



Boletim Informativo da AFAM
ASSOCIAÇÃO FUNDO DE
AUXÍLIO MÚTUO DOS MILITARES
DO ESTADO DE SÃO PAULO

AFAM

em revista

www.afam.com.br ANO IX • Nº 66

CONQUISTA EM DOBRO

Ex-alunos da AFAM Educacional comemoram a aprovação no Barro Branco e recebem de volta tudo o que investiram

150.21



100.14

198.00

190.31

DINHEIRO NO BOLSO

Sair do vermelho, poupar ou adquirir um antigo sonho de consumo. Seja qual for o objetivo, chegou a hora de concretizá-lo. Descubra como a CREDIAFAM pode ajudar nesta missão

Marcas vinculadas à AFAM





R\$ 314.629,90

Esse é o valor capitalizado na **CREDIAFAM** em nome de **5.201** associados **AFAM**, que fizeram a opção por receber esse tipo de benefício entre os meses de agosto de 2011 e janeiro de 2012 **SEM** qualquer **CUSTO ADICIONAL.**

É a **AFAM** prometendo e cumprindo



ASSOCIAÇÃO FUNDO DE AUXÍLIO MÚTUO DOS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO
Informações: (11) 3328.1505 - e-mail: crediafam@afam.com.br - www.afam.com.br



A AFAM em revista é um periódico da AFAM - Associação Fundo de Auxílio Mútuo dos Militares do Estado de São Paulo

Rua Florêncio de Abreu, 591 - Centro
São Paulo/SP - CEP 01029-001
Fone - (11) 3328-1500 - www.afam.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Cel PM Roberto Allegretti

Vice-Presidente

Cel PM José Antonio Davanzo

1º Secretário

Cel PM Joel Gomes Filho

2º Secretário

2º Ten PM Benedito Carlos Pereira

1º Tesoureiro

1º Ten PM João Luis Fanela

2º Tesoureiro

Cel PM Silvio José Mourisco

EXPEDIENTE

Marketing (marketing@afam.com.br)

Hilda Ribeiro de Macena,
Priscila R. S. de Abreu e
Renato Sábio Rodrigues

Colaboraram nesta edição:

Alexandre de Moraes, Maj PM Anderson Durynek, Bruna Allegretti, Geísa D'avo, Dr. Jorge Luiz Alves, Cel PM Roberto Vieira Tosta (texto) e Lilian Aquino (revisão)

Arte:

Elaine Vieira

Impressão: Prol Editora Gráfica

Tiragem: 48.000 exemplares

REPRESENTATIVIDADE E RESPONSABILIDADE

A greve deflagrada pelos policiais militares baianos e a possibilidade de o evento se repetir em outros estados reacenderam a discussão sobre o papel das entidades representativas no encaminhamento de questões importantes ligadas a esses profissionais, em especial, as de natureza salarial.

Um primeiro ponto que merece destaque é o fato de que essas entidades são sempre *representativas* e não *entidades de classe de natureza sindical*, como pretendem alguns. Não há classes nas Instituições Militares. Todas as entidades que agregam segmentos hierárquicos específicos representam uma única categoria: os militares estaduais. Nesse sentido e ainda por expressa proibição constitucional, é inadmissível a postura de alguns de querer vê-las funcionando como sindicatos a promover paralisações.

Um segundo ponto relevante é o oportunismo de alguns em assumir uma liderança ilegítima. Que legitimidade tem alguém que não pertence aos quadros da Instituição Militar para liderar ou incitar movimentos reivindicatórios? Que outros interesses estariam por trás dessa conduta? E por que militares experientes aceitam essa liderança? São questões que merecem reflexões aprofundadas.

Por certo, os militares de todos os estados merecem reconhecimento, inclusive salarial, pelo trabalho que executam. A proposta de um piso salarial unificado, conforme previsto na PEC 300, é válida e deve ser discutida com empenho e seriedade. Mas o método para se chegar a um resultado que atenda aos legítimos

anseios dos policiais militares é a negociação, que, sem ferir princípios de responsabilidade fiscal, pode resgatar parte da dívida histórica que existe para com esses profissionais. E o melhor caminho para a negociação eficiente é o respeito à cadeia de comando. Como já dito, nas Instituições Militares, por não haver classes, o Comandante é o legítimo representante de todos os segmentos hierárquicos. Cabe a ele o ônus de buscar o reconhecimento dos governantes.

Na Polícia Militar do Estado de São Paulo, esse fato é marcante. Devido ao diálogo franco entre entidades e Comando, o Comandante Geral é o único interlocutor a representá-las junto aos governantes, com resultados expressivos para a Corporação e seus integrantes. Por óbvio que contatos dessas Entidades junto aos três poderes podem e devem existir, mas sempre de forma subsidiária às ações do Comando. É essa postura que nos traz a certeza de que, em São Paulo, está afastada qualquer possibilidade de movimento grevista. Aqui existe a disciplina, inclusive a intelectual. Aqui existe representatividade com responsabilidade.



Cel PM Roberto Allegretti
Presidente da Diretoria Executiva

HUMOR



FALE COM A REDAÇÃO

Quer tirar dúvidas, sugerir matérias ou enviar comentários?



Escreva para marketing@afam.com.br ou entre em contato pelo telefone (11) 3328-1519. A sua opinião é sempre muito bem-vinda!



ARQUIVO PESSOAL

Bombeiros vão a escolas, indústrias e outros estabelecimentos para instruir sobre prevenção a situações de risco



ARQUIVO PESSOAL

Adolescente dá à luz a dois meninos em sua própria residência, em Guarulhos

11



ARQUIVO PESSOAL

Na sede do CPI-3, o policial militar pratica Tai Chi Chuan e Kung Fu, esportes de origem milenar

12

SUMÁRIO

06 ACONTECEU

AFAM Educacional devolve investimento aos ex-alunos que conquistaram uma vaga no Curso Superior de Tecnólogo de Administração da Polícia Militar

08 NA REDE

Estados Unidos geram polêmica ao criar lei para proteger propriedade intelectual na internet; de volta do Canadá, Luiza ainda dá o que falar

10 SOLIDARIEDADE

Em Piracicaba, interior de São Paulo, profissionais do 16º Grupo de Bombeiros conscientizam crianças e adultos para reduzir índices de acidentes

11 POLICIAL EM DESTAQUE

Após procedimento delicado, policiais do 15º Batalhão de Polícia Militar Metropolitana relatam experiência de realizar parto de gêmeos

12 ALÉM DO TRABALHO

Artes marciais fazem parte da rotina do Sd PM Gilberto Zanin, de Ribeirão Preto, que repassa a tradição aos filhos e colegas de trabalho

14 ESPECIAL

Proteção legal: descubra o que o Governo Federal tem feito para melhorar a qualidade de vida dos idosos no Brasil

16 BENEFÍCIO

Assistência jurídica gratuita é um dos muitos benefícios oferecidos aos policiais militares associados à AFAM. Saiba mais!

18 SOCIEDADE

Após flagrar gesto nobre de policial militar, o repórter fotográfico Diego Calvo relata momento comovente

CONSULTOR JURÍDICO 19

ALEXANDRE DE MORAES fala sobre a previdência complementar e a necessidade de legislação específica para regulamentar essa questão

CAPA 20

Que tal entrar em 2012 com as finanças em ordem? Confira importantes lições para manter o orçamento equilibrado e fazer bons investimentos

AFAM EDUCACIONAL 24

Matricular-se num curso preparatório pode ser essencial para construir uma carreira na Polícia Militar, mas o sucesso depende do seu empenho e dedicação

COLÉGIO AFAM 26

A difícil escolha dos pais que trabalham fora de casa. Saiba o que fazer na hora de procurar a instituição adequada para matricular filhos pequenos

FARMAFAM 28

Os descontos e preços promocionais oferecidos pela rede de drogarias da AFAM agora também estão acessíveis a policiais militares não associados

CULTURA 30

Odiados por uns, venerados por outros. Saiba mais sobre os *reality shows*, programas de grande audiência que não saem das telinhas brasileiras

SAÚDE 32

Alimentação balanceada, respiração correta e outras oito dicas imperdíveis para quem quer acabar com o desânimo e turbinar o organismo

SUA CIDADE 34

Localizada a apenas 90 quilômetros da capital, a cidade de Sorocaba oferece a infraestrutura das grandes cidades sem perder o charme interiorano

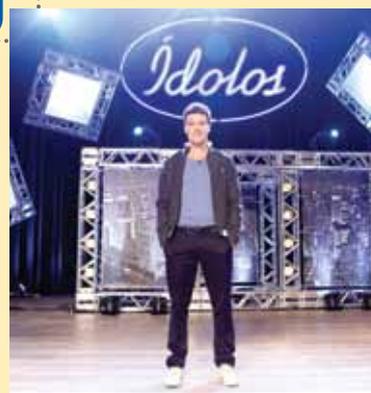
26



MARKETING / AFAM

Instalações internas e externas, preparação dos profissionais e projeto pedagógico devem ser levados em conta

30



EDU MORAES / DIVULGAÇÃO

Talent shows, como o "Ídolos", da Rede Record, prometem revelar talentos artísticos



ZAQUEU PROENÇA / DIVULGAÇÃO

Sorocaba é a 5ª maior cidade em desenvolvimento econômico no Estado de São Paulo

34

AFAM EDUCACIONAL PREMIA ALUNOS APROVADOS NO CSTAPM

O Cabo Alex Rodrigo de Queiroz e o Sargento Marcelo Bacci tiveram uma razão a mais para comemorar o 36º aniversário do 3º Batalhão de Choque da Polícia Militar (BP-Chq), realizado em 16 de dezembro de 2011. Aprovados para ingressar no Curso Superior de Tecnólogo de Administração Policial-Militar (CSTAPM), oferecido pela Academia de Polícia Militar do Barro Branco, ambos receberam de volta todo o valor que investiram enquanto estudaram na AFAM Educacional – prêmio oferecido pela Entidade a cada um dos ex-alunos que conquistam uma vaga no concorrido concurso. A entrega dos cheques foi realizada pelo Coronel Roberto Allegretti, Presidente da Diretoria Executiva da AFAM, que os parabenizou pelo êxito obtido.

Sem esconder a satisfação, o Cb PM Queiroz afirma que a AFAM Educacional foi essencial para o resultado obtido: “a instituição me ofereceu ótimas ferramentas aliadas à dedicação dos professores e ao material de apoio; mas, além do esforço, o candidato tem que confiar em si mesmo”. Aprovado após dois anos de estudo, o Sgt PM Bacci declara que a persistência é importante para o sucesso: “o apoio de excelentes professores e o material formidável da AFAM Educacional me ajudaram bastante, mas, além disso, estudei de 10 a 12 horas por dia e faria tudo de novo”, completa.

Outros premiados

Em 2012, o CSTAPM vai contar com outros dois ex-alunos da AFAM Edu-

cacional. Após percorrerem toda a longa trajetória de estudos, o Soldado Cleiton Rodriguês dos Santos, do 23º Batalhão de Polícia Militar Metropolitana (BPM/M) e o Cabo Jardel Alves Ferreira, do 11º BPM/M, também encontraram seus nomes na lista de aprovados. Por isso, a partir de agora, deixarão as aulas preparatórias para, enfim, dar início a uma nova e merecida fase profissional.

Conforme previsto pelo programa de aprovação premiada criado pela AFAM Educacional, em janeiro de 2012 os policiais receberam de volta todo o valor que investiram no curso preparatório. “Tal incentivo visa coarar a intenção do candidato na continuidade do fluxo de carreira, e sua aprovação gerará, no ato da posse no cargo, o direito de receber, a título de restituição, todos os valores que pagou para frequentar o nosso curso preparatório, o que significa dizer que, para o futuro aprovado, o curso sairá inteiramente de graça”, explica o Major Anderson Durynek, Coordenador Geral da AFAM Educacional.

Para proporcionar aos seus alunos todo o conhecimento necessário à conquista de uma vaga nos cursos oferecidos pela Academia do Barro Branco, a estrutura didático-pedagógica da AFAM Educacional inclui atividades diferenciadas, como plantões, oficinas, laboratórios, simulados e aulas de Recomendações Estratégicas para o Concurso (REC).



Sgt PM Bacci (à esq.) recebe cheque das mãos do Cel PM Roberto Allegretti, Presidente da Diretoria Executiva da AFAM



Cel PM Allegretti e Cel PM Danilo Antão Fernandes (no centro), Subcomandante da PM, parabenizam o Cb PM Queiroz



Cel PM Allegretti (à esq.) cumprimenta o Sd PM Cleiton Rodriguês dos Santos pela conquista



Cel PM João Francisco Giurni da Rocha (à esq.), Presidente da AFAM Educacional, entrega cheque ao Cb PM Jardel Alves Ferreira



EM 2011, PM FORMA NÚMERO RECORDE DE SOLDADOS

A Polícia Militar nunca formou tantos soldados em seus 180 anos de história como em 2011. Ao todo, foram 6.122 novos profissionais, divididos em três turmas. A última das turmas, composta por 1.663 soldados de 2ª classe, formou-se no dia 20 de dezembro, em cerimônia realizada no Parque Villa-Lobos, na capital. Participaram da solenidade o Governador Geraldo Alckmin (na foto), o Secretário da Segurança Pública, Antonio Ferreira Pinto, e o Comandante-Geral da Polícia Militar, Coronel Álvaro Batista Camilo. “Esse ano nós aumentamos em 6.122 soldados, homens e mulheres; incluindo soldados temporários, nós passamos o número recorde de 100 mil policiais militares no Estado de São Paulo”, declarou Alckmin. Em março, a PM já havia promovido a maior formatura de sua história, com 2.332 soldados. Os novos soldados se inscreveram no concurso da Polícia Militar em 2009, quando 88.262 pessoas concorreram às duas mil vagas abertas – uma relação de 44,1 candidatos por vaga. “Nós tivemos um cuidado muito grande na seleção, no ingresso e na preparação dos policiais”, afirmou Geraldo Alckmin.



ASSESSORIA DE IMPRENSA DA SSP-SP

Fonte: Assessoria de Imprensa da SSP-SP

UM SÓ POR TODOS, TODOS POR UM

6.122

soldados entraram para a Corporação em 2011

2.214

horas de curso são necessárias para a formação de um soldado

489

instrutores atuam na Escola Superior de Soldados



Cel PM Allegretti e Ten Cel PM Oswaldo Garcia, Cmt do 9º BPM/M



Cel PM Allegretti recebe Medalha Cinquentenário das mãos do Cmt do CPA/M-3 Cel PM Antonio Marin

MARKETING / AFAM

AFAM RECEBE HOMENAGEM DO 9º BPM/M

A AFAM, mais uma vez, foi reconhecida pelo trabalho que desempenha. Durante a comemoração do 55º aniversário do 9º BPM/M, realizada em 15 de dezembro de 2011, o Coronel Roberto Allegretti, Presidente da Diretoria Executiva da Entidade, recebeu a Medalha “Cinquentenário do Nono Batalhão de Polícia Militar Metropolitana” como forma de retribuição pelos serviços prestados ao longo dos anos. Além da AFAM, outros 30 representantes civis e militares também receberam a homenagem. O ato solene foi realizado no anfiteatro do Colégio Jardim São Paulo, na capital.

Fonte: Marketing / AFAM

NÃO À VIOLÊNCIA ANIMAL!

Bruna Allegretti

Ao longo de 2011, três casos emblemáticos de maus-tratos a animais sensibilizaram o País depois de caírem na internet. Em vídeos e notícias divulgados inúmeras vezes, foi possível acompanhar as histórias do *rottweiler* Lobo, que foi preso a um carro e arrastado por quarteirões, bem como do *yorkshire* morto após ser espancado pela própria dona e, ainda, de um filhote de cachorro enterrado vivo no quintal de uma casa. A crueldade explícita a que foram submetidos esses animais impulsionou a luta pelo combate à violência animal – que, embora pouca gente saiba, é considerada crime pela legislação brasileira.

Em aproximadamente 150 cidades espalhadas pelo território nacional, manifestantes foram às ruas para protestar contra a impunidade dos envolvidos. Só na cidade de São Paulo, mais de sete mil pessoas caminharam pela Avenida Paulista, sob a liderança do movimento “Crueldade Nunca Mais”, que pede apoio a uma petição que ficou conhecida como “Lei Lobo”. O objetivo do grupo é aumentar as punições contra donos de animais em casos de maus-tratos, abandono e morte, modificando a atual legislação, que prevê penalidades que vão de multa a até um ano de reclusão.

Se as manifestações públicas contribuem com a causa, as denúncias são essenciais para proteger, efetivamente, aqueles que não têm voz. Por isso, aí vai a dica: ao presenciar um caso de violência animal, você pode registrar um Boletim de Ocorrência na delegacia mais próxima ou entrar em contato com o Disque Denúncia (no Estado de São Paulo, basta ligar para o número 181). Em situações de flagrante, ainda é possível acionar a Polícia Militar pelo telefone 190.



SHUTTERSTOCK

BORDÃO NA WEB

Bruna Allegretti

Pode reparar: a cada dia, seus filhos, netos ou colegas de trabalho aparecem com uma expressão nova, uma piada da qual todos riem, menos você, que não faz ideia de onde está a graça. Mas não se sinta mal, afinal, por mais conectados que estejamos, é quase impossível acompanhar todos os “memes” que surgem na rede o tempo todo.

A palavra pode parecer estranha, mas tem origem no termo científico de mesmo nome, criado por Richard Dawkins, em seu livro “O Gene Egoísta” (Companhia das Letras, 544 pág.). Segundo Dawkins, “meme” é a unidade mínima da memória que se propaga de pessoa a pessoa, ou seja, são sons, desenhos, valores ou qualquer outra coisa que possa ser apreendida e transmitida facilmente.

Depois de ter sido apropriado pelos usuários da internet, o termo passou a ter um significado específico: um “meme” é qualquer coisa que vire febre de circulação na internet, como um desenho, uma foto, um vídeo, uma frase ou até uma palavra. Ele pode ser criado por qualquer um, desde que o meio virtual (redes sociais, blogs e sites) aprove e passe a ideia para frente.



IMAGENS: YOUTUBE/REPRODUÇÃO | DIVULGAÇÃO

Em janeiro, por exemplo, a expressão “menos a Luiza, que está no Canadá” ganhou proporções inimagináveis depois que o jornalista Gerardo Rabello protagonizou uma propaganda de um empreendimento imobiliário junto com sua família e proferiu a frase para justificar a ausência de sua filha Luiza. Considerado desnecessário pelos internautas, o “bordão” se espalhou pela internet e virou até tema de noticiários.

SOPA PARA O AZAR?

Bruna Allegretti

Durante o mês de janeiro, um projeto de lei referente à proteção da propriedade intelectual tramitou na Câmara norte-americana e gerou polêmica internacional. Conhecida pela sigla SOPA (*Stop Online Piracy Act* ou, em tradução livre, Lei de Combate à Pirataria Online), a legislação foi criada pelo senador Lamar Smith após um período de discussões intensas sobre o tema.

A razão para tanta polêmica é que, caso seja aprovada, a nova lei estabelecerá penas de até cinco anos de prisão para donos de sites que compartilhem conteúdo pirateado por dez ou mais vezes em, pelo menos, seis meses, além de punições como encerramento de páginas, banimento de provedores e de sistemas de pagamento e anunciantes para aqueles que permitam ou facilitem a propagação da pirataria. Em outras palavras, isso tudo daria fim à possibilidade de fazer *download* de uma canção ou de um filme, por exemplo, sem pagar por isso.

A proposta recebe apoio de diversos setores da indústria cultural, como emissoras de TV, estúdios de cinema, gravadoras de música e editoras de livros que se sentem prejudicados com a livre distribuição de seu conteúdo internacionalmente, sem o devido pagamento de direitos autorais. Do outro lado, porém, encontram-se sites de compartilhamento de informação, que reagiram contra o projeto, como o *Wikipedia* americano (que funciona como uma enciclopédia virtual construída pelos próprios internautas), o *Wordpress* (site voltado à publicação de blogs, os já consagrados "diários" virtuais) e o *Google*, que dispensa explicações.

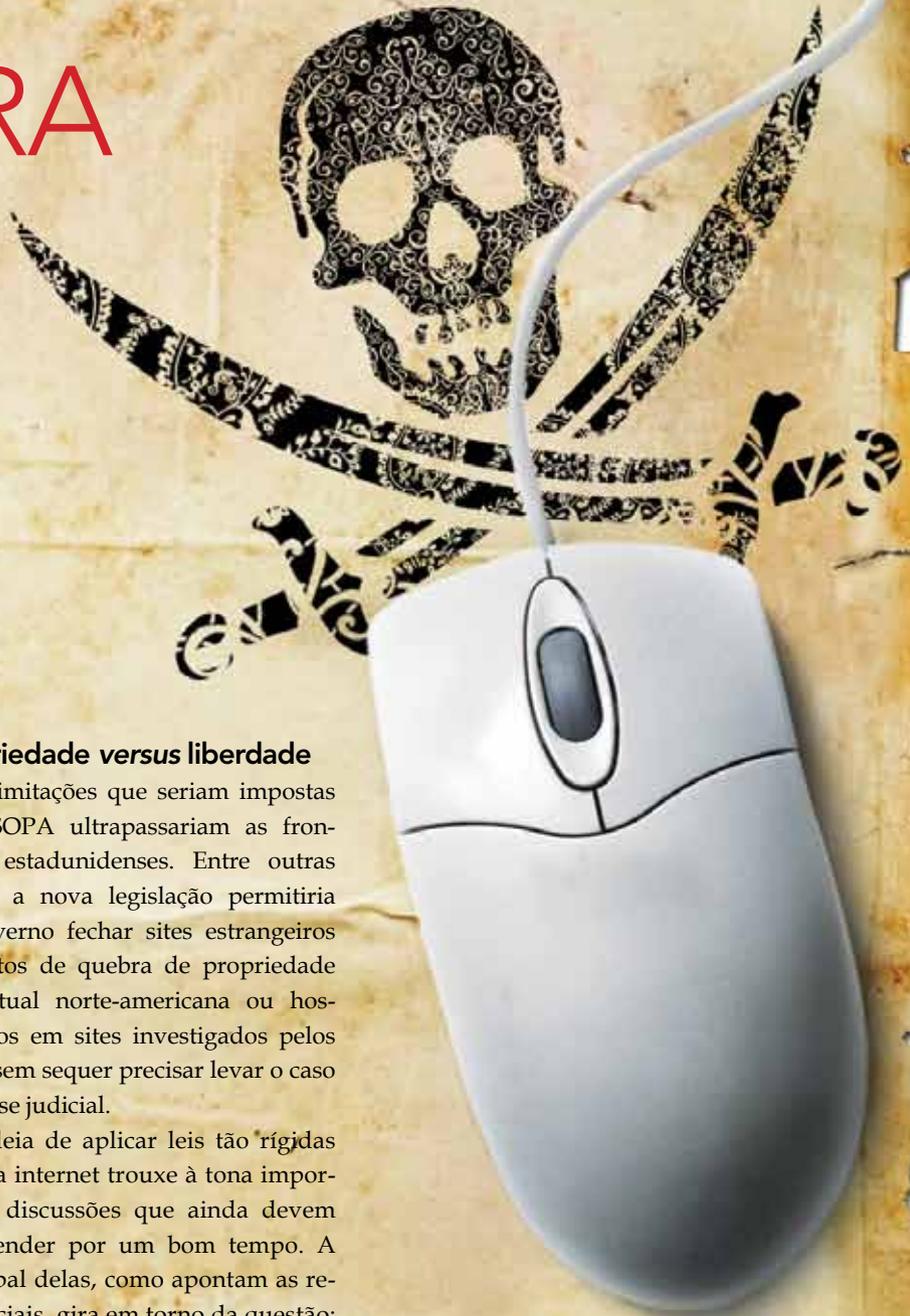
Propriedade versus liberdade

As limitações que seriam impostas pelo SOPA ultrapassariam as fronteiras estadunidenses. Entre outras coisas, a nova legislação permitiria ao governo fechar sites estrangeiros suspeitos de quebra de propriedade intelectual norte-americana ou hospedados em sites investigados pelos EUA, sem sequer precisar levar o caso à análise judicial.

A ideia de aplicar leis tão rígidas sobre a internet trouxe à tona importantes discussões que ainda devem se estender por um bom tempo. A principal delas, como apontam as redes sociais, gira em torno da questão: afinal, como preservar a propriedade intelectual sem comprometer a liberdade de expressão?

Enquanto não se chega a um consenso sobre o assunto, os defensores da internet sem limites estão vencendo o confronto. Tantas imposições determinadas pelo SOPA fizeram com que o projeto fosse duramente criticado ao redor do mundo e, por conta disso, paralisado pelo próprio senador Smith até que se defina a melhor forma de combater a pirataria.

Legislações similares ao SOPA, no entanto, têm surgido ao redor do mundo e parecem ditar uma tendência que, inclusive, já se mostra no Brasil com a revisão da Lei de Direitos Autorais, encaminhada pelo Ministério da Cultura à Casa Civil, e que inclui itens que seguem na mesma direção do projeto americano.



PREVENIR, SEMPRE O MELHOR REMÉDIO

16º Grupamento de Bombeiros, de Piracicaba, aposta em programas de conscientização

Renato Sábio Rodrigues



Em palestras, garotada aprende a empinar pipas de maneira segura



Alunos do 9º ano têm aulas práticas e teóricas

Diz a sabedoria popular que prevenir é sempre melhor do que remediar. Mas, afinal, será possível levar a máxima ao pé da letra? Para a equipe do 16º Grupamento de Bombeiros (GB), de Piracicaba (a 165 km da capital), a resposta é óbvia: com planejamento, organização e doses extras de dedicação, esse objetivo está ao alcance de todos.

A partir de dois programas realizados junto à comunidade local, os bombeiros do 16º GB têm conseguido resultados surpreendentes no que diz respeito aos índices de acidentes, cada vez menores. Isso porque os trabalhos, conhecidos como “Pipas Sem Mortes” e “Bombeiros nas Escolas”, têm ajudado a conscientizar a população local proporcionando, assim, a redução de ocorrências. Quer saber mais sobre essas iniciativas? Acompanhe!

PIPAS SEM MORTES

Realizado nos meses de férias escolares, o programa “Pipas Sem Mortes” consiste em palestras abertas voltadas não apenas à criançada, como, também, aos adultos. O objetivo dessas palestras é dar dicas para que todos possam brincar com pipas com responsabilidade e segurança. Como resultado, o município tem apresentado queda constante no número de vítimas feridas por cerol, substância cortante (e bastante perigosa) que costuma ser aplicada às linhas de pipas. As apresentações, ministradas pelos próprios bombeiros, contemplam, em média, duas mil pessoas e acontecem em indústrias, estabelecimentos comerciais e escolas estaduais, municipais e particulares. Outros temas, como segurança no trânsito, prevenção a acidentes domésticos e primeiros socorros, também são abordados, e ensinam como evitar situações de risco, bem como a agir em caso de acidentes.

BOMBEIROS NAS ESCOLAS

O programa “Bombeiros nas Escolas” (PBE) tem como objetivo conscientizar as gerações futuras para que saibam evitar situações de risco. Direcionado aos estudantes do município matriculados no 9º ano da rede estadual de ensino, o trabalho é desenvolvido por bombeiros que, a partir de aulas teóricas e práticas, abordam assuntos diversos, que vão desde primeiros socorros à preservação do meio ambiente. Em 2011, o Programa atingiu mais de 600 alunos e, para 2012, a expectativa é ampliar este número.

De acordo com o Sd PM Guaracy Ribeiro Filho, o PBE tem sido muito bem recebido pelos alunos, que voltam para casa prontos para colocar em prática tudo aquilo que aprenderam. “Esses trabalhos são realizados na cidade de Piracicaba de maneira que possam envolver todas as classes sociais; é muito gratificante saber que estamos ajudando a conscientizar tantas crianças”, declara o bombeiro.



ALEGRIA EM DOBRO

Equipe do 15º BPM/M participa de ocorrência inusitada e ajuda adolescente a dar à luz a gêmeos

Hilda Ribeiro de Macena

O dia 28 de setembro de 2011 jamais será esquecido por Paloma Cristina Fonseca, de 17 anos. Moradora de Guarulhos, região metropolitana de São Paulo, a adolescente estava no sétimo mês de gestação quando entrou em trabalho de parto em sua própria residência e, sem condições de chegar ao hospital mais próximo, telefonou para a PM. Após receber a ligação, o Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM) rapidamente acionou uma equipe do 15º BPM/M, que chegou ao local sem imaginar a experiência que estava prestes a vivenciar.

Com pouco tempo para agir, o 2º Sargento Lucas Roberto Silva, o Cabo José Valdecy de Oliveira, o Soldado André Silva Assis e o Cabo João Batista do Carmo foram pegos de surpresa ao encontrar Paloma pronta para dar à luz não a um, mas a dois bebês, e tiveram que realizar o parto no local.

Kauê Fonseca, o primeiro a nascer, veio ao mundo sem grandes dificuldades, mas seu irmão gêmeo, Kelvin Fonseca, estava com a circulação sanguínea obstruída pelo cordão umbilical, o que exigiu grande habilidade por parte dos policiais militares. Apesar da dificuldade, o procedimento delicado foi realizado com sucesso pela equipe, que, em pouco mais de vinte minutos, conseguiu dar vida ao segundo bebê. Ao fim do parto, os pequenos foram imediatamente encaminhados ao hospital ao lado da mãe e passam bem. A ajuda prestada pela equipe, porém, não se limitou à realização do parto. Sensibilizados com as condições financeiras da família, os policiais arrecadaram dinheiro e compraram fraldas para uso dos recém-nascidos.

Embora ocorrências como essa sejam pouco comuns na rotina policial, a atuação tranquila e precisa da equipe em questão só foi possível graças às aulas a que cada um dos profissionais teve acesso durante sua formação na Escola Superior de Soldados Coronel PM Eduardo Assumpção. Ao concluir o curso, o PM está apto a desempenhar funções próprias de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública, bem como as funções de bombeiro - entre elas, a realização de partos e a prestação de primeiros socorros.

QUESTÃO DE SEGURANÇA

Ao perceber que uma mulher está em trabalho de parto, ligue imediatamente para o serviço de emergência (Polícia Militar, SAMU ou Corpo de Bombeiros). Procure acalmá-la e peça para que se deite com a barriga para cima e respire de acordo com as contrações, sem evitar a força de expulsão, que acontece naturalmente.

"Já havia auxiliado em um parto, mas é sempre uma experiência única; fiquei com a sensação de dever cumprido"

Sd PM Assis

"Com 22 anos de serviços prestados à PM, nunca havia participado de uma ocorrência tão marcante como esta; não pensei que tamanha alegria estivesse reservada para mim".

Cb PM Valdecy

"Utilizar os conhecimentos que adquiri na formação da PM para fazer o parto não de uma, mas de duas crianças, foi uma emoção indescritível".

Sgt PM Lucas

"A alegria veio em dobro para a mãe e também para cada um de nós".

Cb PM Carmo





Técnicas ensinadas pelo Sd PM Gilberto Zanin exigem equilíbrio, precisão e disciplina



Policiais reúnem-se às margens da lagoa do CPI-3, em Ribeirão Preto, para aprender esportes milenares

EQUILÍBRIO EM AÇÃO

Adepto das artes marciais, o Sd PM Gilberto Zanin pratica Kung Fu e Tai Chi Chuan

Hilda Ribeiro de Macena

Nas escolas chinesas, o futebol está longe de ser o esporte preferido da criançada. Por lá, as aulas de Educação Física oferecem aos pequenos uma atividade, digamos, um pouco diferente do que nós, ocidentais, estamos acostumados a praticar. O gramado (ou quadra) pode até ser bem parecido, mas, nele, em vez de correr atrás da bola, estudantes de todas as idades alinham-se ordenadamente e aprendem técnicas de respiração, equilíbrio e defesa pessoal – indispensáveis às artes marciais.

Muito populares no Oriente, atividades como o Kung Fu e o Tai Chi Chuan contêm ensinamentos milenares e, por aqui, também ganham cada vez mais adeptos, como o Soldado Gilberto Zanin, do 3º Comando de Policiamento do Interior (CPI-3), localizado em Ribeirão Preto. Há cerca de dez anos, o policial conheceu e se encantou com o Kung Fu, modalidade que, entre outras coisas, proporciona ao praticante força

física, lições de combate e, ainda, a possibilidade de desenvolver foco e concentração para estar sempre alerta diante de um perigo iminente.

Portanto, discernimento e autocontrole são essenciais a este esporte, que ensina quando e como agir em situações de risco – habilidades que, certamente, podem fazer a diferença no trabalho desempenhado por um policial militar. A lista de benefícios, diz o Sd PM, não para por aí: “O Kung Fu estimula a convivência em sociedade e o autocontrole emocional, melhora a coordenação motora, além de ser um ótimo esporte para crianças”, conta.

A paixão de Gilberto pelas artes marciais foi além do Kung Fu. Cinco anos atrás, o Sd PM também se tornou adepto do Tai Chi Chuan, atividade que consiste numa sequência de movimentos reproduzidos em “câmera lenta” capaz de potencializar a concentração e a consciência corporal. De lá para cá, tem se

dedicado com afinco a ambos os esportes. “Atualmente, pratico Tai Chi Chuan três vezes por semana e Kung Fu todos os dias”, relata.

Tradição familiar

Não se sabe, exatamente, como ou quando as artes marciais foram concebidas em território chinês, mas é certo que o conjunto de modalidades sobreviveu ao tempo graças à hierarquia familiar. Isso porque, segundo a tradição milenar, coube aos pais transmitir aos filhos todo tipo de conhecimento, inclusive técnicas quase secretas de combate e defesa – que, mais tarde, dariam origem às inúmeras escolas e estilos do Kung Fu e do Tai Chi Chuan.

Séculos depois, a tradição continua viva para o Sd PM, que, seguindo o exemplo dos antigos mestres, tem se dedicado a disseminar tudo o que já aprendeu, a começar por seus filhos. “O Bruno, meu mais velho, está com 16 anos e já treina para campeonatos; Isabella, que tem 13 anos, também é praticante, e a Maria Luiza, a mais nova, ainda está com sete meses, mas, com certeza, fará parte da equipe”, comemora o pai coruja.

Além de estimular o envolvimento dos filhos, Gilberto também ensina os colegas de trabalho na sede do CPI-3. As aulas acontecem duas vezes por semana e incluem técnicas de Tai Chi Chuan, Kung Fu, defesa pessoal e meditação. Ou seja, um “pacote completo” para quem busca saúde mental e física!

VENHA PARA AFAM EDUCACIONAL

CURSO PREPARATÓRIO PARA O VESTIBULAR DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO BARRO BRANCO

Curso organizado por Associação de Militares da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e administrado por Oficiais formados pela Academia do Barro Branco.

**Qualidade, Experiência e Dedicção.
Construindo excelentes resultados.**

O ÚNICO CURSO QUE PREPARA PARA
TODAS AS FASES DO CONCURSO.

**TURMAS
MARÇO 2012
MATRICULE-SE JÁ!**

APROVAÇÃO
PREMIADA

Devolvemos integralmente todos os valores pagos à AFAM EDUCACIONAL, como premiação pela posse do aluno no cargo almejado e objeto de sua preparação.

EM SINTONIA COM A MELHOR IDADE

Atualmente, existem 20 milhões de brasileiros com 60 anos ou mais, e este número não para de crescer. Para atendê-los da forma como merecem, várias iniciativas têm sido adotadas. Confira!

Bruna Allegretti

O Brasil cresce economicamente e em qualidade de vida a cada ano e uma consequência direta disso é o “envelhecimento” da população, ou seja, o crescimento do percentual de idosos no País. Acompanhada pela queda no número de nascimentos, a expectativa de vida do brasileiro, hoje, supera 73 anos. E não para por aí: a previsão é que, em 2050, alcance os 81 anos, fato que levará, em algum tempo, à predominância da terceira idade.

Os dados são do Censo de 2010, elaborado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O mesmo estudo aponta que, atualmente, existem 20 milhões de pessoas com 60 anos ou mais em território nacional – o que representa dez milhões a mais que em 1990, e 54 milhões a menos do que o Instituto estima para daqui a 40 anos. Ou seja, segundo o IBGE, não há dúvidas: se tudo continuar como está, em 2050, o Brasil deverá contar com 64 milhões de idosos.

Porém, não é só em tamanho que cresce esse grupo. Com cada vez mais disposição, a terceira idade brasileira está longe do sedentarismo e procura meios de se manter mais ativa e independente financeiramente, ocupando, hoje, um espaço no mercado de trabalho 65% maior do que em 2010.

A partir do momento em que se tornaram um nicho populacional mais saudável e participativo do que antigamente, os integrantes desse grupo não apenas fazem jus ao termo “melhor idade”, como também manifestam novas aspirações – que vão muito além de terem preferência em filas de bancos ou assentos especiais em transportes públicos. Porém, muitas das conquistas obtidas continuam desconhecidas para seus beneficiários. A seguir, vão algumas dicas para quem quer fazer desta, efetivamente, uma das melhores fases da vida.

MUITOS INDIVÍDUOS
DESCONHECEM A
MAIOR PARTE DE SEUS
DIREITOS, O QUE IMPEDE
QUE TAIS CONDIÇÕES
SEJAM MATERIALIZADAS
EM SUA ROTINA



Pé na estrada!

Estar na terceira idade deixou de ser sinônimo de viver uma rotina pacata. Para aqueles que gostam de diversificar o roteiro, conhecer novos lugares está mais acessível. Com o programa “Viaja Mais Melhor Idade”, criado pelo Ministério do Turismo em 2007, pessoas com 60 anos ou mais podem conseguir descontos de até 35% em passagens aéreas para todo o Brasil. Além disso, hotéis e pousadas cadastrados no programa oferecem hospedagens pela metade do preço em épocas de baixa estação. Entre os destinos encontram-se os principais pontos turísticos do País, todos com opções de roteiros voltados a esse público.

Quem prefere viajar de ônibus também encontra condições privilegiadas, desde que comprove ter mais de 60 anos e renda igual ou inferior a dois salários mínimos. A vantagem se aplica aos transportes interestaduais (ônibus, trens e barcos). Para aqueles que não tiverem como comprovar a renda, é necessário solicitar a Carteira do Idoso no Centro de Assistência Social de seu município ou na Secretaria Municipal de Assistência Social, onde será feita uma avaliação do perfil socioeconômico. Mais informações sobre esses benefícios estão disponíveis nos sites do Ministério do Turismo (veja box) e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

Tudo legal

No Brasil, reserva-se aos idosos uma legislação especial, intitulada “Estatuto do Idoso”, em que podem ser encontrados mais detalhadamente todos os direitos assegurados às pesso-

as acima de 60 anos. Para acessá-lo, basta entrar no site do Planalto e procurar pela Lei nº 10741 (nome jurídico do Estatuto).

Segundo o advogado Jorge Luiz Alves, do setor jurídico da AFAM, apesar do avanço na proteção legal, muitos indivíduos desconhecem a maior parte de seus direitos, o que impede que tais condições sejam materializadas em sua rotina.

“Todavia, grandes avanços ocorreram tanto no campo da identificação cognitiva da situação especial do idoso, quanto nas ações de relacionamento dos demais segmentos sociais para com eles”, afirma Alves, que ainda acredita ser preciso progredir no respeito à terceira idade por parte de agentes públicos nos três níveis federativos (Executivo, Legislativo e Judiciário).

É importante lembrar que cada município também possui suas leis próprias que regulamentam questões práticas, como isenção de tarifas em transporte público, cartões de estacionamento específicos para idosos, vagas preferenciais em estacionamentos privados, entre outras coisas. Portanto, vale a pena se informar!



SAIBA MAIS

Ministério do Turismo

www.turismo.gov.br

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

www.mds.gov.br

Planalto

www.planalto.gov.br

SHUTTERSTOCK

BENEFÍCIO PARA TODOS

Sabia que o associado AFAM tem direito à assistência jurídica gratuita oferecida pela Entidade?

Dr. Jorge Luiz Alves

A assistência jurídica disponibilizada pela AFAM a todos os associados é um dos mais amplos benefícios desse gênero dentro do universo de entidades ligadas ao público policial-militar. Na capital e Grande São Paulo, exceto no ABCD, de segunda a sexta-feira, das 9h às 13h10, são sessenta horários semanais de atendimento à disposição do associado para formular consultas a respeito de questões jurídicas e de processos judiciais ou administrativos disciplinares sobre os quais tenha interesse.

Além disso, ainda há o atendimento emergencial (veja box), disponível sete dias por semana, 24h por dia, nas hipóteses criminais e disciplinares de prisão do associado. Nos outros municípios do Estado de São Paulo, a partir das filiais da AFAM, advogados ligados ao escritório contratado prestam a assistência necessária com precisão e agilidade.

Vale lembrar que a assistência jurídica destina-se ao associado, seus dependentes e agregados, apenas enquanto pessoa física. Para que possa recorrer ao serviço, o associado não tem acréscimo de qualquer natureza à contribuição mensal e não há tabelas paralelas de pagamento. Os únicos custos repassados são as despesas processuais, como taxas legais, cópias reprográficas e envio de correspondências, entre outros possíveis gastos vinculados à instrução e à movimentação do processo.

Nas ações em face da Fazenda Pública, há um contrato de prestação de serviços jurídicos por meio do qual, apenas se julgado procedente o pedido formulado, o assistido pagará honorários no valor correspondente a cinco por cento do valor econômico decorrente da sentença.

Assim, a assistência jurídica é um benefício bastante vantajoso para o associado, fruto da soma de esforços de todos aqueles que optam por fomentar o associacionismo, ponto importante dos conceitos de responsabilidade social e de economia solidária.



■ ASSISTÊNCIA ILIMITADA

Associados da capital e da Grande São Paulo podem agendar um horário de atendimento pelo telefone (11) 3207-3990. Em hipóteses criminais e disciplinares de prisão, os mesmos associados podem contar com o atendimento emergencial, disponível 24 h por dia, pelo telefone (11) 8060-2326. Associados de outras localidades podem solicitar atendimento na unidade da AFAM mais próxima (confira a lista de endereços no site www.afam.com.br).

■ QUEM PAGA PENSÃO?

Pagar pensão para filhos é um assunto recorrente no meio policial-militar. Todavia, o tema não se esgota nessa frase. Avós devem pensão aos netos? Pai pode pedir pensão para filho? Avô pode pedir para neto? Filho cursando pós-graduação tem direito à pensão? A exoneração da pensão é automática com a maioridade? A pensão *in natura*, como plano de saúde ou mensalidade escolar, pode ser convertida em pecúnia? Ela pode ser reduzida? Ela pode ser aumentada? Essas e muitas outras questões permeiam essa faceta das relações de parentesco. Se você tem algum problema real vinculado ao tema, agende um horário para receber assistência jurídica.



■ A VITÓRIA NO RETP

Muito se falou a respeito da tentativa de mudança da fórmula de cálculo da parcela dos vencimentos conhecida como RETP (Regime Especial do Trabalho Policial) aplicada na Polícia Militar há mais de 17 anos. Por intermédio de uma revisão administrativa – sempre formalmente possível por ser um instrumento legal, mas que deixou de observar os mais básicos princípios jurídicos quanto à substância do tema – pretendeu-se modificar a maneira de calcular essa relevante parcela dos vencimentos dos policiais militares, representativa de, no mínimo, cinquenta por cento do valor bruto recebido.

Uma parceria entre a AFAM e a Associação dos Oficiais da Polícia Militar (AOPM) promoveu o ajuizamento de um mandado de segurança coletivo cujos positivos efeitos alcançaram todos os policiais militares, mesmo os não associados, sem custos para qualquer deles, para garantir que determinadas vantagens incorporadas aos vencimentos também sejam incluídas no cálculo desse valor.

E, aqui, ressalta-se: aquele que ainda nada tem incorporado será beneficiado por essa decisão quando obtiver alguma incorporação. Para acompanhar o andamento deste processo, ainda não transitado em julgado, a identificação é: Processo nº 0020942-11.2011.8.26.0053 – 14ª Vara da Fazenda Pública da Capital, SP.

■ ALE PARA INATIVOS, SEXTA-PARTE E QUINQUÊNIOS SOBRE VENCIMENTOS INTEGRAIS

Para obter o pagamento integral do Adicional de Local de Exercício (ALE) para os associados inativos e para pensionistas de militares do Estado, foi ajuizado o mandado de segurança coletivo, Processo nº 0023635-65.2011.8.26.0053 – 6ª Vara da Fazenda Pública da Capital, SP.

O recálculo da sexta-parte e dos quinquênios para fazer incidir sobre todas as parcelas dos vencimentos foi o objeto de outro mandado de segurança coletivo, Processo nº 0026098-77.2011.8.26.0053 – 7ª Vara da Fazenda Pública da Capital, SP.

As duas ações ainda não têm decisão definitiva e, se julgadas procedentes, todos os associados à AFAM serão beneficiados sem qualquer custo. Por outro lado, se alguma for julgada improcedente, também não haverá custo e nenhum impedimento para o associado ajuizar ação individual com o mesmo objetivo.

PM ABRAÇA PARENTE DE VÍTIMA E COMOVE REPÓRTER FOTOGRÁFICO

Diego Calvo, profissional do Diário de Guarulhos, descreve cena tocante protagonizada por uma policial militar e um civil. Acompanhe!

Centro de Comunicação Social da PM

O repórter fotográfico do jornal “Diário de Guarulhos”, Diego Calvo, foi cobrir um assassinato e flagrou uma cena que, segundo ele, o deixou tão “embasbacado” que resolveu postar em seu *blog* e no perfil de uma rede social. A repercussão foi tão grande que ele decidiu escrever à Polícia Militar revelando a história. Leia:

“Meu nome é Diego Calvo e trabalho no Diário de Guarulhos como Repórter Fotográfico. Mantenho uma relação muito agradável com os policiais militares que atuam na rua. Inclusive, passei 24 horas em um Batalhão do Corpo de Bombeiros para registrar a rotina árdua destes homens.

O caso é que, no último dia 12 de dezembro [de 2011], fomos numa ocorrência na comunidade São Rafael onde, após uma briga de vizinhas, uma mulher foi morta com três tiros na face. Vários policiais e a imprensa estavam no local.

A cena era triste e tensa, atraindo a curiosidade da população local. Após todos os procedimentos serem cumpridos com excelência, o corpo foi removido e o local já estava liberado.

Com muita dor, o padrasto da vítima sentou no chão e, copiosamente, passou a chorar. Segui meu trabalho fotografando aquela triste cena. Foi aí que reparei que a Soldado Marina passou a chamar o triste senhor. Achei, num primeiro momento, que ela estava tentando liberar a área, mas não foi como eu esperava.

Diante da população comovida, a Soldado abraçou o homem e o consolou de forma fraternal. Embasbacado, fui o único que fotografou a cena. Naquele momento, aposto que foi colocada em prática a ideia de uma Polícia amiga da população e inimiga do crime.

Isso foi sempre o que achei e defendi diante de tantas notícias de abuso policial que me chegaram através de mídias sociais e jornais.



A policial militar Marina abraça o homem para consolá-lo

Com essa foto em mãos, resolvi fazer uma singela homenagem ao ato caridoso da jovem policial na rede social *Facebook*.

Postei na terça-feira (13 de dezembro de 2011), junto com um texto em meu *blog* (blogdocalvo.blogspot.com) com a intenção de mostrar que em nosso Estado temos excelentes policiais e com bons corações.

Para minha surpresa, esta pequena homenagem já chegou a 7.000 compartilhamentos. Fico feliz em poder ajudar a Polícia, mas a verdadeira heroína neste caso é a Soldado Marina que atua na base do bairro Jd. Tranquilidade.

Deixo aqui meu elogio a ela e também gostaria de adiantar que eu e o jornal em que trabalho faremos uma matéria homenageando esta profissional.

Creio que saberão valorizar esta profissional que, através de minha foto, promoveu o respeito à Corporação. **Diego Calvo.**”

PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR



Entenda a necessidade de lei específica sobre a previdência complementar das Forças Armadas e dos Militares dos Estados, Distrito Federal e Territórios

Alexandre de Moraes

A Emenda Constitucional (EC) nº 41/03 alterou a disciplina constitucional referente à revisão dos proventos de aposentadoria e de pensões, revogando a regra da paridade automática, até então existente entre ativos e inativos, tanto em relação aos servidores públicos civis, quanto em relação aos servidores públicos militares, sejam das Forças Armadas, sejam dos Militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios, denominação surgida a partir da EC nº 18/98.

A referida EC 18/98 pretendeu equacionar constitucionalmente as diferenças já existentes entre os integrantes das Forças Armadas e os servidores militares das polícias militares e bombeiros militares estaduais (como, por exemplo, a forma de recrutamento), mantendo-se, porém, os mesmos princípios institucionais básicos de organização para ambas as Instituições (“hierarquia e disciplina”) e determinando expressamente aos Militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios, além do que vier a ser fixado em lei, as disposições previstas no art. 142, §3º, X, entre outras, a necessidade de lei específica para estabelecer a remuneração e as condições de transferência para a inatividade, inclusive, as regras no tocante à revisão dos proventos de aposentadoria e as pensões, conforme reiterado em recente decisão do Superior Tribunal de Justiça (Agravo em Recurso Especial nº 15.029/MS, Rel. Min. Teori Albino Zavascki, DJe, 8-02-2012).

No caso das Forças Armadas e dos Militares dos Estados, do Distrito Federal e dos Territórios, haverá, portanto, a necessidade de edição de lei específica, do respectivo ente federativo, para a implantação do novo regime jurídico decorrente da EC nº 41/03, em virtude das condições e restrições diferenciadas existentes em relação aos demais servidores públicos civis.

Importante salientar, que, por tratar-se de norma constitucional de eficácia limitada, somente com a edição e implantação de nova legislação sobre a previdência dos servidores públicos haverá alteração do regime jurídico; ou seja, essa nova disciplina, que afastou a regra da paridade automática para o reajuste dos proventos de aposentadoria e dos valores dos benefícios de pensão por morte

POR TRATAR-SE DE NORMA CONSTITUCIONAL DE EFICÁCIA LIMITADA, SOMENTE COM A EDIÇÃO E IMPLANTAÇÃO DE NOVA LEGISLAÇÃO SOBRE A PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES PÚBLICOS HAVERÁ ALTERAÇÃO DO REGIME JURÍDICO

de todos os servidores públicos não se aplica retroativamente, garantindo àqueles aposentados e pensionistas, à data da concreta efetividade da EC nº 41/03, o direito à revisão na mesma proporção e na mesma data, sempre que se modificar a remuneração dos servidores em atividade, sendo também estendidos aos aposentados e pensionistas quaisquer benefícios ou vantagens posteriormente concedidos aos servidores em atividade, inclusive quando decorrentes da transformação ou reclassificação do cargo ou função que serviu de referência para a concessão da pensão, na forma da lei (EC nº 41/03, art. 7º).



ALEXANDRE DE MORAES

é advogado, professor e consultor jurídico. Doutor em Direito do Estado e Livre-docente em Direito Constitucional pela Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo.

O SEGURO CONTR

Descubra, agora, o que você pode fazer para fugir das dívidas e, de quebra, fazer seu pé-de-meia

Geisa D'avo

Para a criançada, nada mais sofrido que parar em frente à vitrine e observar aquela bicicleta superequipada ou o videogame de última geração, aparentemente inacessíveis. A sensação de impotência diante do sonho de consumo, porém, não fica restrita aos pequenos; os mais velhos acabam por compartilhá-la com a mesma angústia diante do carro recém-lançado, a cozinha planejada ou o apartamento na planta.

Quanto maior o custo desses desejos materiais, mais difícil fazê-los caber no bolso. No entanto, aí vai uma notícia animadora: com uma boa dose de organização financeira e comprometimento, é possível torná-los acessíveis. Acompanhe!

Consumo consciente

De acordo com Paulo Gomes, consultor financeiro da CREDIAFAM, o primeiro passo para organizar as finanças é aprender a realizar o consumo consciente, ou seja, priorizar as compras que são realmente necessárias e programar-se para realizar as aquisições maiores com o passar do tempo. Isso, é claro, exige que se aprenda a controlar os gastos para cortar do orçamento as despesas desnecessárias. Como consequência, as dívidas tendem a sumir e o dinheiro, a sobrar.

“Independentemente da sua renda, você pode economizar; a parcela a ser guardada não deve ser retirada das sobras de recursos, mas, sim, aparecer como mais um item das suas obrigações financeiras. Isso só será possível para quem adotar o orçamento familiar e planejar as entradas e saídas de dinheiro”, aconselha o consultor.

Modificar os hábitos financeiros para poupar, evidentemente, nem sempre é uma tarefa fácil, afinal, adaptar o padrão de vida à quantidade de dinheiro que se tem disponível mensalmente demanda empenho e comprometimento. “Poupar significa ter educação financeira; educação financeira consiste em adaptar o que se ganha aos gastos, ter disciplina para não excedê-los e consciência para contraí-los”, diz o Coronel PM Silvio José Mourisco, Presidente da CREDIAFAM.

Plantar para colher

Uma vez equilibrado o orçamento doméstico, é a hora de definir o que fazer com o que sobra. No atual cenário econômico brasileiro, há várias opções de investimentos a serem consideradas por quem realmente deseja fazer um pé-de-meia, seja para utilizá-lo em curto, médio ou longo prazo. No entanto, é preciso pesquisar bastante antes de decidir onde aplicar para ter certeza de que a escolha está em sintonia com o seu perfil de investimento.

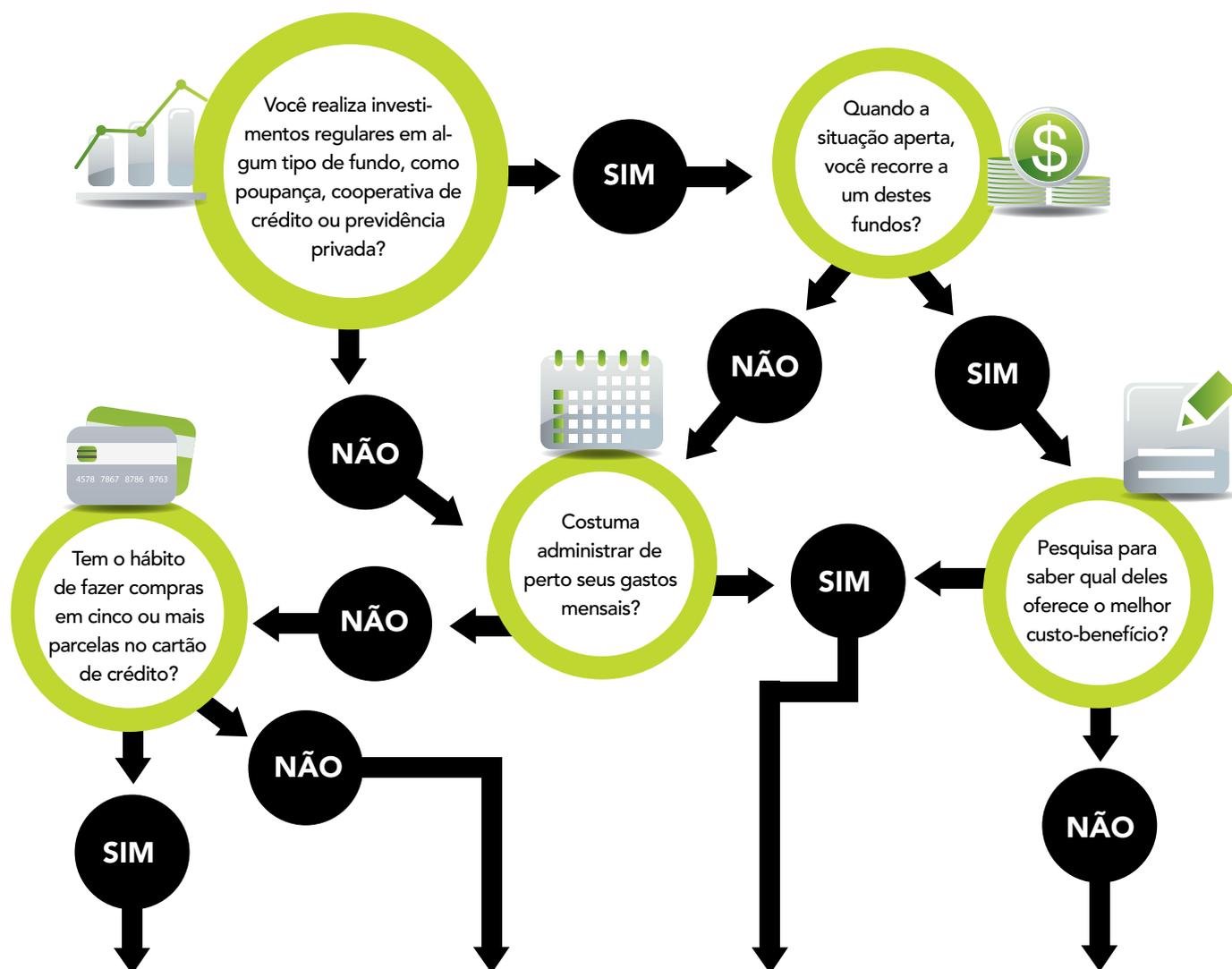
As Cooperativas de Crédito, afirma o consultor financeiro, são ótimas alternativas nesse cenário, pois não trabalham com fins lucrativos e, ainda por cima, trazem tributações muito menores. “Uma instituição como a CREDIAFAM pode oferecer juros abaixo do mercado financeiro tradicional nos empréstimos e remunerar os investimentos dos cooperados acima dos patamares bancários”, afirma Gomes. “Formamos uma instituição financeira em que o cooperado não é apenas um cliente e, sim, parte do negócio”, conclui o Cel PM Mourisco.



A AS INCERTEZAS

NA PONTA DO LÁPIS

Quer saber a quantas anda a sua vida financeira? Responda às perguntas abaixo e descubra o que fazer para evitar dívidas e outras complicações desagradáveis



RESULTADO

Você mal vê a cor do dinheiro e, por isso, pode vir a ter problemas com as suas finanças. Para evitar dívidas, faça a conta de tudo o que entra e tudo o que sai. Assim, ficará mais fácil se organizar.

RESULTADO

Você tem algum controle sobre o seu orçamento, mas ainda pode melhorar. Que tal tentar economizar um pouquinho por mês?

RESULTADO

Parabéns! Você está bem preparado para lidar com seu dinheiro e sabe como e onde investir. Continue assim!

RESULTADO

Não adianta poupar se você não souber quando e de onde tirar o que guardou. Um pouco mais de cuidado vai ajudar a evitar despesas que, muitas vezes, saem mais caras que o necessário.

VISÃO PREVENTIVA

Em entrevista para a "AFAM em Revista", o Presidente da Diretoria Executiva da AFAM, Cel PM Roberto Allegretti, fala das razões que o levaram a instituir a capitalização em nome dos associados e os resultados alcançados até o momento



ARQUIVO / AFAM

AFAM REVISTA: O que o levou a instituir o sistema de capitalização para os associados da AFAM?

Cel. Allegretti: Na verdade, sempre pensei em alguma fórmula que pudesse estimular a poupança entre os associados da AFAM. Nos contatos com inúmeros deles e em grande quantidade de pedidos recebidos, percebi que havia uma dificuldade natural de estabelecer orçamento doméstico compatível com o nível de receitas de cada um. Esse descompasso financeiro fazia com que essas pessoas procurassem empréstimos em instituições financeiras que, sem a organização do orçamento, levaram a outros empréstimos para quitar os anteriores, em círculo vicioso

de difícil ruptura. Isso sem falar na utilização dos créditos rotativos do cheque especial e do parcelamento das despesas com cartões de crédito, que cobram juros além de abusivos.

AR: Mas, para essas pessoas com dificuldade de organizar as finanças domésticas, a capitalização feita pela AFAM será suficiente?

Cel. Allegretti: Com certeza não, mas é um primeiro passo interessante. Tendo um valor depositado em conta em seu nome na CREDIAFAM sem nenhum custo, mas que só poderá ser resgatado dentro de doze meses, o associado pode se motivar a depositar valores adicionais e ser remunerado por todos esses depósitos. Além disso, vamos disponibilizar assessoria financeira, para que ele possa, enfim, romper o círculo vicioso do endividamento crescente e entrar no círculo virtuoso da poupança necessária.

AR: Como é feita a capitalização em nome dos associados?

Cel. Allegretti: A AFAM, por meio de novo processo de gestão, sem nenhum prejuízo aos benefícios concedidos, tem procurado racionalizar as despesas e encontrar fontes alternativas de receita, transformando-as em novos benefícios. A criação da FARMAFAM, e a sua abertura ao público em geral é um exemplo de como se pode alcançar receitas adicionais. Assim, havendo superávit financeiro no mês, parte dele se transforma em capitalização em nome dos associados.

AR: Mas todos os associados são beneficiados por essa capitalização?

Cel. Allegretti: A expectativa é de que todos o sejam em breve. Contudo, há necessidade de cada um autorizar formalmente a abertura de conta na CREDIAFAM, por exigência legal. Até o momento, quase 6.000 associados já aderiram ao novo benefício e novas fichas de adesão têm chegado diariamente à CREDIAFAM.

“DISPONIBILIZAMOS ASSESSORIA FINANCEIRA, PARA QUE O ASSOCIADO POSSA, ENFIM, ROMPER O CÍRCULO VICIOSO DO ENDIVIDAMENTO CRESCENTE E ENTRAR NO CÍRCULO VIRTUOSO DA POUPANÇA NECESSÁRIA”

AR: Além da capitalização feita pela AFAM, o que mais a CREDIAFAM pode oferecer aos associados?

Cel. Allegretti: Sempre orientando o associado sobre os cuidados com o endividamento, a CREDIAFAM oferece também empréstimos pessoais e financiamentos com custos abaixo do praticado por instituições financeiras. Como exemplo, posso citar o recente financiamento feito para pagamento do IPVA à vista e restituição do valor financiado em 8 vezes, com juros de 0,99% ao mês, o que não existe no mercado.

AR: O que mais o Senhor gostaria de falar aos associados da AFAM sobre esse novo benefício?

Cel. Allegretti: A importância de atitudes preventivas. Trabalhamos em uma Instituição responsável pela polícia preventiva e preservação da ordem pública. A Polícia Militar procura, por sua atuação ostensiva, prevenir a prática delitiva. O policial militar, em seu processo de formação e em sua requalificação continuada é sempre orientado sobre práticas preventivas que preservem vidas, principalmente a sua. É essa visão preventiva que queremos ver aplicada à vida financeira de cada um. Todos, em algum momento da vida, passamos por algum tipo de dificuldade que pode levar ao descontrole orçamentário e é nesse momento que vamos perceber a utilidade da conduta preventiva nessa área. Ter uma poupança é, sem dúvida, o melhor seguro contra as incertezas do futuro.



■ COMECE JÁ!

Confira cinco dicas essenciais para não passar aperto em 2012.

- **Adote o orçamento familiar:** Existem muitos modelos na internet, mas, basicamente, tudo o que você precisa fazer é anotar todas as entradas e saídas de dinheiro para identificar quais são seus principais gastos e quais podem – e precisam – ser reduzidos.
- **Renegocie dívidas:** Em vez de protelar, vá aos estabelecimentos em que deve e procure renegociar suas dívidas. Assim, você deixa seu nome limpo e, ainda, reduz os gastos com os juros.
- **Fuja dos gastos desnecessários:** Para equilibrar o orçamento, é importante cortar gastos que parecem pequenos, mas, no fim do mês, se tornam um peso que poderia ser evitado.
- **Defina um percentual de renda que poderá guardar mensalmente:** Estipule que destinará, por exemplo, 5% ou 10% do que você ganha para um fundo de investimento.
- **Pesquise para escolher o melhor fundo de investimento:** Não aplique dinheiro sem conhecer as regras da instituição e a forma de remuneração do capital investido.

IMAGENS: SHUTTERSTOCK



■ SAIBA MAIS

Para falar com a CREDIAFAM, você pode ligar para (11) 3328-1505 ou escrever para crediafam@afam.com.br.

DECISÕES IMPORTANTES QUE O SUCESSO EM UM CONCURSO

Além de buscar o apoio de ferramentas preparatórias, comprometimento fazem toda diferença para quem busca alcançar suas metas

Major PM Anderson Durynek

Quando observamos nossas próprias vidas, constatamos que nossas atuais circunstâncias derivaram das decisões que tomamos no passado, ou seja, nossa vida é consequência de causas que criamos anteriormente. Isto quer dizer que o nosso processo de tomada de decisões tende a repercutir resultados no futuro e, portanto, decidir acertadamente, a cada instante, torna-se fundamental para acelerar nossos processos de construção dos objetivos pessoais.

Podemos dizer que, na Polícia Militar do Estado de São Paulo, o fluxo de carreira é um caminho percorrido pelo envolvimento do interessado nas

questões institucionais, aferidas intelectualmente pelo instrumento do concurso. A primeira decisão de um policial militar, portanto, estará relacionada a percorrer ou não o caminho, construindo uma carreira.

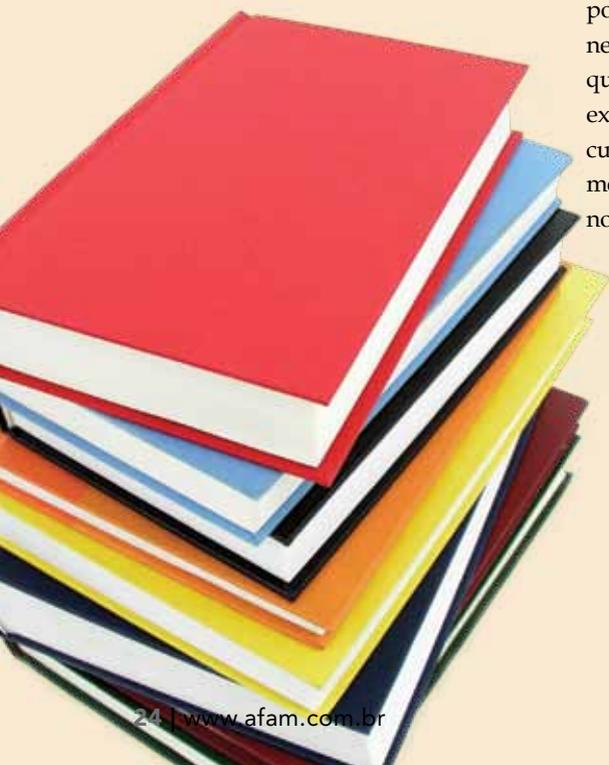
Notem que tudo é uma questão de decisão. Mas se a decisão do policial militar foi percorrer uma carreira, então ele deve se preparar para os concursos. E, no caminho da preparação, ele poderá se constituir em um excelente autodidata, e alcançar suas vitórias pelo esforço intelectual derivado de sua natureza peculiar. Mas nem todos possuem autodidatismo. Na verdade, bem poucos o possuem. Em termos gerais, a decisão por uma carreira vem sustentada pela necessidade de apoio. Nesse momento é que surgem as causas justificantes para a existência dos cursos preparatórios. Os cursos existem para apoiar, para instrumentalizar, para disciplinar o interessado no seu processo de preparação.

Virtudes do sucesso

Para que os cursos preparatórios possam atender plenamente seus objetivos, o interessado deverá alinhar sua trajetória àquilo que denominei “arcabouço de virtudes do sucesso”. Este arcabouço é o somatório do conjunto de decisões virtuosas que certamente farão a diferença no processo competitivo. Nesse estágio, a primeira decisão importante certamente já foi tomada, ou seja, seguir uma carreira.

A segunda decisão depende de uma avaliação pessoal. Tendo assumido a postura de concursando, o futuro candidato deve decidir se necessita ou não de um apoio no seu processo de preparação. Deve ponderar seus conhecimentos, associando-os às exigências programáticas, para delimitar o quanto pode fazer por si mesmo, sem depender de qualquer apoio. Se nesta avaliação forem detectadas carências, dificuldades ou necessidades, então a decisão deve se pautar na busca de apoio.

Nesta fase é que costumam acontecer



Construir uma carreira de sucesso é um sonho possível para quem tem determinação



ANTECEDEM

e dedicação aos estudos



alguns problemas. Nestes anos de experiência, observei que alguns candidatos, iludidos pela excelência do instrumental encontrado nos cursos preparatórios da AFAM Educacional, deixam de tomar a terceira importante decisão: “pagar o preço” da preparação. Quando uso a expressão “pagar o preço”, não estou me referindo a valores financeiros. Falo das necessárias abdições que deverão ser tomadas para que a trajetória seja percorrida com êxito.

Toda decisão é uma escolha. A ela antecedem infinitas possibilidades, porém, a escolha de uma delas inibe a obtenção das outras. Decidir “pagar o preço” é decidir fazer a parte que lhe cabe.

Foco e disposição

Os cursos preparatórios, como dissemos, são instrumentos, ferramentas à disposição do candidato. Devem ser usados como fonte de preparação, e o concursando deve entender que necessita beber dessa fonte disciplinadamente. Portanto, sua decisão deve incorporar posturas de frequência assídua, esforço pessoal intenso, busca de tempo livre para estudos complementares e realização de exercícios, direcionamento mental para as atividades ferramentais, manutenção do foco no objetivo, combate constante à vontade de desistir, enfim, viver, no tempo demarcado, em função do concurso.

O processo competitivo exige elevada “performance” do candidato, e tal condição não será obtida pela exclusiva crença

O ingresso na Academia de Polícia Militar do Barro Branco exige foco e empenho



A VITÓRIA SERÁ
ALCANÇADA
PELA CRENÇA
EM SI MESMO,
MATERIALIZADA
PELA DEVOÇÃO AO
QUE É NECESSÁRIO
SER FEITO, COM
O APOIO DE
UMA EXCELENTE
FERRAMENTA
PREPARATÓRIA

na excelência da ferramenta, como acontece com alguns alunos da AFAM Educacional. A vitória será alcançada pela crença em si mesmo, materializada pela devoção ao que é necessário ser feito, e agora sim, com o apoio de uma excelente ferramenta preparatória.

Quanto à excelente ferramenta, não posso me furtar a reverenciar os cursos preparatórios da AFAM Educacional. A equipe envolvida, com ampla experiência, entrega na medida certa o que é necessário para o sucesso.

Caro Policial Militar: tome suas decisões, e conte conosco. Nós ajudamos você a alcançar seus objetivos.

SAIBA MAIS

Para tirar dúvidas ou falar com a AFAM Educacional, basta entrar em contato pelo telefone (11) 3326-0659 ou acessar o site www.afam.com.br/afameducacional

ESCOLHA CERTA

Pais que trabalham têm uma difícil missão: encontrar a escola ideal para a criança. Descubra, agora, o que levar em consideração na hora de tomar esta decisão.

Coronel PM Roberto Vieira Tosta



Muitos casais, pela absoluta necessidade de trabalhar de ambos os cônjuges, são defrontados com a difícil escolha de com quem deixar os filhos pequenos. A solução aparentemente mais simples é encontrar uma cuidadora e, na maior parte das vezes, a eleita é a avó, a tia, a vizinha amiga que também tem filhos pequenos ou uma babá.

Mas, por melhor que seja a escolha, a angústia do casal é constante: a criança será bem cuidada? Será que a vovó consegue dar “conta do recado”? Será que a babá tão novinha não vai negligenciar nos cuidados da criança ou machucá-la?

Com frequência, tais medos são infundados, pois o pequeno estará bem cuidado e bem alimentado, mas isso, por si só, pode não ser suficiente. A criança, além do atendimento às suas necessidades básicas de sono, alimentação e higiene, precisa, desde a mais tenra idade, relacionar-se com outras pessoas. A interação constante com os pais, principalmente com a mãe, é a ideal, mas pais que trabalham não têm como dar atenção em tempo integral.

Portanto, nada melhor que encontrar uma escola confiável para manter as crianças no período de trabalho, afinal, numa instituição de ensino, além dos cuidados, há a preocupação com a educação e a interação dos pequenos com outras crianças e adultos, enriquecendo suas experiências pela diversidade de estímulos. É dever da escola cuidar e educar em apoio aos pais.

Estrutura ideal

Quando optam por matricular a criança na escola, os pais se defrontam com outras dúvidas: como encontrar a instituição ideal? A análise deve abranger três aspectos: instalações, projeto pedagógico e os profissionais que nela atuam.

As instalações devem ser claras, alegres, arejadas, impecavelmente limpas, com pias e sanitários próprios e exclusivos, móveis adequados à faixa etária, ambientes especiais para brincar interna e externamente, área de alimentação com mesas e cadeiras especialmente desenvolvidas, alimentação rica e

educar seus filhos desde pequenos.
isã



A CRIANÇA, ALÉM DO ATENDIMENTO ÀS SUAS NECESSIDADES BÁSICAS DE SONO, ALIMENTAÇÃO E HIGIENE, PRECISA, DESDE A MAIS TENRA IDADE, RELACIONAR-SE COM OUTRAS PESSOAS

balanceada, sala de informática exclusiva com um equipamento por criança e local tranquilo para repouso. Tais requisitos são muito importantes para minimizar os fatores de risco de acidentes, trazendo segurança e bem-estar aos petizes.

Na área pedagógica é importante conhecer o projeto da escola, o material didático adotado e as atividades complementares adotadas pelo colégio, tais como aprendizado de idiomas, preferencialmente Inglês, aulas de Educação Física para o adequado desenvolvimento motor, e de Música para desenvolver o senso estético. Além disso, é essencial a existência de um canal de comunicação permanente entre a instituição e a família.

Todavia, independentemente de todas as demais características, o aspecto definitivo para a escolha é conhecer os profissionais de educação que atuam na escola, desde a professora polivalente, passando pelos de Música e de Educação Física, além da equipe de apoio, coordenação e direção.

Não basta que eles sejam excelentes profissionais, têm que ser apaixonados pelo que fazem, possuir elevado grau de sensibilidade e capacidade de amar incondicionalmente cada uma das crianças, acolhendo-as com carinho e dedicação. Afinal, os pequenos necessitam sentir-se seguros e amados quando estão longe de casa e dos pais para que desenvolvam autoconfiança e, assim, consigam explorar o mundo que os rodeia.

COLÉGIO AFAM, SEMPRE A MELHOR OPÇÃO

O Colégio AFAM teve os espaços da Educação Infantil organizados com especial atenção. As instalações contam com áreas de recreação coloridas e ensolaradas, bem como sala de informática equipada com softwares especiais para que as crianças aprendam brincando. Além disso, a Educação Física inclui aulas de judô, importantes para o desenvolvimento corporal e da autoestima, enquanto as aulas de Música e Arte desenvolvem o senso estético. A escola também oferece período integral, para que os pais possam ter tranquilidade para trabalhar.

Cada professora da Educação Infantil do Colégio AFAM é dotada de saberes profissionais que superam a pedagogia e a didática meramente acadêmicas. São pessoas capazes de integrar o conhecimento teórico com o desenvolvimento afetivo-emocional, tornando-se, assim, capazes de educar com o coração. Que tal conhecer a instituição? Para saber mais sobre Colégio AFAM, você pode entrar em contato por um desses canais: (11) 2037-7797 ou www.afameducacional.com.br/colégioafam.



MARKETING / AFAM

FOTOS: DREAMTIME

ACESSO AO QUE HÁ DE MELHOR

Policiais militares não associados agora também têm descontos especiais em produtos e medicamentos oferecidos pela FARMAFAM

Geisa D'avo



FOTO: DREAMSTIME

MARKETING / AFAM



FARMAFAM Ribeirão Preto é uma das 21 unidades espalhadas pelo Estado que já oferecem preços especiais

Quando a dor de cabeça aparece, é hora de correr para o médico em busca de uma solução, afinal, todo mundo sabe que com a saúde não se brinca. Mas, para muita gente, o preço que se paga para resolver o sintoma pode desencadear uma nova dor de cabeça: o que fazer para arcar com os custos de medicações e tratamentos?

Uma pesquisa divulgada pelo Ibope Inteligência no primeiro semestre de 2011 previa que, até o fim do ano, cada brasileiro teria gasto, em média, R\$ 337 apenas com remédios – totalizando uma movimentação de R\$ 55 bilhões em território nacional –, valor que representa quase um terço do que cada um de nós gasta anualmente com alimentação.

O avanço dos medicamentos genéricos, evidentemente, tem contribuído para que esses gastos diminuam ano após ano, mas essa medida, por si só, não basta para assegurar que todos os brasileiros tenham acesso a melhores – e mais baratas – condições de saúde. Nesse sentido, iniciativas promovidas por entidades particulares, como a FARMAFAM, trazem uma contribuição enorme.

Do bom e do melhor

Ao comercializar medicamentos e outros produtos subsidiados e, consequentemente, com preços inferiores aos praticados no mercado, a FARMAFAM oferece a seus associados a possibilidade de desfrutar do que há de melhor,

sem, contudo, prejudicar o orçamento doméstico, já que podem optar por descontar o valor da compra diretamente na folha de pagamento e, desta forma, se programar para evitar dívidas.

O benefício, que há alguns anos tem sido de grande valia para policiais militares ligados à Entidade, a partir de agora, também se estenderá aos profissionais não associados e seus familiares. Portanto, em 2012, policiais militares sem vínculo com a AFAM podem adquirir produtos por preços inferiores aos encontrados em drogarias e farmácias convencionais. Embora os descontos não sejam os mesmos oferecidos aos associados, a variação de valores deve atrair cada vez mais esse grupo de profissionais.

Vale lembrar que as receitas adicionais conquistadas pela FARMAFAM são convertidas em benefícios diretos aos associados, seja na modernização das unidades da drogaria, seja em outros serviços disponibilizados para os policiais militares que permanecem ligados à Entidade.

SAIBA MAIS

Para tirar suas dúvidas sobre a FARMAFAM, você pode entrar em contato por um desses canais:
(11) 3328-1500
www.afam.com.br/farmafam

DESCONTOS PARA TODOS

A loja está mais bonita e moderna.

O **Policia**l Militar não associado já pode adquirir medicamentos com descontos especiais. Vale a pena conhecer e passar a dica aos seus amigos.



A farmácia da família

A partir de agora, a FARMAFAM também oferece descontos especiais a Policiais Militares não associados e familiares. Embora os subsídios não sejam os mesmos aplicados aos associados, nossa rede de drogarias está pronta para comercializar produtos a preços menores do que os praticados no mercado, com a vantagem adicional de que o pagamento pode ser feito com cartão de crédito ou débito.



Visite a unidade mais de você

SAIBA MAIS
www.afam.com.br

REALIDADE VIRTUAL

Aplaudido ou criticado, basta que um *reality show* entre no ar para estar constantemente na boca do povo. Mas, afinal, o que faz dele um gênero tão procurado pelo público?



Bruna Allegretti

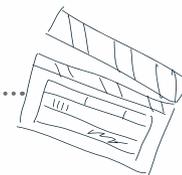
Pode acreditar: quando a expressão “*Big Brother*” foi criada, seu autor estava bem longe de conhecer equipamentos como *smartphones*, *tablets* e outros aparelhos da era digital. Trabalhava-se, na realidade, do ano de 1949, uma época em que a tecnologia ainda caminhava a passos lentos e, por isso, parecia difícil conceber ideias como as propostas pelo escritor inglês George Orwell. Foi ele quem, de fato, idealizou a possibilidade de sermos vigiados por câmeras em tempo integral ao lançar a obra intitulada *1984*.

No romance, Orwell descreve uma sociedade subjugada à tirania política, na qual o personagem fictício “*Big Brother*” acompanha absolutamente todos os passos de todos os indivíduos. Para isso, o “Grande Irmão” recorre às “teletelas”, um equipamento idealizado pelo autor que funcionaria como câmera de vigilância e televisor ao mesmo tempo.

Cinco décadas depois, parte do que foi imaginado por Orwell não só virou realidade, como, também, transformou-se em entretenimento nas mãos do holandês John de Mol. Aproprian-

do-se de câmeras de última geração ligadas a grandes centrais de monitoramento – ou seja, recorrendo às nossas “teletelas” contemporâneas – de Mol lançou a produção televisiva “*Big Brother*”, referência óbvia ao termo cunhado pelo autor inglês.

Idolatrado por uns, odiado por outros, o holandês é, hoje, o principal responsável pela propagação dos *reality shows* ao redor do mundo, formato que tem dado o que falar. Mas essa história tem ainda muitos episódios (ou capítulos, se preferir) que merecem audiência. Veja só!



■ POR QUE DÁ CERTO?

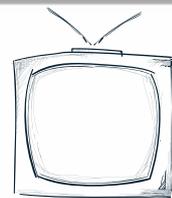
Em 2006, a jornalista e pesquisadora Cosette Castro se propôs a responder: afinal, por que os *reality shows* conquistam audiências? O resultado deste trabalho transformou-se num livro de mesmo nome, lançado pela Editora Paulus. Confira, a seguir, algumas das respostas encontradas pela autora para justificar a fórmula de sucesso.

- 1** • Programas como o “*Big Brother*” agrupam pessoas desconhecidas, “obrigadas” a conviver em um espaço limitado. Trata-se de gente comum e anônima, igual à audiência que assiste ao programa. Isso causa empatia no público.
- 2** • Os *reality shows* trazem à tona questões universais, como amor, ciúme, amizade, inveja, solidariedade e competição, mostrando, através da TV, o lado positivo e negativo das relações sociais.
- 3** • Estes programas abrem as portas do mundo dos sonhos e da imaginação às audiências e estimulam a esperança de que a fama imediata esteja ao alcance de qualquer pessoa.



COMO VIEMOS PARAR AQUI

SAIBA MAIS SOBRE A TRAJETÓRIA DOS REALITY SHOWS NO BRASIL E NO MUNDO.



1973

Estreia "An American Family" (Uma Família Americana, em tradução livre), da emissora norte-americana PBS, que mostra a rotina de um casal e seus cinco filhos na Califórnia. Episódios repletos de problemas conjugais e familiares foram ao ar, expondo-os de uma maneira que sequer tinham imaginado.

1999

Começa, na Holanda, a primeira versão do "Big Brother". O formato fez tanto sucesso que, em pouco tempo, países como Alemanha, Argentina, Portugal, Estados Unidos e Espanha também apresentavam a atração. No Brasil, a primeira edição foi ao ar em 2002. Atualmente, a Rede Globo já exibe a 12ª edição.

2000

"No Limite", da Rede Globo, é o primeiro reality show produzido no Brasil. Adaptado da atração norte-americana "Survivor", o programa se passa em um ambiente hostil, como uma ilha deserta ou uma mata isolada, em que os participantes devem mostrar sua capacidade de sobrevivência.

2006

Uma variação aos programas de confinamento, o talent show "Ídolos" passa a ser exibido pelo SBT em 2006 e 2007 e, nos anos seguintes, pela Record. Basicamente, a atração busca garimpar um novo talento musical e levá-lo ao sucesso. Para isso, aposta em várias audições televisivas e, claro, votações definidas pelo público.

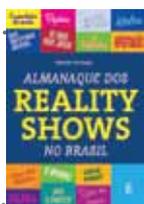
2001

Exibida pelo SBT, "Casa dos Artistas" vai ao ar e surpreende. Protagonizado por subcelebridades, o programa rouba a audiência do "Fantástico" (exibido pela Rede Globo), que, até então, tinha liderança absoluta nas noites de domingo.

Fonte: Almanaque dos Reality Show no Brasil

SAIBA MAIS

Almanaque dos reality shows no Brasil
Karina Trevizan
Panda Books (www.pandabooks.com.br)
168 páginas | R\$ 27,90



Por que os reality shows conquistam audiências?
Cosette Castro
Editora Paulus (www.paulus.com.br)
67 páginas | R\$ 8



FOTOS: DWIGLACAO

MUDANÇA

Que tal modificar alguns pequenos hábitos e trazer grandes benefícios ao seu organismo? Acompanhe, agora, dez dicas que vão fazer toda diferença no seu dia a dia

Geisa D'avo



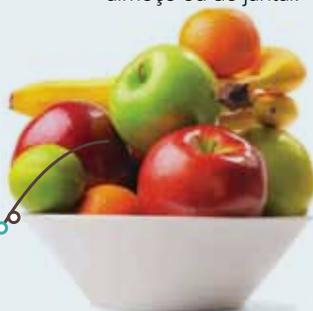
NOTA 10



01 Você sabia que o bom funcionamento intestinal é indispensável para a qualidade de vida? Quando algo vai mal com este órgão, o corpo para de absorver todos os nutrientes de que precisa e até o humor fica comprometido. Por isso, inclua frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijão e castanhas no cardápio para afastar o problema.

02 Procure alternar momentos de atividade com momentos de repouso. Pequenos intervalos são essenciais para que seu cérebro absorva melhor novas informações e proporcione a você maior poder de concentração.

03 Acredite: comer mais ajuda a comer menos. Por isso, ao incluir lanchinhos leves e saudáveis entre as refeições principais, você terá menos apetite na hora do almoço ou do jantar.



04 Estudos realizados ao redor do mundo apontam que a ingestão de cinco porções diárias de frutas, verduras e legumes ajuda na prevenção de câncer, diabetes, obesidade e pressão alta.

05 Observe de perto o comportamento de seus filhos e netos. Muitas dificuldades de aprendizagem estão relacionadas ao hábito de permanecer por muito tempo em situações estáticas, principalmente em frente à televisão, o que dificulta o desenvolvimento da musculatura de todas as partes do corpo.

06 Mastigue devagar e não exagere na ingestão de líquidos durante as refeições. Isso facilita a digestão e afasta aquela vontade de tirar um cochilo após o almoço ou jantar.



08 Pesquisas mostram que a ingestão de duas colheres (chá) de mel no período da noite ajuda a manter o corpo aquecido, o que beneficia o sistema imunológico, aumentando a resistência do organismo contra infecções.

09 Nosso fígado tem dificuldade em digerir carnes no período da noite. Há uma sobrecarga que se traduz em mal-estar digestivo e dificuldade em dormir. Portanto, evite o consumo desse alimento, sobretudo de carnes vermelhas, após o meio da tarde.

10 Respirar da maneira correta pode ativar seu cérebro e, ainda, beneficiar a saúde cardiovascular. Por isso, ao acordar, procure inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca. Repita esse movimento cerca de 20 vezes.



IMAGINES: SHUTTERSTOCK

FALE COM O ESPECIALISTA

Lia Buschinelli é nutricionista do Instituto Paulista de Cancerologia (IPC) | (11) 3797-3000

Elaine Marasca é médica e presidente da Liga dos Usuários e Amigos da Arte Médica Ampliada (LUAAMA) | (15) 3212-3344

SEM PERDER O RITMO

Mesmo em meio à crescente atividade industrial, Sorocaba mantém a tranquilidade e o conforto

Renato Sábio Rodrigues

Localizada a cerca de 90 km da capital, a cidade de Sorocaba tem mais de 600 mil habitantes e é polo de uma região composta por, aproximadamente, 70 municípios vizinhos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente, a cidade ocupa o 5º lugar em desenvolvimento econômico no Estado de São Paulo, graças, essencialmente, à atividade industrial local, que não para de crescer. Isso porque a cidade oferece condições bem atrativas para o setor industrial, já que está cercada por hidrovias e rodovias bastante acessíveis, o que facilita o escoamento da produção para os grandes centros de consumo. Não à toa, as mais de 22 mil empresas instaladas por lá já exportam suas mercadorias para cerca de 120 países. A atividade industrial, certamente, impulsionou o desenvolvimento do município, mas, em meio ao ritmo acelerado, algo em Sorocaba continua intacto. A tranquilidade, típica de uma cidade do interior, prevalece mesmo nas áreas mais urbanizadas. Que tal fazer uma visitinha?



Parque Kasato Maru é homenagem à cultura oriental

CULTURA & LAZER

O turista que chega à Sorocaba precisa de um bom tempo para conhecer os inúmeros passeios disponíveis na cidade. Visitas à Catedral Metropolitana Nossa Senhora da Ponte ou à Biblioteca Municipal, por exemplo, são imperdíveis para os amantes de arquitetura. O Parque Kasato Maru, por sua vez, é uma ótima opção para os apreciadores da cultura oriental, já que foi criado em homenagem ao centenário da imigração japonesa no Brasil. Por fim, o Zoológico Municipal Quinzinho de Barros é uma boa pedida para um passeio em família. Considerado um dos melhores do Brasil, o local abriga o único casal de elefantes indianos, a maior coleção de répteis da América do Sul e muitas outras espécies em extinção. Vale a pena conferir!

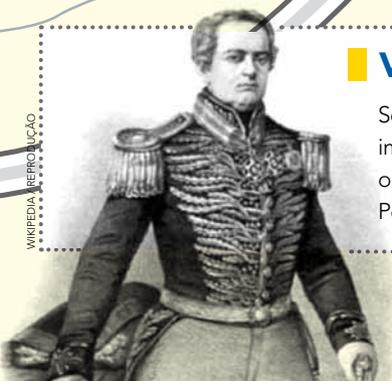
MINHA HISTÓRIA



Nascido na cidade de São Paulo, o farmacêutico Denilson Cavalcanti (na foto ao lado) morou no bairro do Ipiranga por 20 anos, até que decidiu se mudar para Sorocaba em busca de tranquilidade e conforto. “Quando cheguei ao bairro onde moro, em 2001, só havia duas casas. Hoje, toda essa região está 100% habitada por pessoas que, como eu, vieram da capital. Mesmo com toda essa migração, Sorocaba continua sendo uma cidade bem tranquila para se viver”, relata o farmacêutico, que, atualmente, trabalha na FARMAFAM Sorocaba. Por lá, o associado à AFAM também ganha descontos em produtos e medicamentos. Para saber mais sobre esta unidade, ligue para (15) 3233-8211.

VOCÊ SABIA?

Sorocaba é a cidade natal de Rafael Tobias de Aguiar, mais conhecido como Brigadeiro Tobias de Aguiar (na imagem ao lado). Consagrado por sua atuação durante a Revolução Liberal de 1842, ocorrida em São Paulo, o militar é considerado o patrono da Polícia Militar do Estado de São Paulo e dá nome ao 1º Batalhão de Polícia de Choque “Tobias Aguiar”, unidade que pertence à ROTA (Rondas Ostensivas Tobias de Aguiar).



QUER ENCONTRAR O MELHOR ENSINO E ESTRUTURA NUM SÓ LUGAR? VENHA CONHECER O COLÉGIO AFAM!

• Educação Infantil • Ensino Fundamental • Ensino Médio

- Período integral
- Reforço para alunos
- Instalações modernas
- Qualidade de ensino
- Segurança
- Disciplina

MATRÍCULAS
ABERTAS E
DESCONTOS
ESPECIAIS



Acesse: www.colegioafam.com.br ou ligue: (11) 2037-7797

Venha nos visitar: R: Cel. Manuel Feliciano de Souza, 916 – Vl. Jacuí – São Miguel Paulista

CURSO PREPARATÓRIO AO CONCURSO PARA SARGENTO

TURMAS

- * **NOTURNO**
- * **FIM DE SEMANA**
- * **SISTEMA 12X36**



Você almeja o posto de SARGENTO, mas não tem tempo para estudar, em função de sua escala de trabalho? Venha conhecer a AFAM EDUCACIONAL! Oferecemos várias opções de horários e períodos, para atender suas necessidades.

- Só aqui você pode frequentar um curso preparatório que acompanha a escala 12X36. Desta forma, conseguirá conciliar as atividades funcionais com seu tempo livre para estudar.
- Turmas no período noturno, para atender a quem trabalha durante todo o dia.
- Turmas de fim de semana, voltadas aos profissionais que não têm tempo durante a semana.
- Carga horária ampla, com direito à revisão de todas as disciplinas exigidas no último edital.
- Cursos planejados com aulas expositivas e material didático desenvolvido de acordo com as provas elaboradas e aplicadas em concursos anteriores.
- Qualidade e tradição com professores especializados e experientes.

INÍCIO DE NOVAS TURMAS
MARÇO 2012
MATRICULE-SE JÁ

LOCAL: AFAM EDUCACIONAL

Rua São Caetano, nº 83 – 1º andar - Luz - São Paulo - SP

CEP: 01104-001 - FONE/FAX: (11) 3326-0659

www.afam.com.br - educacional@afam.com.br

