



Âncora Social

A REVISTA DO BEM-ESTAR SOCIAL DA MARINHA



ANO 8 • NÚMERO 8 • DEZEMBRO • 2015

Obra do berço completa **70** anos



www.marinha.mil.br

[/marmilbr](#)

[/photos/mboficial](#)

[/marinhaoficial](#)

AMAZÔNIA AZUL®

A ÚLTIMA FRONTEIRA

EXISTE UMA AMAZÔNIA NO MAR PARA SER PROTEGIDA.
ACESSE O SITE E CONHEÇA NOSSO TRABALHO.

www.marinha.mil.br



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS, CUIDANDO DA NOSSA GENTE.





EDITORIAL



Ao dirigir-nos aos leitores da revista Âncora Social, expressamos nossa satisfação ao constatar, em cada uma de suas editoriais, as inúmeras ações realizadas por todo o País em proveito da nossa Família Naval.

Em função de sua abrangência e do alcance que possui em todo o território nacional, a revista vem se consolidando ao longo dos anos como um instrumento essencial para cumprir o importante papel de informar nossos militares, servidores civis, ativos e inativos, e seus dependentes e pensionistas sobre as inúmeras facilidades e serviços disponíveis para atender a uma grande variedade de demandas sociais.

Esta edição apresenta um capítulo dedicado ao Abrigo do Marinheiro, que passou a apoiar administrativamente a Obra do Berço, uma das primeiras iniciativas voluntárias de que se tem conhecimento na Marinha do Brasil e que este ano completa

70 anos de existência. Aproveitamos a oportunidade para parabenizar as mulheres de hoje e do passado, que, com muito empenho e solidariedade, apoiam nossos militares num dos momentos mais especiais da vida – o nascimento de um filho.

Merecem destaque, os inúmeros depoimentos dos beneficiados pelos programas e ações sociais transcritos nessas páginas. São relatos emocionados e emocionantes da forma com que ações solidárias podem mudar a vida das pessoas nos momentos de maior fragilidade e que nos dão a certeza de que estamos no rumo certo.

Não poderíamos deixar de reconhecer a importante atuação das Voluntárias Cisne Branco, que, por meio das seccionais distribuídas pelo Brasil, complementam com muita dedicação e carinho os programas da Marinha.

Dentre a extensa lista de projetos e de

boas práticas apresentada na revista, podemos ressaltar o “Reserva Ativa”, que prepara e capacita militares e servidores civis em processo de transferência para a reserva ou a aposentadoria, o “Maturidade Saudável”, que promove a dignidade e a autoestima dos idosos, o “Orçamento Equilibrado”, que, em tempos de dificuldade, contribui para o planejamento das despesas familiares e o “Amigos Especiais”, que cuida das pessoas portadoras de necessidades especiais e, também, de seus familiares.

Por fim, parabenizamos todos os militares e servidores civis, voluntários e voluntárias, que entregam parcela preciosa e considerável de seu tempo para fazer com que tantas ações se tornem realidade, contribuindo para que a Marinha consiga cada vez mais melhorar a qualidade de vida da Família Naval.

Boa leitura!

e serviços disponíveis para atender a uma grande variedade de demandas sociais.

Esta edição apresenta um capítulo dedicado ao Abrigo do Marinheiro, que passou a apoiar administrativamente a Obra do Berço, uma das primeiras iniciativas voluntárias de que se tem conhecimento na

a certeza de que estamos no rumo certo.

Não poderíamos deixar de reconhecer a importante atuação das Voluntárias Cisne Branco, que, por meio das seccionais distribuídas pelo Brasil, complementam com muita dedicação e carinho os programas da Marinha.

tares e servidores civis, voluntários e voluntárias, que entregam parcela preciosa e considerável de seu tempo para fazer com que tantas ações se tornem realidade, contribuindo para que a Marinha consiga cada vez mais melhorar a qualidade de vida da Família Naval.



Comandante da Marinha

Almirante-de-Esquadra Eduardo Bacellar Leal Ferreira

Diretor-Geral do Pessoal da Marinha

Almirante-de-Esquadra Ilques Barbosa Junior

Diretor do Centro de Comunicação Social da Marinha

Contra-Almirante Flávio Augusto Viana Rocha

Diretor de Assistência Social da Marinha

Contra-Almirante Marcos Lourenço de Almeida

Chefe do Departamento de Produção e Divulgação do Centro de Comunicação Social da Marinha

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas

Encarregado da Divisão de Redação do Centro de Comunicação Social da Marinha

Capitão-de-Fragata Alessandro Barcellos Velasquez

Conselho Editorial da Revista Âncora Social

Sr^a Christiani Prisco Leal Ferreira

Contra-Almirante Flávio Augusto Viana Rocha

Capitão-de-Mar-e-Guerra (T) Sandra Helena de Oliveira

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas

Capitão-de-Fragata Alessandro Barcellos Velasquez

Capitão-de-Corveta (T) Carla Cristina Daniel Bastos Peixoto

Equipe de edição

Primeiro-Tenente (RM2-T) Victor Carneiro de Barros

Guarda-Marinha (RM2-T) Hellen Christina Pacheco Ferreira

Guarda-Marinha (RM2-T) Ana Carolina Afonso Seabra dos Santos

Guarda-Marinha (RM2-T) Alenuska Sayonara Souza da Motta

Guarda-Marinha (RM2-T) Lais Dornelas Itagyba Rocha

Guarda-Marinha (RM2-T) Luanda Falcão da Frota Costa

Revisores

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas

Capitão-de-Fragata Alessandro Barcellos Velasquez

Guarda-Marinha (RM2-T) Ana Carolina Afonso Seabra dos Santos

Guarda-Marinha (RM2-T) Alenuska Sayonara Souza da Motta

Guarda-Marinha (RM2-T) Lais Dornelas Itagyba Rocha

Guarda-Marinha (RM2-T) Luanda Falcão da Frota Costa

Revisores



Jornalista responsável

Capitão-de-Corveta (T) Carla Cristina Daniel Bastos Peixoto – Reg MTB RJ19135

Projeto Gráfico:

909 Comunicação e Publicidade

Diagramação:

Primeiro-Tenente (T) Rodrigo do Carmo Neves

CB-DA Daniel Teodolino Barbosa Torres

MN (RM2) Gustavo Henrique Silva de Moura

Fotografia

Arquivos da Marinha do Brasil e colaboradores

Foto da capa

Primeiro-Sargento (AD) Everildo da Cruz Monteiro

Impressão

Gráfica e Editora Quality

Tiragem

45 mil

Centro de Comunicação Social da Marinha

Esplanada dos Ministérios, Bl. N, Anexo A, 3º andar

Brasília • DF • CEP 70055-900

Telefone (61) 3429-1831 / Fax (61) 3429-1027

Sítio: www.marinha.mil.br

E-mail: faleconosco@ccsm.mar.mil.br

Brasília, dezembro de 2015

Esplanada dos Ministérios, Bl. N, Anexo A, 3º andar
Brasília • DF • CEP 70055-900

Telefone (61) 3429-1831 / Fax (61) 3429-1027

Sítio: www.marinha.mil.br

E-mail: faleconosco@ccsm.mar.mil.br

Brasília, dezembro de 2015



OBRA DO BERÇO - 70 ANOS DE DEDICAÇÃO E CUIDADOS COM OS FILHOS DOS NOSSOS MILITARES

54

Entrevista	4	Drogas? Estou Foral	39
Bem-Estar Integrado	6	Orçamento Equilibrado	42
Abrigo do Marinheiro	16	Amigos da Marinha	45
Aprendizagem Contínua	19	Presença na Comunidade	46
Amigos Especiais	21	Voluntariado	53
Apoio à Família	24	Perspectiva	82
De bem com a vida	27	Artigo	84
Maturidade Saudável	33		

Entrevista	4	Drogas? Estou Foral	39
Bem-Estar Integrado	6	Orçamento Equilibrado	42
Abrigo do Marinheiro	16	Amigos da Marinha	45
Aprendizagem Contínua	19	Presença na Comunidade	46
Amigos Especiais	21	Voluntariado	53



ENTREVISTA COM O ALMIRANTE- DE-ESQUADRA EDUARDO BACELLAR LEAL FERREIRA E SRA. CHRISTIANI LEAL FERREIRA

A Revista Âncora Social, em sua 8ª edição, apresenta a nova direção das Voluntárias Cisne Branco (VCB). A organização, que foi criada em 2008, reúne esposas de militares em todo Brasil, com o nobre objetivo de apoiar as ações sociais da Marinha em prol da Família Naval.

De acordo com a estrutura da organização, a Diretora Departamental é a coordenadora das atividades em nível nacional. Normalmente, a função é exercida pela esposa do Comandante da Marinha. Em 6 de fevereiro de 2015, o Almirante-de-Esquadra Eduardo Bacellar Leal Ferreira assumiu o Comando da Marinha e, com ele, a Sra. Christiani Prisco Leal Ferreira assumiu a direção das VCB.

Estar à frente do trabalho voluntário na Marinha não é novidade para a Sra. Christiani, que fez parte do núcleo de criação das VCB e foi a primeira diretora da Seccional Brasília.

Interessada em saber mais sobre esse movimento social, que permeia a Marinha do Brasil, a equipe de reportagem da Revista Âncora Social elegeu o casal para a entrevista de abertura deste número.

ÂNCORA SOCIAL - (RAS) A senhora fez parte do núcleo fundador das Voluntárias Cisne Branco, tendo sido, inclusive, a primeira diretora da Seccional Brasília. Qual o sentimento de retomar agora como Diretora Departamental?

Sra. Christiani - Posso dizer que estou muito satisfeita pela oportunidade de continuar a contribuir para o bem-estar daqueles que precisam. Tenho a responsabilidade e o privilégio de ser a Diretora Departamental e é dessa forma que eu encaro meu trabalho: um grande privilégio. Mas o trabalho voluntário é tão gratificante que não tenho dúvida de que atuarei com a mesma vontade e empenho da época em que fui diretora seccional ou voluntária.

RAS: As Voluntárias Cisne Branco estão apoiando diversos projetos na MB. Qual a importância para a Família Naval da participação de mais voluntários?

Almirante Leal Ferreira - As Voluntárias Cisne Branco vêm ampliando suas ações

junto a importantes projetos sociais, não só aqueles realizados pelo Abrigo do Marinheiro, como também os da MB. Para isso, tem sido fundamental a participação efetiva de suas integrantes, demonstrando elevado espírito de solidariedade e uma inesgotável dedicação, contribuindo, cada vez mais, para o oferecimento de uma assistência social de qualidade à Família Naval.

RAS: Tem algum projeto que o senhor gostaria de destacar?

Almirante Leal Ferreira - Sim. Um bom exemplo é a doação de próteses mamárias, perucas e bolsas de dreno a pacientes com câncer no Hospital Naval Marçal Dias, ação apoiada pelas VCB. Considero importante que estimulemos o engajamento em atividades de voluntariado, de modo a auxiliar aqueles que se encontram em condições desfavoráveis, cujas causas, por vezes, fogem ao controle do indivíduo.

RAS: Como foi a evolução do trabalho voluntário ao longo desses anos?

Sra. Christiani - Antes de tudo, cabe registrar que o trabalho voluntário na Marinha não começou com as VCB. É preciso enaltecer a iniciativa de esposas de oficiais no âmbito do 1º Distrito Naval que, logo após a 2ª Guerra Mundial, começaram preparar enxovais para os filhos recém-nascidos de cabos e marinheiros, bem como as "anjos azuis" do Marçal Dias, além de outras ações que ocorreram em diversos distritos navais. O primeiro desafio foi trazer todo esse trabalho, que estava disperso, para o âmbito das VCB e integrar tudo em uma só empreitada.

Quando a associação foi oficialmente lançada, durante um jantar beneficente na Escola Naval para cerca de 600 participantes, em 20 de dezembro de 2008, seus pilares já estavam alicerçados. O objetivo era afastar-se de uma iniciativa filantrópica, meramente paternalista e assistencialista. Buscava-se uma associação com autonomia financeira e que pudesse contribuir de forma mais ampla em todas as vertentes da assistência social, imprimindo uma cultura de conscientização

atuarei com a mesma vontade e empenho da época em que fui diretora seccional ou voluntária.

RAS: As Voluntárias Cisne Branco estão apoiando diversos projetos na MB.

perucas e bolsas de dreno a pacientes com câncer no Hospital Naval Marçal Dias, ação apoiada pelas VCB. Considero importante que estimulemos o engajamento em atividades de voluntariado, de modo a auxiliar aqueles que se encontram em condições desfavoráveis, cujas

durante um jantar beneficente na Escola Naval para cerca de 600 participantes, em 20 de dezembro de 2008, seus pilares já estavam alicerçados. O objetivo era afastar-se de uma iniciativa filantrópica, meramente paternalista e assistencialista. Buscava-se



Comandante da Marinha, Almirante-de-Esquadra Leal Ferreira, e sra. Christiani



do papel de cada um dentro da sociedade, de maneira que cada contemplado com as nossas ações pudesse não apenas receber apoio, mas caminhar junto conosco.

Em seguida, o voluntariado ampliou sua participação e, hoje, não contamos apenas com esposas de oficiais, como nas origens, mas também com esposas de praças, servidores civis ou qualquer outra pessoa que esteja vinculada à Marinha de alguma forma.

RAS: A senhora falou sobre autonomia financeira. Poderia explicar melhor a importância desse aspecto?

Sra. Christiani - Sim. Apesar de atuarmos dentro da estrutura do Abrigo do Marinheiro, temos autonomia administrativa e financeira. Essa independência nos permite receber recursos de entidades, organizações, empresas e pessoas físicas que se solidarizam com nossas ações. Contamos, também, com recursos oriundos das próprias atividades desenvolvidas pelas voluntárias.

RAS: Quais as atividades previstas para o desenvolvimento futuro da Assistência Social na Marinha?

Almirante Leal Ferreira - Pretendemos aprimorar as ações voltadas para o bem-estar social e a motivação do Pessoal, a partir do aperfeiçoamento dos programas e das ações sociais de prevenção, preparação e acompanhamento dos aspectos que possam vir a comprometer a produtividade e o desempenho das tarefas atribuídas aos militares e servidores civis da Marinha.

RAS: Quais são as metas traçadas pela senhora para a condução das VCB?

Sra. Christiani - Minha proposta é conduzir as ações do voluntariado de forma independente, mas trabalhando junto e de forma coordenada com as atividades da DASM e do Abrigo do Marinheiro, e a partir daí dar mais celeridade e dinamismo aos processos.

RAS: A senhora poderia destacar uma experiência que a tenha marcado ao longo desses anos trabalhando como voluntária?

Sra. Christiani - Em meio a tantas experiências gratificantes e emocionantes,

essa é uma escolha muito difícil para mim. Mas ver o trabalho voluntário crescendo como um todo, sensibiliza-me muito...

RAS: Qual a mensagem que a senhora deixaria para esposas de militares que ainda não participam desse trabalho?

Sra. Christiani - Que se unam à causa do voluntariado para que possamos aumentar a nossa atuação. Com certeza, o resultado será mais gratificante para todos, inclusive para aquelas que já servem à causa voluntária. Para as que já são voluntárias, que unam seus projetos e interajam para que as melhores práticas sejam compartilhadas e repetidas.

RAS: Qual seria o maior compromisso da Marinha com seus homens e mulheres?

Almirante Leal Ferreira - Temos o compromisso de manter elevada a autoestima do nosso pessoal, amparando-o sempre que precisar. Dessa forma, contribuímos para que a confiança na Instituição se mantenha firme, mesmo em meio às adversidades que enfrentamos ao longo da nossa singradura. 🇨🇧

temos autonomia administrativa e financeira. Essa independência nos permite receber recursos de entidades, organizações, empresas e pessoas físicas que se solidarizam com nossas ações. Contamos, também, com recursos oriundos das próprias atividades desenvolvidas pelas voluntárias.

DASM e do Abrigo do Marinheiro, e a partir daí dar mais celeridade e dinamismo aos processos.

RAS: A senhora poderia destacar uma experiência que a tenha marcado ao

RAS: Qual seria o maior compromisso da Marinha com seus homens e mulheres?

Almirante Leal Ferreira - Temos o compromisso de manter elevada a autoestima do nosso pessoal, amparando-o sempre que precisar. Dessa forma,



ASSISTÊNCIA SOCIAL NA MARINHA, UMA HISTÓRIA BEM CONTADA...

A Assistência Social na Marinha começou bem antes da criação de uma Diretoria especializada na área. A primeira iniciativa de caráter social de que se tem registro ocorreu com a criação da Associação Abrigo do Marinheiro (AMN) por oficiais da Marinha do Brasil em 12 de outubro

de 1919. Desde então, outras unidades foram criadas, dentro e fora do organograma da Marinha, mas todas com um só objetivo: oferecer o que há de melhor à Família Naval.

Acompanhe a linha do tempo e veja como se deu esse processo até chegar à Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) com sua estrutura atual.



Instituída em 1937, no Centro do Rio de Janeiro (RJ), pelo então Ministro da Marinha, Vice-Almirante Henrique Aristides Guilhem. Suas atividades eram voltadas para o ensino, educação física, recreação e

Social da Armada (SASA)
Ainda no alvoreço do fim da Segunda Grande Guerra, pelo Aviso nº 1.017 de 1947, o Ministro da Marinha, Almirante Sílvio de Noronha, aprovou as instruções provisórias

Social da Marinha (SASM)
Em 1977, a DASM foi extinta tendo suas atividades transferidas ao Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM).



CONHEÇA OS **PROGRAMAS** E AS **AÇÕES** DE ASSISTÊNCIA SOCIAL OFERECIDOS NO ÂMBITO DA **MARINHA**





A DASM trabalha de forma interdisciplinar, congregando em suas ações os profissionais das áreas de Serviço Social, Psicologia e Direito, e atuando de forma preventiva e descentralizada. Possui, hoje, 38 órgãos de execução do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha, divididos em: uma organização militar dedicada à Assistência Social, 22 núcleos do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (SAIPM), oito organizações militares com Facilidades de Serviço Social e sete serviços de Assistência Social Hospitalar distribuídos pelo Brasil.

PROGRAMA DE APOIO SOCIOECONÔMICO

Os órgãos de execução do SAIPM conduzem ações e projetos que visam apoiar os militares, servidores civis e seus dependentes nos momentos em que surgem as adversidades financeiras. Estão previstos auxílios para serviços necessários à subsistência, como contas de água, luz e aluguel em atraso, bem como benefícios sociais da educação, realizados por meio do pagamento ao fornecedor do material ou do serviço solicitado.

PROGRAMA DE MOVIMENTAÇÃO E REMOÇÃO POR MOTIVO SOCIAL

Presta orientação para militares e servidores civis que solicitem movimentação ou permanência na sede, cujos problemas sociais estejam interferindo em sua vida.

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E NA FAMÍLIA

Contribui para elevar o bem-estar da Família Naval, com ênfase nas seguintes áreas: relacionamento interpessoal no trabalho e na família, prevenção à dependência química, orientação profissional, transferência para a reserva/aposentadoria, responsabilidade social, cidadania, cultura e lazer.

PROGRAMA DE ATENDIMENTO ESPECIAL (PAE) – PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS

Visa contribuir para a conquista da autonomia e para o desenvolvimento físico, emocional e social da pessoa com deficiência, além de trabalhar no âmbito familiar promovendo a inclusão social. Para isso, o PAE conta com uma rede de serviços de prevenção, habilitação e reabilitação da pessoa com deficiência, que pode ser encontrada em diversas clínicas credenciadas. A participação da família é fundamental no acompanhamento dos dependentes durante a realização dos serviços disponibilizados pelo PAE.

PROGRAMA DE ATENDIMENTO INTEGRADO EM MISSÕES ESPECIAIS

Busca minimizar os problemas causados pela necessidade de afastamento de militares e servidores civis, em serviço ativo, designados para desempenhar atividades profissionais em missões especiais. As ações incluem a preparação, o apoio social, psicológico e jurídico, durante todo o período da missão, e a desmobilização com o término do afastamento.

PROGRAMA DE MATURIDADE SAUDÁVEL

Promove a qualidade de vida e a saúde de militares e servidores civis da Marinha do Brasil, seus dependentes e pensionistas, com idade igual ou superior a 60 anos. O programa inclui ações de cunho preventivo, assistencial e educativo.

PROGRAMA DE APOIO DO PACIENTE INTERNADO (PAPI)

Oferece atividades para promover a saúde dos pacientes que estejam internados ou em regime ambulatorial nos hospitais navais, com o intuito de minimizar as dificuldades e fragilidades enfrentadas nesse período. O programa também presta apoio aos familiares.

AÇÃO DE ASSESSORIA E APOIO EM SITUAÇÃO DE ÓBITO

Nessa situação, a assessoria às organizações militares e o apoio aos familiares serão realizados por oficial, praça ou servidor civil a ser designado pelo comandante/diretor, com a orientação técnica dos órgãos de execução do SAIPM.

AÇÃO DE HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Desenvolve um conjunto de ações voltadas para a valorização e o respeito no processo do atendimento, tanto com os usuários quanto com os profissionais prestadores dos serviços.

ciais estejam interferindo em sua vida.

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E NA FAMÍLIA

Contribui para elevar o bem-estar da Família Naval, com ênfase nas seguintes áreas: relacionamento interpessoal no trabalho e na família, prevenção à dependência química, orientação profes-

apoio aos familiares serão realizados por oficial, praça ou servidor civil a ser designado pelo comandante/diretor, com a orientação técnica dos órgãos de execução do SAIPM.

AÇÃO DE HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Desenvolve um conjunto de ações voltadas para a valoriza-



DISTRITO NAVAL	Órgão de Execução do SAIPM	CONTATO
Com 1º DN	AMRJ	Ilha das Cobras, s/nº - Ed. 49, 4º Andar - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2178-6341/2211-3657/3678 E-mail: amrj-nsaipm@amrj.mar.mil.br
	BAMRJ	Av. Brasil, 10.500 - Olaria - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.010-350 Tel: (21) 2101-0752 E-mail: nsaipm@bamrj.mar.mil.br
	CIAA	Av. Brasil, 10.946 - Penha - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.012-350 Tel: (21) 2126-6099 Fax: 3889-3227 E-mail: comsoc@ciaa.mar.mil.br
	CIAMPA	Av. Brasil, 44.878 - Complexo Guandu do Sapê Campo Grande - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 23.078-001 Tel: (21) 3402-9377/9382 E-mail: nsaipm@ciampa.amr.mil.br
	CIAW	Ilha das Enxadas, s/nº - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2104-6983 Fax: 2104-6705 E-mail: social@ciaw.mar.mil.br
	Colégio Naval	Av. Marques de Leão, s/nº - Angra dos Reis (RJ) CEP: 22.900-000 Tel: (24) 3421-3057/3058 E-mail: nsaipm@cn.mar.mil.br
	ComDivAnf	Rua Magno Martins, s/nº - Bancários - Ilha do Governador - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.911-000 Tel: (21) 3386-4333/4335 Fax: 3386-4333 E-mail: nsaipm@divanf.mar.mil.br
	ComemCh	Ilha de Mocanguê, s/nº - Niterói (RJ) CEP: 24.040-300 Tel: (21) 2189-1449/1813 Fax: 2716-1089 E-mail: nsaipm@comemch.mar.mil.br
	ComFFE	Rodovia Washington Luiz, km 124, s/nº - Parque Duque de Caxias (RJ) CEP: 25.085-008 Tel: (21) 2189-7288 Fax: 2671-7208 E-mail: nsaipm@ffe.mar.mil.br
	ComForAerNav	Rua Comandante Ituriel, s/nº - Fluminense - São Pedro da Aldeia (RJ) CEP: 28.940-000 Tel: (22) 2621-4123 E-mail: secsaipm@foraer.mar.mil.br
	ComTrRef	Av. Paiva, s/nº - Ilha das Flores - Neves - São Gonçalo (RJ) CEP: 24.426-140 Tel: (21) 3707-9507 E-mail: nsaipm@trref.mar.mil.br
	CPesFN	Praça Barão de Ladário, s/nº - Ilha das Cobras - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2126-5135 E-mail: nsaipm@cpfn.mar.mil.br
	DHN	Rua Barão de Jaceguay, s/nº - Ponta da Armação - Niterói (RJ) CEP: 24.048-900 Tel: (21) 2189-3488/3493 E-mail: nsaipm@dhn.mar.mil.br
	EAMES	Rua Enseada do Inhoá, s/nº - Prainha - Vila Velha (ES) CEP: 29.100-900 Tel: (27) 3041-5451/5429 E-mail: nsaipm@eames.mar.mil.br
	HCM	Ilha das Cobras - Parte Alta, s/nº - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.090-000 Tel: (21) 2104-6920 E-mail: nsaipm@hcm.mar.mil.br
	HNMD	Rua Cesar Zama, 185 - Lins de Vasconcelos - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.725-090 Tel: (21) 2599-5321/5567 E-mail: servicosocial@hnmd.mar.mil.br
	PM	Rua Amphilóquio Reis, s/nº - Ilha das Cobras - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.090-000 Tel: (21) 2126-5346 E-mail: omfss@presidio.mar.mil.br
	PNNSG	Rua Conde de Bonfim, 54 - Tijuca - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.520-053 Tel: (21) 2566-1218 E-mail: servicosocial@pnnsg.mar.mil.br
	SASM	Barão de Ladário, s/nº - Comando do 1º Distrito Naval - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2104-6959/6932/5743 E-mail: nsaipm@sasm.mar.mil.br
	UISM	Rua Marechal Serejo, 539 - Jacarepaguá - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 22.743-380 Tel: (21) 3312-4946 E-mail: ssocial@uism.mar.mil.br
	HNMD	Rua Cesar Zama, 185 - Lins de Vasconcelos - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.725-090 Tel: (21) 2599-5321/5567 E-mail: servicosocial@hnmd.mar.mil.br
	PM	Rua Amphilóquio Reis, s/nº - Ilha das Cobras - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.090-000 Tel: (21) 2126-5346 E-mail: omfss@presidio.mar.mil.br
	PNNSG	Rua Conde de Bonfim, 54 - Tijuca - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.520-053 Tel: (21) 2566-1218 E-mail: servicosocial@pnnsg.mar.mil.br
		Barão de Ladário, s/nº - Comando do 1º Distrito Naval - Centro - Rio de Janeiro (RJ)



BEM-ESTAR INTEGRADO

DISTRITO NAVAL	Órgão de Execução do SAIPM	CONTATO
Com2ºDN	Com2ºDN	Av. das Naus, s/nº - Conceição da Praia - Salvador (BA) CEP: 40.015-270 Tel: (71) 3736-3871 E-mail: nsaipm@2dn.mar.mil.br
	HNSa	Av. de França, 1.400 - Comércio - Salvador (BA) CEP: 40.010-000 Tel: (71) 3415-2439 E-mail: svsocial@hossal.mar.mil.br
Com3ºDN	Com3ºDN	Rua Almirante Aristides Guilhem, nº 331 - Alecrim - Natal (RN) CEP: 59.040-140 Tel: (84) 3216-3347/3365/3401 E-mail: n-saipm@3dn.mar.mil.br
	HNRe	Av. Cruz Cabugá, 1.200 - Santo Amaro - Recife (PE) CEP: 50.040-000 Tel: (81) 3036-9105 E-mail: psicologia@hnre.mar.mil.br
	EAMCE	Av. Cel. Filomeno Gomes, 30 - Jacarecanga - Fortaleza (CE) CEP: 60.010-280 Tel: (85) 3288-4760/4761 E-mail: nsaipm@eamce.mar.mil.br
	EAMPE	Av. Olinda, s/nº - Complexo de Salgadinho - Olinda (PE) CEP: 53.110-800 Tel: (81) 3412-7609 Fax: 3231-6232 E-mail: nsaipm@eampe.mar.mil.br
Com4ºDN	Com4ºDN	Praça Carneiro da Rocha, s/nº Cidade Velha - Belém (PA) CEP: 66.020-150 Tel: (91) 3216-4000/4001 Fax: 3216-4124 E-mail: nsaipm@4dn.mar.mil.br
	HNBe	Rua Arthur Bernardes, s/nº - Val-de-Cães - Belém (PA) CEP: 66.115-000 Tel: (91) 3216-4076 E-mail: nsaipm@4dn.mar.mil.br
Com5ºDN	Com5ºDN	Av. Almirante Garnier, nº 70 - Centro - Rio Grande (RS) CEP: 96.201-203 Tel: (53) 3233-6109/6178 Fax: 3233-6169 E-mail: nsaipm@5dn.mar.mil.br
	EAMSC	Av. Marinheiro Max Scharamm, 3028 - Estreito Florianópolis (SC) CEP: 88.098-000 Tel: (48) 3298-5083/5084 E-mail: nsaipm@eamsc.mar.mil.br
Com6ºDN	Com6ºDN	Av. 14 de Março, s/nº - Centro - Ladário (MS) CEP: 79.370-000 Tel: (67) 3234-1006 /1216 E-mail: n-saipm@6dn.mar.mil.br
	HNLa	Rua 14 de Março, s/nº - Centro - Ladário (MS) CEP: 79.370-000 Tel: (67) 3234-1040/1042 E-mail: divmed@hnla.mar.mil.br
Com7ºDN	Com7ºDN	Esplanada dos Ministérios, Bloco "N", Edifício Anexo "A", Térreo - Brasília (DF) CEP: 70.055-900 Tel: (61) 3429-1283/1553/1305 E-mail: nsaipm@7dn.mar.mil.br
	HNBra	EQS 711/911, s/nº - Brasília (DF) CEP: 70.390-115 Tel: (61) 3445-7308 E-mail: servsocial@hnbsb.mar.mil.br
Com8ºDN	Com8ºDN	R. Estado de Israel, 776 - Vila Clementino - São Paulo (SP) CEP: 04.022-002 Tel: (11) 5080-4789/4783 E-mail: nsaipm@8dn.mar.mil.br
	CTMSP	Av. Professor Lineu Prestes, 2.648 - Cidade Universitária Butantã - São Paulo (SP) CEP: 05.508-900 Tel: (11) 3817-7766/7717 E-mail: nsaipm@ctmsp.mar.mil.br
Com9ºDN	Com9ºDN	Rua Bernardo Ramos, s/nº - Centro - Manaus (AM) CEP: 69.005-310 Tel: (92) 2123-4675/4676 E-mail: nsaipm@9dn.mar.mil.br

Com8ºDN	HNBra	CEP: 70.390-115 Tel: (61) 3445-7308 E-mail: servsocial@hnbsb.mar.mil.br
	Com8ºDN	R. Estado de Israel, 776 - Vila Clementino - São Paulo (SP) CEP: 04.022-002 Tel: (11) 5080-4789/4783 E-mail: nsaipm@8dn.mar.mil.br
	CTMSP	Av. Professor Lineu Prestes, 2.648 - Cidade Universitária Butantã - São Paulo (SP) CEP: 05.508-900 Tel: (11) 3817-7766/7717 E-mail: nsaipm@ctmsp.mar.mil.br



PRÊMIO "GESTÃO SOCIAL"

Para vencedores, premiação funciona como reconhecimento

Ganhadores sendo premiados durante solenidade



A Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) promoveu, no dia 15 de maio de 2015, a entrega do Prêmio "Gestão Social 2014", criado para incrementar os resultados dos programas e projetos desenvolvidos pelos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social (OES).

Foram agraciados, o Comando-em-Chefe-da-Esquadra, na categoria Núcleo de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM), o Hospital Central da Marinha, na

classe Organização Militar com Facilidade de Serviço Social, e o Hospital Naval Marcílio Dias, no grupo Serviço de Assistência Social Hospitalar.

Crítérios como quantidade e qualidade das ações desenvolvidas pelo OES foram mensurados por um comitê de avaliação, formado por profissionais da DASM.

Na visão dos profissionais da área, o prêmio representa uma forma de reconhecimento e divulgação dos serviços prestados pela Assistência Social na Marinha. ↴

"PROGRAMAS SOCIAIS EM DESTAQUE" NA TV CORPORATIVA DO CIAA

Parceria entre DASM e AMN divulga programas e projetos sociais para militares e servidores civis

A Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) e a Associação Abrigo do Marinheiro (AMN) implantaram, no primeiro semestre de 2015, um sistema de TV Corporativa nos ranchos dos suboficiais e sargentos e dos cabos e marinheiros do Centro de Instrução Almirante Alexandrino (CIAA), no Rio de Janeiro (RJ).

O projeto-piloto "Programas Sociais em Destaque" divulga as

ações sociais da DASM e do AMN para os militares e servidores civis da Marinha que servem no CIAA, além de disseminar informações sobre o Centro de Instrução.

Os ranchos, onde foram instalados quatro televisores, têm capacidade de oferecer almoço para 6.000 militares por dia. Todo esse pessoal tem acesso às notícias e vinhetas programadas pela TV Corporativa, durante toda rotina do Centro.

"A escolha pelo CIAA se deu pelo fato de ser uma organização militar que forma muitos oficiais e praças em seus cursos anualmente, os quais podem atuar como multiplicadores nas organizações militares para as quais forem designados após a formação", explicou o Diretor de Assistência Social da Marinha, Contra-Almirante Marcos Almeida. ↴

militares e servidores civis

A Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) e a Associação Abrigo do Marinheiro (AMN) implantaram, no primeiro semestre de 2015, um sistema de TV Corporativa nos ran-

chinhos, onde foram instalados quatro televisores, têm

capacidade de oferecer almoço para 6.000 militares por dia. Todo esse pessoal tem acesso às notícias e vinhetas programadas pela TV Corporativa, durante toda rotina do Centro.

"A escolha pelo CIAA se deu pelo fato de ser uma organização militar que forma muitos oficiais e praças em seus cursos anu-



PROJETO N-SAIPM A BORDO: LEVANDO INFORMAÇÃO ATÉ OS NOSSOS MILITARES

Assim que o ano começa, a equipe do Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) da Esquadra inicia as atividades do Projeto "N-SAIPM a Bordo", que desenvolve um trabalho socioeducativo, por meio de palestras para as tripulações em seus próprios ambientes de trabalho, bem como atendimentos individuais.

Em 2015, a primeira atividade do projeto ocorreu no período entre 15 de janeiro e 5 de fevereiro, durante a comissão "Aspirantex", com o embarque de um psicólogo e um assistente social do N-SAIPM no Navio de Desembarque-Doca (NDD) "Ceará". Nesse período, os profissionais divulgaram para a tripulação os projetos do N-SAIPM e orientaram as demandas individuais, facilitando o acesso dos militares aos programas sociais da Marinha do Brasil.

No primeiro semestre, foram realizadas, ao todo, 44 palestras,

com temas que abrangeram desde gerenciamento de estresse até dependência química, passando por orientação financeira e outros pontos importantes na vida familiar e profissional, alcançando um público de 2.408 militares, entre oficiais e praças. Nas avaliações realizadas ao final de cada atividade, constatou-se que 95% dos militares acreditam que as palestras contribuem para o seu aprimoramento profissional e pessoal e 99% consideram os temas acima da expectativa, por serem atuais e relevantes. 📌

Palestra de militar do N-SAIPM da Esquadra em Navio



PSICÓLOGAS DO COMANDO-EM-CHEFE DA ESQUADRA SÃO PREMIADAS PELO CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO RIO DE JANEIRO



IT (T) Débora Espindola e CT (T) Mariana Bairral

O Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando-em-Chefe da Esquadra (ComemCh) conquistou o segundo lugar no VII Prêmio Margarete de Paiva Simões 2014, do Conselho Regional de Psicologia do Rio de Janeiro (CRPRJ). O prêmio tem como objetivo dar visibilidade às experiências em Psicologia e Políticas Públicas em diversas áreas como Saúde, Direitos Humanos, Educação, Lazer e Meio Ambiente.

As psicólogas Capitão-Tenente (T) Mariana Bairral e Primeiro-Tenente (T) Débora Espindola, autoras do artigo "N-SAIPM Esquadra: três anos de apoio à Operação de Paz no Líbano", ganharam o segundo lugar na categoria que

tinha como exigência a prática psicológica em equipes multiprofissionais. A premiação ocorreu no dia 13 de novembro de 2014, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

O artigo apresentou o trabalho integrado de psicólogos, assistentes sociais e bacharéis em Direito no apoio interdisciplinar a contingentes militares em Operações de Paz, discorrendo, principalmente, sobre as atividades desenvolvidas pelo N-SAIPM da Esquadra com os militares designados para a Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas no Líbano (FTM-UNIFIL).

A premiação reforçou a importância de se manter um olhar atento à situação de afastamento prolongado do militar, podendo trazer dificuldades tanto para o integrante da missão, quanto para sua família. 📌



objetivo dar visibilidade às experiências em Psicologia e Políticas Públicas em diversas áreas como Saúde, Direitos Humanos, Educação, Lazer e Meio Ambiente.

As psicólogas Capitão-Tenente (T) Mariana Bairral e Primeiro-Tenente (T)

Operações de Paz, discorrendo, principalmente, sobre as atividades desenvolvidas pelo N-SAIPM da Esquadra com os militares designados para a Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas no Líbano (FTM-UNIFIL).

A premiação reforçou a importância de



COMEMCH RECEBE PRÊMIO "ESPECIAL 2015" DO PROGRAMA NETUNO

O Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando-em-Chefe da Esquadra (ComemCh) recebeu o Prêmio "Especial 2015" do Programa Netuno pela excelência constatada nos seus processos gerenciais e nos procedimentos administrativos de caráter inovador. O evento aconteceu no dia 24 de junho de 2015, durante o V Simpósio de Práticas de Gestão, realizado na Escola Naval e organizado pela Diretoria de Administração da Marinha.

Ao longo de 2014, a equipe vencedora gerenciou nove projetos sociais, atuando de forma integrada e proativa, possibilitando a realização de novas atividades, sempre buscando conhecer e atender às demandas dos usuários. ⚓

Solenidade de entrega de prêmios na Escola Naval



Militares do ComemCh após premiação





ESCOLA DE APRENDIZES-MARINHEIROS DE PERNAMBUCO SEDIA I ENCONTRO DO SERVIÇO SOCIAL DAS FORÇAS ARMADAS E AUXILIARES DE PERNAMBUCO

O I Encontro do Serviço Social das Forças Armadas e Auxiliares foi realizado na Escola de Aprendizes-Marinheiros de Pernambuco no dia 28 de maio de 2015. O evento, que reuniu profissionais de Serviço Social das mais diversas organizações militares dos estados

de Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte, buscou capacitar e incentivar os participantes.

A mesa de abertura foi composta pela coordenadora da graduação de Serviço Social da Universidade Federal de Pernambuco, Prof. Dra. Valéria Nepomuceno, e pela integrante do Conselho Regional de Serviço Social da 4ª Região, Karla Bandeira.

Ambas trouxeram discussões sobre o tema da campanha de comemoração do Dia do Assistente Social: "Assistente Social, profissional de luta, profissional presente".

Durante a apresentação, foi destacado que essa categoria profissional tem sido cada vez mais requisitada, seja no atendimento à população ou na formulação e execução de políticas públicas.

Evento reuniu representantes das Forças Armadas e das Forças Auxiliares



CURSO DE CAPACITAÇÃO SOBRE **DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

No dia 24 de março, o N-SAIPM do Comando do 4º Distrito Naval realizou o I Curso de Capacitação sobre Dependência Química, destinado aos profissionais da Assistência Integrada e aos elementos de ligação das organizações militares subordinadas.

A capacitação, que aconteceu no auditório do clube Ares Veleiro, teve a carga horária de oito horas dividida em duas manhãs e foi ministrada pela equipe de profissionais da Coordenadoria Estadual de Prevenção e Redução de Danos do

Consumo de Drogas. O objetivo principal foi aprimorar o conhecimento sobre os diversos tipos de drogas, oferecendo subsídios teóricos para os profissionais que atuam na prevenção da dependência química.

Observa-se no Brasil uma elevação do consumo de substâncias psicotrópicas, com os consequentes prejuízos individuais e sociais. As drogas estão cada vez mais presentes na sociedade, por isso, prestar informações atualizadas e adequadas sobre as diferentes drogas e suas consequências, seja para orientar ou atender os militares da Marinha do Brasil, é muito

importante para os profissionais que lidam constantemente com essa demanda.

Percebe-se que a expansão, a diversidade e a complexidade que envolvem o consumo de drogas têm demandado dos profissionais a necessidade de um estudo permanente sobre esse assunto, de forma a estarem sempre atualizados e capacitados.

A atualização permanente e a ampliação dos espaços de discussão podem favorecer o trabalho da equipe multiprofissional e dos elementos de ligação, para que atuem de forma mais eficaz na prevenção da dependência química.

Palestra no auditório do clube Ares Veleiro



A capacitação, que aconteceu no auditório do clube Ares Veleiro, teve a carga horária de oito horas dividida em duas manhãs e foi ministrada pela equipe de profissionais da Coordenadoria Estadual de Prevenção e Redução de Danos do

Consumo de Drogas. O objetivo principal foi aprimorar o conhecimento sobre os diversos tipos de drogas, oferecendo subsídios teóricos para os profissionais que atuam na prevenção da dependência química.

A atualização permanente e a ampliação dos espaços de discussão podem favorecer o trabalho da equipe multiprofissional e dos elementos de ligação, para que atuem de forma mais eficaz na prevenção da dependência química.

Palestra no auditório do clube Ares Veleiro



COMANDOS DO 7º E DO 9º DISTRITOS NAVAIS REALIZAM EVENTO “N-SAIPM DE PORTAS ABERTAS”

Os núcleos de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) dos 9º e 7º distritos navais realizaram, nos dias 26 de fevereiro e 20 de março de 2015, respectivamente, um evento para a capacitação de seu pessoal: o “N-SAIPM DE PORTAS ABERTAS”.

A atividade teve como objetivo qualificar e expandir o conhecimento dos elementos de ligação (ELig), militar ou servidor civil, preferencialmente voluntário, designado pelo comandante ou diretor, que atua como facilitador do acesso à Assistência Integrada pelos militares e servidores civis de sua organização militar (OM), bem como multiplicador das atividades realizadas nos órgãos de execução do SAIPM.

Durante o evento, foram apresentados, por área de conhecimento (Serviço Social, Direito e Psicologia), os projetos que o núcleo desenvolve e a estrutura organizacional do N-SAIPM. O encontro fomentou uma maior aproximação entre o N-SAIPM e as OM assistidas. ↴

Militares de núcleos de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha



ATENDIMENTO ESPECIAL PARA O PÚBLICO IDOSO

Dar ao idoso um tratamento especial, mais humanizado e com mais cuidado, foi o objetivo da palestra apresentada para o pessoal envolvido no atendimento ao público da terceira idade da Policlínica Naval de Manaus (PNMa).

O evento, que ocorreu no dia 22 de abril de 2015, foi realizado pelo N-SAIPM do Comando do 9º Distrito Naval.

Essa capacitação, que se insere no planejamento de divulgação da Assistência Integrada, buscou ressaltar que o militar, o servidor civil e seus dependentes com idade igual ou superior a 60 anos,

merecem ser considerados de forma especial, tanto pela contribuição prestada à instituição ao longo da vida, quanto pelos direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso. Salienta-se, também, a importância do respeito à condição singular dos usuários e a necessidade de uma atenção que ultrapasse as solicitações e as queixas aparentes.

A Suboficial (PC) Lucimeri Luz Gonzaga, que trabalha na PNM, afirmou que é de extrema importância a preocupação em tratar desse tema, tendo em vista o crescente aumento da população nessa idade. “Com certeza, a palestra contribuiu muito para o aperfeiçoamento do nosso atendimento”, disse. ↴

Participantes da palestra na Policlínica Naval de Manaus



CONHEÇA O **ABRIGO DO MARINHEIRO**

Associação Abrigo do Marinheiro (AMN) atende a Família Naval, por meio de descontos em estabelecimentos comerciais, planos de saúde, seguros e atividades sociais complementares àquelas já realizadas pela Marinha do Brasil.

Toda a renda obtida com os serviços disponibilizados é revertida para a realização e a manutenção de projetos sociais. O AMN possui 15 departamentos regionais distribuídos pelo País, além de ser responsável pela administração de diversas áreas esportivas, recreativas e sociais (ARES) voltadas ao lazer e à formação

cidadã dos militares, servidores civis e seus dependentes.

Os projetos sociais do AMN existem para facilitar a vida dos integrantes da Família Naval. Abrangem desde atividades educativas e esportivas, passando por serviços jurídicos, até qualificação profissional.





ALGUNS PROJETOS SOCIAIS DO AMN

ENSINO DE INGLÊS A DISTÂNCIA

São oferecidas bolsas parciais para oficiais, praças, servidores civis, ativos e inativos, e seus dependentes para a realização de cursos online de inglês, do nível básico ao avançado.

O AMN mantém um convênio com a Cultura Inglesa. É possível fazer o curso em qualquer lugar do Brasil ou no exterior, desde que se tenha um computador e acesso à internet. Os interessados devem entrar em contato pelo telefone: (21) 2104-6893.

As OM interessadas devem enviar e-mail para idioma@abrigo.org.br. Mais informações pelo telefone: (21) 2104-6893.

Gerência de Projetos Sociais DSS/AMN



COLÔNIA DE FÉRIAS

Realizada nos meses de janeiro e julho, a colônia de férias proporciona lazer e aprendizado durante o período de recesso escolar. As atividades desportivas, recreativas e pedagógicas ocorrem nas instalações da Casa do Marinheiro (RJ) e nas diversas ARES espalhadas pelo País. A supervisão fica por conta de profissionais qualificados.

Para ambos os projetos o contato poderá ser feito no N-SAIPM de seu Distrito Naval.

PROJETO "CRECHE"

Oferece bolsas parciais em instituições de educação infantil credenciadas pelo AMN. São destinadas aos dependentes dos militares e servidores civis da ativa, na faixa etária de quatro meses a cinco anos.

PROJETOS RESTRITOS AO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

"SEGUNDO IDIOMA A BORDO"

O Projeto "Segundo idioma a bordo" oferece bolsas de estudo aos militares e servidores civis da ativa da Marinha, possibilitando o aprendizado de línguas estrangeiras em instituições de ensino particulares, contratadas para ministrar as aulas a bordo das organizações militares (OM).

"EDUCAÇÃO"

O Projeto "Educação" é destinado aos dependentes de militares e servidores civis e pensionistas da Marinha, que tenham entre 6 e 18 anos de idade, oferecendo bolsas de estudo em instituições de ensino credenciadas do Rio de Janeiro e Grande Rio.

Além de facilitar o acesso à escolaridade nos níveis Fundamental e Médio, o projeto se estende também ao acompanhamento sociopedagógico do público assistido. As bolsas podem variar de 45% a 80% do valor da mensalidade escolar e a inscrição é realizada no N-SAIPM, de acordo com a localização da OM.

"SERVIÇOS JURÍDICOS"

Os serviços jurídicos prestados destinam-se aos militares e servidores civis ativos e inativos, seus dependentes e pensionistas, nas seguintes ações: Órfãos e Sucessões (interdições e inventários consensuais); Família (ações consensuais em geral, adoção e defesa em ações na área de Direito de Família); Cível (ações de despejo, purga de mora e retificações de registro civil); Criminal (lesão corporal ou homicídio com viatura conduzida por militar ou servidor civil); Trabalhista (militares ou servidores civis demandados por empregados domésticos). ⚓

Departamento de Serviços Sociais, situado à Praça Barão de Ladário, s/nº – Complexo do 1º Distrito Naval, junto ao Prédio do SASM. Telefone: (21) 2104-5414



JANEIRO

"SEGUNDO IDIOMA A BORDO"

O Projeto "Segundo idioma a bordo" oferece bolsas de estudo aos militares e servidores civis da ativa da Marinha, possibilitando o aprendizado de línguas estran-

registro civil); Criminal (lesão corporal ou homicídio com viatura conduzida por militar ou servidor civil); Trabalhista (militares ou servidores civis demandados por empregados domésticos). ⚓

Departamento de Serviços Sociais, situado à Praça Barão de

AMN PROMOVE **ENCONTRO COM PAIS** DOS JOVENS ATENDIDOS PELOS PROJETOS **“CRECHE” E “EDUCAÇÃO”**

Evento reuniu cerca de 60 responsáveis na Casa do Marinheiro para oferecer auxílio além do financeiro



Encontro com os pais



O II Encontro das Famílias dos Projetos “Creche” e “Educação”, organizado pelo Departamento de Serviços Sociais do Abrigo do Marinheiro (DSS/AMN), ocorreu no dia 3 de julho de 2015. O evento, que reuniu cerca de 60 responsáveis na Casa do Marinheiro (RJ), teve como tema “Diálogos em Educação: pais atentos, filhos entendendo”.

A palestrante foi a psicopedagoga Maria Goretti, que, após a apresentação, debateu com os pais as questões relacionadas à educação, com o intuito de sensibilizá-los quanto à importância do assunto.

De acordo com a gerente de projetos sociais do DSS/AMN Kátia Cilene, o pagamento da mensalidade é apenas um dos

auxílios oferecidos aos beneficiários. A principal ideia do projeto é levar aos pais orientação e esclarecimento sobre a educação de seus filhos.

Para o pai Fábio Rodrigues, a orientação educacional oferecida pelo projeto contribuiu para esclarecer fatos que passam despercebidos no dia a dia e que devem merecer atenção dos pais. “Não recebemos essas instruções todos os dias. Certamente, meu procedimento com o meu filho mudará a partir de hoje”, enfatizou.

Para o próximo encontro, ainda sem data definida, a ideia é trazer uma psiquiatra infantil para abordar temas como autismo, hiperatividade e outras patologias que os próprios pais demonstraram a identificar. 



e Educação, organizado pelo Departamento de Serviços Sociais do Abrigo do Marinheiro (DSS/AMN), ocorreu no dia 3 de julho de 2015. O evento, que reuniu cerca de 60 responsáveis na Casa do Marinheiro (RJ), teve como tema “Diálogos em Educação: pais atentos, filhos entendendo”.

A palestrante foi a psicopedagoga Maria Goretti, que, após a

to e levar aos pais orientação e esclarecimento sobre a educação de seus filhos.

Para o pai Fábio Rodrigues, a orientação educacional oferecida pelo projeto contribuiu para esclarecer fatos que passam despercebidos no dia a dia e que devem merecer atenção dos pais. “Não recebemos essas instruções todos os dias. Certamente, meu procedimento com o meu filho mudará a partir de hoje”, enfatizou.



"É um estímulo para as pessoas que estão desanimadas e acreditam que não podem mais terminar os estudos."

MN (RM2) Gean Felipe Vieira Santos Paiva

Inscrições:

Devem ser agendadas pelo telefone (21) 2101-0978 ou na sede, localizada na Casa do Marinheiro, Avenida Brasil, nº 10.592, Penha, no Rio de Janeiro (RJ). Para o ingresso no Ensino Médio, o aluno deve ser maior de 18 anos, e para o Ensino Fundamental, a partir dos 15 anos.

Documentos necessários para matrícula:

CPF, carteira de identidade, comprovante de residência, certidão de nascimento ou casamento, certificado ou histórico escolar do Ensino Fundamental, histórico escolar do Ensino Médio com as séries concluídas e duas fotos 3x4.

CPF, carteira de identidade, comprovante de residência, certidão de nascimento ou casamento, certificado ou histórico escolar do Ensino Fundamental, histórico escolar do

MARINHA DO BRASIL INVESTE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Uma parceria entre o Governo do Estado do Rio de Janeiro e a Marinha do Brasil, firmada em 1977 na Casa do Marinheiro, Penha (RJ), deu início ao Centro de Estudos para Jovens e Adultos (CEJA). O projeto é viabilizado por meio de um convênio com a Fundação CECIERJ e com o Consórcio Centro de Ciências e Educação Superior a Distância do Estado do Rio de Janeiro, da Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro, que é renovado a cada dois anos.

Segundo a Secretaria de Educação, a frequência de alunos no CEJA cresce a cada ano. Até junho de 2015, chegava a 992 pessoas, incluindo militares, dependentes de militares e alunos extra-Marinha. Além do benefício mais importante que é a conclusão dos estudos, a instituição tem sido elogiada pela estrutura de suas instalações e a modernização dos recursos tecnológicos usados no atendimento aos alunos.

O curso oferece aos estudantes aulas semipresenciais, além de permitir que eles tirem suas dúvidas presencialmente com professores que ficam nas instalações do CEJA. Outra modalidade de apoio é a utilização da plataforma Moodle, disponível no site www.cederj.edu.br, onde podem ser encontrados

todos os fascículos e vídeos para melhor compreensão dos conteúdos.

Um chat (bate-papo) com os professores também está disponível para sanar dúvidas sobre os assuntos tratados nas aulas. Com todas essas facilidades, o estudante só precisa comparecer ao CEJA para fazer as avaliações ou ser atendido pessoalmente pelos professores quando houver necessidade.

Rapidez na aprendizagem é a motivação do Marinheiro (RM2) Gean Felipe Vieira Santos Paiva. Aluno do CEJA, ele diz que só com o projeto consegue conciliar o trabalho e os estudos. "O CEJA tem sido uma grande oportunidade para aprender rápido. É um estímulo para as pessoas que estão desanimadas e acreditam que não podem mais terminar os estudos. Sei que a formação depende de cada um, mas um incentivo nunca é demais. Agora tenho a chance de alcançar meus objetivos", disse.

A diretora do CEJA, Luciana Zagallo Miranda Sampaio Correia, conta que o curso é uma Escola Estadual que foi criada para auxiliar marinheiros que ainda não haviam concluído a educação básica. Segundo ela, hoje, 50% dos alunos são militares da Marinha e os outros 50%, civis indicados por militares. Ainda de acordo com a diretora, o Ensino Médio pode ser realizado em um ano e o Ensino Fundamental em um ano e meio. 📖

estrutura de suas instalações e a modernização dos recursos tecnológicos usados no atendimento aos alunos.

O curso oferece aos estudantes aulas semipresenciais, além de permitir que eles tirem suas dúvidas presencialmente com professores que ficam nas

A diretora do CEJA, Luciana Zagallo Miranda Sampaio Correia, conta que o curso é uma Escola Estadual que foi criada para auxiliar marinheiros que ainda não haviam concluído a educação básica. Segundo ela, hoje, 50% dos alunos são militares da Marinha e os outros 50%, ci-

PROJETO SOLDADO CIDADÃO: MARINHEIROS NO MERCADO DE TRABALHO

Fredson, ex-aluno do Projeto Soldado Cidadão

Pensando em formar e qualificar cada vez mais os jovens recrutados, o Comando do 9º Distrito Naval (Com9ºDN) realizou, no primeiro trimestre, a palestra "Orientação ao Mercado de Trabalho", que visa orientar sobre o mercado de trabalho formal, esclarecendo aspectos comportamentais, motivacionais e de protagonismo por meio de oficinas socioeducativas.

Proferida pelo Professor e Consultor Empresarial, Mário Queiroz de Pierre Filho, a palestra reuniu mais de 30 recrutas, que também estão inseridos no Projeto "Soldado Cidadão".

O Recruta Fredson Vinícius de Mendonça, de 21 anos, deixou a Marinha e, graças ao projeto, logo foi inserido no mercado de trabalho. Hoje, ele é assistente administrativo de um Centro Educacional em Manaus (AM). Fredson conta que os cursos e palestras proporcionados pela Marinha foram essenciais para o seu sucesso. "O Projeto 'Soldado Cidadão' me ajudou a conseguir

a colocação no mercado de trabalho, me deu qualificação e aumentou meu horizonte", afirmou.

Ainda no escopo do Projeto "Soldado Cidadão", o Com9ºDN, em parceria com o Centro de Formação Tecnológica do Amazonas (Cetam), promoveu cursos profissionalizantes para os 97 Marinheiros-Recrutas que se formaram no dia 24 de junho de 2015, na sede do Batalhão de Operações Ribeirinhas, no Distrito Industrial de Manaus.

"O grande diferencial é que essa turma é formada também sob a égide do Projeto 'Soldado Cidadão' no qual, além de serem preparados para o Serviço Militar Obrigatório, fazem determinados cursos profissionalizantes, fruto de uma parceria com o Cetam. Os jovens que saem das fileiras da Marinha podem ocupar, em seguida, vagas no mercado de trabalho", explicou o Comandante do 9º Distrito Naval, Vice-Almirante Wagner Lopes de Moraes Zamith. 📌



Projeto Soldado Cidadão

O Recruta Fredson Vinícius de Mendonça, de 21 anos, deixou a Marinha e, graças ao projeto, logo foi inserido no mercado de trabalho. Hoje, ele é assistente administrativo de um Centro Educacional em Manaus (AM). Fredson

ma e formada também sob a égide do Projeto 'Soldado Cidadão' no qual, além de serem preparados para o Serviço Militar Obrigatório, fazem determinados cursos profissionalizantes, fruto de uma parceria com o Cetam. Os jovens que saem das fileiras da Marinha podem





UM OLHAR SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS PORTADORAS DE NECESSIDADES ESPECIAIS NO BRASIL



Desde a década de 80, os portadores de necessidades especiais vêm conquistando e ampliando seus direitos. Contribuiu para esse cenário, uma resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) que proclamou 1981, como o Ano Internacional das Pessoas Deficientes (AIPD), sob o tema "Participação Plena e Igualdade". O advento do AIPD colocou a questão em debate no mundo e também no Brasil.

No tocante aos direitos dos portadores de necessidades especiais, o País tem hoje um avançado marco legal na Constituição de 1988, que estabeleceu princípios gerais e lançou a possibilidade de elaborar legislações, criar instituições e implementar políticas adequadas aos direitos dessas pessoas.

A Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência (CDPD) é um instrumento de direitos humanos voltado para o desenvolvimento social. Ela reafirma que os portadores de necessidades especiais devem gozar de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais, além de esclarecer como eles devem ser aplicados. Também exige a revisão imediata do conjunto de leis e ações do Estado referentes aos direitos das pessoas com deficiência. Identifica, ainda, áreas nas quais adaptações precisam ser efetuadas para permitir que essas pessoas exerçam efetivamente seus direitos.

Vive-se no Brasil, desde os anos 90, a era da inclusão social, que constitui um desafio na formação e na implementação das políticas públicas destinadas a esse segmento no País.

Segundo o Censo Demográfico de 2010, dos 190.755.799 brasileiros, 45.606.048 possuem, pelo menos, um tipo de necessidade especial, o que representa 23,9% da população. Portanto, é necessário que as políticas públicas estejam preparadas para responder aos desafios desenhados por tal quadro, garantindo a todos o acesso a direitos e liberdades fundamentais. 

problemas enfrentados pela população com deficiência, é necessário que as políticas públicas estejam preparadas para responder aos desafios desenhados por tal quadro, garantindo a todos o acesso a direitos e liberdades fundamentais. 



Crianças interagem com animais marinhos

UMA VISITA ESPECIAL AO PROJETO TAMAR

Como parte das atividades de encerramento do Projeto “Conquistando Espaços” do Programa de Atendimento a Pacientes Especiais (PAE), o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando do 2º Distrito Naval promoveu a integração entre usuários e familiares e o meio ambiente, por meio de uma visita ao Projeto “Tamar”, localizado no entorno do Farol Garcia D’Ávila, na Praia do Forte (BA).

Entre tanques e aquários, os visitantes admiraram vários exemplares da fauna marinha da região, incluindo quatro das cinco espécies de tartarugas marinhas que são encontradas no Brasil, em diferentes

estágios do ciclo de vida. A visita foi guiada por um profissional habilitado a acompanhar portadores de necessidades especiais, que prestou informações e orientações adaptadas à capacidade de apreensão dos visitantes.

Josenilde Nascimento Ribeiro, mãe de um usuário, relatou que o encontro foi muito produtivo e favoreceu a integração e o intercâmbio social entre os participantes do PAE e a natureza. Para os promotores do evento, como a Primeiro-Tenente (RM2-T) Paula Devaniry, assistente social do N-SAIPM, essas atividades permitem inclusão social, estreitamento do contato humano, acesso aos espaços de educação ambiental e, consequentemente, melhoria na qualidade de vida. 🚢

22 Número 08 | Dezembro de 2015

Projeto “Conquistando Espaços” do Programa de Atendimento a Pacientes Especiais (PAE), o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando do 2º Distrito Naval promoveu a integração entre usuários e familiares e o meio ambiente, por meio de uma visita ao Projeto “Tamar”, localizado no entorno do Farol Garcia D’Ávila, na Praia

litado a acompanhar portadores de necessidades especiais, que prestou informações e orientações adaptadas à capacidade de apreensão dos visitantes.

Josenilde Nascimento Ribeiro, mãe de um usuário, relatou que o encontro foi muito produtivo e favoreceu a integração e o intercâmbio social entre os participantes do PAE e a natureza. Para os promotores do evento, como a Primeiro-Tenente (RM2-T) Paula



Comandante da EAMSC recebe certificado 'Amigo da APAE'

EAMSC E APAE: AMIZADE RECONHECIDA

A Escola de Aprendizes-Marinheiros de Santa Catarina (EAMSC) recebeu, no dia 24 de fevereiro de 2015, o certificado de "Amigo da APAE" de Florianópolis (SC). A placa foi entregue às mãos do Capitão-de-Fragata Alexandre Fontes pela presidente e pelo vice-presidente da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais, Elizabeth Tereza Donato das Neves e Ricardo de Souza Mendonça. Segundo a presidente, a organização militar

foi agraciada por colaborar com a promoção da inclusão social dos portadores de necessidades especiais.

Dando continuidade à sua colaboração com a APAE, entre os dias 30 de abril e 3 de maio de 2015, a EAMSC participou da 28ª edição da Feira da Esperança, promovida pela associação. Durante o evento, foram oferecidos um bazar, gastronomia, música e arte aos visitantes. No estande da EAMSC, foram divulgadas as formas de ingresso na Marinha. 

A Escola de Aprendizes-Marinheiros de Santa Catarina (EAMSC) recebeu, no dia 24 de fevereiro de 2015, o certificado de "Amigo da APAE" de Florianópolis (SC). A placa foi entregue às mãos do Capitão-de-Fragata Alexandre Fontes pela

foi agraciada por colaborar com a promoção da inclusão social dos portadores de necessidades especiais.

Dando continuidade à sua colaboração com a APAE, entre os dias 30 de abril e 3 de maio de 2015, a EAMSC participou da 28ª edição da Feira da Esperança, promovida pela

ALIENAÇÃO PARENTAL: SEU FILHO NÃO PODE PASSAR POR ISSO

Crescer sem receber a atenção do pai ou da mãe é uma situação bastante comum que, em alguns casos, pode ser considerada um crime: a alienação parental. Na maioria das vezes, ela acontece quando um genitor (pai ou mãe) faz a criança rejeitar o outro, mas também pode ser provocada por outros parentes, como os avós ou pessoas próximas à criança. A alienação parental pode dificultar o desenvolvimento da criança e ainda trazer riscos à sua saúde emocional. Em virtude

da gravidade das consequências dessa ação, em 2010 foi sancionada a Lei nº 12.318, que objetiva regular, de forma eficaz, o convívio dos filhos com ambos os genitores após o divórcio, estabelecendo alguns critérios acerca dos direitos dos pais e das crianças ou adolescentes.

Visando orientar os militares da Esquadra quanto ao tema, no dia 17 de junho de 2015, o Núcleo-Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do ComemCh promoveu, no escopo do Projeto "Conhecendo seus Direitos", uma palestra

no Centro de Adestramento Almirante Marques de Leão.

O evento contou com a parceria do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), representado pela psicóloga do TJRJ, Glícia Barbosa de Mattos Brazil, que proferiu uma palestra sobre "Alienação Parental", abordando o assunto de forma didática, com a exibição de depoimentos de pessoas que sofreram esse tipo de ação. Na ocasião, também foram discutidos os aspectos legais trazidos pela Lei nº. 12.318 e os instrumentos utilizados pelos juízes. 



A QUESTÃO PSICOLÓGICA

A alienação parental também foi tema de um ciclo de palestras realizado no Hospital Naval de Salvador no dia 28 de janeiro de 2015. O assunto foi debatido sob a ótica da psicologia, por tratar-se de uma síndrome que pode afetar diretamente a saúde mental e emocional da criança.

A palestra foi ministrada pelo psicanalista Cláudio Carvalho, diretor da Associação Brasileira Criança Feliz e articulista colaborador do jornal A Tarde, que explicou as causas e os efeitos da

síndrome. Segundo ele, a criança que sofre com essa alienação pode apresentar quadros de depressão, ansiedade, crises de pânico e baixa autoestima.

O tratamento se dá basicamente por meio da psicoterapia, que, com o tempo, pode fazer com que o indivíduo supere os fatos que lhe fizeram mal. Entretanto, melhor que qualquer tratamento é a prevenção. Para o psicanalista, os pais devem poupar as crianças de cenas de discussões entre eles e devem proteger; acima de tudo, a saúde e o bem-estar emocional de seus filhos. ↗

COMEMCH

NÃO SEJA ENGANADO, CONHEÇA SEUS DIREITOS!

Conhecer seus direitos é o primeiro passo para evitar transtornos na hora da compra. Na maioria das vezes, o consumidor é lesado pelo comerciante por não saber como agir em determinadas situações, como, por exemplo, no momento de efetuar a troca de um produto ou quando há atraso na entrega de uma mercadoria.

Para sanar dúvidas sobre esses e outros problemas aos quais o consumidor está sujeito, o N-SAIPM do ComemCh realizou a palestra "Direitos do Consumidor", no dia 26 de agosto de 2014, no auditório do Centro de Instrução e Adestramento Almirante Átila Monteiro Aché.

O evento teve como parceira a autarquia de Proteção e Defesa do Consumidor (PROCON-RJ), representada pela Coordenadora de Atendimento, Soraia Panella, que abordou os aspectos de criação, funcionamento e competência do órgão, além de sua relação com o Poder Judiciário e com o Código de Defesa do Consumidor. Além disso, dicas importantes foram fornecidas aos militares que ainda puderam tirar suas dúvidas sobre diversos assuntos ligados ao tema. ↗

Procon orienta militares



Se liga nas dicas!

Nota Fiscal

Exija sempre a nota fiscal e guarde-a. Ela é a prova do lugar e da data em que você comprou o produto.

Produto com defeito

O consumidor tem direito de escolher se quer trocar, receber o dinheiro de volta ou pedir um abatimento, caso compre algum produto com defeito.

Acidente de consumo

Sempre use o produto comprado ou serviço adquirido de acordo com a finalidade dele, pois caso venha a acontecer algum acidente de consumo, quem fabricou, vendeu ou prestou o serviço poderá ser responsabilizado.

Compra de alimentos

Nunca compre um alimento com a data de validade vencida, quase para vencer ou com embalagem aberta, furada, amassada ou enferrujada.

Publicidade enganosa

Exija que o produto seja exatamente igual ao anunciado na publicidade, caso contrário, não compre!

Compras a distância

Quando for comprar pela internet, telefone ou correio verifique se o fornecedor é conhecido. É bom observar, também, a variedade das formas de pagamento, quanto mais opções, mais confiável é o fornecedor. É uma forma de garantir um retorno, caso haja algum problema.

Mais informações: PROCON <http://www.procon.rj.gov.br/>

agosto de 2014, no auditório do Centro de Instrução e Adestramento Almirante Átila Monteiro Aché.

O evento teve como parceira a autarquia de Proteção e Defesa do Consumidor (PROCON-RJ), representada pela Coordenadora de Atendimento, Soraia Panella, que abordou os aspectos de criação, funcionamento e competência do órgão, além de sua relação com o Poder Judiciário

Publicidade enganosa

Exija que o produto seja exatamente igual ao anunciado na publicidade, caso contrário, não compre!

Compras a distância

Quando for comprar pela internet, telefone ou correio verifique se o fornecedor é conhecido. É bom observar, também, a variedade das formas



PROGRAMA SOCIAL AUXILIA EMBARCADOS EM MISSÕES ESPECIAIS

Muitas vezes, a carreira exige a participação em missões especiais, durante as quais militares ou servidores civis se afastam por um período superior a 60 dias, com o objetivo de desempenhar atividades em localidades isoladas ou participar de operações de longa duração, como as Missões de Paz sob a égide da ONU.

Para ajudar a solucionar problemas decorrentes da distância, a Diretoria de Assistência Social da Marinha criou o Programa de Atendimento Integrado em Missões Especiais, por meio do qual um suporte individual para militares,

servidores civis e seus familiares é oferecido antes, durante e após as missões.

Com 23 anos, o Marinheiro Antônio Duarte de Queiroz foi um dos beneficiados. Ele atuou como maquinista auxiliar da Fragata "União" por nove meses, durante a participação do navio como capitânia da Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas no Líbano (FTM-UNIFIL). "Profissionais da Assistência Social me entrevistaram algumas vezes para verificar se estava tudo bem e entraram em contato com minha família. Minha mãe foi atendida por telefone e conseguiram fazer com que ela se sentisse mais segura", contou.

Para o Suboficial José Messias

Ferreira Milhomem, o apoio de profissionais da Assistência Social foi imprescindível durante sua participação na Missão de Estabilização das Nações Unidas no Haiti (MINUSTAH). "Viajei tranquilamente, porque sabia que, se minha esposa tivesse alguma necessidade, qualquer que fosse, seria bem assistida. Lá fora, o militar precisa saber que tem alguém aqui cuidando dos seus familiares e a Assistência Social é o nosso suporte", concluiu.

O projeto vem aperfeiçoando seus métodos com ações como o N-SAIPM Itinerante, que leva os profissionais da Assistência Social às localidades das missões. Quando isso não é possível, as orientações sobre direito e assistência social ocorrem via internet, através de programas como Skype. 

Serviço:

Para obter auxílio, procure o Elemento de Ligação em sua organização militar; acesse www.dasm.mar.mil.br ou envie suas dúvidas para contato@dasm.mar.mil.br.

Militar reencontra a família após missão





PROJETO “DESENVOLVER-SE” INCENTIVA CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL



2015, uma visita orientada à Estação de Tratamento de Esgoto do Barreto, localizada no município de Niterói (RJ). A cidade é destaque nos índices de qualidade de vida, com um dos melhores serviços de saneamento básico do País.

Na ocasião, os militares conheceram as diferentes fases do ciclo de tratamento de esgoto e receberam informações sobre conscientização ambiental, coleta seletiva de lixo e ações sustentáveis. 🌱

Visita orientada de militares da Esquadra à Estação Águas de Niterói

DICAS DE ECONOMIA E COMBATE AO DESPERDÍCIO

ÁGUA:

- Tomar banhos de, no máximo, 15 minutos de duração;
- Escovar os dentes com a torneira fechada;
- Lavar alimentos ou louças com a torneira fechada, utilizando um recipiente;
- Apertar a descarga apenas o tempo necessário e não jogar lixo no vaso sanitário;
- Usar a máquina de lavar apenas quando estiver cheia;
- Usar balde ao invés de mangueira para lavar o carro e as calçadas; e
- Utilizar a água da chuva ou regador para molhar as plantas, ao invés da mangueira.

LUZ:

- Evitar escovar os dentes, fazer a barba ou depilação no chuveiro elétrico. Ele é o grande vilão do consumo de luz. Gasta o equivalente ao funcionamento de 20 geladeiras;
- Concentrar um maior número de roupas quando usar o ferro elétrico. O aparelho consome mais energia no instante em que é ligado;
- Utilizar lavadoras e secadoras de roupas em sua capacidade máxima;
- Dar preferência ao fogão a gás, ao invés de utilizar o micro-ondas;
- Descongelar a geladeira regularmente. A crosta de gelo que se acumula consome mais energia; e
- Utilizar o ar-condicionado apenas em caso de necessidade.

Segundo dados do Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento (SNIS), em 2013, o Brasil desperdiçou 37% da água que produziu (captou de mananciais e rios e tratou), sendo as ligações ilegais ou rachaduras nas tubulações, as responsáveis por grande parte desse índice elevado. Todavia, no dia a dia, a forma como utilizamos a água, principalmente no ambiente doméstico, contribui para que a taxa de desperdício se mantenha elevada.

Associado ao mau uso da água, está o consumo de energia elétrica. Dados da Associação Brasileira de Empresas de Serviço de Conservação de Energia apontaram que em 2014 cerca de 10% da energia produzida no Brasil se perdeu. Isso representa 12,64 bilhões de reais de desperdício. Como a fonte energética primária do País é a hidrelétrica, o consumo excessivo de energia acaba interferindo também nos gastos em relação à água e vice-versa. Sendo assim, o estímulo à consciência ambiental é uma alternativa para poupar água e luz e evitar grandes perdas.

Com esse propósito, o Projeto “Desenvolver-se” do Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando-em-Chefe da Esquadra promoveu, em 29 de abril de

elétrica. Dados da Associação Brasileira de Empresas de Serviço de Conservação de Energia apontaram que em 2014 cerca de 10% da energia produzida no Brasil se perdeu. Isso representa 12,64 bilhões de reais de desperdício. Como a fonte energética primária do País é a hidrelétrica, o consumo excessivo de energia acaba interferindo também nos gastos em relação à água e vice-versa. Sendo assim, o estímulo à consciência ambiental é uma al-

Elétron. Ele é o grande vilão do consumo de luz. Gasta o equivalente ao funcionamento de 20 geladeiras;

- Concentrar um maior número de roupas quando usar o ferro elétrico. O aparelho consome mais energia no instante em que é ligado;
- Utilizar lavadoras e secadoras de roupas em sua capacidade máxima;
- Dar preferência ao fogão a gás, ao invés de utilizar o

MINIFAZENDA E ARTES MARCIAIS SÃO NOVIDADES NO 10º FESTIVAL “ÂNCORA SOCIAL”

Parceria entre DASM e AMN reuniu ações sociais, com prestação de serviços, orientações, prevenções e entretenimento para a Família Naval

Quase três mil pessoas prestigiaram a décima edição do Festival Âncora Social, que aconteceu no dia 23 de maio de 2015 na Casa do Marinheiro, no Rio de Janeiro (RJ). Com atrações inéditas, como a exibição da Banda Marcial e do Pelotão de Ordem Unida Silenciosa do Corpo de Fuzileiros Navais, a construção de uma minifazenda e uma apresentação de *Tai Chi Chuan*, o evento conseguiu impressionar quem compareceu ao local.

Sob a coordenação da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), o festival teve patrocínio da Associação Abrigo do Marinheiro e reuniu diversas ações sociais, com prestação de serviços, orientações, prevenções e entretenimento para os participantes. Contou, ainda, com atividades de diversas organizações militares e de parceiros civis.

No salão social, o público teve acesso a ações de promoção à saúde e prevenção de doenças, doação de sangue, treinamento funcional e avaliação postural. Os visitantes também tiveram a oportunidade de dançar ao som do Conjunto Fuzibossa.

O Diretor-Geral de Pessoal da Marinha, Almirante-de-Esquadra Ilques Barbosa Junior, ressaltou a importância do projeto, que teve início há alguns anos com o objetivo de fortalecer os laços de camaradagem e solidariedade entre seus membros. “É uma oportunidade que os integrantes da Família Naval têm de se aproximarem. Confraternizamos, trocamos informações e conhecemos os serviços que a Marinha oferece aos seus dependentes”, afirmou.

Cátia Regina Oliveira Fernandes, esposa de militar, trouxe os filhos que esperaram ansiosos pela patinação no gelo. “É a melhor atração”, elogiou. Segundo ela, além da diversão ofertada para crianças e adultos, os serviços de assistência social disponibilizados também são um diferencial.

Alcina Luciano Benthino, representante do Projeto “Sassarico”

da Policlínica Naval de Niterói, ressaltou a contribuição do evento para a manutenção da saúde dos idosos. “Enquanto eles estão aqui, não estão no Hospital Naval Marcílio Dias e nem na emergência da Policlínica”, explicou.

No final do evento, foi promovido um sorteio de prêmios para aqueles que responderam a uma pesquisa de satisfação distribuída durante o festival. 



Festival Âncora Social reúne quase 3 mil pessoas

os laços de camaradagem e solidariedade entre seus membros. “É uma oportunidade que os integrantes da Família Naval têm de se aproximarem. Confraternizamos, trocamos informações e conhecemos os serviços que a Marinha oferece aos seus dependentes”, afirmou.

Cátia Regina Oliveira Fernandes, esposa de militar, trouxe os filhos que esperaram ansiosos pela patinação no gelo. “É a melhor





ÍNDICE ELEVADO DE CÂNCER DE MAMA NO BRASIL: COMO SE PREVENIR?

Militares são orientados sobre diagnóstico precoce da doença

Estima-se que em 2015 sejam registrados no Brasil mais de 57 mil novos casos de câncer de mama, sendo esse o tipo mais comum entre mulheres no País. São aproximadamente 56 registros a cada 100 mil mulheres. Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), a região sudeste continua sendo o polo de maior concentração da doença, com 71,18 mulheres afetadas para cada 100 mil.

Com base nesses índices alarmantes, no mês de outubro de 2014, foram realizadas palestras e atividades educativas no Hospital do Arsenal de Marinha do Rio de Janeiro (HAMRJ), no escopo da campanha de prevenção contra o câncer de mama desenvolvida naquela unidade de saúde, em alusão ao "Outubro Rosa", que é marcado pela luta mundial contra o câncer de mama. O objetivo foi alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

"Prevenção do câncer de mama" foi o tema da palestra ministrada pelo Capitão-de-Mar-e-Guerra (Md-RM1) Benedito de Souza Firmino, ginecologista do hospital, pós-graduado em Mastologia. Entre as questões abordadas, estavam fatores de risco, faixa etária, autoexame e exame de rastreio, importância do diagnóstico precoce, apoio psicológico e tratamento. Segundo o médico, cerca de 40% dos tumores são descobertos em estágios já avançados. Portanto, a consulta a um especialista e a realização dos exames são fatores fundamentais para o diagnóstico precoce da doença.

Para a Cabo Taynã de Andrade Martins, 22 anos, conhecer os fatores de risco da doença e saber que o câncer de mama, se diagnosticado cedo, tem cura foram as grandes contribuições da palestra. "Embora não possua histórico familiar da doença e ainda não esteja na faixa etária de risco, ninguém está imune ao diagnóstico maligno. A partir de agora, vou me importar muito mais com a minha saúde", concluiu.

Durante a campanha, nos ranchos do Arsenal de Marinha, foram distribuídos panfletos e realizada uma exposição de painéis explicativos cedidos pelo INCA. Os painéis apresentavam a

história, a evolução do diagnóstico do câncer de mama e os tipos de tratamentos disponíveis.

OUTUBRO ROSA MOVIMENTOU MULHERES NOS DISTRITOS NAVAIS

A Seccional Ladário das Voluntárias Cisne Branco, em parceria com a Secretaria Especial de Políticas Sociais de Ladário (MS), promoveu, no dia 9 de outubro de 2014, uma palestra sobre a importância da prevenção ao câncer de mama, que foi ministrada pela psicóloga Rosa Balbina Dias, do Centro de Oncologia de Corumbá. O evento fez parte da campanha "Outubro Rosa" e recebeu, no Clube Marisco, cerca de 40 mulheres, entre servidoras públicas da Prefeitura de Ladário e voluntárias Cisne Branco.

Já no dia 19 de outubro de 2014, a Seccional Salvador (BA) das Voluntárias Cisne Branco realizou a "Caminhada Outubro Rosa". Cerca de 150 pessoas participaram do evento e percorreram 6,5 km da orla da cidade, entre o bairro do Rio Vermelho e o Clube Cabana da Barra, local onde foi servido um café da manhã. No ato da inscrição, foram doados diversos alimentos que serão repassados a instituições assistenciais. 

O QUE É O OUTUBRO ROSA?

O movimento popular internacionalmente conhecido como "Outubro Rosa" é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza a luta contra o câncer de mama. Essa iniciativa começou nos Estados Unidos da América para comemorar e fomentar ações voltadas à prevenção do câncer.

to precoce da doença.

Para a Cabo Taynã de Andrade Martins, 22 anos, conhecer os fatores de risco da doença e saber que o câncer de mama, se diagnosticado cedo, tem cura foram as grandes contribuições da palestra. "Embora não possua histórico familiar da doença e ainda não esteja na faixa etária de risco, ninguém está imune ao diagnóstico maligno. A partir de agora, vou me importar muito

O movimento popular internacionalmente conhecido como "Outubro Rosa" é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza a luta contra o câncer de mama. Essa iniciativa começou nos Estados Unidos da América para comemorar e fomentar ações voltadas à prevenção do câncer.



PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

Mamografia – anualmente, após os 40 anos.

Exame clínico das mamas – a partir dos 20 anos, como parte do atendimento médico integral da mulher.

Autoexame – mensalmente, de sete a dez dias após o início da menstruação, quando as mamas estão menos sensíveis. Para as mulheres que não menstruam mais, deve-se escolher um dia no mês.

Ultrassonografia – é indicada em casos específicos, como exame complementar, particularmente em mulheres jovens, para procurar cistos ou nódulos ou, ainda, diferenciá-los. Também permite orientar procedimentos como punções e biopsias.



Palestra orienta sobre câncer de mama





PROJETO GUARARAPES VISITA A MAIOR FESTA JUNINA DO MUNDO

Em 13 de junho de 2015, 60 militares e civis atendidos pelo Projeto “Guararapes” assistiram a apresentações de quadrilhas juninas e visitaram as obras de barro do Mestre Vitalino, em Caruaru (PE), localizada a 140 km da capital. Acompanhados de seus familiares, conheceram a cidade que abriga a maior festa junina do mundo, segundo registro do Guinness World Records (o Livro dos Recordes).

A visita, que fez parte do calendário de atividades do projeto previsto para 2015, foi proporcionada pelo Núcleo do Serviço

de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha da Escola de Aprendizes-Marinheiros de Pernambuco.

O Projeto “Guararapes” visa, por meio de ações socioeducativas, proporcionar o desenvolvimento de habilidades e contribuir para a elevação do bem-estar social e psicológico da Família Naval. Por meio dele, são promovidas diversas ações, tais como: visita ao espetáculo Paixão de Cristo, passeio de catamarã e festival de teatro para crianças, entre outras atividades. Os eventos são previamente divulgados pelo N-SAIPM para os militares e servidores civis de todas as faixas etárias. ⚓



Militares e civis do Projeto Guararapes visitam a maior festa junina do mundo



APRENDIZAGEM E LAZER NAS FÉRIAS ESCOLARES

Colônias de férias estimulam crianças em todos os distritos navais

Com o tema “Brincando na Amazônia Azul”, foi organizada, pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando do 4º Distrito Naval, em parceria com as Voluntárias Cisne Branco, a 16ª edição da colônia de férias. Essa edição do evento contou com a participação de 100 crianças na faixa etária de 6 a 12 anos e o objetivo foi demonstrar, de forma lúdica, conhecimentos sobre o conceito da “Amazônia Azul”. A pintura em camisetas sobre o tema estimulou o desenvolvimento criativo, motor, cognitivo e intelectual das crianças.

O evento, que aconteceu durante as férias escolares, no período de 15 a 24 de julho de 2015, faz parte do Programa “Qualidade de vida no Trabalho e na Família” do N-SAIPM e visa atender crianças dependentes de militares e servidores civis, contribuindo para sua formação cidadã e ocupando seu tempo livre.

Dentre as atividades realizadas, destacaram-se as visitas ao Navio de Desembarque-Doca “Ceará”, acompanhada pelo mascote “Jacaré da Esquadra”, ao Grupamento dos Fuzileiros Navais de Belém, que proporcionou uma instrução de música com a banda, e ao Museu Emílio Goeldi, que possui um parque zoológico, situado no centro urbano de Belém (PA).

No Distrito Federal, período de 19 a 30 de janeiro de 2015, com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de

vida, por meio da prática de atividades desportivas, lúdicas e de lazer, o N-SAIPM do Comando do 7º Distrito Naval promoveu, no Clube Almirante Alexandrino de Brasília, mais uma edição de sua colônia de férias, com a participação de 46 crianças, com idade entre cinco e 13 anos, dependentes de militares e servidores civis. Nesse período, foram praticadas diversas modalidades esportivas nas quadras e na piscina do clube, além de passeios externos, gincanas e brincadeiras infantis.

Durante a 34ª edição da “Colônia de Férias da Aviação Naval”, foram realizadas diversas atividades socioeducativas, dentre elas, uma palestra sobre os temas “Risco aviário e sua relação com o lixo”, que está inserido no Projeto “Cidade Limpa” da Base Aérea Naval de São Pedro da Aldeia (RJ), e sobre “Higiene Bucal”, conduzida pela Policlínica Naval de São Pedro Aldeia. O evento, que aconteceu entre 6 e 16 de janeiro de 2015, contou com a participação de 137 crianças na faixa etária de cinco a 12 anos – todos dependentes de militares e servidores civis das organizações militares do Complexo Aeronaval de São Pedro da Aldeia.

As crianças plantaram 40 mudas de árvores na Vila Naval e puderam aprender sobre os cuidados com a terra e a importância das plantas para o meio ambiente, como contou João Marcelo Pereira Dutra, filho do Suboficial Marcelo Dutra. “Foi muito legal, aprendi que temos que separar o lixo de forma seletiva e que, para cada tipo de lixo, existe uma lixeira de cor diferente. Foi muito bom conhecer o lugar onde meu pai trabalha”, afirmou. 

Crianças visitam o NDD “Ceará”





DIGNIDADE DO IDOSO É PRIORIDADE PARA A MARINHA

Atendimento ocorre de forma multidisciplinar por profissionais de Serviço Social, Psicologia e Direito



DASM investe no bem-estar durante a melhor idade

Outras informações podem ser obtidas nos sítios eletrônicos www.dasm.mar.mil.br ou www.sasm.mar.mil.br e pelos telefones: (21) 2104-5563 (DASM) ou 2104-5414 (SASM).

Pensando em promover a qualidade de vida daqueles que contribuíram ao longo da carreira, tanto para a Marinha quanto para a sociedade, a Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) investe em seu bem-estar, por meio do atendimento multidisciplinar de profissionais de Psicologia, Serviço Social e Direito. O objetivo é garantir um envelhecimento adequado para militares e servidores civis que já foram para a reserva, se aposentaram ou ultrapassaram os 60 anos.

As ações são desenvolvidas, em parceria, pelo Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM), pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando do Pessoal de Fuzileiros Navais (CPesFN) e pelo Serviço de Assistência Social-Hospitalar (SAS-H) do Hospital Naval Marclício Dias (HNMD).

O Terceiro-Sargento (Ref.) Damião Ferreira da Cruz, 77 anos, conhecido no bairro onde reside como "Damião Experiência", foi um dos assistidos.

Até 2014, o Sargento acumulava muitos objetos sem utilidade

em sua residência e vivia numa situação de vulnerabilidade social, que colocava em risco a sua vida e a dos seus vizinhos.

Após a atuação do SASM, o militar vive hoje em melhor condição de habitabilidade, teve acesso a documentos perdidos e tem se empenhado para cuidar de sua saúde. "A Marinha é minha família", disse o Sargento Damião.

Destinado ao público da melhor idade, o Programa "Maturidade Saudável" da DASM atende militares, servidores civis, dependentes ou pensionistas a partir de 60 anos, ativos ou inativos. Fruto das ações desenvolvidas no programa, os idosos, por meio de eventos e palestras, recebem incentivos ao seu desenvolvimento físico e intelectual, bem como sua valorização perante a sociedade. Casado há 57 anos com Marizia Margarida Assad dos Santos e pai de quatro filhos, o Suboficial Sebastião Henrique dos Santos mantém uma vida ativa, fazendo caminhadas com frequência. Ele já participou de alguns encontros promovidos pelo Projeto "Idade Madura", executado pelo SASM. "Sempre me emocionei durante as visitas a navios realizadas pelo projeto, porque eu me sentia parte de uma grande família formada por militares", comentou orgulhoso. 📌

ultrapassar os 60 anos.

As ações são desenvolvidas, em parceria, pelo Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM), pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) do Comando do Pessoal de Fuzileiros Navais (CPesFN) e pelo Serviço de Assistência Social-Hospitalar (SAS-H) do Hospital Naval Marclício Dias (HNMD).

ou pensionistas a partir de 60 anos, ativos ou inativos. Fruto das ações desenvolvidas no programa, os idosos, por meio de eventos e palestras, recebem incentivos ao seu desenvolvimento físico e intelectual, bem como sua valorização perante a sociedade. Casado há 57 anos com Marizia Margarida Assad dos Santos e pai de quatro filhos, o Suboficial Sebastião Henrique dos Santos mantém uma vida ativa, fazendo caminhadas com frequência. Ele já partici-



PROJETO “ATIVA IDADE” CAPACITA MILITARES EM FOTOGRAFIA DIGITAL EM SÃO PEDRO DA ALDEIA

Uma parceria entre o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando da Força Aeronaval, situado em São Pedro da Aldeia (RJ), e o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC) resultou na capacitação de 12 militares no curso de “Introdução à fotografia digital”.

Foram ministradas aulas sobre os tipos de câmeras, equi-

pamentos e noções de tratamento de imagem, com práticas em ambiente interno e externo. Além de se profissionalizarem, os militares obtiveram informações sobre as atividades desenvolvidas pelo Núcleo. O projeto denominado “Ativa Idade” também teve como objetivo estabelecer laços de amizade entre seus integrantes e promover a troca de experiências. ⚓





AÇÕES VISAM GARANTIR BOA VIVÊNCIA NA TERCEIRA IDADE

Projeto Vivência para Feliz Idade promove atividades e palestras



O Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando do 2º Distrito Naval desenvolve no Centro de Convivência de Idosos (CCI), localizado no Hospital Naval de Salvador (BA), o Programa "Maturidade Saudável", concebido em prol dos militares e servidores civis da Marinha, seus dependentes e pensionistas, com idade igual ou superior a 60 anos.

No escopo do programa, o Projeto "Vida Saudável" foi criado para promover a qualidade de vida e a saúde de seus usuários, garantindo não apenas sua autonomia e inserção social, mas também fortalecendo as redes de cuidados e incentivando o desenvolvimento físico e intelectual. Em abril de 2015, foram iniciadas as aulas da "Oficina da Memória". O exercício, que tem fim terapêutico e potencial de minimizar fatores desencadeadores de transtornos sociais e psicológicos, contribui, também, para a prevenção de doenças psicossomáticas e a elevação da qualidade de vida dos indivíduos.

Em 24 de fevereiro de 2015, no Grupamento de Fuzileiros Navais de Salvador, foi realizado o evento denominado "Vivência para Feliz Idade". Com a participação de 44 idosos, o encontro

primou por facilitar a integração social e a autonomia dos idosos para que desempenhem papel ativo no âmbito da família e da comunidade.

Após a abertura do evento, realizada pelo Diretor do Hospital Naval de Salvador, Capitão-de-Mar-e-Guerra Antonio Carlos Barbosa Nardin Lima, um grupo de terapeutas do riso apresentou o trabalho "O riso como fonte de saúde". Para animar essa jornada cheia de atividades, idosos do Hospital Irmã Dulce promoveram uma roda de samba. 🎵

Oficina da Memória

As aulas da Oficina da Memória são realizadas todas as quartas-feiras, das 8h às 10h, no Centro de Convivência de Idosos, localizado nas dependências do Hospital Naval de Salvador. Para participar, entre em contato pelo telefone (71) 3415-2439.

nos, garantindo não apenas sua autonomia e inserção social, mas também fortalecendo as redes de cuidados e incentivando o desenvolvimento físico e intelectual. Em abril de 2015, foram iniciadas as aulas da "Oficina da Memória". O exercício, que tem fim terapêutico e potencial de minimizar fatores desencadeadores de transtornos sociais e psicológicos, contribui, também, para a prevenção de doenças psicossomáticas e a elevação da qualidade de

Oficina da Memória

As aulas da Oficina da Memória são realizadas todas as quartas-feiras, das 8h às 10h, no Centro de Convivência de Idosos, localizado nas dependências do Hospital Naval de Salvador. Para participar, entre em contato pelo telefone (71) 3415-2439.



VIVENDO A MELHOR IDADE NO 3º DISTRITO NAVAL

Projetos e atividades visam melhorar a qualidade de vida do idoso

Projeto Vivência da Melhor Idade promove festa junina

Em junho de 2015, o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando do 3º Distrito Naval promoveu o "Arraiá da Terceira Idade" na Área Recreativa Esportiva e Social Atlântico. Contando com a participação de 55 idosos integrantes do Projeto "Vivência da Melhor Idade", o evento teve muito forró pé de serra, quadrilha improvisada, escolha da rainha do milho e muita comida típica.

O projeto busca estimular o processo de integração e de socialização na terceira idade, permitindo reflexão a respeito das diferenças e dos limites e possibilidades nessa fase da vida.

O grupo formado em Natal (RN) vem se destacando pela alta adesão, assiduidade dos participantes e pela diversificação das atividades.

Em 24 de setembro de 2014, foi realizada uma visita ao Estádio Arena das Dunas. Denominado de "Arena das Dunas Tour" e coordenado por guias de turismo, o passeio propiciou a visita às cabines de imprensa, camarotes, auditório, vestiários e até ao túnel de acesso ao campo.

Em 9 de outubro de 2014, no Visual Praia Hotel, em Natal, foi realizado um evento alusivo ao Dia Nacional do Idoso. Na ocasião, a psicóloga Camomila Ferreira e a assistente social Katyene Silva, ambas do Projeto "SOS Idoso", da Secretaria Municipal de Trabalho e Assistência Social, ministraram uma palestra sobre "Violência contra a pessoa idosa".

Já o Capitão-de-Fragata (T) Cleber Ribeiro da Silva, Oficial de Comunicação Social do Comando do 3º Distrito Naval, apresentou o tema "Entendendo o universo masculino".

Uma animada oficina de dança de salão, conduzida pelo Professor Riva Santos, serviu para "quebrar o gelo" entre os participantes. "Acho as brincadeiras muito boas e me interessei pelas palestras e pelo convívio com pessoas que possuem mais experiência", disse Rute Maria de Araújo Bruno. 🍷



Silva, ambas do Projeto "SOS Idoso", da Secretaria Municipal de Trabalho e Assistência Social, ministraram uma palestra sobre "Violência contra a pessoa idosa".

Já o Capitão-de-Fragata (T) Cleber Ribeiro da Silva, Oficial de Comunicação Social do Comando do 3º Distrito Naval, apresentou o tema "Entendendo o universo masculino".

Uma animada oficina de dança de salão, conduzida pelo





IDOSOS APRENDEM A REAPROVEITAR ALIMENTOS

Oficina ensina sobre importância da alimentação saudável

Idosos aprendem a preparar alimentos saudáveis



O processo de envelhecimento é marcado por diversas mudanças no organismo, inclusive em relação ao apetite e à absorção dos alimentos. Sendo assim, alguns cuidados com a alimentação são necessários para a manutenção da qualidade de vida. O consumo de alimentos saudáveis auxilia na prevenção e no tratamento de doenças, promovendo reflexos positivos na terceira idade, ao fornecer ao corpo os nutrientes necessários para o desempenho de suas diferentes funções.

A fim de favorecer e estimular os idosos a adotarem hábitos saudáveis, o Núcleo

do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha da Escola de Aprendizes-Marinheiros de Pernambuco realizou, no dia 10 de fevereiro de 2015, a oficina "Alimentação Saudável e Reaproveitamento de Alimentos". Os 30 participantes do Projeto "Novos Tempos" do Programa "Maturidade Saudável" receberam várias dicas sobre como aproveitar o máximo de cada alimento.

Os participantes também puseram as mãos na massa, preparando receitas fáceis e rápidas. A oficina foi uma oportunidade para conhecer, tocar e sentir o aroma dos alimentos e degustar os pratos preparados. Na ocasião, também foi possível

esclarecer dúvidas sobre a melhor maneira de consumir, higienizar e armazenar os alimentos, bem como sua relação com o tratamento de determinadas doenças. Que tal experimentar? 

RECEITAS

BOLO DE LARANJA COM CASCA:

2 laranjas médias
250 g de margarina
3 ovos
½ kg de açúcar
½ kg de trigo com fermento
gotas de limão
Modo de preparo: Corte as laranjas em quatro partes, retire as sementes e bata no liquidificador. Em um recipiente, bata os ovos, a margarina, o açúcar, o trigo e as gotas de limão. Depois, misture com as laranjas batidas. Coloque em uma forma untada e leve ao forno.

SUCO VERDE:

1 Folha grande de couve
2 Rodelas de Abacaxi (com casca)
1 Limão espremido
1 Rodela de gengibre
300 ml de água de coco
1 punhado de hortelã
Modo de preparo: Junte todos os ingredientes no liquidificador; bata bem e beba bem gelado.

absorção dos alimentos. Sendo assim, alguns cuidados com a alimentação são necessários para a manutenção da qualidade de vida. O consumo de alimentos saudáveis auxilia na prevenção e no tratamento de doenças, promovendo reflexos positivos na terceira idade, ao fornecer ao corpo os nutrientes necessários para o desempenho de suas diferentes funções.

reaproveitamento de alimentos. Os 30 participantes do Projeto "Novos Tempos" do Programa "Maturidade Saudável" receberam várias dicas sobre como aproveitar o máximo de cada alimento.

Os participantes também puseram as mãos na massa, preparando receitas fáceis e rápidas. A oficina foi uma oportunidade para conhecer, tocar e sentir o aroma dos alimentos e degustar os pratos preparados. Na ocasião, também foi possível

forno.

SUCO VERDE:

1 Folha grande de couve
2 Rodelas de Abacaxi (com casca)
1 Limão espremido
1 Rodela de gengibre
300 ml de água de coco
1 punhado de hortelã



Esposas de militares e civis conhecem estrutura do CCI

PROJETO “VIVER BEM” VISITA CENTRO ESTADUAL DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

Desfazer mitos e esclarecer tabus relacionados ao envelhecimento e, assim, promover informação e conhecimento em prol da qualidade de vida, são os objetivos da oficina socioeducativa “Mitos e tabus do envelhecimento”, realizada durante uma visita temática do Projeto “Viver Bem” ao Centro Estadual de Convivência do Idoso (CCI).

Em 28 de maio de 2015, 21 esposas de militares, integrantes do projeto, conheceram as dependências desse espaço social, que oferece atividades culturais, educativas e esportivas para o público na faixa etária a partir dos 45 anos.

O Centro é um espaço da Secretaria de Estado da Assistência Social e Cidadania e, dentre outros objetivos, busca esclarecer sobre o processo de envelhecimento, preparando a população para as mudanças biopsicossociais e combatendo, assim, o preconceito e as diversas formas de violência contra a pessoa idosa.

Após o encerramento das atividades internas, as participantes do Projeto “Viver Bem” fizeram um passeio no Parque Rio Negro, localizado nos arredores do CCI. ↴

PROJETO “VIVER BEM” VISITA CENTRO ESTADUAL DE CONVIVÊNCIA

do projeto, conheceram as dependências desse espaço social, que oferece atividades culturais, educativas e esportivas para o público na faixa etária a partir dos 45 anos.

O Centro é um espaço da Secretaria de Estado da Assistência Social e Cidadania e, dentre outros objetivos, busca esclarecer sobre o processo de envelhecimento, preparando a população para as mudanças biopsicossociais e combatendo, assim, o preconceito e



DEPENDÊNCIA QUÍMICA

CERCA DE 20% DOS DEPENDENTES QUÍMICOS SÃO USUÁRIOS DE ÁLCOOL

"Eu era uma bomba-relógio. Hoje travo uma batalha diária contra a dependência química. Sofri muito preconceito

por ser dependente, mas superei". Assim se sentia Pedro (nome fictício) durante o longo período em que se entregou ao uso abusivo de álcool e cocaína. Hoje, com 46 anos, o militar deixou as drogas e se encontra em tratamento no Centro de Dependência Química (CEDEQ) do Hospital Central da Marinha, no Rio de Janeiro (RJ).

Ressaltar a diferença entre o uso excessivo de alguma substância e a dependência propriamente dita, além de expor o trabalho realizado no CEDEQ, os tratamentos disponibilizados e o tipo de paciente encontrado na Marinha do Brasil, foi a finalidade da palestra ministrada pela psicóloga Gisele Rongel, em novembro de 2014. O diálogo faz parte do Projeto "Casa de Ferreiro", que tem o objetivo de

trazer atividades relacionadas à Assistência Social e divulgar os programas da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), além de contribuir para elevar o nível de motivação da tripulação e promover o bem-estar entre os militares.

Atualmente há quase 15 anos no CEDEQ, a psicóloga orientou a equipe da DASM sobre os problemas e as causas da dependência e apontou os tipos de drogas mais comuns, os efeitos e os problemas decorrentes do consumo. "A linha entre o uso abusivo e a dependência química é tênue. No primeiro caso, a pessoa consegue parar, mesmo fazendo amplo uso da substância, no segundo, não. Apenas os dependentes precisam de tratamento", explicou.

Ainda segundo Rongel, o álcool é uma das substâncias que mais afetam a população, cujo percentual de dependentes químicos chega a até 20%. "Quem ingere bebida alcoólica em busca de euforia, engana-se, pois trata-se de uma substância depressora", conclui.

Quem participou da palestra, considerou relevantes as informações fornecidas. É o caso do Primeiro-Sargento Elias de Almeida. "A palestrante apontou sinais que ajudam a identificar um dependente e explicou que não é um aspecto moral, e sim, um problema de saúde. As informações contribuíram para compreender e respeitar aquela pessoa que está sofrendo com isso e precisa de assistência psicológica e médica", disse.

Pedro, o personagem do início da matéria, considera fundamental o trabalho desenvolvido pela Marinha. "É um recomeço. Considero o tratamento obtido no CEDEQ de grande importância, porque os médicos se preocupam em ajudar o próximo, em te ver melhorando, recuperando-se. Eles vão te lapidando como um novo ser humano. O tratamento dá resultado, se você utiliza as ferramentas oferecidas". O militar faz planos para o futuro: quer trabalhar com gastronomia e reatar com a esposa para reconstruir sua família. 🌱

Ressaltar a diferença entre o uso excessivo de alguma substância e a dependência propriamente dita, além de expor o trabalho realizado no CEDEQ, os tratamentos disponibilizados e o tipo de paciente encontrado na Marinha do Brasil, foi a finalidade da palestra ministrada pela

rar, mesmo fazendo amplo uso da substância, no segundo, não. Apenas os dependentes precisam de tratamento", explicou.

Ainda segundo Rongel, o álcool é uma das substâncias que mais afetam a população, cujo percentual de dependentes químicos chega a até 20%. "Quem ingere be-

meço. Considero o tratamento obtido no CEDEQ de grande importância, porque os médicos se preocupam em ajudar o próximo, em te ver melhorando, recuperando-se. Eles vão te lapidando como um novo ser humano. O tratamento dá resultado, se você utiliza as ferramentas oferecidas". O

RECRUTAS PARTICIPAM DO PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA ÀS DROGAS E À VIOLÊNCIA

A informação e o conhecimento são elementos valiosos na formação de qualquer pessoa. Acreditando que ambos devem ser compartilhados e que são fontes geradoras de valor, o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando do 3º Distrito Naval, apoiado pelas Voluntárias Cisne Branco e em parceria com a Polícia Militar do Rio Grande do Norte,

promoveu, entre os dias 7 e 9 de abril de 2015, mais uma edição do PROERD – Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência.

O evento, que ocorreu na Base Naval de Natal, contribuiu para que 199 recrutas da Escola de Formação de Reservistas Navais de Natal fossem beneficiados com a palestra "Prevenção Primária", que alertou acerca das consequências do uso da droga, além de ter incentivado a adoção de práticas saudáveis.

Segundo o Marinheiro-Recruta Andson Rafael Silva do Santos, participante do programa, a vida tem caminhos bons e ruins a serem seguidos. "Compreendi que o ruim pode ser percebido, por exemplo, quando os colegas e amigos influenciam para a entrada no mundo das drogas e que o bom pode ser vivenciado junto à família, à Marinha do Brasil e à Polícia Militar, que proporcionam momentos de informação e conhecimento, alertando para os problemas que as drogas podem causar", declarou. 🌱



Recrutas orientados sobre drogas e violência





6º DISTRITO NAVAL INCENTIVA **PREVENÇÃO** AO USO ABUSIVO DE **ÁLCÓOL**

Comissão Platina 2015 divulga ações do N-SAIPM e do Projeto "Prevenir com Qualidade"

Durante a comissão "Platina 2015", coordenada pelo Comando da Flotilha do Mato Grosso, o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha promoveu a divulgação de suas ações por meio de um ciclo de palestras realizadas no período de 18 a 22 de maio de 2015, na área do Comando do 6º Distrito Naval (Com6ºDN), em Ladário (MS). Dentre as apresentações, destaca-se a palestra sobre o tema "Prevenção ao uso abusivo de álcool", uma extensão das ações do Projeto "Prevenir com Qualidade", que foi ministrada para 148 militares, entre oficiais e praças.

Com abordagens relacionadas ao impacto que a ingestão do produto causa ao organismo e as consequências físicas, sociais, psicológicas e jurídicas decorrentes do uso excessivo da substância, buscou-se promover a conscientização dos participantes sobre os males acarretados pelo álcool.

O Projeto "Prevenir com Qualidade" objetiva, por meio de palestras, orientar sobre a prevenção à dependência química. Após sua implantação em 2015, as 12 palestras realizadas foram assistidas por cerca de 400 militares.

Apesar de atuar diretamente na prevenção, ele também oferece aos dependentes e familiares suporte profissional multidisciplinar, como é caso do atendimento prestado no Hospital Naval de Ladário. ↕

Mais informações sobre o Projeto "Prevenir com Qualidade" podem ser obtidas por meio dos telefones (67) 3234-1006 e 3234-1216 ou pelo e-mail hyngrid@6dn.mar.mil.br.

...do de 18 a 22 de maio de 2015, na área do Comando do 6º Distrito Naval (Com6ºDN), em Ladário (MS). Dentre as apresentações, destaca-se a palestra sobre o tema "Prevenção ao uso abusivo de álcool", uma extensão das ações do Projeto "Prevenir com Qualidade", que foi ministrada para 148 militares, entre oficiais e praças.

Com abordagens relacionadas ao impacto que a ingestão do

...dos dependentes e familiares suporte profissional multidisciplinar, como é caso do atendimento prestado no Hospital Naval de Ladário. ↕

Mais informações sobre o Projeto "Prevenir com Qualidade" podem ser obtidas por meio dos telefones (67) 3234-1006 e 3234-1216 ou pelo e-mail



COMO **POUPAR** DURANTE A **CRISE?**

Em tempos de crise econômica, nada melhor que aprender a cuidar das finanças e poupar dinheiro. Para conscientizar militares e servidores civis sobre a importância de economizar, o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando-em-Chefe da Esquadra (ComemCh) conduz o Projeto "Poupar".

Ele foi apresentado no dia 15 de abril de 2015 no Curso Educar Master, de planejamento financeiro, oferecido gratuitamente pela BM&F Bovespa e ministrado pelo professor Mauro Salema. As aulas possibilitaram aos participantes obterem orientações

e esclarecimentos sobre assuntos financeiros, com dicas e estratégias que podem ajudar na redução de gastos excessivos.

No terceiro módulo, que aconteceu em 13 de maio de 2015, 109 militares e servidores civis participaram da apresentação "Dúvidas sobre Dívidas", conduzida pelos professores Márcio Martins e Luana Lourenço, da Escola de Educação Financeira da autarquia Rio Previdência, do Governo do Estado do Rio de Janeiro. Dentre os tópicos abordados, estavam: aspectos positivos da compra ou do aluguel de imóveis, a priorização do pagamento da fatura do cartão de crédito e do cheque especial, a vantagem de adquirir um

empréstimo consignado para quitar dívidas com juros elevados e a possibilidade de fazer a portabilidade de crédito.

Além das apresentações, os consultores financeiros também prestaram atendimentos individuais para seis militares, a fim de identificar a situação financeira de cada um e traçar estratégias de planejamento financeiro. 

SERVIÇO:

O projeto é divulgado por mensagem para as organizações militares subordinadas ao ComemCh e os interessados deverão enviar sua inscrição também por meio de mensagem.



Militares atentos às dicas para economizar





ORIENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA FINANCEIRA PARA PLANEJAR O FUTURO

Orientar a Família Naval sobre os riscos do superendividamento e auxiliar no planejamento financeiro é uma preocupação constante do Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Arsenal de Marinha do Rio de Janeiro. Por isso, anualmente, são realizados diversos eventos para a conscientização do consumo sustentável.

No dia 14 de novembro de 2014, a palestra motivacional "Planejando o futuro: você sabe cuidar do seu dinheiro?" foi apresentada pelo educador financeiro Wagner Menezes Pereira, coreógrafo da Rede Globo, conhecido no meio artístico como Fly.

De forma divertida, mas bastante enérgica, ele abordou, em sua apresentação, as diversas fases de sua vida. A infância e adolescência difíceis, a busca pela realização profissional, o sucesso alcançado como integrante do grupo "You Can Dance", a participação no programa "Show da Xuxa", a falta de controle financeiro, que fez com que perdesse todo o dinheiro conquistado e, finalmente, sua grande virada. A má administração de sua vida financeira o obrigou a rever suas atitudes. Formou-se em Marketing e Educação Financeira e colocou em prática tudo o que aprendera. Veja no quadro ao lado as dicas do Fly.

Em maio de 2015, o tema "Como evitar o endividamento?" foi debatido em uma apresentação do administrador Alexandre Canalini, mestre em Administração de Empresas, com ênfase em finanças. Ele ressaltou a importância do planejamento

financeiro para ajudar as pessoas a pensar organizadamente, refletindo sobre a vida, identificando riscos e se preparando para viver de forma estruturada.

De acordo com o palestrante, é necessário que nos eduquemos financeiramente, consumindo de forma consciente, planejando a vida financeira, aprendendo a fazer boas escolhas e pensando em longo prazo. Tal conscientização envolve etapas como gastar menos do que se ganha, pensar antes de consumir e consumir o que realmente precisamos.

Com dúvidas a respeito de planejamento financeiro, o Segundo-Sargento Ailton Lima de Matos, coordenador de obras do Navio-Aeródromo "São Paulo", participou do evento e destacou o quanto foi importante ter recebido ajuda para resolver seus problemas econômicos. "Foi muito bom ter participado da palestra. Serviu para clarear meus pensamentos. Muitas pessoas estão na mesma situação que eu, mas não têm coragem de procurar ajuda. Hoje, eu faço uma planilha onde coloco todos os meus gastos, até o pedágio que pago ao vir trabalhar; eu lanço na planilha para saber exatamente em que estou gastando", afirmou. 

DICAS DO FLY PARA TER EQUILÍBRIO FINANCEIRO:

1º – Sala do papel de vítima ou estará condenado a viver essa situação para o resto de sua vida. A busca de solução pode ser difícil, mas não é impossível.

2º – Exercite o processo de organização financeira, adequando a uma planilha todos os seus gastos diários.

3º – Viva a sua realidade. Evite mostrar o que você não é. O trabalho é o fruto que pode lhe prover qualidade de vida. Assim sendo, primeiro se ganha, depois se gasta.

4º – Adquirir inteligência financeira. Pensar no futuro não é deixar de viver o presente. É preciso paciência, foco e disciplina.

Fly durante palestra no AMRJ



de sua vida financeira o obrigou a rever suas atitudes. Formou-se em Marketing e Educação Financeira e colocou em prática tudo o que aprendera. Veja no quadro ao lado as dicas do Fly.

Em maio de 2015, o tema "Como evitar o endividamento?" foi debatido em uma





ECONOMIA COMEÇA EM CASA!

Luz, gás, telefone, transporte, aluguel e lazer: São muitas as despesas mensais. No fim das contas, parece ter sempre mais dívidas que salário. A solução é o velho e bom planejamento financeiro.

Foi com a ideia de incentivar militares a planejar os gastos domésticos, que no dia 8 de dezembro de 2014, foi realizada, em Rio Grande (RS), a oficina "Educação Financeira – A importância do orçamento do lar", ministrada pela presidente da Associação dos Administradores do Rio Grande, Sra. Regina Bueno.

A oficina integrou as ações do Programa de Apoio Socioeconômico, que é executado pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando do 5º Distrito Naval. O principal objetivo foi orientar quanto ao planejamento do orçamento familiar, tendo em vista o aumento do número de solicitações de doações, bem como o endividamento por parte dos militares.

Ao final do evento, os participantes levaram uma planilha de orçamento doméstico já preenchida e um planejamento para reduzir os gastos. ⚓

DICAS PARA ECONOMIZAR:

ALIMENTAÇÃO:

Antes de ir ao supermercado, faça uma lista. Assim você evita impulsos consumistas. Cuidado com os supérfluos que ficam em lugar privilegiado nas prateleiras. Evite ir ao supermercado com fome.

VESTUÁRIO:

Não compre por impulso. O mesmo produto pode ser encontrado em diversas lojas por preços diferentes, pesquise!

MENSALIDADES:

Atente às datas de vencimento, assim como às penalidades previstas em contrato. Procure adequar os vencimentos à data de seu salário.

TELEFONE:

Ligações mais demoradas e/ou interurbanas ficam mais baratas em horários de tarifas reduzidas (à noite ou nos fins de semana). Informe-se junto às operadoras.





CRUZ VERMELHA ORIENTA A FAMÍLIA NAVAL

Situações de emergência foram abordadas durante apresentação da Cruz Vermelha

Curso "Noções Básicas sobre Primeiros Socorros", ministrado pela filial Rio Grande do Norte da Cruz Vermelha Brasileira, reuniu a Família Naval e as integrantes da Seccional Natal das Voluntárias Cisne Branco para uma tarde de troca de informações importantes sobre como auxiliar o próximo, de maneira rápida, eficaz e segura, em situações de emergência.

O encontro aconteceu no dia 17 de setembro de 2014 e, por meio da orientação dos voluntários da Cruz Vermelha, Kelyson de Lima e Jadson Barros, os presentes conheceram a história da instituição e o trabalho desenvolvido no Rio Grande do Norte, principalmente, no que

diz respeito à capacitação de pessoas que possam aliviar a dor de vítimas de acidentes de trânsito e domésticos. "São situações do dia a dia, coisas pequenas e atitudes simples, mas que podem fazer toda a diferença na recuperação de uma vítima", explicou o voluntário e enfermeiro Jadson.

O público aprovou a iniciativa e tirou dúvidas sobre como agir em situações de afogamento, choques, queimaduras, picadas e mordidas de animais, fraturas e outros tipos de acidentes. "A palestra foi ótima. Passei por uma situação parecida com meu filho quando foi picado por uma cobra. Na época, eu corri para o hospital sem nenhuma orientação, sem saber o que fazer. Agora eu me sinto esclarecida e, se fosse hoje, teria agido de outra forma", ressaltou a senhora Kátia Braga. 🚢

A Instituição

Fundada em 5 de dezembro de 1908, a Cruz Vermelha Brasileira (CVB) é uma organização independente, neutra, com sede nacional na cidade do Rio de Janeiro. Conta com 15.000 voluntários, distribuídos pelas 23 filiais estaduais, que trabalham incansavelmente para levar assistência humanitária às pessoas afetadas por desastres naturais, conflitos e violência armada. Seu mandato deriva essencialmente das Convenções de Genebra, de 1949.

A CVB é reconhecida pelo governo brasileiro como sociedade de socorro voluntário, autônoma, auxiliar dos poderes públicos e, em particular, dos serviços militares de saúde. É a única sociedade nacional autorizada a exercer suas atividades em todo o território brasileiro. O trabalho da filial do Rio Grande do Norte teve início em 5 de novembro de 1942.

Fonte:
Cruz Vermelha Brasileira

Ensinar como agir em situações de emergência foi o foco do evento



CIDADANIA NO NORDESTE BRASILEIRO

Saúde e dignidade pelas mãos da Marinha



Ações cívico-sociais fazem parte das inúmeras atividades desenvolvidas pela Marinha do Brasil em todo o território nacional.

O Comando do 2º Distrito Naval realiza continuamente atividades que promovem benefícios para as populações de sua área de jurisdição.

Um bom exemplo disso foi o trabalho desenvolvido pela Capitania dos Portos de Sergipe no dia 31 de agosto de 2014 em apoio à população da cidade de Barra dos Coqueiros, na região metropolitana de Aracaju. Ao todo, foram realizados 115 consultas médicas e 96 testes rápidos de

aferição de pressão arterial e glicemia. Além disso, 121 kits de higiene bucal e 126 cestas básicas foram distribuídos na comunidade.

Outro evento de destaque ocorreu na praia de Tubarão, fruto de uma parceria com a Prefeitura de Salvador e com o apoio do Serviço Social da Indústria (SESI). Ao todo, foram realizados 4.840 procedimentos médico-odontológicos e entregues 33 próteses dentárias. Além disso, cerca de 570 atendimentos diversos foram oferecidos, tais como, um balcão de justiça e cidadania do Tribunal de Justiça da Bahia e a emissão de primeiras e segundas vias de carteiras de identidade pela Secretaria de Segurança Pública do Estado da Bahia. ↴



Ao todo, 126 cestas básicas foram distribuídas na comunidade

O Comando do 2º Distrito Naval realiza continuamente atividades que promovem benefícios para as populações de sua área de jurisdição.

Um bom exemplo disso foi o trabalho desenvolvido pela Capitania dos Portos de Sergipe no dia 31 de agosto de 2014

na com a Prefeitura de Salvador e com o apoio do Serviço Social da Indústria (SESI). Ao todo, foram realizados 4.840 procedimentos médico-odontológicos e entregues 33 próteses dentárias. Além disso, cerca de 570 atendimentos diversos foram oferecidos, tais como, um balcão de justiça e ci-





Em 2014 o PROFESP atendeu 100 alunos do Colégio Estadual João das Botas

SEGUNDO TEMPO – FORÇAS NO ESPORTE

Programa fecha ciclo de atividades em 2014

No dia 17 de dezembro de 2014, em um evento que contou com a presença de familiares, professores e amigos dos alunos, foram encerradas as atividades do Programa Segundo Tempo – Forças no Esporte (PROFESP) do Grupamento de Fuzileiros Navais de Salvador (GptFNSa), organização militar que participa do Programa desde 2006.

As atividades tiveram início em 21 de julho, tendo sido contemplados 100 alunos do Colégio Estadual João das Botas, na faixa etária entre 11 e 17 anos.

A bordo do GptFNSa, os beneficiados participaram de diversas atividades, tais como: voleibol, futsal, basquetebol, futebol, natação, sessões de cinema, visitas externas (praia de Inema,

Museu Náutico da Bahia e navios do Comando do 2º Distrito Naval), bem como palestra sobre o conceito da “Amazônia Azul”.

“Acho muito legal, porque se não fosse o Programa, eu passaria a manhã inteira em casa, no computador ou assistindo à televisão. Aqui posso fazer várias atividades e praticar esportes”, afirmou Luana de Assis, de 12 anos.

Já Leonardo dos Santos, de 16 anos, disse achar o programa de extrema importância para a ocupação do tempo ocioso. “Antes, eu só ficava em casa e não tinha o que fazer no turno da manhã”. Sobre o contato com a Marinha, Leonardo ainda afirmou: “Podemos aprender um pouco mais sobre a rotina dos fuzileiros e ver como funciona um quartel. Despertou-me a vontade de ser militar também. Se Deus quiser, um dia, vou ser fuzileiro naval”, afirmou. 🇺🇦

O PROGRAMA

O PROFESP é um programa social que visa democratizar o acesso à prática do esporte, de forma a promover o desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social.

(GptFNSa), organização militar que participa do Programa desde 2006.

As atividades tiveram início em 21 de julho, tendo sido contemplados 100 alunos do Colégio Estadual João das Botas, na faixa etária entre 11 e 17 anos.

A bordo do GptFNSa, os beneficiados par-

Já Leonardo dos Santos, de 16 anos, disse achar o programa de extrema importância para a ocupação do tempo ocioso. “Antes, eu só ficava em casa e não tinha o que fazer no turno da manhã”. Sobre o contato com a Marinha, Leonardo ainda afirmou: “Podemos aprender um pouco mais sobre a rotina dos fuzileiros e

lescentes e jovens, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social.



Os alunos são acompanhados o tempo todo pelos instrutores

HIDROFOBIA: UM MAL TRANSPARENTE

Marinha do Brasil apoia projeto voltado para pessoas que possuem medo de água

Enquanto para algumas pessoas ir à piscina ou dar um bom mergulho no mar é sinônimo de lazer, para outros é motivo de medo. A hidrofobia, também conhecida como aquafobia, é um transtorno psicológico caracterizado pelo medo excessivo ou irracional de água.

Os hidrofóbicos evitam qualquer situação de contato direto com o meio aquático, com receio de se afogarem. Até mesmo quando a água não representa uma ameaça – como o simples ato de visualizar uma piscina – ocorrem sensações de pânico, ansiedade, taquicardia, sudorese, náuseas, hiperventilação (respiração rápida e profunda) e tremores nesses indivíduos, que podem até desmaiar. Os casos extremos levam algumas vítimas a evitar entrar em uma simples banheira de hidromassagem ou até mesmo usar o chuveiro.

Visando ajudar a população que sofre com o transtorno, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) desenvolveu um projeto dedicado especialmente a pessoas dispostas a resolver o problema. O “Aprendendo a Nadar” é desenvolvido no campus central do instituto e foi idealizado pela coordenadora Maria Soares de Macedo. O projeto reúne pessoas de várias idades e possui

parcerias com o Grupo Escoteiros do Mar Artífices Náuticos e a Seccional Natal das Voluntárias Cisne Branco, contando ainda com o apoio da Base Naval de Natal (RN) e da iniciativa privada.

O instrutor, Sargento Roberto César da Rocha, comenta que o objetivo do curso não é tornar seus participantes nadadores, mas pôr fim à aversão à água, por meio de exercícios simples de respiração, flutuação, mergulho e muita conversa. “Apesar de parecer simples para muitos, o fato de colocar o rosto dentro d’água ou até mesmo embaixo de um chuveiro torna-se uma tortura para o hidrofóbico”, comenta.

Para a dona de casa Fátima Cristina M. Oliveira, esposa de um militar da Marinha, o curso já deu resultado. “Sentia muito pânico da água. Quando cheguei para as aulas, não conseguia nem colocar o pé na água. Hoje eu consigo entrar na piscina e ficar batendo perna com a prancha. Estou gostando muito da experiência”.

“Sempre tive dificuldade com a natação e sempre acreditei que depois de uma certa idade fosse impossível aprender. Então, soube desse projeto por meio das Voluntárias Cisne Branco. Fui um dos primeiros a fazer a inscrição e, hoje, fico feliz, pois posso dizer que aprendi a nadar”, afirmou Miguel Carvalho, que é esposo de uma militar. 🐟

ração rápida e profunda) e tremores nesses indivíduos, que podem até desmaiar. Os casos extremos levam algumas vítimas a evitar entrar em uma simples banheira de hidromassagem ou até mesmo usar o chuveiro.

Visando ajudar a população que sofre com o transtorno, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) desenvolveu um projeto dedicado

um militar da Marinha, o curso já deu resultado. “Sentia muito pânico da água. Quando cheguei para as aulas, não conseguia nem colocar o pé na água. Hoje eu consigo entrar na piscina e ficar batendo perna com a prancha. Estou gostando muito da experiência”.

“Sempre tive dificuldade com a natação e sempre acreditei que depois de uma certa idade fosse impossível aprender. Então,



SOLIDARIEDADE VESTE BEM

Abrigo foi fundado em 21 de maio de 1938 e hoje atende 37 idosas

Doações levaram bem-estar a idosos que vivem em abrigo



Hospital Naval de Recife (PE) realizou uma doação de 150 itens, entre roupas, calçados e material de higiene pessoal, ao abrigo Nossa Senhora de Lourdes, localizado no Sítio Histórico de Olinda (PE), no dia 1º de julho de 2015.

Com o tema "Solidariedade veste bem em todo mundo", o Hospital realizou uma campanha interna com a tripulação e familiares, visando à arrecadação dos donativos. "É inegável a satisfação do nosso pessoal em poder ajudar o próximo", concluiu o

Capitão-de-Mar-e-Guerra (Md) Carlos Alberto Meirelles Velho, Diretor do Hospital.

A presidente do abrigo, Maria de Lurdes, afirmou que o maior desafio enfrentado atualmente é administrar com os poucos recursos disponíveis. "A manutenção do casarão é muito complicada. Todos os meses sempre tem alguma coisa a ser feita e as despesas, principalmente com a alimentação, ficam, em média, em 15 mil. Então, qualquer ajuda é muito bem-vinda", afirmou. Maria de Lurdes destacou, ainda, a excelente interação entre os militares e as idosas. "Foi maravilhosa, todas ficaram encantadas com a atenção que foi demonstrada para com elas".

História

O Abrigo Nossa Senhora de Lourdes foi fundado em 21 de maio de 1938, tendo sua sede social em um casarão do século XVII, situado na Rua São Bento, nº 328, Bairro do Varadouro, em Olinda (PE). É uma entidade sem fins lucrativos, que, por determinação estatutária, tem como objetivo amparar, na terceira idade, as pessoas que necessitam de assistência social, realizando acolhimento humanizado e atendimento especializado, pautados na gerontologia social e na legislação de garantia dos direitos da população idosa. A entidade tem capacidade para abrigar 37 idosas, com idades variando entre 66 e 104 anos, muitas delas residentes no abrigo há mais de 30 anos.

História

O Abrigo Nossa Senhora de Lourdes foi fundado em 21 de maio de 1938, tendo sua sede social em um casarão do século XVII, situado na Rua São Bento, nº 328, Bairro do Varadouro, em Olinda (PE). É uma entidade sem fins lucrativos, que, por determinação estatutária, tem como objetivo amparar, na terceira idade, as pessoas que necessitam de assistência social, realizando acolhimento humanizado e atendimento especializado, pautados na

AMETISTA E RENASCER

Comando do 5º Distrito Naval renova acordo de cooperação dos projetos "Ametista" e "Renascer"



A integração social para adolescentes em situação de vulnerabilidade social é o foco dos projetos



Salão Nobre do Comando do 5º Distrito Naval (Com5ºDN) foi palco da assinatura do acordo de cooperação em proveito dos projetos "Ametista" e "Renascer", firmado pela Marinha do Brasil com as prefeituras dos municípios de Rio Grande e São José do Norte.

Os projetos visaram à realização de um estágio de integração social para adolescentes, de 14 a 17 anos, que vivem em situação de vulnerabilidade social. O estágio ocorreu ao longo de 18 semanas, entre os meses de julho e novembro de 2015, e beneficia 37 jovens.

Durante o curso, foram realizadas diversas atividades, entre elas: noções básicas sobre saúde, higiene, primeiros socorros, boas maneiras, dependência química, ordem unida, liderança, doenças sexualmente transmissíveis, educação moral e cívica, além de práticas esportivas,

recreativas, culturais e de convivência social.

Nos dias 22 e 25 de julho de 2015, 37 jovens dos projetos "Ametista" e "Renascer", puderam conhecer o Panteão do Patrono da Marinha do Brasil, local que abriga os restos mortais do Almirante Tamandaré e de sua esposa, Maria Eufrásia Marques Lisboa. Durante a visita, os jovens adquiriram conhecimentos sobre a atuação da Marinha na região Sul do País e também puderam conhecer o Museu Naval.

"Estou achando tudo muito organizado. Ter participado da cerimônia em memória aos Mortos da Marinha em Guerra foi uma experiência maravilhosa. Quando chego em casa, conto para minha mãe, pai e irmã como todos se tratam aqui, com disciplina e hierarquia. Me identifiquei muito com a Marinha e quero ser militar", disse, com um sorriso no rosto, a estudante do 7º ano do Ensino Fundamental, Ana Clara Alves, 14 anos. 🌱

estágio de integração social para adolescentes, de 14 a 17 anos, que vivem em situação de vulnerabilidade social. O estágio ocorreu ao longo de 18 semanas, entre os meses de julho e novembro de 2015, e beneficia 37 jovens.

Durante o curso, foram realizadas diversas atividades, entre elas: noções básicas sobre

podem conhecer o Museu Naval.

"Estou achando tudo muito organizado. Ter participado da cerimônia em memória aos Mortos da Marinha em Guerra foi uma experiência maravilhosa. Quando chego em casa, conto para minha mãe, pai e irmã como todos se tratam aqui, com disciplina e hierarquia. Me iden-



CAMPANHA SÁBADO SOLIDÁRIO

Centro de Intendência da Marinha em Rio Grande apoiou recolhendo doações

Duas toneladas de alimentos foram doados na cidade de Rio Grande

Comando do 5º Distrito Naval participou, no dia 11 de julho, da campanha de doação de alimentos denominada "Sábado Solidário", promovida pelo Banco de Alimentos de Rio Grande (BARG). Trata-se de uma importante fonte de arrecadação de produtos para o Banco e uma oportunidade dada à população de participar da iniciativa, que busca minimizar a fome.

Ao final de um único dia de campanha, foram recolhidos e encaminhados para a sede do BARG um total de duas toneladas de alimentos doados pela comunidade. Durante o evento, uma viatura

do Centro de Intendência da Marinha em Rio Grande foi utilizada para recolher as doações nos supermercados do município. ↗

BANCO DE ALIMENTOS

O BARG é uma organização da Sociedade Civil de Interesse Público, criada em 24 de novembro de 2011, com a missão de sensibilizar a sociedade e combater a fome. É associado à Rede de Bancos de Alimentos do Rio Grande do Sul, entidade que agrega 18 bancos de alimentos no estado e no Rio de Janeiro.

Comando do 5º Distrito Naval participou, no dia 11 de julho, da campanha de doação de alimentos denominada "Sábado Solidário", promovida pelo Banco de Alimentos de Rio Grande (BARG). Trata-se de uma importante fonte de arrecadação de produtos para o Banco e uma oportunidade dada à população de participar da iniciativa, que busca

do Centro de Intendência da Marinha em Rio Grande foi utilizada para recolher as doações nos supermercados do município. ↗

BANCO DE ALIMENTOS

O BARG é uma organização da Sociedade Civil de Interesse Público, criada em 24 de novembro de 2011, com a missão de sensibilizar a sociedade e combater

ESPERANÇA A BORDO

Navios de Assistência Hospitalar levam saúde para comunidades ribeirinhas

"Protegendo nossas riquezas, cuidando da nossa gente". Esse é o lema da Marinha do Brasil (MB). E é por meio dos Navios de Assistência Hospitalar (NAsH) que a MB coloca em prática parte do seu cuidado com a população brasileira. Fruto de uma parceria que vem dando certo há décadas, os navios recebem recursos do Ministério da Saúde para a obtenção de medicamentos e combustível.

ENCHENTE DO RIO PURUS

Famílias da comunidade da Glória, próxima ao município de Canutama, no Amazonas, receberam, no dia 10 de abril de 2015, a visita do NAsH "Carlos Chagas".

A carência dessa população ficou evidente quando a equipe de saúde se deparou com a realidade vivida pelos ribeirinhos. Praticamente todas as casas que não são flutuantes estavam submersas, faltavam alimentos necessários para o sustento e as condições de vestuário e saneamento básico estavam inadequadas.

Tendo como base o conceito proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que pressupõe a saúde como a integração das esferas biológica, social e psicológica de um indivíduo, constata-se como essas comunidades estão muito aquém daquilo que se espera para a "higidez pessoal".

Fruto da ação do navio, cerca de 30 moradores foram beneficiados com atendimentos médico-odontológicos, além de terem recebido doações de roupas e brinquedos.

VINTE MIL PESSOAS ATENDIDAS

O NAsH "Doutor Montenegro" realizou, no dia 30 de março de 2015, uma ação de assistência hospitalar na comunidade de Olivença, pertencente ao município de Cruzeiro do Sul, no Acre. Durante a comissão, denominada "ACRE XV", o navio superou a marca de 20.000 pessoas atendidas, tendo realizado procedimentos médicos, odontológicos e exames laboratoriais, de raio-x e de mamografia. Além disso, foram distribuídos aproximadamente 500.000 medicamentos, em 38 localidades.

Com essas importantes ações, a Marinha do Brasil reforça a sua disposição em continuar cuidando da nossa gente,



Muitas vezes, os navios da Marinha são a única alternativa de assistência médica das populações ribeirinhas

consolidando a importância dos "Navios da Esperança" para a população ribeirinha da Amazônia brasileira.

PARTO A BORDO

No dia 5 de maio de 2015, durante uma ação na localidade de Belém do Solimões, no Amazonas, médicos do NAsH "Oswaldo Cruz" prestaram atendimento a uma indígena da etnia Tikuna, que se encontrava em trabalho de parto.

Prontamente, após receber um comunicado do líder comunitário sobre a situação da paciente, a equipe de saúde do navio, composta por médicos e enfermeiros, a conduziu para o centro cirúrgico, onde o parto foi realizado. O bebê será batizado com o nome de "Oswaldo" em homenagem ao navio. Ações como esta reforçam o lema do navio: "Levar saúde onde houver vida".



O bebê nascido a bordo recebeu o nome do navio, "Oswaldo"

O NAsH "Doutor Montenegro" realizou, no dia 30 de março de 2015, uma ação de assistência hospitalar na comunidade de Olivença, pertencente ao município de Cruzeiro do Sul, no Acre. Durante a comissão, denominada "ACRE XV", o navio superou a marca de 20.000 pessoas atendidas, tendo realizado procedimentos médicos, odontológicos e exames laboratoriais, de raio-x e de mamografia. Além disso, foram distribuídos aproximadamente 500.000 medicamentos, em 38 localidades.





OBRA DO BERÇO - 70 ANOS DE DEDICAÇÃO E CUIDADOS COM OS FILHOS DOS NOSSOS MILITARES

No dia 26 de setembro de 1945, diante do cenário do País no pós-guerra, senhoras de oficiais de Marinha e outras voluntárias da Legião Brasileira de Assistência (LBA), apoiadas no espírito de solidariedade, fundaram a Obra do Berço.

Inicialmente, o projeto consistia na produção e na entrega de roupinhas para os filhos de praças nas festas de Natal da Casa do Marinheiro, no Rio de Janeiro. Com o passar dos anos, a Obra do Berço passou a atender, também, marinheiros,

cabos e soldados com filhos recém-nascidos em todo o Brasil.

O acolhimento e o trabalho cresceram e, com isso, novas pessoas e instituições começaram a participar dessa história. Em 2008, a Obra foi incorporada às Voluntárias Cisne Branco (VCB) e, em seguida, o Departamento de Serviços Sociais do Abrigo do Marinheiro (DSS/AMN) passou a apoiar administrativamente o projeto.

Em 2015, a Obra do Berço comemora 70 anos. Nos Distritos Navais, as atividades são coordenadas pelo Núcleo de Serviço de Assistência Integrada ao

"Uma das coisas que mais me emocionou, há 5 anos, foi quando fomos fazer um passeio e um rapaz sentou na mesa ao lado contando que tinha recebido o enxoval quando a esposa estava grávida. Ele aproveitou aquele momento para me apresentar seu filho já crescido".

Sra. Maria Suely Gomes Canellas,
vice-presidente da Obra do Berço



Obra do Berço comemora
70 anos com chá beneficente



VCB OBRA DO BERÇO

Pessoal da Marinha (N-SAIPM), em parceria com as seccionais das VCB em cada local. As voluntárias ficam à frente da arrecadação de itens e da distribuição dos kits. Assim, é possível atingir um número maior de beneficiados.

Atualmente, cerca de 50 senhoras da Seccional Rio de Janeiro das VCB dedicam-se a esta causa e, além de produzirem as peças dos enxovais em casa, algumas se reúnem todas as quartas-feiras na Sede Desportiva do Clube Naval Piraguê. "Estar aqui só me acrescenta. É muito gratificante viver essa experiência. Eu vejo o quanto elas aproveitam esse momento e, enquanto realizam suas atividades, conversam, trocam ideias. Acredito que este dia é muito aguardado por todas", declarou a Sra. Maria Célia González Delmas Küster, a mais nova voluntária do grupo.

Precursoras, algumas senhoras fizeram e ainda fazem história na Obra do Berço. Entre elas, destaca-se a senhora Nina de Abreu. Com 95 anos, ela é a atual presidente e contribui há mais de seis décadas com o voluntariado. A vontade de ajudar



Voluntárias Cisne Branco reunidas no Clube Naval Piraguê (RJ) para a produção de peças para o enxoval

o próximo faz com que Dona Nina esbanje vitalidade, liderando o grupo no encontro semanal. Figuras importantes para a existência desse projeto e também muito empenhadas no que fazem, as senhoras Cordélia Torres Falkenback, 77, e Maria Suely Gomes Canellas, 75, são voluntárias há 42 e 25 anos, respectivamente.

O material que compõe os enxovais é comprado pelo DSS/AMN ou adquirido

por meio de eventos beneficentes, realizados com o auxílio das voluntárias. Cabe a elas, a customização dessas peças, por meio de trabalhos manuais, tais como pintura e bordado.

Durante o ano de 2015, as VCB realizaram diversas ações em todo o País. No dia 11 de março, no Clube Esportivo Recreativo Espadarte, houve o Encontro Social da Seccional Belém das Voluntárias Cisne Branco. A finalidade foi confraternizar e arrecadar itens de enxoval infantil para doação à Obra do Berço. A então Diretora da Seccional Belém, Sra. Maria Antônia Pinto de Souza, fez uma breve exposição acerca dos projetos em andamento, de maneira a motivar a participação das convidadas nas ações sociais promovidas.

Já no dia 10 de julho, as voluntárias do Com3ºDN doaram para a Obra do Berço mais de 60 pacotes de fraldas descartáveis e cerca de 70 itens entre roupas, meias e toalhas para compor os kits dos bebês.

No Rio de Janeiro, um Chá Beneficente marcou os 70 anos do projeto. Quem esteve presente compartilhou histórias de vida de pessoas que fazem do voluntariado um motivo e incentivo para viver. A confraternização reuniu cerca de 380 pessoas de diferentes estados do Brasil na Sede Desportiva do Clube Naval Piraguê, no dia 30 de setembro de 2015.

De olhos brilhantes e muito sorridente, a Sra. Nina de Abreu falou com orgulho da sua atual função à frente do projeto e



Cabo Camila Mota (esq.) recebe kit da Cabo Ketlen Vieira da Rosa (dir.), secretária das VCB Rio Grande



marcou os 70 anos do projeto. Quem esteve presente compartilhou histórias de vida de pessoas que fazem do voluntariado um motivo e incentivo para viver. A confraternização reuniu cerca de 380 pessoas de diferentes estados do Brasil na Sede Desportiva do Clube Naval Piraguê,



ressaltou a importância de viver essa realidade: "É maravilhoso! Já ajudei muitas pessoas. Todas que trabalham aqui fazem porque querem e gostam. Não podemos viver sem nossos encontros semanais. Todas as quartas-feiras, nos reunimos já pensando na outra quarta-feira."

Na mesma mesa da Sra. Nina, estava a Sra. Maria Suely Gomes Canelas, vice-presidente da Obra do Berço, que, durante a conversa, declarou que o trabalho "é um espetáculo, uma obra muito bonita e que todas as voluntárias dão valor a isso". Animada com a comemoração dos 70 anos, a Sra. Suely contou: "Uma das coisas que mais me emocionou, há 5 anos, foi quando fomos fazer um passeio e um rapaz sentou na mesa ao lado contando que tinha recebido o enxoval quando a esposa estava grávida. Ele aproveitou aquele momento para me apresentar seu filho já crescido".

Segundo a voluntária e coordenadora, Sra. Maria Célia González Delmas Küster, o enxoval segue com objetos necessários para o bebê e, mais do que isso, vai repleto de carinho, uma vez que cada item é produzido com muito cuidado e dedicação.

RIO GRANDE

Em Rio Grande (RS), as voluntárias do Com5ºDN, reúnem-se todas as segundas-feiras, sob a coordenação da diretora Mônica Pitombeira Fernandes Puntel, para confeccionar roupinhas (calça, casaco e sapatinhos) de lã para os recém-nascidos. Os encontros, além de enriquecerem os enxovais, também proporcionam às participantes um ambiente de trocas, descontração e estreitamento de laços.

Para a Cabo Camila Motta, o kit da Obra do Berço é um importante suporte aos militares, principalmente às mães de primeira viagem, pois é composto por vários itens que ajudam a aquecer os recém-nascidos, tendo em vista o clima frio e úmido, característico da cidade do Rio Grande.

Na data festiva, o Cabo Marco José Oliveira Sodré e a Cabo Ewellyn Marques da Costa foram beneficiados com o enxoval. O casal espera uma menina e a mãe falou da importância do kit: "Eu gostei muito do que recebemos. Serviu, também, como orientação, pois sou mãe de primeira viagem e não sabia nem o que comprar", disse Ewellyn. "Nesse início, foi

o enxoval que nos mostrou o que precisamos ter para uma criança", complementou Marco.

Para a Sra. Leoniza Barbosa, então Diretora da Seccional Rio de Janeiro das Voluntárias Cisne Branco, por mês, cerca de 35 famílias são beneficiadas com o trabalho das VCB e da Obra do Berço. "Hoje, com o patrocínio do Abrigo do Marinheiro, conseguimos colocar mais coisas em cada bolsa do kit", afirmou.

Ao término do evento, a Diretora Departamental das Voluntárias Cisne Branco, Sra. Christiani Prisco Leal Ferreira, falou da sensação de dever cumprido. "Esse trabalho é muito importante tanto para quem o realiza, quanto para quem recebe o benefício. As voluntárias, esposas dos militares, vieram para somar forças com a Obra do Berço".

A comemoração dos 70 anos serviu para mobilizar as pessoas sobre a importância de ajudar o próximo por meio de gestos simples. Foram arrecadadas cerca de 15 mil fraldas que vão reabastecer o estoque e serão distribuídas ao longo do próximo ano para muitas famílias. 📌

Cabo Ewellyn Marques da Costa e Cabo Marco José Oliveira Sodré ao receberem o enxoval doado pela Obra do Berço



Os militares que tiverem interesse em adquirir o kit devem acessar o site www.vcb.org.br e, no link "Publicações", fazer download da publicação sobre a "Obra do Berço", onde existe um formulário, que deverá ser preenchido e assinado pelo encarregado da respectiva OM, até o prazo máximo de 60 dias após o nascimento da criança.

No Rio de Janeiro, o formulário também pode ser solicitado por meio do e-mail rio@vcb.org.br. Depois, deverão comparecer ao escritório das Voluntárias Cisne Branco, localizado na Rua Conselheiro Saraiva, nº 8, térreo, Centro, onde deverão apresentar o formulário, identidade e atestado que comprove gravidez acima de sete meses ou certidão de nascimento do recém-nascido.



No Rio de Janeiro, o formulário também pode ser solicitado por meio do e-mail rio@vcb.org.br. Depois, deverão comparecer ao escritório das Voluntárias Cisne Branco, localizado na Rua Conselheiro Saraiva, nº 8, térreo, Centro, onde deverão apresentar o formulário, identidade

COMER E **PRATICAR O BEM** SEM OLHAR A QUEM

2ª Feijoada Solidária Carioca reúne 270 pessoas

Voluntárias e equipe Sassarico



Em abril, a Seccional Rio de Janeiro das Voluntárias Cisne Branco realizou a 2ª edição da Feijoada Solidária Carioca. Diferente do evento de 2014, que aconteceu na Escola Naval, este ano a festa foi na Área Recreativa Esportiva e Social de São Gonçalo (ARES-SG) e reuniu cerca de 270 pessoas.

Toda a renda arrecadada foi direcionada para o Projeto "Sassarico", que, destinado aos usuários do Sistema de Saúde da Marinha com idade a partir de 60 anos, é desenvolvido pela Policlínica Naval de Niterói e apoiado pelas VCB. Além da farta feijoada, o evento foi marcado pelas apresentações da Banda Fuzibossa e

da bateria da escola de samba Unidos da Tijuca, além do sorteio de brindes e da premiação para a melhor customização da camiseta do evento.

A Diretora Departamental das Voluntárias Cisne Branco, Sra. Christiani Prisco Leal Ferreira, fez questão de externar a satisfação com o sucesso do evento. "Estou muito feliz e emocionada com a adesão de tanta gente. Mudamos o local da feijoada e conseguimos agregar mais público", disse.

O acréscimo de público pode ser explicado pela grande presença de praças no evento. A Diretora da Seccional Rio de Janeiro, Sra. Leoniza Barbosa, comentou que a realização do evento na

ARES-SG foi pensada justamente para viabilizar a presença de militares que não participaram da primeira edição na Escola Naval. "A reunião de todos os grupos da Marinha permite que as pessoas conheçam as voluntárias e entendam um pouco mais sobre o nosso trabalho, possibilitando maior penetração às nossas ações".

Ela também ressaltou a importância do patrocínio da Libra Terminais que, assim como no ano passado, subsidiou parte das despesas do evento. "O Departamento VCB e suas seccionais vivem de patrocínios e doações. A Libra virou uma grande parceira, que nos apoia desde 2014 e já garantiu a parceria para a terceira edição".

a festa foi na Área Recreativa Esportiva e Social de São Gonçalo (ARES-SG) e reuniu cerca de 270 pessoas.

Toda a renda arrecadada foi direcionada para o Projeto "Sassarico", que, destinado aos usuários do Sistema de Saúde da Marinha com idade a partir de 60 anos,

Prisco Leal Ferreira, fez questão de externar a satisfação com o sucesso do evento. "Estou muito feliz e emocionada com a adesão de tanta gente. Mudamos o local da feijoada e conseguimos agregar mais público", disse.

O acréscimo de público pode ser ex-

mais sobre o nosso trabalho, possibilitando maior penetração às nossas ações".

Ela também ressaltou a importância do patrocínio da Libra Terminais que, assim como no ano passado, subsidiou parte das despesas do evento. "O Departamento VCB e suas seccionais vi-



SISTEMA INTEGRADO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR GANHA FORÇA COM O TRABALHO DAS VOLUNTÁRIAS

Em 1998, o Hospital Naval Marçílio Dias (HNMD) iniciava o seu serviço de Assistência Domiciliar, que na época atendia 80 pessoas. Uma equipe de médicos com diferentes especializações visitava, em casa, os pacientes impossibilitados de comparecer ao hospital para as consultas. Ao longo dos anos, o serviço sofreu mudanças e adaptações para melhor atender os usuários que precisavam desse apoio, a grande maioria da terceira idade. Até que, em 2009, foi criado o Sistema Integrado de Atendimento Domiciliar (SIAD).

Com o SIAD, foi possível aumentar o número de atendidos, uma vez que o serviço passou a contar com profissionais de saúde contratados, além dos militares do HNMD. Hoje, cerca de 400 pacientes são beneficiados pelo serviço em todo o município do Rio de Janeiro, além de Niterói, São Gonçalo e Baixada Fluminense.

A equipe do SIAD conta com geriatras, dentistas, enfermeiros, nutricionista, técnico de enfermagem, assistente social e psicólogo. Entretanto, muitas vezes, as

dificuldades do paciente e da família ultrapassam as questões de saúde, o que pode agravar ainda mais o estado da pessoa assistida.

Diante dessa realidade, as Voluntárias Cisne Branco do Rio de Janeiro, em parceria com a equipe do SIAD, criou o "SIAD+", projeto cujo objetivo é dar atenção especial aos pacientes que se encontram em situação de vulnerabilidade social. "O SIAD+ complementa as ações diárias dos profissionais de saúde no domicílio do usuário e leva, além dos cuidados de saúde necessários, auxílio material aos familiares", explicou a Primeiro-Tenente (RM2-T) Priscila Baltor, assistente social.

A partir de critérios definidos pela equipe do SIAD, foram selecionados cerca de 30 pacientes cuja situação financeira familiar dificulta o tratamento e os cuidados básicos necessários. Para essas pessoas, são distribuídos kits de higiene pessoal com hidratante corporal, sabonete,

enxaguante bucal e fraldas geriátricas. Para alguns, também são disponibilizados colchões especiais e cadeiras higiênicas.

De acordo com a Capitão-Tenente (S) Cristiane Gabriel, enfermeira do projeto, a participação das voluntárias era o que faltava para suprir essa necessidade. "Esse apoio é fundamental para aproximar a família do paciente a nossa equipe e influencia diretamente na melhoria do cuidado a nossos assistidos", afirmou Cristiane.

Os kits são entregues a cada dois meses aos familiares em reuniões no HNMD. O intuito dos encontros é orientar os cuidadores no que tange às relações familiares e aos cuidados de enfermagem, minimizando riscos e reinternações. "Ao entregar o kit no Hospital e não em casa, os profissionais conseguem um momento a mais para dar orientações específicas sobre os cuidados diários e também sobre a obtenção de auxílio social dentro e fora da Marinha", ressalta a Diretora da Seccional Rio de Janeiro, Sra. Leoniza Barbosa. 



Visita médico-domiciliar aos pacientes do HNMD



Visita médico-domiciliar aos pacientes do HNMD

"LÁ É O MEU LUGAR DE **SORRIR!**"

Um comovente relato sobre o acolhimento no Grupo de Apoio a Pacientes Mastectomizadas (GAPAM)

Em julho de 2012, aos 48 anos, Maria de Fátima Raphael da Costa foi diagnosticada com câncer de mama. Mãe de quatro filhos, um deles Segundo-Sargento da Marinha, a auxiliar de serviços gerais do Hospital do Fundão viu sua vida mudar: Após sentir um caroço na mama durante o banho, Maria de Fátima procurou uma clínica perto de casa, onde realizou exames e confirmou a suspeita. Dias depois, ela iniciou o tratamento no Hospital Naval Marcílio Dias, durante o qual foi submetida a sessões de quimioterapia por seis meses e, em seguida, a uma mastectomia.

Antes mesmo da cirurgia, Maria conheceu o Grupo de Apoio a Pacientes Mastectomizadas (GAPAM). Criado em 1987 por uma enfermeira que teve câncer de mama, o grupo reúne pacientes que participam de palestras, reuniões com psicólogas e eventos socioculturais, que ajudam a minimizar o impacto do diagnóstico de câncer na vida dessas pessoas.

Logo após a cirurgia, Maria de Fátima começou a frequentar as reuniões semanais do GAPAM, onde encontrou o apoio que precisava ao lado de outros pacientes, médicos e voluntárias. "O

grupo é o meu maior remédio. É onde posso falar de igual para igual, pois todas passaram pelo mesmo problema. Essa troca foi muito importante para mim. Lá é o meu lugar de sorrir. A gente até esquece que tem câncer", afirma Fátima, que, ao ingressar no GAPAM, recebeu peruca, próteses mamárias e sutiãs.

APOIO – O grupo recebe apoio da Seccional Rio de Janeiro das Voluntárias Cisne Branco, que este ano contribuiu com a compra de perucas, próteses de silicone e provisórias, sutiãs especiais e realização de eventos e atividades que visam à melhoria da autoestima dos participantes.

Em maio deste ano, Maria de Fátima foi diagnosticada com um câncer ósseo. Com problemas de locomoção e dores na perna, hoje ela tenta frequentar o grupo a cada 15 dias. "Agora estou com dificuldade para andar e meu filho está me levando, mas faço questão de ir. Espero ficar boa logo para poder participar das atividades e voltar à minha rotina. Esse trabalho das Voluntárias é uma benção de Deus na minha vida e das minhas amigas", declarou Fátima. 

Maria de Fátima Raphael, integrante do Grupo de Apoio a Pacientes Mastectomizadas





OFICINAS E ATIVIDADES LÚDICAS NA UISM

De forma simples, as Voluntárias Cisne Branco conseguem grandes resultados no auxílio aos pacientes

A Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM) possui o Centro de Atenção Diária (CAD), que, desde 2002, realiza atividades regulares com 42 pacientes. São homens e mulheres com idades entre 18 e 60 anos, portadores de transtornos psíquicos. Em 2010, as Voluntárias Cisne Branco foram responsáveis pela obtenção dos recursos necessários para construir um prédio que atendesse especialmente os pacientes com possibilidade de reinserção social.

Segundo a Contra-Almirante (Md) Dalva Maria Carvalho Mendes, que na época da construção do prédio do CAD era a Diretora da UISM, o espaço foi pensado para atender os pacientes de maneira mais adequada. "Como o espaço nos ajudou? Melhorou tudo! Assim como nós, os pacientes psiquiátricos também se sentem bem com o novo prédio, que proporcionou a eles uma melhora significativa no tratamento", afirmou a Almirante.

"O trabalho das Voluntárias é muito importante. Foi um

avanço", declarou o paciente R.B.C., 49 anos, um dos que mais evoluiu com o tratamento terapêutico, segundo os médicos. Diariamente no CAD, eles participam das diversas oficinas terapêuticas, almoçam e depois retornam para casa.

Um dos objetivos do CAD é trabalhar aspectos relacionados à autonomia. "Temos pacientes com distúrbios controlados por medicamentos que residem sozinhos. Eles recebem atendimento e acompanhamento para que possam socializar-se e não fiquem internados", declarou a Capitão-Tenente (S) Bruna Gusmão, enfermeira que está na UISM há sete anos.

Entre as principais oficinas do Centro de Atenção Diária estão as de musicoterapia, silk-screen, culinária, arteterapia e fotografia. Além de participar das oficinas, os pacientes também fazem atividades físicas, recebem orientações de saúde e higiene pessoal e participam de uma série de eventos que estimulam o convívio social e a interação entre eles, seus familiares, a equipe da UISM e as voluntárias. "O CAD é minha segunda casa. Aqui formamos uma família", afirmou a paciente J.S. 

Capoeira no Centro de Atenção Diária (CAD)





VCB RIO DE JANEIRO

INOVAÇÃO E ALEGRIA NA FESTA JUNINA DO CLUBE NAVAL PIRAQUÊ

Junho é o mês das festas juninas e a tradicional festa do Clube Naval Piraquê, na Lagoa, ocorreu no dia 27. Como de costume, a Seccional Rio de Janeiro das VCB participou do evento com sua barraca de doces.

Este ano, aqueles que quiseram colaborar com os projetos das voluntárias tiveram a oportunidade de realizar doações de 15, 30 ou 50 reais em troca de kits contendo doces típicos diversos. Cada kit era composto por uma bolsa, personalizada por pacientes de projetos apoiados pelas VCB, e alguns doces, que variavam conforme o valor doado. Quem adquiria o kit também recebia um adesivo com a frase "Operação VCB – Eu apoio" e um folheto informativo.

"Aumentar o valor da doação, que antes era de 2 e 3 reais, e padronizar os doces usando os kits, foi uma estratégia para incrementar a arrecadação e também facilitar a logística da nossa barraca", comentou a Diretora da Seccional Rio de Janeiro, Sra. Leoniza Barbosa, enquanto entregava os folhetos informativos aos participantes da festa.

Ela ainda ressaltou a importância da distribuição dos adesivos e folhetos que, segundo ela, estimulou as doações, e também enalteceu o trabalho dos pacientes dos projetos "CATI", "Sassarico" e "CAD" que customizaram as bolsas. A novidade

deu certo e todos os kits foram vendidos pouco antes do fim da festa.

Em julho, pelo segundo ano consecutivo, a Seccional Rio também marcou presença na festa junina da Escola Naval. A renda arrecadada em ambas as festas foi destinada a projetos apoiados pelas Voluntárias no Rio de Janeiro. 🍷

Ao lado: Kits padronizados e customizados por pacientes de projetos apoiados pelas VCB. Abaixo: Voluntárias no Clube Naval Piraquê



PERFIL

ASra. Leoniza Barbosa é a atual Diretora da Seccional Rio de Janeiro das VCB. Esposa do Almirante-de-Esquadra Ilques Barbosa Junior, assumiu a função em 10 de dezembro de 2014. Sua experiência como voluntária começou em Brasília, durante o período em que em morou na capital, e continuou no Rio de Janeiro, quando

em 2013, tornou-se voluntária do Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI) da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória.

Desde o início de sua gestão, sua experiência profissional fez com que a Seccional intensificasse seu apoio aos projetos oriundos da Saúde. Aumentar e renovar o quadro de voluntárias no Rio de Janeiro também fazem parte dos objetivos da nova diretora. 🍷



60

Número 08 | Dezembro de 2015

ASra. Leoniza Barbosa é a atual Diretora da Seccional Rio de Janeiro das VCB. Esposa do Almirante-de-Esquadra Ilques Barbosa Junior, assumiu a função em 10 de de-

em 2013, tornou-se voluntária do Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI) da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória.

Desde o início de sua gestão, sua experiência profissional fez com que a Seccional intensificasse seu apoio aos pro-





“PROJETO MACEGA EM AÇÃO” NÃO DEIXA NINGUÉM PARADO

Tendo como propósitos a promoção da qualidade de vida e o incentivo à realização de atividades culturais para dependentes de militares e servidores civis do Complexo Aeronaval, o Projeto “Macega em Ação” iniciou suas atividades no dia 5 de março de 2015.

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, as Voluntárias Cisne Branco organizaram um passeio à Casimiro de Abreu com as participantes desse projeto. Após realizarem uma série de exercícios, incluindo uma longa caminhada, visitaram o Museu de Casimiro, antiga casa do pai do poeta Casimiro José Marques de Abreu, onde puderam apreciar as obras do

autor, quadros, móveis da família, além de esculturas e pinturas de artistas locais.

O “Macega em Ação” consiste na prática regular de exercícios físicos ao ar livre, almejando a integração de seus participantes. As atividades são coordenadas pelo educador físico e voluntário, servidor civil Roberto Vieira da Silva.

“Esse projeto é de grande importância para nos incentivar a fazer atividades físicas e culturais. Nos dias das aulas, sinto-me muito mais disposta, pois o exercício físico é bom para a saúde e faz bem para o corpo e a alma”, disse a Sra. Carmen Fátima Rodrigues Netto. 



Casimiro de Abreu (RJ) foi o destino dos integrantes do Projeto Macega em Ação

Público-alvo:

Dependentes de militares e servidores civis.

Horário: Segunda à sexta-feira de 9h às 11h e 13h30 às 16h30.

Dias de aula:

Terça e quinta-feira de 8h às 9h.

Local de inscrição:

VCB SPA - Complexo Aeronaval de São Pedro da Aldeia. Rua Comandante Ituriel s/n - São Pedro da Aldeia.



Horário: Segunda à sexta-feira de 9h às 11h e 13h30 às 16h30.

Dias de aula:

Terça e quinta-feira de 8h às 9h.

Local de inscrição:

VCB SPA - Complexo Aeronaval



VCB SÃO PEDRO DA ALDEIA

AULAS DE MÚSICA PROMOVEM CONCENTRAÇÃO E CONVIVÊNCIA EM GRUPO



Aluno tendo contato com instrumento

As primeiras notas musicais ressoaram nos céus de São Pedro da Aldeia (RJ) no dia 20 de novembro de 2014. Foram os primeiros acordes do Projeto "Musicalização", que, conduzido pelas Voluntárias Cisne Branco, teve início com aulas práticas de teclado, contrabaixo, violão, clarinete e saxofone.

O "Musicalização", que vai atender principalmente ao público infanto-juvenil da Família Naval, possibilitará o desenvolvimento da autodisciplina, sensibilidade, coordenação, capacidade de memorização e concentração. O projeto desperta, ainda, o gosto pela música, desenvolve a sensibilidade e a harmonia e trabalha amigavelmente a convivência em grupo.

As aulas continuarão sendo realizadas, em caráter temporário, na sala de reunião das Voluntárias, até que terminem as obras da Casa de Música de São Pedro da Aldeia, que está sendo construída para abrigar o projeto. ↴

Público-alvo:

dependentes de militares entre 8 e 18 anos.

Inscrição:

Devem ser feitas pelo titular ou responsável legal.

Local:

Casa de Música.

Horário:

Segunda à sexta-feira de 9h às 11h e de 13h30 às 16h30.

Instrumentos:

Contrabaixo, flauta, saxofone, violão, clarinete, violino, bateria e teclado.



PERFIL

ASra. Ana Beatriz Goldstein é a atual Diretora da Seccional São Pedro da Aldeia das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Contra-Almirante Sérgio Nathan Marinho Goldstein, assumiu a função em 14 de agosto de 2015, em substituição a Sra. Denise Fernanda Corrêa Vieira. A atual diretora vem dando continuidade ao trabalho das voluntárias na Região dos Lagos com os projetos "Macega em Ação" e "Força do Artesanato".

Os próximos passos terão o objetivo de integrar as VCB, a Família Naval e os moradores da cidade no Projeto "Estreitando Laços – Marinha e Comunidade", em parceria com a prefeitura. As ações terão como foco o ensino especial e a consciência ambiental. ↴

62

Número 08 | Dezembro de 2015



ACSISNE BRANCO. Esposa do Contra-Almirante Sérgio Nathan Marinho Goldstein, assumiu a função em 14 de agosto de 2015, em substituição a Sra. Denise Fernanda Corrêa Vieira. A atual diretora vem dando continuidade ao trabalho das voluntárias na Região dos Lagos com os projetos "Macega em Ação" e "Força do Artesanato".

Os próximos passos terão o objetivo de integrar as VCB, a



EDUCAÇÃO, SAÚDE E CULTURA REENCHERAM O ESPAÇO CULTURAL MARCÍLIO DIAS EM SALVADOR

As voluntárias da Seccional Salvador das VCB realizaram diversas atividades no decorrer de 2015. Destacando a importância de temas como saúde, bem-estar social, educação e cultura, fizeram acontecer

importantes eventos no Espaço Marcílio Dias, entre eles, palestras, aulas de culinária infantil e de reforço de matemática.

No dia 6 de abril de 2015, num ambiente informal e acolhedor, as dependentes de militares e servidores civis puderam adquirir informações e conhecimentos

pertinentes à integridade física da mulher, por meio da palestra "Lei Maria da Penha", realizada no escopo do Projeto "Cuidando de Mim" e promovida pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM), com o apoio das VCB.

Crianças durante a aula de culinária infantil





As orientações jurídicas ficaram sob a responsabilidade da Promotora de Justiça e Coordenadora do Grupo de Atuação Especial em Defesa da Mulher (GEDEM), Sra. Márcia Regina Ribeiro Teixeira, que abordou a caracterização das infrações e os procedimentos e as instituições implicadas na assistência à Lei.

Com foco na melhoria da educação dos filhos de militares residentes na Vila Naval da Barragem, a diretoria da Seccional Salvador das VCB promoveu aulas de reforço de Matemática, ministradas semanalmente, em dois turnos, pelo Capitão-de-Corveta Frederico Medeiros Vasconcelos de Albuquerque. As aulas contribuem para o aprendizado de alunos com dificuldade na disciplina.

SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ainda dentro do perfil de educação para as crianças, as voluntárias se organizaram para, de uma maneira lúdica, falar de saúde e alimentação saudável. Para isso, promoveram, no dia 19 de junho, a primeira aula do *workshop* de culinária infantil "Um chef para chamar de seu".

As aulas foram ministradas pela Segundo-Sargento (EN) Rosângela Soares da Silva, integrante do N-SAIPM do Com2ºDN, e pela voluntária Viviam Oliveira, ambas alunas do curso de Gastronomia da Universidade do Estado da Bahia. As instrutoras realizaram brincadeiras gastronômicas com as crianças, ensinando deliciosas receitas de *cookies* e bolo no potinho, além de ensinarem cuidados para o manuseio dos alimentos.

Para destacar a importância e a atenção que a aprendizagem infantil merece, a diretoria da Seccional Salvador promoveu, no dia 14 de julho de 2015, uma palestra pedagógica sobre o tema "Dificuldade de Aprendizagem – Como lidar com as diferenças", para as moradoras da Vila Naval da Barragem, ministrada pelas psicopedagogas Lusiane Carvalho e Verônica Brites.

Durante o encontro, foram abordados assuntos relevantes sobre a educação inclusiva e o preparo dos professores e gestores para lidar com a questão, de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação. O debate também incluiu

a responsabilidade dos pais no processo educacional e o respeito devido aos educadores, condições fundamentais para um bom aprendizado.

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR...

A Sra. Auristela Guimarães Barbosa é casada há 24 anos com um Suboficial da MB que serve na área de Salvador e reside na Vila Naval da Barragem. Após participar de vários cursos e oficinas promovidos pelas Voluntárias Cisne Branco no Espaço Cultural Marclio Dias, Auristela aperfeiçoou o dom de confeccionar peças de artesanato e conseguiu obter a carteira de artesã profissional do Instituto de Artesanato Visconde de Mauá.

Com a certificação profissional, Auristela passou a produzir e comercializar suas peças em feiras e lojas de Salvador, conquistando independência financeira e realização profissional. Auristela também é uma voluntária e compartilha suas habilidades ministrando oficinas de artesanato para diversos públicos atendidos no Espaço Cultural Marclio Dias. ↗



CC Frederico ministra aula de reforço de Matemática para crianças da Vila Naval da Barragem





ESPORTE, SAÚDE, CULTURA E DISCIPLINA PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS

Com o intuito de contribuir para o desenvolvimento das crianças e jovens residentes na Vila Naval da Barragem, a Seccional Salvador das Voluntárias Cisne Branco, apoiada pelo Comando do 2º Distrito Naval, desenvolve o Projeto “Esporte, saúde, cultura e disciplina para jovens e adultos” no Espaço Cultural Marclio Dias.

O programa, iniciado no dia 5 de agosto de 2014, tem como atividades principais as aulas de Capoeira conduzidas por militares graduados em Educação Física e com qualificação nesse tipo de esporte, que combina luta e dança de forma harmoniosa. Os participantes são, prioritariamente, dependentes de militares com idade a partir de 5 anos. 🐣



Crianças participam das aulas de capoeira no Espaço Cultural Marclio Dias



PERFIL

A Sra. Márcia Cristina Theberge de Viveiros é a nova Diretora da Seccional Salvador das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Cláudio Portugal de Viveiros, assumiu a função em 21 de agosto de 2015, em substituição à Sra. Liliane de Brum Caroli.

A Diretora traçou como objetivo a continuidade e a ampliação das atividades promovidas pela Seccional, destacando as ações nos seguintes projetos: “Leitura”, que tem o propósito de contribuir para que as crianças desenvolvam várias habilidades; “Capacitando para Crescer”, que visa à integração e o preparo profissional das esposas de militares; “Construindo Identidade”, que incentiva atividades socioculturais e debates comportamentais entre jovens e adolescentes; “Esporte, saúde, cultura e disciplina para jovens e adultos”, com reforço escolar; apoio à “Escolinha de Futebol Time Guanabara”, da Vila Naval da Barragem (VNB); e “Maturidade Saudável” que se destina a desenvolver atividades socioeducativas para pessoas idosas e privilegia temas voltados ao envelhecimento.

Todas as atividades são realizadas no Espaço Cultural Marclio Dias, localizado na VNB, e no Centro de Convivência para Idosos, situado nas dependências do Hospital Naval de Salvador. 🐣



que visa à integração e o preparo profissional das esposas de militares; “Construindo Identidade”, que incentiva atividades socioculturais e debates comportamentais entre jovens e adolescentes; “Esporte, saúde, cultura e disciplina para jovens e adultos”, com reforço escolar; apoio à “Escolinha de Futebol Time Guanabara”, da Vila Naval da Barragem (VNB); e “Maturidade Saudável” que se destina a desenvolver atividades socioeducativas para pessoas idosas e privilegia temas voltados ao



VOLUNTÁRIAS DOAM MEIA TONELADA DE ALIMENTOS, FRALDAS E ROUPAS

As voluntárias da Seccional Natal das VCB realizaram, em 10 de julho de 2015, uma doação de aproximadamente meia tonelada de alimentos a famílias e instituições carentes. Os suprimentos foram arrecadados por ocasião de um jantar promovido pelo Comando do 3º Distrito Naval e entregues a famílias atendidas pela Capela Naval Nossa Senhora Stella Maris.

A instituição beneficiada foi a Casa de Caridade de Idosos São Vicente de Paulo, em Ceará-Mirim. O Terceiro-Sargento José dos Santos, responsável por levar os alimentos, destacou sua emoção: "Não tem nada mais gratificante do que a gente

ser reconhecido e valorizado por tudo aquilo que se propõe a fazer voluntariamente em prol dos menos favorecidos. Quero agradecer a confiança e a escolha da Sra. Cecília Phillips, Diretora Seccional das Voluntárias Cisne Branco, de quem recebi os alimentos não perecíveis para levar para Ceará-Mirim", disse. Do ponto de vista da Sra. Cecília Phillips, "só podemos ser genuinamente felizes estendendo as mãos aos nossos irmãos menos favorecidos", afirmou.

Dando continuidade a esse espírito de solidariedade e à promoção de ações sociais, as VCB realizaram doações de leite e fraldas para esposas de marinheiros da Capitania dos Portos da Paraíba.

No Recife, as VCB conheceram a Casa de Apoio Filhos de Deus, que abriga pessoas de outras cidades e estados para fazer tratamentos de saúde. Em 7 de agosto de 2014, durante uma tarde animada, promoveram um chá de confraternização com a participação de 20 voluntárias, dentre elas, soamarias e esposas de oficiais das Forças Armadas.

Durante o encontro, foram doadas roupas e alimentos que foram enviados para o Líbano, como parte da Campanha "Caridade sem Fronteiras", promovida pela Sra. Renata Grilli, esposa do atual Adido Naval naquele país e ex-Comandante da Capitania dos Portos de Pernambuco. ↗



Doação de alimentos na Casa de Caridade de Idosos São Vicente de Paulo





VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO AUMENTAM A **RENDA FAMILIAR** COM BORDADOS EM **VAGONITE**

Fátima Cristina Maradei Oliveira complementa sua renda após o curso de Vagonite



N a tarde de 22 de agosto de 2014, as voluntárias da Seccional Natal das VCB participaram da aula de encerramento dos cursos gratuitos de artesanato promovidos pelo grupo no mês de agosto.

Durante três semanas, senhoras integrantes da Família Naval tiveram a oportunidade de aprender a confeccionar bonecas de pano, feitas com feltro, e a fazer bordados em vagonite – tipo de bordado feito sobre tecido liso em que fios ficam sobrepostos e dão efeitos especiais no desenho.

Nesse período, a professora e voluntária, Lucimar Gomes, popularmente conhecida como “Mana”, ensinou, de forma cuidadosa e paciente, a confecção de produtos artesanais que podem ser comercializados e gerar renda extra para a Família Naval.

O resultado dessa primeira temporada de cursos foi um sucesso. A Sra. Fátima Cristina Maradei Oliveira, que começou a fazer parte das atividades das VCB recentemente, participou das aulas de bordados em vagonite e, hoje, produz diversos itens, cuja venda permitiu aumentar a renda familiar: “O curso é ótimo. As aulas são muito detalhadas, do começo ao fim do trabalho. A professora é muito atenciosa”, disse.

As alunas avaliaram o curso de forma positiva e solicitaram a continuidade das aulas com novas técnicas. 🍷

Mais informações sobre os próximos cursos podem ser obtidas por meio dos telefones (84) 3216-3005 e (84) 3216-3531 ou pela página da Seccional Natal das VCB no facebook.

Aula do Curso de Bordado em Vagonite



a fazer bordados em vagonite – tipo de bordado feito sobre tecido liso em que fios ficam sobrepostos e dão efeitos especiais no desenho.

Nesse período, a professora e voluntária, Lucimar Gomes, popularmente conhecida como “Mana”, ensinou, de forma cuidadosa e paciente, a confecção de produtos artesanais que podem ser comercializados e gerar renda extra para a Família Naval.

As alunas avaliaram o curso de forma positiva e solicitaram a continuidade das aulas com novas técnicas. 🍷

Mais informações sobre os próximos cursos podem ser obtidas por meio dos telefones (84) 3216-3005



A ARTE DE **APRENDER BRINCANDO**

Crianças recebem "Brinquedoteca" na Casa de Artes no Recife

Foi pensando nas crianças que acompanham seus pais durante os eventos promovidos pelas voluntárias, que nasceu a ideia de construir um espaço para receber os pequenos enquanto os adultos estão ocupados.

O local, denominado Brinquedoteca, fica na Casa de Artes da Vila Naval do Recife e foi inaugurado dia 9 de julho de 2015 pelas VCB. "A Brinquedoteca é dedicada exclusivamente às crianças, principalmente, filhos

e filhas dos militares e servidores civis lotados nas organizações militares da Marinha na área do Recife", disse a Diretora da Seccional Natal da Voluntárias Cisne Branco, Sra. Cecília Phillips.

A criação desse espaço lúdico e interativo foi fruto do apoio de soamirinos e de pessoas que acreditaram no projeto. Em abril, foi realizada uma feijoada para conseguir recursos e viabilizar a implantação da área de lazer infantil. "Agora, enquanto nossas alunas participam das

atividades promovidas na Casa de Artes, seus filhos poderão brincar em um cantinho todo especial e feito só para eles", disse Márcia Dias, coordenadora das VCB do Recife e idealizadora do espaço infantil.

Atualmente, a Casa das Artes já possui uma cozinha industrial para a realização de cursos na área de gastronomia, uma sala para aulas de artesanato e outra para informática. Tudo pensado para melhor receber as famílias. 



A Brinquedoteca é um espaço lúdico e interativo para a criança aprender brincando

PERFIL

ASra. Cecília Yvonne Phillips, esposa do Comandante do 3º Distrito Naval, Vice-Almirante Afrânio de Paiva Moreira Junior, assumiu a direção da Seccional Natal das Voluntárias Cisne Branco em 28 de julho de 2014, em substituição à Sra. Stephania de Mello de Miranda.

No período em que a Sra. Cecília Phillips está à frente das VCB Seccional de Natal, destacam-se as ações de integração da Família Naval nos

cinco estados pertencentes à área do Comando do 3º Distrito Naval: Alagoas, Ceará, Pernambuco, Rio Grande do Norte e Paraíba.

Para promover cultura e levar informações sobre qualidade de vida, diversas atividades têm sido realizadas, tais como: prevenção do câncer de mama; alimentação saudável para a família, evitando a obesidade; postura corporal, prevenindo problemas de coluna e articulações; saúde e higiene bucal das crianças; além do *workshop* de *coaching*, cujo tema foi o autoconhecimento. 



ASra. Cecília Yvonne Phillips, esposa do Comandante do 3º Distrito Naval, Vice-Almirante Afrânio de Paiva Moreira Junior, assumiu a direção da Seccional Natal das Voluntárias Cisne Branco em 28 de julho de 2014, em substituição à Sra. Stephania de Mello de Miranda.

Para promover cultura e levar informações sobre qualidade de vida, diversas atividades têm sido realizadas, tais como: prevenção do câncer de mama; alimentação saudável para a família, evitando a obesidade; postura corporal, prevenindo





VISITA AO NAVIO-VELEIRO "CISNE BRANCO"

No dia 12 de maio de 2015, a Seccional Belém das VCB promoveu uma visita ao Navio-Veleiro "Cisne Branco", que se encontrava atracado na cidade. O propósito foi possibilitar o enriquecimento cultural de esposas de militares e servidores civis integrantes da Família Naval na região.

O grupo de 30 participantes foi recepcionado pela tripulação do navio e percorreu os compartimentos do veleiro durante um "tour" guiado. A visita foi encerrada com uma confraternização na Praça D'Armas. 🚢



Esposas dos militares e servidores civis visitam o Navio-Veleiro "Cisne Branco"

VOLUNTÁRIAS PRESTIGIAM A COMEMORAÇÃO DOS 150 ANOS DA BATALHA NAVAL DO RIACHUELO COM AÇÕES SOCIAIS

Com o apoio de duas empresas do ramo de beleza, o Instituto Embelleze e a Bioextratus, voluntárias da Seccional Belém, participaram, no dia 28 de junho de 2015, de uma ação cívico-social integrante das comemorações dos 150 anos da Batalha Naval do Riachuelo.

O evento, realizado na Praça Batista Campos, ofereceu atendimento médico-odontológico e ações preventivas e educativas à sociedade paraense. As voluntárias, por meio das empresas convidadas, ofereceram, gratuitamente, corte de cabelo, hidratação e escova, feitos por profissionais do Instituto Embelleze, e cosméticos naturais da Bioextratus. As duas barracas montadas pelas VCB realizaram juntas 66 atendimentos. 🚢



VCB participam de ação cívico-social

PERFIL



A Sra. Mara Teresa Couto Silva é a atual Diretora da Seccional Belém das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Alípio Jorge Rodrigues da Silva, assumiu a função em agosto de 2015, em substituição à Sra. Maria Antônia Pinto de Souza.

A Diretora pretende dar continuidade a projetos bem-sucedidos já implementados, sempre visando ao bem-estar social da Família Naval. Atualmente, a Seccional Belém desenvolve as seguintes atividades: na área educacional, aulas de inglês e reforço escolar de Matemática; no campo esportivo, natação, hidroginástica e futebol; na área de aprendizado musical, aulas de violino, violoncelo, teclado, flauta e violão; além de um curso de corte e costura. O próximo passo será iniciar as aulas de informática básica. 🚢

ÂNCORA SOCIAL

69



A Sra. Mara Teresa Couto Silva é a atual Diretora da Seccional Belém das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Alípio Jorge Rodrigues da Silva, assumiu a função em agosto de 2015, em substituição à Sra. Maria Antônia Pinto de Souza.

A Diretora pretende dar continuidade a projetos bem-sucedidos já implementados, sempre visando ao bem-estar social da Família Naval. Atualmente, a Seccional Belém desenvolve as seguintes atividades: na área educacional, aulas de inglês e reforço escolar de Matemática; no

ATENÇÃO, APOIO E CARINHO NAS DOAÇÕES À ASSOCIAÇÃO DE APOIO ÀS PESSOAS COM CÂNCER



Voluntárias Cisne Branco doam roupas e calçados à AAPECAN

No dia 3 de março de 2015, a Seccional Rio Grande das Voluntárias Cisne Branco doou cerca de 50 peças de roupas e 20 pares de calçados à Associação de Apoio às Pessoas com Câncer (AAPECAN), entidade sem fins lucrativos, que atende gratuitamente a pacientes com diagnóstico de câncer em situação de vulnerabilidade em Rio Grande.

Com 14 unidades de atendimento no Rio Grande do Sul, a organização é mantida por meio da ajuda de diversos setores. Os recursos são arrecadados junto à comunidade com campanhas via *telemarketing*, ações de divulgação, parcerias e promoções. A AAPECAN fornece cestas básicas, suplementos alimentares, fraldas descartáveis, medicamentos, roupas, calçados, leite, entre outros produtos básicos. 



No dia 3 de março de 2015, a Seccional Rio Grande das Voluntárias Cisne Branco doou cerca de 50 peças de roupas e 20 pares de calçados

Com 14 unidades de atendimento no Rio Grande do Sul, a organização é mantida por meio da ajuda de diversos setores. Os recursos são arrecadados junto à comunidade com campa-



CUIDANDO DA MELHOR IDADE

VCB realizam tarde voluntária em asilo de idosos de Rio Grande

Voluntárias da Seccional Rio Grande das VCB realizaram, no dia 16 de março de 2015, o evento "Tarde Voluntária" no Asylo de Pobres de Rio Grande, que teve o propósito de resgatar a autoestima dos vovôs e vovós que residem no local, dedicando um pouco mais de atenção a eles.

Durante a visita, os idosos receberam serviços de corte de cabelo e manicure. A "Tarde Voluntária" contou com a participação da Banda Fuzipampa do Grupamento de Fuzileiros Navais do Rio Grande, que animou o ambiente com músicas das décadas de 50 e 60. Além de toda essa atenção dedicada aos idosos, as voluntárias também fizeram a doação de leite e alimentos enlatados.

De acordo com o presidente do Asylo de Pobres, Sr. Glênio Freitas Alves, o apoio da comunidade é fundamental para manter a entidade. "Todas as ações realizadas são muito importantes para os idosos. Eles se sentem acolhidos com o carinho e atenção a eles dedicados. Além disso, essas ações proporcionam a integração deles com a sociedade".

O Asylo de Pobres, que em dezembro completa 130 anos, atende a 45 idosos em regime de asilamento, ou seja, que vivem em vulnerabilidade social e precisaram ser retirados de suas famílias e lares. Além dos idosos asilados, outros 39 moram no local em regime de pensionato. Ao todo, a instituição atende a 84 pessoas. ↴



"Tarde Voluntária" contou com serviços de corte de cabelo

PERFIL



ASra. Mônica Pitombeira Fernandes Puntel é a atual Diretora da Seccional Rio Grande das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Leonardo Puntel, assumiu a função em 15 de abril de 2014. A meta da diretora é continuar atenta aos projetos existentes, tendo por base as lições já aprendidas e aplicando-as nas novas propostas. Em 2015, a Seccional Rio Grande conseguiu aprovação para a construção de uma sala própria para o Projeto "Música no Museu". A iniciativa visa expandir as atividades do projeto, proporcionando aprendizado teórico e prático de diversos instrumentos musicais, bem como a realização de musicoterapia para reabilitação física e social de crianças e adultos. ↴



Vice-Almirante Leonardo Puntel, assumiu a função em 15 de abril de 2014. A meta da diretora é continuar atenta aos projetos existentes, tendo por base as lições já aprendidas e aplicando-as nas novas propostas. Em 2015, a Seccional Rio Grande conseguiu aprovação para a construção de uma sala própria para o Projeto "Música no Museu". A iniciativa visa expandir as atividades



CONCENTRAÇÃO E RACIOCÍNIO LÓGICO: OS SEGREDOS DA VITÓRIA



Meyson Anderson Santos de Freitas, aluno do projeto de xadrez "Preparando Vencedores"

Aluno do projeto de xadrez ganha campeonato escolar

No dia 18 de abril de 2015, Meyson Anderson Santos de Freitas, aluno do projeto de xadrez "Preparando Vencedores", desenvolvido pela Seccional Ladário das Voluntárias Cisne Branco, obteve a primeira colocação num campeonato promovido pela Escola Neusa Assad Malta, em Corumbá.

Meyson conta que já sabia jogar xadrez, mas resolveu participar do projeto para melhorar sua concentração,

habilidade e raciocínio lógico. "No projeto, entendi a importância de calcular as jogadas com antecedência. Isso foi fundamental para eu conseguir ficar em primeiro lugar nas categorias de 10 a 12 anos e Geral", disse.

O projeto, além de proporcionar momentos de entretenimento aos participantes, tem por objetivo humanizar e incentivar a prática do xadrez, estimulando a aptidão motora e o desenvolvimento do raciocínio das crianças. ↴

COZINHAR AGORA É ARTE E FEITO COM AMOR FICA AINDA MELHOR

VCB entregam certificado do Projeto "Cozinha com Arte e Amor"

No dia 22 de maio, nas instalações do Clube Marisco, a Seccional Ladário das Voluntárias Cisne Branco realizou a entrega dos certificados às participantes do Projeto "Cozinha com Arte e Amor". Durante o evento, todos os convidados puderam degustar as receitas ensinadas ao longo do curso e preparadas pelas alunas.

As oficinas de culinária foram ministradas pela chefe de cozinha Romy Rupp, com o propósito de passar os conhecimentos básicos de cozinha e promover a geração de renda. Além do conhecimento prático, o curso serviu para que as participantes estabelecessem novos laços de amizade, uma vez que parte delas são de

outras cidades e não possuem familiares por perto. Lembrando que a cidade de Ladário fica a 440 quilômetros da capital.

"Foi um prazer fazer parte desse projeto. Agradeço a dedicação da professora que, com todo carinho, nos ensinou receitas maravilhosas e também às colegas de curso que alegravam cada aula. Estou ansiosa para continuar", comentou a aluna Geyzelle de Moraes.

Após o curso, Eliane Porto, uma das alunas recém-chegadas à cidade, tornou-se fornecedora da VCB. O *coffee break* oferecido pelo Projeto "Pré-Natal Saudável", que durou mais de um mês, foi fornecido por ela.

Uma das metas para 2016 é a implementação de um curso de confeitaria em parceria com uma *cake designer*. ↴

Participantes do Projeto "Cozinha com Arte e Amor"



são de cozinha e promover a geração de renda. Além do conhecimento prático, o curso serviu para que as participantes estabelecessem novos laços de amizade, uma vez que parte delas são de

fornecido por ela. Uma das metas para 2016 é a implementação de um curso de confeitaria em parceria com uma *cake designer*. ↴

Participantes do Projeto "Cozinha com Arte e Amor"





LADÁRIO EM FESTA!

Chá Beneficente reúne 170 pessoas em prol de ações sociais

Pelo segundo ano consecutivo, no dia 27 de novembro de 2014, a Seccional Ladário das Voluntárias Cisne Branco realizou um Chá Beneficente para 170 pessoas, com o objetivo de arrecadar recursos em prol das ações sociais desenvolvidas para a Família Naval do Pantanal.

O evento, que aconteceu no salão do Hotel de Trânsito, ofereceu aos convidados diversas atrações, dentre elas uma apresentação de tango feita por integrantes da Casa de Dança Elton Roberto, um desfile de modas das boutiques La Provence e

Tahani Modas, uma apresentação de dança do ventre pela dançarina Nádía Costa, além de um vasto sorteio de brindes.

“Foi um sonho realizado. Pudemos congregiar pessoas de cidades-irmãs, proporcionar entretenimento e alegria, contribuindo para o resgate e a valorização da autoestima de mulheres maravilhosas e, tudo isso, graças aos nossos projetos em proveito da Família Naval nessa região pantaneira”, afirmou a Sra. Luene Garcia Nunes de Oliveira Abreu, à época, a Diretora Seccional Ladário das VCB. 

Voluntárias de Ladário promovem chá beneficente



PERFIL

ASra. Christine Marly Gomes de Aguiar é a atual Diretora da Seccional Ladário Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Contra-Almirante Petronio Augusto Siqueira de Aguiar, assumiu a função em 13 de abril de 2015, em substituição à Sra. Luene Garcia Nunes de Oliveira Abreu.

A seccional desenvolve atualmente 16 projetos, destacando-se: o “Cozinha com Arte e Amor”, com técnicas de culinária; a oficina de fotografia, cujas fotos farão parte do calendário 2016 das VCB

de Ladário; a oficina de costura; o projeto “Musicalização”; e a Obra do Berço, que passou a ser apoiada pelas Voluntárias Cisne Branco.

Para dar continuidade a todos esses projetos, a Seccional Ladário trabalha ao longo do ano para captar recursos por meio da realização de um festival de prêmios (bingo que acontece nos meses de agosto e é alusivo ao Dia dos Pais), da venda de bolos e doces no Arraial do Comando do 6º Distrito Naval, da Feijoada Voluntária e outras ações cuja renda se reverte para a Obra. 



ÂNCORA SOCIAL

73

ALadário Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Contra-Almirante Petronio Augusto Siqueira de Aguiar, assumiu a função em 13 de abril de 2015, em substituição à Sra. Luene Garcia Nunes de Oliveira Abreu.

A seccional desenvolve atualmente 16

Para dar continuidade a todos esses projetos, a Seccional Ladário trabalha ao longo do ano para captar recursos por meio da realização de um festival de prêmios (bingo que acontece nos meses de agosto e é alusivo ao Dia





QUALIDADE DE VIDA E BAZAR BENEFICENTE

Voluntárias unem forças para beneficiar cerca de 200 pessoas em Brasília

A fim de arrecadar recursos para dar continuidade a diversos projetos sociais que têm por objetivo a melhoria na qualidade de vida da Família Naval, voluntárias da Seccional Brasília realizaram, no dia 29 de novembro de 2014, o Bazar Beneficente no Centro Comunitário Cisne Branco, no Guará (DF).

O tradicional evento foi preparado ao longo do ano, sob a coordenação da então Diretora da Seccional Brasília, Sra. Rosângela Spolidoro Farias Alves, e pela Sra. Ana Cristina Carvalho. A Sra. Sheila Royo, então Diretora Departamental das Voluntárias Cisne Branco, prestigiou e apoiou as atividades.

O Bazar Beneficente é uma oportunidade para a aquisição de produtos de boa qualidade, novos e usados, em bom estado de conservação, a preços bem abaixo dos praticados no mercado. Essa edição contou com a presença de mais de duzentas pessoas, que chegaram bem cedo ao local para garantir suas compras. ↴



Voluntárias no Bazar Beneficente realizado no Centro Comunitário Cisne Branco

CHÁ BENEFICENTE

VCB Brasília reúne pessoas para confraternizar e levantar recursos

A Seccional Brasília das Voluntárias Cisne Branco promoveu um Chá Beneficente no dia 18 de junho de 2015, marcando o primeiro evento do calendário anual de atividades. O evento aconteceu no Clube Naval de Brasília e reuniu dezenas de voluntárias e convidadas. A renda oriunda dos ingressos foi revertida para seus projetos sociais.

A Diretora da Seccional Brasília a época, Sra. Rosângela Spolidoro Farias Alves, e a coordenadora do evento, Sra. Patrícia Coutinho, foram as anfitriãs dessa tarde agradável, durante a qual também foram homenageadas as aniversariantes do período de janeiro a junho.

Na ocasião, artesãs dos projetos realizados pela Seccional Brasília expuseram seus artigos para venda e contribuíram com doações de brindes. ↴

Clube Naval de Brasília recebe "Chá Beneficente" realizado pelas Voluntárias Cisne Branco



pelas voluntárias Cisne Branco





PONTO DE ENCONTRO COMUNITÁRIO, E BIBLIOTECA NA VNAVI

Pensando no bem-estar da Família Naval, no dia 15 de janeiro de 2015, voluntárias da Seccional Brasília reuniram-se na Vila Naval Almirante Visconde de Inhaúma (VNAVI), em Santa Maria (DF), para a inauguração do Ponto de Encontro Comunitário (PEC) e para apresentação da obra de modernização da biblioteca "Casa do Saber".

A então Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, juntamente com a Diretora da Seccional Brasília e outras voluntárias entregaram as obras à Família Naval.

O PEC foi construído pela Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil (NOVACAP), no Espaço Voluntárias Cisne Branco, localizado na área central da VNAVI. O órgão fez a terraplanagem, a base de concreto e a instalação de dez aparelhos de ginástica. O projeto é fruto de uma parceria do Comando do 7º Distrito Naval com o Governo do Distrito Federal.

Para oferecer um espaço de qualidade aos estudantes e seus pais, a Estação Rádio da Marinha em Brasília colaborou com a modernização do prédio da

biblioteca. Foram construídos banheiro e copa, o piso foi substituído por porcelanato, a pintura das paredes e das estantes foi renovada e o telhado reformado. Os militares ainda restauraram as instalações elétrica e hidráulica e construíram um jardim.

Na ocasião, também foi apresentado o novo projeto de iluminação da VNAVI. Estão sendo instalados 70 postes, sendo 52 de 7 m de altura, localizados nas avenidas, ruas e nos arredores da região. Ainda serão fixados mais 18 postes de 14 m nas praças públicas e ao lado da escola infantil. 🚧

Inauguração do Ponto de Encontro Comunitário em Santa Maria (DF)



CRIANÇAS COMEMORAM DATAS DO MÊS DE AGOSTO EM BRASÍLIA

Voluntárias comemoram datas de agosto com atividades lúdicas

No dia 28 de agosto de 2014, crianças da Vila Naval Visconde de Inhaúma comemoraram na Biblioteca "Linda Galera" algumas datas significativas do mês de agosto, como o Dia do Selo, das Artes, do Fotógrafo, da Saúde, da Boa Alimentação e a Semana do Folclore.

Coordenado pela Sra. Adriana Segovia, em parceria com o Centro de Ensino Fundamental Sargento Lima, o evento contou com a participação de 40 crianças na faixa etária entre 6 e 7 anos. Os presentes também tiveram a oportunidade de ouvir palestras educativas e histórias do folclore brasileiro, como a lenda do Saci-Pererê. 📖



PERFIL

A Sra. Elineide Rodrigues é a atual Diretora da Seccional Brasília das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Marcos Silva Rodrigues, assumiu a função em 4 de agosto de 2015, em substituição à Sra. Rosângela Spolidoro Farias Alves.

A Diretora dará continuidade aos projetos já iniciados, como as aulas de jiu-jitsu e de reforço escolar. No campo da educação e cultura implementará projetos como aulas de música e inglês. Também pretende ampliar atividades sociais e culturais cuja renda será revertida para as ações das voluntárias. 📖



A Sra. Elineide Rodrigues é a atual Diretora da Seccional Brasília das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Vice-Almirante Marcos Silva Rodrigues, assumiu a função em 4 de agosto de 2015, em substituição à Sra. Rosângela Spolidoro Farias Alves.

A Diretora dará continuidade aos projetos já iniciados, como





"DOAÇÃO É UM GESTO DE SÓLIDARIEDADE"

VCB de SP realizam doações de material de ortopedia e fisioterapia

Para colaborar com a melhoria do tratamento prestado aos membros da Família Naval, a Seccional São Paulo das Voluntárias Cisne Branco realizou doações para o Departamento de Saúde do Comando do 8º Distrito Naval. O material consistiu em utensílios de ortopedia e fisioterapia, comprados a preço de custo, além dos que foram recebidos de soamirinos e rotarianos.

Os itens foram entregues ao Departamento de Saúde, no dia 22 de junho, pela então Diretora da Seccional São Paulo, Sra. Valéria Lima, que, na oportunidade, agradeceu as doações e enalteceu o trabalho que vem sendo desenvolvido pelas Voluntárias Cisne Branco, destacando que doação é um gesto de solidariedade. 📌



CC (Md) Cláudia Maria Félix do Carmo Pinheiro e a Diretora da Seccional SP, Sra. Valéria Marum

SECCIONAL SÃO PAULO TERÁ REPRESENTAÇÃO NO LITORAL NORTE

A então Diretora da Seccional São Paulo das Voluntárias Cisne Branco, Sra. Valéria Lima, visitou no dia 16 de março de 2015 as instalações da futura sede da Representação Litoral Norte das VCB, com o intuito de estreitar os laços e fomentar novas ideias, para incrementar as ações que já vem sendo conduzidas nessa localidade.

Com a criação dessa nova representação na cidade de São Sebastião, os benefícios do voluntariado poderão ser estendidos a um maior número de militares, servidores civis e seus dependentes. 📌



Visita à futura sede da Representação Litoral Norte em São Sebastião (SP)

2015 as instalações da futura sede da Representação Litoral Norte das VCB, com o intuito de estreitar os laços e fomentar novas ideias, para incrementar as ações que já vem sendo conduzidas nessa localidade.

Com a criação dessa nova representa-



"NOVOS HORIZONTES" PARA MILITARES DE SÃO PAULO

Voluntárias da Seccional São Paulo deram início, no dia 14 de abril de 2015, ao Projeto "Novos Horizontes", voltado para os militares interessados em aprender um novo idioma.

A turma piloto foi composta por dez alunos no nível básico, que receberam aulas de inglês no período de abril a novembro de 2015.

Durante a aula inicial, a então Diretora da Seccional São Paulo, Sra. Valéria Lima, enfatizou a importância do apoio oferecido pelo Comando do 8º Distrito Naval, que cederá o espaço para a realização do projeto. Na ocasião, a professora Sheila Viotti apresentou a metodologia que será utilizada no decorrer do curso. ↴

Voluntárias realizam projeto que oferece aulas de inglês



Militares em sala de aula

PERFIL

A atual Diretora da Seccional São Paulo das Voluntárias Cisne Branco é a Sra. Cristina Maria Rodrigues Dall'Antonia. Esposa do Vice-Almirante Glauco Castilho Dall'Antonia, assumiu a função em 5 de agosto de 2015, em substituição à Sra. Valéria Marum Pereira de Lima.

A nova diretora pretende dar continuidade aos projetos conduzidos pela diretoria anterior e ampliar a promoção de cursos, com foco na saúde e no bem-estar da Família Naval.

Dentre as ações que serão ampliadas estão as relacionadas ao Projeto "Viver Bem", realizado em parceria com o Núcleo de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha, que desenvolve atividades na área de educação continuada por meio de palestras e dinâmicas de grupo sobre diversos temas. ↴



Vice-Almirante Glauco Castilho Dall'Antonia, assumiu a função em 5 de agosto de 2015, em substituição à Sra. Valéria Marum Pereira de Lima.

A nova diretora pretende dar continuidade aos projetos conduzidos pela diretoria anterior e ampliar a promoção de cursos, com foco na saúde e no bem-estar da Família Naval.

Dentre as ações que serão ampliadas estão as relacionadas





PROJETO “ALFA ALFA”: PIONEIRISMO DAS VOLUNTÁRIAS

A Seccional Manaus das Voluntárias Cisne Branco iniciou o projeto “Alfa Alfa”, com o intuito de proporcionar conhecimento acerca dos conteúdos necessários para os exames seletivos para acesso ao Quadro de Oficiais Auxiliares da Armada (AA). Trata-se de um projeto pioneiro, coordenado pelo Segundo-Tenente (AA) Marcelo Ramalho Barbosa.

As aulas acontecem todos os dias, inclusive aos sábados e domingos, nas salas de aula da Casa de Apoio Escolar: Além do Tenente Marcelo, que ministra aulas de Matemática, o corpo docente é composto, ainda, pelo Segundo-Tenente (AA) Edval, da disciplina de História, e pelas professoras Fernanda Bezerra, de Língua Portuguesa e Redação, e Elizabete Cabral, de Geografia. O “Alfa Alfa” já possui 30 militares inscritos. ↗



Turma de alunos durante o curso “Alfa Alfa”

EM FORMA COM O PROJETO “FAMÍLIA NAVAL DANCE”



Participantes do Projeto “Família Naval Dance”

Saúde, esporte e qualidade de vida, uma nova oportunidade para os militares de Manaus

Levando em consideração a premissa de que cuidar da saúde é fundamental, as voluntárias da Seccional Manaus iniciaram, no dia 10 de junho de 2015, o Projeto “Família Naval Dance”, voltado à prática esportiva, à melhoria da saúde e consequentemente ao aumento da qualidade de vida.

O projeto tem como monitor e instrutor o professor Hudson Praia,

reconhecido profissional da área de fitness em Manaus (AM).

A aula inaugural contou com a participação de 60 inscritos, com destaque para a Diretora da Seccional Manaus, Sra. Jussara Zamith, e da Coordenadora-Geral de Projetos, Sra. Sárvia Blum, que participaram com muita animação das atividades físicas realizadas nas dependências da Área Recreativa e Social (ARES) Cisne Branco. ↗



Levando em consideração a premissa de que cuidar da saúde é fundamental, as voluntárias da Seccional Manaus iniciaram, no dia 10 de junho de 2015, o Projeto “Família Naval Dance”, voltado à prática esportiva,

reconhecido profissional da área de fitness em Manaus (AM).

A aula inaugural contou com a participação de 60 inscritos, com destaque para a Diretora da Seccional Manaus, Sra. Jussara Zamith, e da Coordenadora-Geral

VCB DE MANAUS INICIAM PROJETO DE MUSICALIZAÇÃO

A Seccional Manaus das VCB promoveu, no dia 17 de março de 2015, nas dependências da Área Recreativa, Esportiva e Social (ARES) Cisne Branco, a abertura do Projeto “Musicalização” 2015, que visa desenvolver nas crianças da Família Naval de Manaus a arte da música, por meio de atividades lúdicas, utilizando instrumentos como violão, teclado, bateria, saxofones, clarinete, flauta transversal, trompete, trombone, contrabaixo e guitarra.

Durante o evento, o Terceiro-Sargento (FN) Paulo Soares Araújo foi apresentado aos pais das crianças como o novo coordenador do projeto, que contará com o apoio de outros músicos voluntários da Banda de Música do Batalhão de Operações Ribeirinhas.

Na entrega dos kits contendo o material de apoio para as aulas teóricas, a Banda de Música do Batalhão de Operações Ribeirinhas, sob a regência do Suboficial (FN) Luiz Carlos, tocou a música “Sons do Brasil”.

Em 2015, cerca de 50 crianças foram inscritas no projeto. 

Início das atividades do Projeto de Musicalização em Manaus





EDUCAÇÃO AMBIENTAL INTERATIVA E INTEGRADORA

Seccional Manaus das VCB e CAE promovem visita ao Bosque da Ciência

Entender a importância de cuidar do meio ambiente é muito mais fácil quando se está em contato direto com a natureza. E essa é a proposta do Projeto “Mundo Melhor”, que prima por conscientizar as crianças sobre a importância do assunto, fomentando a interação, a socialização, o respeito mútuo e a adoção de boas práticas de preservação ambiental.

Com essa perspectiva de aprendizagem prática e interativa, a “Casa de Apoio Escolar” (CAE) organizou, nos dias 23 e 24 de junho de 2015, uma visita guiada com 65 crianças ao Bosque da Ciência. A oportunidade de conhecer as dependências do Centro de Quelônios, onde é possível obter informações sobre as tartarugas amazônicas, de fazer trilhas e de visualizar jacarés e viveiros de peixes, tornou a visita ainda mais marcante e proveitosa para os estudantes.

O desenvolvimento de atividades práticas como recurso didático amplia o processo cognitivo, além de possibilitar uma aproximação com os recursos naturais e a formação de um pensamento crítico acerca dos programas ambientais da atualidade, conscientizando as crianças sobre a importância da preservação dos ecossistemas.

O Bosque da Ciência foi inaugurado em abril de 1995 e oferece uma opção de lazer, com o intuito de aproximar a população do meio ambiente, de modo que a ciência seja inserida no cotidiano dos visitantes. 📍



Crianças da “Casa de Apoio Escolar”, Monitores e Sra. Jussara Zamith

PERFIL

Sra. Jussara Pertile Panaro Zamith é a Diretora da Seccional Manaus das Voluntárias Cisne Branco. Esposa do Comandante do 9º Distrito Naval, Vice-Almirante Wagner Lopes de Moraes Zamith, assumiu a função em 17 de junho de 2015, em substituição à Sra. Vera Lúcia Fátima Mendes Nogueira.

Na visão da nova Diretora, com a conquista da Casa das VCB, as voluntárias ganharam um ambiente altamente estruturado para desenvolver os projetos

existentes e colocar em prática aqueles que antes eram apenas um sonho.

Atualmente, as VCB de Manaus estão desenvolvendo os seguintes projetos: “Casa de Apoio Escolar”, que além de aulas de reforço, desenvolve projetos interdisciplinares; “Horta Comunitária”; “Musicalização”; “Cuidando da Mente e das Emoções”; “Bazar das Voluntárias”; “Oficinas de Artesanatos” nas Vilas Buriti e Humaitá; Família Naval Dance; e a promoção de cursos diversos como *designer* de sobancelha, automaquiagem, e limpeza de pele. 📍



Esposa do Comandante do 9º Distrito Naval, Vice-Almirante Wagner Lopes de Moraes Zamith, assumiu a função em 17 de junho de 2015, em substituição à Sra. Vera Lúcia Fátima Mendes Nogueira.

Atualmente, as VCB de Manaus estão desenvolvendo os seguintes projetos: “Casa de Apoio Escolar”, que além de aulas de reforço, desenvolve projetos interdisciplinares; “Horta Comunitária”; “Musicalização”; “Cuidando da Mente e das Emoções”; “Bazar das Voluntárias”; “Oficinas de Artesanatos” nas Vilas Buriti





RAIO-X DO SISTEMA DE SAÚDE DA MARINHA

Grupo de Trabalho composto para aprimorar o Sistema de Saúde da Marinha



Atender às necessidades da Família Naval e, ao mesmo tempo, adequar-se às transformações do mundo moderno tem sido a proposta da Diretoria-Geral do Pessoal da Marinha (DGPM). Para dar continuidade aos seus objetivos, a DGPM constituiu, no início de 2015, um Grupo de Trabalho para o aprimoramento do Sistema de Saúde da Marinha (SSM), composto por oficiais do Estado-Maior da Armada, da Secretaria-Geral da Marinha, da própria Diretoria-Geral e de organizações militares (OM) subordinadas, que elegeram alguns temas para serem estudados, analisados e aprimorados.

Durante o estudo, constatou-se que, em grande medida, os atendimentos médico-odontológicos realizados no SSM são de baixa complexidade e poderiam ser realizados nas policlínicas e no ambulatório subordinados à Diretoria de Saúde da

Marinha. Entretanto, há uma tendência do usuário dirigir-se diretamente ao Hospital Naval Marçílio Dias (HNMD), provocando uma saturação do atendimento. Outra prática é o encaminhamento de usuários para organizações de saúde extra-Marinha, a fim de realizarem exames e receberem atendimento médico especializado, o que acarreta em custos adicionais para o Sistema.

Nesse contexto, foi identificada a necessidade de diminuir a demanda do HNMD, ampliando a divulgação, no âmbito da Marinha do Brasil, das especialidades médico-odontológicas oferecidas pelas demais organizações militares hospitalares. Para isso, será necessário o emprego de ferramentas de Comunicação Social apropriadas, que irão estreitar, ainda mais, o relacionamento do SSM com os usuários, melhorando, assim, o fluxo de informações.

A criação de uma identidade visual única para todas as unidades do SSM,

o desenvolvimento de um site único – o da Saúde Naval – que deverá concentrar todas as informações acerca dos serviços oferecidos em cada unidade e a reformulação do serviço de atendimento telefônico do Centro Médico Assistencial da Marinha são exemplos de iniciativas que contribuirão para a melhoria do fluxo de informações e para a consolidação do SSM como um serviço moderno e linear.

Diante desse desafio, um novo grupo foi formado para implementar as ações de Comunicação Social. O primeiro passo já foi dado, uma vez que, por meio de pesquisas realizadas com os usuários nas próprias unidades de saúde, tem sido aprofundado o conhecimento sobre a situação atual do SSM.

No Rio de Janeiro, uma equipe multidisciplinar, composta por representantes de todas as OM da Saúde e do Centro de Comunicação Social da Marinha, está empenhada no sucesso dos projetos. 🚢

Secretaria-Geral da Marinha, da própria Diretoria-Geral e de organizações militares (OM) subordinadas, que elegeram alguns temas para serem estudados, analisados e aprimorados.

Durante o estudo, constatou-se que, em grande medida, os atendimentos mé-

dico-odontológicos realizados no SSM são de baixa complexidade e poderiam ser realizados nas policlínicas e no ambulatório subordinados à Diretoria de Saúde da Marinha. Entretanto, há uma tendência do usuário dirigir-se diretamente ao Hospital Naval Marçílio Dias (HNMD), provocando uma saturação do atendimento. Outra prática é o encaminhamento de usuários para organizações de saúde extra-Marinha, a fim de realizarem exames e receberem atendimento médico especializado, o que acarreta em custos adicionais para o Sistema.

Nesse contexto, foi identificada a necessidade de diminuir a demanda do HNMD, ampliando a divulgação, no âmbito da Marinha do Brasil, das especialidades médico-odontológicas oferecidas pelas demais organizações militares hospitalares. Para isso, será necessário o emprego de ferramentas de Comunicação Social apropriadas, que irão estreitar, ainda mais, o relacionamento do SSM com os usuários, melhorando, assim, o fluxo de informações.

A criação de uma identidade visual única para todas as unidades do SSM,



ENTREVISTA COM O DIRETOR-GERAL DO PESSOAL DA MARINHA



Almirante-de-Esquadra Ilques Barbosa Junior, em entrevista à Revista Âncora Social, apresenta sua visão e seus planos para a Assistência Social da Marinha.

1- Como o Sr. avalia o papel do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (SAIPM) e suas ações?

As ações do SAIPM são essenciais para assegurar o bem-estar social e psicológico dos militares e servidores civis da Marinha, ativos e inativos, pensionistas e seus dependentes, uma vez que atribuem prioridade à qualidade de vida nos âmbitos profissional, familiar e social.

Destaco, também, o apoio prestado à Família Naval pelo Abrigo do Marinheiro, com atividades nas áreas cultural, social, assistencial, esportiva e recreativa em todo o Brasil e, em especial, àquelas voltadas às crianças e adolescentes, tais como os Projetos "Creche", "Adolescer", "Educação" e "Colônia de Férias".

2- De que forma o SAIPM pode contribuir com o Serviço de Medicina Integrado (SMI), implementado na Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória?

A Assistência Social possui como princípio a prevenção, mote de todos os programas da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), e deve atuar em parceria com a área da Saúde. No caso específico da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória, a parceria com a Assistência Social vem ocorrendo por meio do Projeto Piloto do Serviço de Medicina Integrada, cujo objetivo é proporcionar aos usuários do Sistema de Saúde da Marinha ações de prevenção e promoção de saúde e atendimento com ênfase na atenção básica, de forma a reduzir a procura pelos serviços especializados de média e alta complexidade.

3- A questão das drogas é uma realidade em nossa sociedade e afeta também a Família Naval. Qual a importância dos programas de prevenção?

A prevenção à dependência química deve ser uma meta perseguida de forma incansável. Para minimizar o problema, é de suma importância conscientizar nosso pessoal sobre os malefícios que o uso de drogas lícitas e ilícitas pode trazer à saúde e suas consequências nos âmbitos familiar e profissional. Campanhas educativas, ações preventivas, realização de palestras e promoção de cursos são de grande importância nesse processo de conscientização. O Programa de Qualidade de Vida no Trabalho e na Família, previsto nas Normas sobre Assistência Integrada na Marinha do Brasil, oferece apoio a toda a Família Naval em cinco áreas diferentes, sendo uma delas a prevenção à dependência química.

4- O SAIPM também possui a modalidade de atendimento volante. Quais os avanços desse tipo de auxílio?

O N-SAIPM Itinerante tem ampliado o atendimento aos militares e servidores civis que servem em organizações militares distantes ou que estejam participando de missões especiais, tais como a Missão das Nações Unidas para a Estabilização do Haiti (MINUSTAH) e a Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas do Líbano (FTM-UNIFIL). Profissionais especializados prestam suporte individual antes, durante e após as missões, ajudando a solucionar problemas causados pelo afastamento. Dessa forma, militares e servidores podem dedicar-se às missões com tranquilidade, sabendo que suas famílias estarão amparadas pelas equipes dos N-SAIPM. 📌

seus dependentes, uma vez que atribuem prioridade à qualidade de vida nos âmbitos profissional, familiar e social.

Destaco, também, o apoio prestado à Família Naval pelo Abrigo do Marinheiro, com atividades nas áreas cultural, social, assistencial, esportiva e recreativa

na dos usuários do Sistema de Saúde da Marinha ações de prevenção e promoção de saúde e atendimento com ênfase na atenção básica, de forma a reduzir a procura pelos serviços especializados de média e alta complexidade.

do para a Missão das Nações Unidas para a Estabilização do Haiti (MINUSTAH) e a Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas do Líbano (FTM-UNIFIL). Profissionais especializados prestam suporte individual antes, durante e após as missões, ajudando a solucionar problemas causados pelo afastamento. Dessa forma,

CENTRO DE VOLUNTARIADO DE SÃO PAULO

Nasci em uma família que possui o voluntariado como tradição. Desde criança, observava minha avó, que mantinha, com sua irmã, uma casa de acolhimento para mães solteiras e seus filhos. A situação na época era alvo de muito preconceito na sociedade. Assim, aos 14 anos, comecei como voluntária em uma creche.

Atualmente, sou uma das diretoras do Centro de Voluntariado de São Paulo (CVSP), entidade criada em 6 de maio de 1997 por um grupo de pessoas de diferentes segmentos da sociedade e por participantes de diversas organizações sociais. Esse grupo, motivado pela crescente demanda de iniciativas da sociedade civil e pela responsabilidade social, tem como objetivo fortalecer a ação voluntária no Brasil.

O CVSP é uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, que faz parte de uma grande rede de centros de voluntariado de todo o Brasil. O Centro atua em diversas

áreas, entre elas, no desenvolvimento de programas de capacitação, atualização, acompanhamento e cadastramento de voluntários e organizações sociais.

Por meio dele, foi criado um elo entre os cidadãos que desejam doar seu tempo, seu trabalho e seu talento, e as organizações sociais que necessitam dessa oferta. Também atua no aprimoramento de técnicas e metodologias de capacitação, no apoio às empresas, escolas e demais grupos que desenvolvem programas de trabalho voluntário e na orientação à criação de centros e núcleos de voluntariado.

Em relação ao começo da minha atuação no setor, a maior mudança que percebo no perfil do voluntariado é que há muitos anos ele era uma ação de caridade, com objetivo de ajudar uma pessoa, grupo ou organização específica. O foco era a solução de algum problema. Hoje, no entanto, o voluntariado é um exercício de cidadania que busca a emancipação dos atendidos. O foco passou a ser a resolução das causas dos problemas sociais.

Atualmente, o CVSP possui 1.292 organizações sociais cadastradas. Dessas, 902 são de Assistência Social, 683 de Educação, 256 de Saúde, 66 de Cidadania, 46 de Cultura, Esportes e

Artes e 36 de Meio Ambiente. Muitas delas têm atuação em mais de uma área.

Na minha opinião, a divulgação de oportunidades e de exemplos de voluntários faz com que esse número cresça.

A existência de centros e de programas organizados nas obras sociais também incentiva o aumento. Mas, para que o voluntário permaneça em seu trabalho, é importante a postura da organização social que o recebe.

Para começar um trabalho voluntário, a pessoa deve, primeiro, identificar o tipo de atividade e o público de sua preferência. Se na sua cidade existir um centro de voluntariado, o ideal é procurá-lo para conhecer as oportunidades oferecidas. Caso contrário, o candidato pode procurar a Secretaria de Promoção Social ou sua igreja, visitar obras sociais e solicitar indicação para outros voluntários. A atuação traz benefícios para quem recebe, mas proporciona muita satisfação e realização para quem executa. É muito gratificante fazer a diferença na vida das pessoas e nas diversas causas sociais. 

Maria Lúcia Meirelles Reis – uma das diretoras do Centro de Voluntariado de São Paulo



Sra. Maria Lúcia Meirelles Reis
faz parte da Diretoria do CVSP



ACOMPANHE AS NOTÍCIAS DA MARINHA DO BRASIL E FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES NAS REDES SOCIAIS



/marinhaoficial



/marmilbr



/marinhaoficial



/mboficial



INSTALE JÁ O APLICATIVO DA RÁDIO MARINHA

A Marinha do Brasil (MB) lançou o seu primeiro aplicativo para smartphones e tablets, com o propósito de facilitar aos cidadãos brasileiros o acesso às notícias e informações sobre a MB. Além de ouvir a Rádio Marinha, estão disponíveis também os links do Facebook e Twitter Oficial.

BAIXE JÁ E FIQUE POR DENTRO DA RÁDIO MARINHA!

Baixe no Google Play



Baixe na App Store



também os links do Facebook e Twitter Oficial.

BAIXE JÁ E FIQUE POR DENTRO DA RÁDIO MARINHA!

PÓS DA OI COM 5GB DE INTERNET 4G

LIGAÇÕES LOCAIS
E DDD ILIMITADAS.



POR APENAS

R\$ 139 /MÊS

No pós da Oi você tem 5GB de internet 4G para usar como quiser. Além de pontos Oi WiFi em todo o Brasil, 500 minutos para falar com outras operadoras e ligações locais e DDD ilimitadas para celular da Oi e Fixo de qualquer operadora.

INTERNET DA OI, PORQUE O MUNDO NÃO PARA.

VÁ A UMA LOJA DA OI E PEÇA O SEU.

Pós-pago: Oferta Conta Conectado: condições válidas para atuais e novos clientes que aderirem à oferta no período de 28/07/2015 até 19/10/2015. Os clientes terão direito aos seguintes benefícios: ligações locais ilimitadas originadas do Celular Oi para outro Celular Oi e Fixo de qualquer operadora, pré-franquia contratada, um serviço de Internet para Celular para o titular, um pacote de Torpedos ilimitados, acesso à Internet através do Oi WiFi e um pacote de minutos ilimitados válidos para uso em DDD e Roaming originados pelo CSP 31 (AM, AP, PA, RR, BA, SE, CE, MA, PI, MG, AL, PB, PE, RN) ou CSP 14 (AC, MS, MT, RO, TO, RS, PR e SC) de Celular Oi para outro Celular Oi e Fixo de qualquer operadora. A oferta Conta Conectado também permite adotar até 4 (quatro) dependentes, por um valor mensal, de acordo com a oferta contratada. Tendo em vista o desconto da OFERTA "CONTA CONECTADO - PAÍS JUL/15", se, em até 12 (doze) meses da adesão à promoção, houver, por parte do cliente, solicitação de cancelamento da oferta contratada, migração para uma oferta inferior ou troca de titularidade, o cliente deverá pagar multa de: R\$ 964 na opção com 500 minutos + 5 GB. O valor da multa será proporcional ao período que faltar para completar 12 (doze) meses, perdendo, ainda, imediatamente, o direito aos benefícios desta promoção. A Oi, dentro das determinações legais e normativas aplicáveis, poderá monitorar e suspender ou cancelar, imediatamente, os benefícios desta oferta, caso constate consumo ou utilização fraudulenta e/ou indevida dos mesmos. Por uso indevido, considera-se a utilização para fins que não sejam de comunicação pessoal e individual, sendo vedada qualquer utilização desta oferta para finalidades comerciais. Ainda, poderá ser entendido como indevido o uso dos benefícios acima do limite de 10.000 (dez mil) minutos para voz, por linha, durante 3 meses consecutivos, 10.000 (dez mil) SMS, por linha, no período de 1 mês, e utilização acima do limite de 20 GB (vinte gigabytes) por três meses consecutivos, no serviço Oi Internet para Celular. Hipóteses estas que sujeitarão a análise específica por parte da Oi, a fim de apurar a ocorrência de utilização ou consumo fraudulento, podendo o cliente perder os benefícios da oferta. A velocidade máxima de transferência de dados dos planos acima descritos é de até 78 Kbps de download e até 39 Kbps de upload em localidades com cobertura 2G (GPRS/EDGE), até 1 Mbps de download e até 128 Kbps de upload em localidades com cobertura 3G (HSPA), e até 5 Mbps de download e até 512 Kbps de upload, podendo o critério da Oi atingir taxas maiores, nas cidades com cobertura 4G (LTE - com frequência de 2,5 GHz), conforme discriminadas em www.oi.com.br/4G. As velocidades de transferência de dados são consideradas velocidades máximas nominais, e podem sofrer oscilações e variações conforme as condições topográficas e/ou outros fatores que interfiram no sinal de transmissão, como condições climáticas, velocidade de movimento e número de clientes associados. Para mais informações, fale com o Vendedor ou consulte o regulamento no site www.oi.com.br.

VÁ A UMA LOJA DA OI E PEÇA O SEU.

Pós-pago: Oferta Conta Conectado: condições válidas para atuais e novos clientes que aderirem à oferta no período de 28/07/2015 até 19/10/2015. Os clientes terão direito aos seguintes benefícios: ligações locais ilimitadas originadas do Celular Oi para outro Celular Oi e Fixo de qualquer operadora, pré-franquia contratada, um serviço de Internet para Celular para o titular, um pacote de Torpedos ilimitados, acesso à Internet através do Oi WiFi e um pacote de minutos ilimitados válidos para uso em DDD e Roaming originados pelo CSP 31 (AM, AP, PA, RR, BA, SE, CE, MA, PI, MG, AL, PB, PE, RN) ou CSP 14 (AC, MS, MT, RO, TO, RS, PR e SC) de Celular Oi para outro Celular Oi e Fixo de qualquer operadora. A oferta Conta Conectado também permite adotar até 4 (quatro) dependentes, por um valor mensal, de acordo com a oferta contratada. Tendo em vista o desconto da OFERTA "CONTA CONECTADO - PAÍS JUL/15", se, em até 12 (doze) meses da adesão à promoção, houver, por parte do cliente, solicitação de cancelamento da oferta contratada, migração para uma oferta inferior ou troca de titularidade, o cliente deverá pagar multa de: R\$ 964 na opção com 500 minutos + 5 GB. O valor da multa será proporcional ao período que faltar para completar 12 (doze) meses, perdendo, ainda, imediatamente, o direito aos benefícios desta promoção. A Oi, dentro das determinações legais e normativas aplicáveis, poderá monitorar e suspender ou cancelar, imediatamente, os benefícios desta oferta, caso constate consumo ou utilização fraudulenta e/ou indevida dos mesmos. Por uso indevido, considera-se a utilização para fins que não sejam de comunicação pessoal e individual, sendo vedada qualquer utilização desta oferta para finalidades comerciais. Ainda, poderá ser entendido como indevido o uso dos benefícios acima do limite de 10.000 (dez mil) minutos para voz, por linha, durante 3 meses consecutivos, 10.000 (dez mil) SMS, por linha, no período de 1 mês, e utilização acima do limite de 20 GB (vinte gigabytes) por três meses consecutivos, no serviço Oi Internet para Celular. Hipóteses estas que sujeitarão a análise específica por parte da Oi, a fim de apurar a ocorrência de utilização ou consumo fraudulento, podendo o cliente perder os benefícios da oferta. A velocidade máxima de transferência de dados dos planos acima descritos é de até 78 Kbps de download e até 39 Kbps de upload em localidades com cobertura 2G (GPRS/EDGE), até 1 Mbps de download e até 128 Kbps de upload em localidades com cobertura 3G (HSPA), e até 5 Mbps de download e até 512 Kbps de upload, podendo o critério da Oi atingir taxas maiores, nas cidades com cobertura 4G (LTE - com frequência de 2,5 GHz), conforme discriminadas em www.oi.com.br/4G. As velocidades de transferência de dados são consideradas velocidades máximas nominais, e podem sofrer oscilações e variações conforme as condições topográficas e/ou outros fatores que interfiram no sinal de transmissão, como condições climáticas, velocidade de movimento e número de clientes associados. Para mais informações, fale com o Vendedor ou consulte o regulamento no site www.oi.com.br.