



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 69

ESTRATÉGIA JURÍDICA

Saiba mais sobre os Mandados de Segurança Coletivos impetrados pela AFAM e entenda por que esse recurso jurídico tem sido uma alternativa eficaz na defesa dos direitos de todos os associados

DE OLHO NO BULLYING

Descubra o que fazer para acabar com as intimidações que afligem crianças e adolescentes em fase escolar



Marcas vinculadas à AFAM



CREDIAFAM



A CREDIAFAM é uma entidade sem fins lucrativos constituída com a finalidade de promover o uso consciente do crédito. A entidade tem proporcionado a melhoria da qualidade de vida e o alcance de objetivos traçados pelos seus cooperados de forma simples e clara. A orientação financeira possibilita que o crédito seja adquirido com responsabilidade e dentro das possibilidades de cada cooperado.

**COOPERATIVA DE CRÉDITO MÚTUO DOS SERVIDORES
DA SEGURANÇA PÚBLICA DE SÃO PAULO**

Atendimento ao Público das 10h às 16h diariamente
Fones (11) 33281500 ramais 113 e 169, direto (11) 3328 1505
E-mail: atendimentocrediafam@afam.com.br

Rua Florêncio de Abreu 591 | 2º andar | Luz | CEP 01029-001 | São Paulo | SP



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)

Adriana Fátima Kanj,
Hilda Ribeiro de Macena e
Jakson Fontes

Colaboraram nesta edição:

Alexandre de Moraes, Maj PM Anderson Durynek, Bruna Allegretti, Geísa D'avo e Cel PM Geraldo de Menezes Gomes (texto) e Lilian Aquino (revisão)

Arte:

Ô bureau

Tiragem: 65.000 exemplares

AS VÁRIAS FACES DA REPRESENTAÇÃO

A representação de determinado segmento social ou profissional é sempre tarefa árdua a exigir dos representantes compromisso absoluto com os propósitos e aspirações dos representados. Quando a representação é feita por entidade sindical, a luta por melhores salários e condições de trabalho da categoria que representa é sempre o elemento preponderante. Mesmo quando se trata de sindicato vinculado a servidores públicos, apesar da questão política envolvida na medida em que a outra parte é um ente estatal, a discussão quase sempre fica restrita a condições de trabalho, planos de carreira e retribuição salarial.

No entanto, a questão assume outra dimensão, quando os representados são integrantes de uma Instituição Militar e a Entidade Representativa, por expressa disposição legal, não pode ter características de entidade sindical. Nesse caso, as articulações políticas mais intensas e cuidadosas, as intervenções em várias instâncias e as ações judiciais coletivas ganham relevância e essa representação acaba por alcançar a própria defesa da Instituição, na medida em que eventuais ataques à sua imagem afetam direta e drasticamente todos os seus integrantes.

É essa forma multifacetária de representação que vem sendo exercida hoje pela AFAM. A matéria principal desta edição aborda uma dessas facetas, ao tratar da utilização do Mandado de Segurança Coletivo como instrumento jurídico eficaz na busca de reconhecimento judicial de direito líquido e certo de seus associados. Mesmo havendo algumas limitações no uso desse instrumento, as vantagens são inegáveis, em especial, as relativas à celeridade do processo e a possibilidade de utilização do mecanismo da substituição processual, em que os associados, como o próprio nome diz, são "substituídos" no processo pela Associação, sem necessidade de procuração individual ou pagamento de custas, que, diga-se, não será feito nem mesmo se a ação for julgada improcedente. O Mandado de Segurança Coletivo julgado procedente beneficia todos os associados e é sempre possível, após o seu julgamento, ingressar com outra ação de rito ordinário na busca dos valores em atraso dos últimos cinco anos, com grandes chances de êxito, pelo fato de o mérito já ter sido julgado.

Outra importante vertente da representação exercida pela AFAM diz respeito à defesa institucional da Polícia Militar, por vezes incompreendida e desrespeitada por segmentos específicos da sociedade e até por autoridades públicas. Ainda estão presentes na memória de todos os recentes ataques proferidos por um Procurador da República contra a Polícia Militar e contra a pessoa de seu Comandante-Geral. Desrespeitando os limites constitucionais e legais de seu cargo, em clara inobservância aos Princípios da Impessoalidade e Moralidade Administrativas, proferiu, em audiência pública e por meio da imprensa, inúmeras ofensas à Corporação e a seu Comandante, afirmando que "a Polícia Militar pratica a violência por mero prazer e que era oportuno questionar a troca do Comandante". Em razão dessas e de outras manifestações ofensivas, a AFAM, em conjunto com o Conselho Nacional de Comandantes Gerais das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares e com o próprio Comandante-Geral, entrou com Representação Disciplinar junto à Corregedoria do Conselho Nacional do Ministério Público, solicitando a apuração da prática de atos de improbidade administrativa. Além disso, e pelos mesmos motivos, a Entidade ingressou com ação de indenização por danos a direitos coletivos e ofereceu apoio jurídico ao Comando para outra ação indenizatória e para representação criminal por crime de difamação contra a pessoa do Comandante-Geral.

Em resumo, a defesa dos direitos individuais e coletivos dos associados e da própria imagem da Polícia Militar, em todas as esferas e instâncias, é o que distingue hoje o trabalho de nossa Entidade, sempre em atenção às várias faces de sua representação.



Cel PM Roberto Allegretti
Presidente da Diretoria Executiva

HUMOR

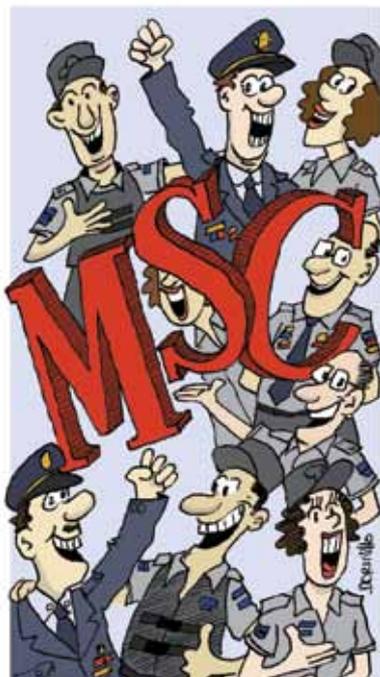




FOTO: ASSESSORIA DE IMPRENSA DA SSP-SP

Crianças abraçam mascote do PROERD durante evento

11



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Sd PM Wilson (à esq.) e Sd PM Cláudio prenderam criminosos em Sumaré

13



FOTO: ASSESSORIA DE IMPRENSA DA SSP-SP

Treinamento acontece em quartel do Ipiranga, na capital

SUMÁRIO

06 ACONTECEU

Representada pela Diretoria de Polícia Comunitária e Direitos Humanos, PM leva estande do PROERD à 22ª edição da Bienal Internacional do Livro

08 NA REDE

Conheça as instituições vinculadas à Polícia Militar que disponibilizam informações, notícias e fotos em páginas do Facebook, a maior rede social do mundo

10 SOLIDARIEDADE

Formado em Educação Física, o Sd PM Sérgio Luiz de Castro ministra aulas para idosos e portadores de necessidades especiais na capital

11 POLICIAL EM DESTAQUE

Policiais do 48º BPM/I solucionam sequestro relâmpago no interior do Estado e recebem carta de agradecimento da vítima, uma mulher de 47 anos

12 ALÉM DO TRABALHO

Depois de aposentado, o Sgt PM José Maria Lordello descobriu a paixão pela poesia e acaba de lançar o livro intitulado *Fatos da Vida que Viraram Poesias*

13 ESPECIAL

Velhos parceiros da PM, cães treinados também contribuem para o trabalho do Corpo de Bombeiros e atuam em resgates de vítimas

14 CONSULTOR JURÍDICO

Dr. Alexandre de Moraes, Consultor Jurídico da AFAM, fala sobre a reparação à honra da Polícia Militar e do Comandante-Geral da Corporação

CAPA 16

Em entrevista, advogado da Divisão de Assistência Jurídica da AFAM esclarece dúvidas sobre Mandados de Segurança Coletivos impetrados pela Entidade

AFAM EDUCACIONAL 22

Saiba mais sobre o curso preparatório da AFAM Educacional para o CFO da Academia de Polícia Militar do Barro Branco

COLÉGIO AFAM 24

Cada vez mais comentado, o *bullying* preocupa pais e afeta alunos de todo o País. Saiba como agir para identificar e prevenir essas agressões

CULTURA 26

Realizada no Teatro Municipal de São Paulo em 1922, a Semana da Arte Moderna influencia as manifestações artísticas brasileiras até hoje

CREDIAFAM 30

Veja o que fazer para fugir das dívidas de fim de ano, organizar o orçamento e entrar em 2013 com o pé direito

SAÚDE 32

As doenças cardiovasculares continuam no topo das que mais matam no Brasil. Saiba como a alimentação pode prevenir o problema

COLUNA 34

Geraldo de Menezes, Coronel da Polícia Militar do Estado de São Paulo e jornalista, fala sobre os candidatos com nomes esdrúxulos nas eleições municipais

24



MARKETING / AFAM

Falta de apetite, sono agitado e isolamento social podem ser indícios de intimidação

26



IMAGEM REPRODUÇÃO INTERNET

O Homem Amarelo, de Anita Malfatti, foi exposto no evento ocorrido há 90 anos



FOTO: PHOTOPRESS

Melhorar o cardápio ajuda a evitar patologias do coração

32

PM MARCA PRESENÇA NA 22ª BIENAL DO LIVRO

A Polícia Militar participou da 22ª edição da Bienal Internacional do Livro, realizada entre os dias 9 e 19 de agosto de 2012, no pavilhão de exposições do Anhembi, na capital.

Convidada pela organização do evento, a Corporação foi representada pela Diretoria de Polícia Comunitária e Direitos Humanos, que criou um estande voltado à divulgação do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (PROERD).

Quem passou pelo local teve a oportunidade de conhecer os livros, manuais e cartilhas preparados pela equipe

de instrutores do programa, além de ter acesso a obras relacionadas à Polícia Comunitária, ao Corpo de Bombeiros e a um vasto material histórico da Polícia Militar. “Além da importância da divulgação do trabalho que a PM realiza, o reconhecimento da comunidade reforça os conceitos de Polícia Comunitária”, disse a Tenente Coronel PM Lilian Cristina da Silva, Diretora Interina de Polícia Comunitária e Direitos Humanos.

Com o lema “Livros transformam o mundo, livros transformam pessoas”, a Bienal reuniu 480 expositores, entre editoras, livrarias e distribuidoras do País, em um espaço de 60 mil m². Em 2012, cerca de 750 mil pessoas visitaram o evento.

PROERD

O corpo de instrutores do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência é formado por policiais militares especialmente treinados para orientar e conscientizar os jovens sobre os efeitos provocados pela dependência de substâncias químicas lícitas (tabaco e álcool) ou ilícitas. Criado em 2004, atualmente, o PROERD conta com 680 profissionais que atendem crianças e adolescentes matriculados em escolas de 470 municípios paulistas.

DIA DO SOLDADO É CELEBRADO EM SÃO PAULO



Coronel PM Roberval França foi agraciado com a Medalha do Pacificador

Na manhã do dia 25 de agosto de 2012, o Dia do Soldado foi comemorado com uma cerimônia especial realizada no Comando Militar do Sudeste, localizado na capital. O evento, presidido pelo General de Exército Adhemar da Costa Machado Filho, Comandante Militar do Sudeste, contou com a participação do Secretário da Segurança Pública, Antonio Ferreira Pinto, acompanhado pelo Delegado-Geral, Marcos Carneiro Lima, pelo Comandante-Geral da Polícia Militar, Coronel PM Roberval Ferreira França, e também pelo Subcomandante da Polícia Militar, Coronel PM Hudson Tabajara Camilli.

Durante a cerimônia, houve a entrega da *Medalha do Pacificador* a civis e militares que prestaram serviços ao Exército Brasileiro, bem como aos que elevaram o prestígio da Instituição. O Comandante-Geral e o Subcomandante da Polícia Militar foram alguns dos agraciados.



Fonte/Foto: Assessoria de Imprensa da SSP-SP

Mascote do PROERD, leão de pelúcia fez sucesso no estande da PM durante todo o evento

COMPROMISSO COM A INFORMAÇÃO

Pouco antes da realização do 1º turno das eleições, a AFAM reforçou seu comprometimento com os interesses específicos de toda a Classe Militar. Em e-mail enviado a todos os associados cadastrados no banco de dados, a Entidade relembrou a importância do voto consciente para que a Corporação possa alcançar patamares cada vez mais elevados. Se você também deseja ficar por dentro de todas as notícias relacionadas à AFAM e à Polícia Militar, cadastre seu e-mail em nosso site. Assim, receberá nossos informativos e poderá conhecer de perto todos os benefícios oferecidos aos associados, acompanhar as vitórias jurídicas obtidas pela Entidade e, também, saber mais sobre os assuntos de seu interesse. Junte-se a nós!

Fonte/Foto: Assessoria de Imprensa da SSP-SP

POLICIAMENTO NAS RUAS RECEBE REFORÇO DE 2.069 POLICIAIS

O Estado de São Paulo recebeu o reforço de 2.069 policiais militares no policiamento preventivo e ostensivo. A mudança foi anunciada pelo Governador Geraldo Alckmin no dia 31 de agosto de 2012, durante evento realizado no parque Villa Lobos, na capital.

Essa foi a primeira etapa de um amplo plano de reformulação da PM. Todo esse efetivo foi deslocado das áreas administrativas da Corporação para atuar diretamente nas ruas. A meta do Comandante-Geral da Polícia Militar é, até o final do ano, colocar sete mil homens nas ruas.

O Governador Geraldo Alckmin destacou que a medida trará benefícios para a população paulista. “São Paulo tem a maior e melhor polícia do Brasil, e a nossa tarefa cotidiana é avançar ainda mais e prestar melhor serviço à população, fazer uma reengenharia



1.680 viaturas zero km e 35.748 coletes à prova de balas foram adquiridos pelo Governo do Estado

permanente para ter mais policiais nas ruas, prevenindo crimes e trabalhando para proteger a nossa população”.

Durante o evento, Alckmin ainda

anunciou a compra de 1.680 viaturas zero km e 35.748 coletes à prova de balas, que devem chegar à Corporação a partir do mês de outubro.

Fonte/Foto: Assessoria de Imprensa da SSP-SP

MEMÓRIA

A ARTE E O OFÍCIO DE UM HOMEM QUE JAMAIS SERÁ ESQUECIDO

No dia 20 de agosto de 2012, o fotógrafo Cabo PM Gerson Nelson Silva Vieira realizava a cobertura jornalística de uma reunião entre oficiais da Polícia Militar no Palácio das Convenções do Anhembi, na capital. Sentindo-se mal, foi socorrido ao Hospital da Aeronáutica de São Paulo, mas, após uma parada cardíaca, faleceu. Deixou esposa, filhas, parentes e amigos, além de uma imensa contribuição à história da Polícia Militar e da AFAM.

Sua vida e seu trabalho permanecerão para sempre nas fotos que registrou ao longo de 24 anos de serviço. Com suas lentes, o Cabo PM Gerson Vieira acompanhou todas as mudanças e transições pelas quais a Corporação passou durante mais de duas décadas. Seu legado foi construído com a mesma serenidade e dedicação que o acompanhavam em todas as suas tarefas. Como reconhecimento a este trabalho, a AFAM homenageia o profissional que tocou diversas pessoas,

seja pela qualidade das suas imagens ou pela alegria de sua presença.



Cb PM Gerson Vieira registrou mais de duas décadas de história da Corporação

Fonte/Foto: POLMIL

PRESENÇA VIRTUAL

Cada vez mais indispensável às empresas e organizações em geral, o uso das mídias sociais também virou parte da rotina das mais importantes instituições da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Basta uma rápida visita ao *Facebook*, a maior rede social do mundo, para localizar páginas de

Entidades, Programas e profissionais vinculados à Corporação. Em comum, todos investem na utilização dessa ferramenta como forma de divulgar os serviços prestados, bem como esclarecer a população com rapidez e precisão. Veja, agora, os 10 endereços mais interessantes para você se conectar!

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO



Com mais de 14 mil 'curtidores', a página da PM é uma das mais acessadas e comentadas entre todos os endereços vinculados

à Corporação. A razão para tamanha repercussão está na quantidade e qualidade das informações disponibilizadas. Quem passa por lá encontra, entre outras coisas, notícias relacionadas às principais ocorrências registradas em todo o Estado, bem como fotos de eventos e de atuações bem-sucedidas.

FORÇA TÁTICA

Atualizada diariamente, a página da Força Tática traz imagens atuais e antigas de seus profissionais, bem como informações que mostram como proceder para intervir em situações complexas, como engasgamentos e infartos. Notícias sobre ações positivas também podem ser encontradas no endereço.



SEGURANÇA PÚBLICA SP

Há tempos, o site da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo tem sido reconhecido como um dos mais bem trabalhados e atualizados em todo o País. Tal como o endereço eletrônico, a página da Entidade que está disponível no *Facebook* traz links para as notícias publicadas no site, além de imagens e informações relacionadas ao trabalho das polícias do Estado.



CORONEL PM ROBERVAL FERREIRA FRANÇA

O Coronel PM Roberval Ferreira França, Comandante-Geral da Polícia Militar, é uma das figuras públicas mais comentadas no *Facebook*. Em sua página, o visitante encontra notícias relacionadas ao trabalho desenvolvido pela Corporação, além de entrevistas concedidas pelo próprio Comandante aos veículos de comunicação em geral.



PROERD (PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA ÀS DROGAS E À VIOLÊNCIA)

Na página criada pelos profissionais do PROERD, é possível conferir depoimentos de alunos de todo o Estado que já participaram ou ainda estão matriculados no Programa. Também estão disponíveis informações sobre as aulas, fotos de eventos e imagens dos policiais que atuam como professores.



Com a expansão da *internet* no Brasil, diversas Entidades vinculadas à PM de São Paulo já usam o *Facebook* para divulgar seus trabalhos. Confira, agora, 10 páginas imperdíveis para você curtir!

Geisa D'avo

POLÍCIA MILITAR RODOVIÁRIA SP

A página da Polícia Militar Rodoviária de São Paulo é, certamente, uma das mais movimentadas entre todas as opções apresentadas nesta reportagem. Além dos resultados de operações, o endereço traz informações em tempo real sobre acidentes de trânsito que paralisam as principais rodovias e postagens que contam a história da Corporação.



CORPO DE BOMBEIROS DA PMESP

Com mais de 3.000 'curtidas', o endereço do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo é um dos mais populares entre os citados nesta matéria. No site, o visitante encontra notícias sobre ocorrências bem-sucedidas e tem acesso a mais de 30 álbuns de fotos relacionados à Instituição.



APMBB - ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR DO BARRO BRANCO

Os candidatos a uma das disputadas vagas da Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB) têm bons motivos para acessar a página da Instituição. Nela, estão disponíveis informações sobre os cursos, gabaritos e outros dados referentes ao trabalho desenvolvido pelos alunos e professores de uma das mais respeitadas instituições de ensino do País.



COLÉGIO AFAM

Criada recentemente, a página do Colégio AFAM traz notícias e imagens dos eventos realizados internamente, além de informações para pais e alunos que desejam acompanhar de perto todas as atividades da Instituição de Ensino.



AFAM



Associados e não associados à AFAM ganharam uma importante ferramenta de comunicação a partir da criação da página da Entidade no *Facebook*. Quem passa por lá pode conferir todos os benefícios oferecidos pela Associação, além de notícias fresquinhas relacionadas a cada uma das Entidades que a compõem. O endereço é abastecido diariamente com conteúdos compartilhados das principais páginas vinculadas à Corporação. Portanto, ao acompanhar as publicações da AFAM, o visitante também tem a oportunidade de centralizar o recebimento de conteúdo em sua linha do tempo.

ATENÇÃO PARA A MELHOR IDADE

Conheça o trabalho do Sd PM Sérgio Luiz de Castro, que presta serviço junto aos pacientes de uma Unidade Básica de Saúde da capital

Hilda Ribeiro de Macena

Em meio aos enfermeiros, psicólogos, médicos e fisioterapeutas que, atualmente, trabalham na Unidade Básica de Saúde (UBS) instalada na Vila Penteado, Zona Norte de São Paulo, um profissional chama a atenção. Trata-se do Sd PM Sérgio Luiz de Castro, que, duas vezes por semana, comparece ao local para promover saúde e alegria entre os pacientes.

Formado em Educação Física, Sérgio atua na Assessoria Policial Militar do Tribunal de Justiça (APMTJ) e, há três anos, dedica-se a um projeto que tem, literalmente, movimentado aqueles que passam por tratamento na UBS – em especial, pacientes acima dos 60 anos de idade, bem como portadores de necessidades especiais.

Com duração de cerca de uma hora, as aulas do Soldado, antes frequentadas por apenas dez idosos, recebem, hoje, até cem pessoas, todas entusiasmadas pelas lições do profissional. Ao som de músicas animadas, os participantes driblam a ociosidade e ganham qualidade de vida.

Iniciativa pelo bem-estar

Quando conheceu as instalações da UBS, em 2009, o Sd PM Sérgio fez uma triste constatação. Levado pela esposa, que atua como técnica de enfermagem na unidade, o policial notou que os pacientes idosos conviviam com a falta de perspectiva e tornavam-se depressivos. Por isso, decidiu apresentar um projeto à diretoria da UBS, que foi prontamente aprovado. Tornou-se, assim, um dos mais queridos profissionais da unidade. Tudo isso, claro, depois de ter recebido o apoio do Cel PM Renato Cerqueira Campos, Chefe da APMTJ, que o autorizou a colocá-lo em prática.

As repercussões positivas obtidas com o trabalho animam o Sd PM Sérgio, que, mesmo assim, mantém a humildade. “O maior gesto de todos não parte de mim, mas, sim, deles que têm doado o que há de mais precioso em suas vidas, ou seja, seu tempo e sua experiência. Essa troca de aprendizados não tem preço”, afirma o policial.



Sd PM Sérgio Luiz (no centro) ministra aulas de educação física para idosos

MEXA-SE!

Você sabia que a prática de atividade física na terceira idade ajuda a afastar uma série de problemas? Veja, agora, cinco bons motivos para correr atrás desses benefícios!

- Afasta os sintomas da depressão
- Reduz o risco de doença cardiovascular
- Amplia a capacidade de memorização e de concentração
- Previne o surgimento de problemas como osteoporose e osteopenia
- Estimula as habilidades motoras



FOTO: ARGUINO PESSOA

FOTO: SHUTTERSTOCK



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Sd PM Wilson (à esq.) e Sd PM Cláudio libertaram vítima em Sumaré, interior de SP; sequestradores foram rapidamente interceptados e se renderam sem resistência

ATUAÇÃO RELÂMPAGO

Após solucionarem sequestro, Soldados do 48º BPM/I recebem carta de agradecimento da vítima

Adriana Fátima Kanj

No dia 11 Agosto de 2012, o Sd PM Cláudio Gomes Ilário e o Sd PM Wilson Domingos Silva, ambos do 48º BPM/I, retornavam de uma ocorrência quando se depararam com uma movimentação suspeita na Rodovia Anhanguera. Num carro importado e em alta velocidade, três homens dividiam espaço com uma mulher, que, de acordo com o relato do Sd PM Cláudio, “ocupava o banco do passageiro e estava visivelmente nervosa, chorando bastante”.

Alarmados pela situação, os policiais decidiram, então, acompanhar o veículo sem levantar suspeitas. No entanto, ao chegar a Sumaré, cidade do interior de São Paulo, receberam a confirmação de que se tratava de um sequestro relâmpago e agiram rapidamente. Contando com o reforço de outras viaturas, também do 48º BPM/I, o carro que levava os suspeitos e a vítima foi interceptado na Avenida da Amizade.

“Um dos sequestradores saiu do veículo, enquanto os outros dois permaneceram dentro do carro com a vítima. Após a negociação, eles viram que não tinham outra saída e se renderam sem incidentes”, lembrou o Sd PM Cláudio. Além de libertarem a mulher, os policiais conseguiram recuperar dois veículos roubados e apreender uma arma.

Para o Sd PM Wilson, o êxito da ação deve-se ao trabalho em equipe. “Foi imprescindível o apoio visual dos colegas durante a abordagem, já que uma arma ficou apontada para a vítima.

Nossa função é justamente estar preparado para preservar a segurança”, disse o policial.

Carta de reconhecimento

De acordo com o relato da vítima, os sequestradores a abordaram em Americana, município localizado a cerca de 20 km do ponto em que foi libertada. Ao longo do trajeto, a mulher foi obrigada a sacar dinheiro em caixas eletrônicos. Após a solução do caso, a vítima enviou uma carta como forma de agradecimento ao trabalho desempenhado pela Corporação.

“Para a minha surpresa, não existia somente uma viatura policial, existia uma frota de carros policiais para me resgatar. Posso dizer que os policiais militares trabalharam por amor, honrando o uniforme que vestem. Talvez eu não estivesse aqui se eles não tivessem agido tão rapidamente, tão profissionalmente, com tanta inteligência, tanto esmero, tanta eficácia. Parabéns a esses bravos guerreiros que estão sempre de prontidão para nos ajudar, mesmo passando por maus momentos ou até mesmo arriscando suas próprias vidas. A eles, meus sinceros elogios e respeito”, escreveu a mulher, de 47 anos.

Para o Sd PM Wilson, o reconhecimento é algo muito especial. “O policial militar também é um cidadão. Temos família e sabemos que a mesma ocorrência poderia acontecer com alguém próximo”, declarou.

TODA A POESIA QUE HOUVER NESSA VIDA

Aos 85 anos, o Sgt PM José Maria Lordello lança obra intitulada *Fatos da Vida que Viraram Poesias*

Hilda Ribeiro de Macena

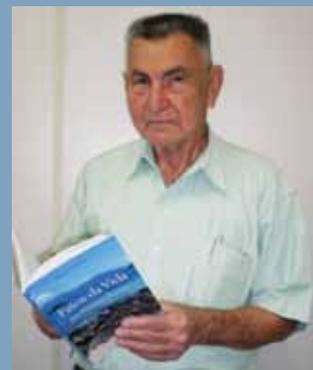


FOTO: MARKETING/AFAM

Após aposentadoria, Sargento descobriu paixão pela literatura

Quando ingressou na Polícia Militar do Estado de São Paulo, em 1954, José Maria Lordello ainda não conhecia um de seus maiores dons. A afinidade com a escrita, na realidade, só veio à tona no início dos anos 1990, quando o Sargento PM, já aposentado, teve a oportunidade de mergulhar no universo das palavras. Hoje, aos 85 anos, atua como colaborador fixo de algumas publicações, além de ter lançado um DVD e um livro de poesias.

Morador da pequena cidade de Águas de São Pedro, localizada no interior de São Paulo, Lordello cultivou, ainda, outra paixão antes de se tornar escritor. Profundo conhecedor das chamadas plantas medicinais, recebeu um convite para compartilhar esse conhecimento no jornal local, chamado *A Tribuna*. Em seus textos, explicava aos leitores como utilizar cada uma das espécies no tratamento e cura dos mais diversos males.

O aprendizado obtido com a medicina alternativa, inclusive, uniu-se à experiência acumulada como policial militar. Há alguns anos, Lordello se viu envolvido em um acidente de trânsito e agiu rapidamente para socorrer o motorista de um ônibus, que, após uma colisão, apresentou um corte profundo na testa. Munido da planta calêndula (*Calendula officinalis*), já famosa por suas propriedades medicinais, o Sargento conseguiu conter o sangramento e estimular a cicatrização da ferida. Na ocasião, diante

da gratidão do motorista, retribuiu: “Não fiz nada demais. As plantas fizeram”.

Entusiasmo e inspiração

Com textos entusiasmados e muito bem escritos, Lordello logo conquistou os leitores de *A Tribuna*. Não à toa, foi convidado a reformular sua própria coluna para abordar outros assuntos além das plantas medicinais. Assim, começou a produzir poesias e descobriu sua verdadeira fonte de inspiração.

Em 2009, aos 81 anos, Lordello lançou um DVD em que narra composições de sua própria autoria com muito vigor. Mais recentemente, durante a 22ª edição da Bienal Internacional do Livro, realizada na capital entre os dias 9 e 19 de agosto de 2012, lançou também a obra *Fatos da Vida que Viraram Poesias*.

Apaixonado por literatura, o Sargento acredita que as poesias alcançam igualmente todas as faixas etárias, dos mais jovens aos mais velhos. Mas, além de incentivar a leitura, Lordello espera que sua obra seja capaz de realizar outro importante feito. “Quero ajudar a divulgar as cidades que me são caras, como Águas de São Pedro e São Pedro”.

Fica, então, o convite para aqueles que estão em busca de uma viagem acolhedora e revigorante – seja pelo universo das palavras, seja numa visita às cidades do interior do Estado.

FOTO: ISTOCKPHOTO

FATOS DA VIDA QUE VIRARAM POESIAS

All Print Editora
www.allprinteditora.com.br
92 páginas
R\$ 18



FOTO: DWILGAÇÃO



Catorze cães integram o 'esquadrão' de salvamento do Corpo de Bombeiros



Animais são preparados para agir em incêndios ou afogamentos

BOM PARA CACHORRO

Quartel do Corpo de Bombeiros do bairro do Ipiranga, na capital, treina cães para realizar salvamentos em situações de risco

Velhos amigos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, os cães treinados também têm dado uma importante contribuição para o Corpo de Bombeiros. Desde 2000, quando foi regulamentado o uso de animais em ocorrências, o quartel localizado no bairro do Ipiranga, na capital, tem se dedicado a prepará-los para agir em situações de risco. Atualmente, 14 cachorros estão aptos a realizar salvamentos, seja em incêndio ou em afogamentos.

O treinamento para resgate de pessoas tem duração média de um ano e meio e inicia-se com os filhotes. “O cachorro precisa ser dócil, destemido e curioso para depois começar a treinar com obstáculos, escombros e situações adversas de temperatura, que vão acostumar o cão a trabalhar em diferentes condições”, explica o Sargento PM Dias, um dos treinadores.

No quartel, cada bombeiro fica responsável pelos cuidados e ‘adestramento’ de um único cão. O treinamento, vale dizer, é bem diferente do aplicado pelos policiais militares na preparação de cães especializados no combate ao crime. O método usado pelos bombeiros recebe o nome de ‘k-sar’ – sigla que engloba os termos ‘canino’, ‘salvamento’ e ‘resgate’ – e ensina os animais a identificar o cheiro do ser humano para que, a partir dele, sejam capazes de localizar vítimas de acidentes, mesmo em meio ao caos.

O maior truque está no odor humano ‘genérico’ utilizado nesses treinamentos. Fabricado no exterior na forma líquida, o pro-

duto é adquirido pelos bombeiros e jogado em um pano, que, por sua vez, é cheirado pelos cachorros até que se familiarizem com o cheiro. Com esse aprendizado, eles se tornam aptos a realizar a identificação rapidamente.

Trabalho em equipe

Quando são levados ao local do acidente, os cães trabalham em dupla com o objetivo inicial de descartar locais em que não há vítimas. Enquanto o primeiro fareja e delimita o espaço em que a procura deve ser realizada, o segundo entra em cena para confirmar a informação – passada por meio dos latidos do parceiro.

“Enquanto um cão faz as buscas, o outro não vê, pois isso poderia influenciá-lo de alguma forma. Além disso, os nossos cães são ensinados a nunca tocar nas vítimas para não agravar a possível situação delas”, explica o Sgt PM.

Até aqui, o trabalho desempenhado pelos cães só rende elogios. “Houve uma ocorrência em Santo André [na Região Metropolitana de São Paulo] em que uma casa de fogos de artifício explodiu. Os cachorros que estavam no local não sinalizaram a presença de vítimas. Realmente, eles estavam certos!”, afirma o Sgt PM Dias.

A vida profissional dos cães costuma durar apenas oito anos. Depois de ‘aposentado’, o cachorro pode ficar com o seu bombeiro tutor ou ser doado para algum outro profissional do Grupamento.

FORTALECIMENTO E DEF

A reparação à honra da Polícia Militar do Estado de São Paulo e o respeito ao princípio da Dignidade da Pessoa Humana de seu Comandante-Geral, Cel PM Roberval Ferreira França, são direitos assegurados pela Constituição Federal

Dr. Alexandre de Moraes



FOTO: REPRODUÇÃO/INTERNET

A Constituição Federal protege a personalidade e todos os direitos e garantias fundamentais a ela vinculados, seja relacionado a pessoas físicas, seja a pessoas jurídicas ou Instituições, garantindo, em seu artigo 5º, X, a inviolabilidade da vida privada, da intimidade, da honra e da imagem, e estabelecendo que sua violação gere direito à reparação, na forma de indenização por danos materiais e morais. O mesmo artigo 5º, em seu inciso V, consagra a liberdade de expressão com responsabilidade, pois a manifestação do pensamento que resultar em um agravo a outrem, inclusive pessoa jurídica

ou Instituições, gera igualmente um direito à indenização.

A grande mídia divulgou recentemente declarações de autoridade pública altamente ofensivas e atentatórias contra a Dignidade, Honra e Imagem da Polícia Militar do Estado de São Paulo, pois afirmou, de maneira absolutamente errônea, para toda a sociedade, que “a Polícia Militar respira violência, que vai desde o assassinato sádico e banal de cidadãos inocentes, até a agressão moral, que é constante” e, por conta disso, “um pedaço significativo da sociedade brasileira está sendo submetida a uma polícia de Estado arbitrária, que usa a violência de forma desregulada e desmedida”.

A honra profissional da Polícia Militar, enquanto Instituição responsável pela segurança e bem-estar da sociedade, foi gravemente ferida por essas declarações, que objetivaram difamar a Corporação e abalar sua credibilidade perante os cidadãos paulistas; merece imediata reparação, pois apesar de ser órgão interno do Poder Executivo, a Polícia Militar é uma instituição que possui personalidade judiciária e capacidade postulatória – que não se confundem com personalidade jurídica – para ingressar em juízo, objetivando o ressarcimento de danos causados à sua honra e imagem, da mesma maneira que outros diversos órgãos e entidades, como é o caso do espólio, da massa falida, e de outras instituições como Ministério Público, Tribunais de Contas e Assembleias Legislativas.

Declarações ofensivas

No mesmo momento, também foram proferidas ofensas descabidas em relação ao Comandante-Geral da Polícia Militar, Cel PM Roberval Ferreira França, com o claro propósito de humilhá-lo pessoal e profissionalmente, quando se afirmou a necessidade de afastamento da cúpula da polícia paulista, criticando sua “estrutura ideológica”, que “cria assassinos”, acusando o Comando-Geral da PM de

ESA DAS INSTITUIÇÕES

“falta de controle”, tendo afirmado que “é preciso pedir imediatamente a exclusão do Comando da PM no Estado de São Paulo (...). Tudo nasce dentro da cultura de apologia ao excesso de violência. Isso cria assassinos que depois ficam incontroláveis”.

As declarações ofensivas à Honra e Imagem em relação ao Comandante-Geral, Cel PM Roberval Ferreira França, também atentaram contra a dupla concepção do Princípio da Dignidade da Pessoa Humana, que se apresenta tanto como um direito individual protetivo, seja em relação ao próprio Estado, seja em relação aos demais indivíduos; quanto um verdadeiro dever fundamental de tratamento igualitário e respeitoso aos próprios semelhantes, merecendo igual reparo.

O exercício de funções públicas, por mais relevantes e importantes que sejam na estrutura estatal, não configura verdadeira cláusula de indenidade penal e civil a autorizar livremente o desrespeito à Dignidade da Pessoa Humana, à Honra e Imagem, tanto de outras autoridades públicas, quanto

de Instituições centenárias a serviço da população.

As autoridades públicas no exercício de suas atribuições, assim como todos os indivíduos, devem respeitar a Dignidade de seu semelhante tal qual a Constituição Federal, bem como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, exige que lhe respeite a própria, bem como devem zelar pelo aperfeiçoamento, pela honra e imagem das Instituições que são permanentes e em defesa da sociedade, diferentemente daqueles que as ocupam temporariamente.



FOTO: DIVULGAÇÃO

ALEXANDRE DE MORAES

É advogado, professor e Consultor Jurídico da AFAM. Doutor em Direito do Estado e Livre-docente em Direito Constitucional pela Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo.

O EXERCÍCIO DE FUNÇÕES PÚBLICAS, POR MAIS RELEVANTES E IMPORTANTES QUE SEJAM NA ESTRUTURA ESTATAL, NÃO CONFIGURA VERDADEIRA CLÁUSULA DE INDENIDADE PENAL E CIVIL A AUTORIZAR LIVREMENTE O DESRESPEITO À DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA, À HONRA E IMAGEM, TANTO DE OUTRAS AUTORIDADES PÚBLICAS, QUANTO DE INSTITUIÇÕES CENTENÁRIAS A SERVIÇO DA POPULAÇÃO

MANDADO DE SEGURANÇA COLETIVO

Saiba mais sobre essa alternativa eficaz na defesa dos direitos dos associados

A estratégia adotada pela AFAM de utilizar o Mandado de Segurança Coletivo na busca de reconhecimento judicial sobre direito líquido e certo de seus associados reacendeu a discussão sobre a eficácia desse instrumento jurídico e sobre as vantagens e limitações de sua utilização.

A argumentação mais frequentemente encontrada contra essa forma de busca de tutela jurisdicional nas ações contra a Fazenda Pública é a de que, diferentemente de uma ação de rito ordinário, o Mandado de Segurança Coletivo só produz efeitos econômicos a partir da data do ajuizamento da ação e não nos últimos cinco anos como faz a ação de rito ordinário. Outra limitação apontada diz respeito à impossibilidade de concessão de medida liminar que tenha por objeto a concessão de aumento ou a extensão de vantagens ou pagamento de qualquer na-

tureza. Nesses casos, ainda, não há possibilidade de execução provisória da sentença e, ocorrendo a concessão da segurança, estará a sentença sujeita ao duplo grau de jurisdição, ou seja, obrigatoriamente a decisão do Juízo de primeira instância será analisada por Câmara do Tribunal de Justiça.

Apesar dessas limitações, há vantagens evidentes no uso desse instrumento jurídico. A principal é a que determina que os processos de Mandado de Segurança e os respectivos recursos tenham prioridade sobre todos os atos judiciais, salvo *habeas corpus*, reduzindo, dessa forma, o seu tempo de tramitação. Outra vantagem real é a que torna possível, por meio desse instrumento, utilizar o mecanismo jurídico da “substituição processual”, em que os associados são “substituídos” no processo pela Associação da qual fazem parte, não havendo necessidade de

procuração individual ou de pagamento de custas como ocorre em ações de rito ordinário ou mesmo de valores relativos à sucumbência, nos casos em que as ações são julgadas improcedentes.

Mesmo no tocante à produção de efeitos econômicos anteriores, os chamados valores atrasados, é possível, a partir do julgamento favorável do Mandado de Segurança, ingressar com ação de rito ordinário com o objetivo de conseguir o pagamento dos atrasados dos últimos cinco anos e, nesse caso, com grandes chances de êxito, tendo em vista o julgamento do mérito já ter sido favorável.

O Dr. Claudemir Estevam dos Santos, advogado da AFAM, ouvido pela *AFAM em Revista*, falou um pouco mais sobre essa alternativa jurídica e como ela tem sido empregada em benefício dos associados da AFAM. Acompanhe.





“NA PRÁTICA, O PRAZO [PARA O JULGAMENTO DE UM MANDADO DE SEGURANÇA] VARIA MUITO, SENDO INFLUENCIADO, ENTRE OUTROS FATORES, PELO VOLUME DE PROCESSOS EM TRAMITAÇÃO”

AFAM EM REVISTA: Qual o tempo previsto em lei para o julgamento de um Mandado de Segurança Coletivo? Na prática, quanto tempo tem demorado uma ação desse tipo até o trânsito em julgado?

Dr. Claudemir: A legislação não estabelece um prazo determinado. Prevê apenas a prioridade na tramitação dos Mandados de Segurança sobre as demais ações, exceto o *habeas corpus*. Na prática, o prazo varia muito, sendo influenciado, entre outros fatores, pelo volume de processos em tramitação na Vara Judicial responsável pela sua instrução e julgamento.

AR: Há alguma possibilidade de os associados receberem valores por força de execução provisória de decisão de primeira instância e que, posteriormente, tenham de ser devolvidos em razão da reformulação da sentença?

Dr. Claudemir: As decisões de primeira instância proferidas contra a Fazenda Pública não podem ser objeto de execução provisória, por força do que dispõe o artigo nº 475 do Código de Processo Civil. Essas decisões estão sujeitas ao chamado “reexame necessário”, ou seja, deverão ser obrigatoriamente submetidas a julgamento de Segunda Instância e não produzirão qualquer efeito antes desse evento. Essa regra vale para as condenações em valor superior a

60 salários mínimos. Como todas as ações ajuizadas pela AFAM se enquadram nessa regra e se referem à reclassificação ou equiparação de servidores públicos e à concessão de aumento ou a extensão de vantagens ou pagamento de qualquer natureza, inexistente a possibilidade de execução provisória e, portanto, de recebimento e de posterior devolução de valores fixados por decisão de primeira instância.

AR: Em caso de improcedência do Mandado de Segurança Coletivo, não há valores a pagar, o que não ocorre com as ações de rito ordinário. Como é feito o cálculo para pagamento da sucumbência no caso das ações de rito ordinário?

Dr. Claudemir: É feito de acordo com o valor atribuído à causa ou valor da condenação, acrescido das custas judiciais e da condenação ao pagamento de honorários advocatícios para os patronos da parte vencedora. Havendo um só autor, este suporta todo o ônus da sucumbência. Se forem vários, como no caso do litisconsórcio ativo, esse ônus é dividido.

AR: Quais foram os Mandados de Segurança Coletivos impetrados pela AFAM em favor dos associados até a presente data?

Dr. Claudemir: Até o momento foram propostas cinco ações, conforme seguem:

1 • Manutenção do cálculo atual do RETP, incidindo sobre as gratificações incorporadas (Proc. nº 0020942-11.2011.8.26.0053 - 14ª Vara da Fazenda Pública da Capital/SP), em parceria com a Associação dos Oficiais da Polícia Militar;

2 • Pagamento integral do Adicional de Local de Exercício (ALE) para os associados inativos e para pensionistas de militares do Estado;

3 • Recálculo da sexta-parte e dos quinquênios para incidir sobre todas as parcelas dos vencimentos;

4 • Incorporação do Adicional de Local de Exercício (ALE) ao salário-base (padrão); e

5 • Recálculo de vencimentos em face da lei de instituição da unidade real de valor (URV).

AR: Qual a situação do MSC sobre a mudança da fórmula de cálculo do RETP? Fale um pouco acerca dessa ação.

Dr. Claudemir: Essa ação está sob o patrocínio do renomado jurista Dr Alexandre de Moraes. Atualmente aguarda julgamento no Supremo Tribunal Federal (STF), de mais um recurso da Fazenda do Estado, porém sem efeito suspensivo da importante decisão favorável aos autores, obtida no julgamento do agravo regimental pelo Órgão Especial do Tribunal de Justiça de São Paulo, por 22 votos a favor e apenas dois contra. Portanto, essa ação assegurou a continuidade do pagamento do RETP da forma como vinha sendo realizada há cerca de 17 anos. Importante acrescentar que essa decisão não ficou restrita aos associados da AFAM e da AOPM. Seus efeitos foram estendidos a todos os policiais militares e pensionistas de militares do Estado que tinham algum valor agregado ao RETP, como, por exemplo, NU ou décimos de hora-aula.

“A AÇÃO SOBRE A MUDANÇA DE FÓRMULA DE CÁLCULO DO RETP ESTÁ SOB O PATROCÍNIO DO RENOMADO JURISTA DR. ALEXANDRE DE MORAES. ATUALMENTE, AGUARDA JULGAMENTO NO SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL (STF)”

AR: Como se encontra o MSC sobre o ALE integral para os inativos? É possível fazer alguma previsão de quando será feito o pagamento?

Dr. Claudemir: Perdemos em primeira instância e revertemos a decisão no julgamento da apelação pelo Tribunal de Justiça do Estado. Atualmente, está sendo processado recurso extraordinário interposto pela Fazenda do Estado. Estamos aguardando nossa notificação para apresentarmos contrarrazões. Caso não seja atribuído efeito suspensivo a esse recurso, vamos dar início à execução provisória da sentença nos próximos meses.

AR: E o MSC sobre recálculo de adicionais e sexta-parte, que já foi julgado procedente em primeiro grau? Quais são as perspectivas com relação ao julgamento em segunda instância?

Dr. Claudemir: A Fazenda do Estado apelou da decisão favorável que obtivemos em primeira instância. Também apelamos, pleiteando a extensão dos efeitos da sentença para todos os associados da AFAM, independentemente da data em que se associaram. Portanto, os autos ainda estão na 7ª Vara da Fazenda Pública para processamento desses recursos e posterior remessa ao Tribunal de Justiça.

AR: Quais foram os fundamentos jurídicos que permitiram a impetração de MSC para incorporar o ALE? São boas as chances de vitória?

Dr. Claudemir: Buscamos fundamento nas várias decisões do Tribunal de Justiça de São Paulo reconhecendo que a criação do ALE não passou de uma manobra do Governo do Estado para dar um aumento de vencimentos apenas para os policiais militares da ativa, em detrimento dos inativos e pensionistas. Aliás, o próprio Governo reconheceu essa situação ao estender, por meio de

lei estadual, aos inativos e pensionistas o direito ao ALE, embora de modo parcelado. Nossa tese é de que, sendo aumento de vencimentos, o ALE deve ser incorporado ao salário base (padrão), incidindo sobre as demais parcelas dos vencimentos, inclusive sobre o RETP. Trata-se de tese relativamente nova no nosso Tribunal de Justiça. Há decisões de primeira instância tanto a favor como contra. Na segunda instância começam a surgir algumas decisões das Câmaras de Direito Público, igualmente nos dois sentidos. Portanto, temos chances de êxito.

AR: E esse novo MSC sobre a recomposição de vencimentos em razão da instituição da Unidade Real de Valor, por ocasião da implantação do Plano Real? Houve realmente perda salarial? Como essa perda será recomposta?

Dr. Claudemir: A discussão nos nossos tribunais sobre essa questão é antiga, porém até agora ainda suscita algumas divergências. Como a conversão da moeda, de cruzeiros reais para unidade real de valor (URV), e depois para o real, ocorreu em 1994, quando da implantação do Plano Real, portanto, há 18 anos, muitos defendem que a possibilidade de se buscar em juízo eventuais prejuízos já está prescrita. Outras decisões, inclusive do STJ e do STF, entendem que se trata de obrigação de trato sucessivo, sobre a qual não incide prescrição do fundo de direito, restando prescritas apenas as diferenças anteriores ao quinquênio precedente ao ajuizamento da ação. Há decisões favoráveis ao reconhecimento de que houve perdas salariais na conversão para URV. O STJ, em várias decisões, reconheceu que essa perda seria de 11,98%. A questão é complexa e, caso ganhemos a ação, o porcentual correto será definido na fase de execução da sentença. Nesse caso, a recomposição se dará com a correção dos vencimentos aplicando-se o índice determinado judicialmente.

“NOSSA TESE É DE QUE, SENDO AUMENTO DE VENCIMENTOS, O ALE DEVE SER INCORPORADO AO SALÁRIO BASE (PADRÃO), INCIDINDO SOBRE AS DEMAIS PARCELAS DOS VENCIMENTOS, INCLUSIVE SOBRE O RETP”

“PEÇO A TODOS QUE CONFIEM NO TRABALHO SÉRIO, TRANSPARENTE, INCANSÁVEL E INTRANSIGENTE QUE A AFAM REALIZA NA DEFESA DE SEUS ASSOCIADOS. QUE ACOMPANHEM PELO SITE DA ASSOCIAÇÃO, NO ESPAÇO DESTINADO À DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA JURÍDICA, O ANDAMENTO DE TODAS AS AÇÕES COLETIVAS PROPOSTAS”

AR: Que mensagem o Senhor gostaria de passar aos associados da AFAM, em relação a todas essas ações?

Dr. Claudemir: Peço a todos que confiem no trabalho sério, transparente, incansável e intransigente que a AFAM realiza na defesa de seus associados. Que acompanhem pelo site da associação, no espaço destinado à Divisão de Assistência Jurídica, o andamento de todas as ações coletivas propostas. Por fim, ressalto que todas essas ações, independentemente dos seus resultados, não geram nenhum ônus para os associados. Ao contrário, já estão trazendo benefícios diretos a muitos, como no caso do RETP, e confiamos que ainda proporcionarão outros benefícios na medida em que avançam no julgamento dos recursos costumeiramente interpostos pela Fazenda Pública. Vamos manter a confiança.

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA JURÍDICA

Para tirar dúvidas ou obter mais informações com a Divisão de Assistência Jurídica da AFAM, acesse o site: www.afam.com.br/servicos/juridico/ ou ligue para (11) 3207-3990.

DESTAQUE DO CURSO

Saiba mais sobre o Capitão Coimbra, professor da AFAM Educacional que é autor de várias obras jurídicas

A riqueza de uma Instituição prestadora de serviços está concentrada nos talentos nela reunidos. A AFAM Educacional conta com um quadro de professores experientes, cujo preparo profissional, capacidade didática e elevação intelectual são inquestionáveis. Estas riquezas singularizam a Instituição, tornando-a referência de preparação, e também objeto de reconhecimento pelo elevado padrão de desempenho, cotidianamente materializado pelos seus excelentes resultados. Esta coluna inaugurada na presente edição pretende levar ao conhecimento dos associados os valores internos da AFAM Educacional, prestando-lhes merecida homenagem por suas contribuições intelectuais.

Nesse sentido, merece destaque o Professor Cícero Robson Coimbra Neves, Capitão da Polícia Militar do Estado de São Paulo e Professor de Conhecimentos Profissionais da AFAM Educacional Cursos Concursos e Vestibulares. O professor Coimbra, como é carinhosamente conhecido no meio escolar, tornou-se verdadeira referência nos assuntos que ensina, voltados para a área do Direito, sendo destacável sua postura sempre dedicada, inclinada para o aperfeiçoamento constante, e singular na sua especial maneira de lecionar.

Autor de várias obras jurídicas, recentemente teve seu mais novo livro publicado pela editora Saraiva,

em parceria com o Major PM Marcello Streifinger. Trata-se do livro *Manual de Direito Penal Militar*, hoje a mais completa e atualizada obra sobre o assunto.

Com isso, o Professor Coimbra tornou-se um dos grandes estudiosos que contribuíram para a construção doutrinária do Direito Penal Militar. A AFAM Educacional sente-se orgulhosa em tê-lo no quadro docente de seus Cursos Preparatórios, cumprindo o importante papel de torná-lo acessível, através dos referidos Cursos, ao público de concursandos que nos confiam sua preparação. Cabe registrar nossos cumprimentos aos autores do livro, pela importante contribuição que envolve relevante conteúdo para o público policial militar e associados da AFAM.



Prof. Coimbra é autor da obra *Manual de Direito Penal Militar* (Ed. Saraiva)

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

CURSO PREPARATÓRIO PARA O CFO DA APMBB OUTRO ANO DE SUCESSO: 26 ALUNOS APROVADOS

A AFAM Educacional comemorou novamente o sucesso de seus alunos quando foram divulgadas as convocações dos candidatos às vagas do CFO da APMBB. Ao todo, 26 alunos, dos 259 que concluíram o Curso, foram aprovados em primeira chamada, recebendo com alegria a convocação para as fases seguintes do certame. Além disso, 79 alunos foram habilitados, demonstrando estarem aptos às possíveis novas convocações do concurso. Com este expressivo resultado, a AFAM Educacional mais uma vez constatou encontrar-se no caminho certo, e já está trabalhando em inovações que ampliarão ainda mais o desempenho de seus alunos.



IMAGEM: SHUTTERSTOCK

INFORMAÇÃO IMPORTANTE! CANDIDATOS AO CONCURSO DO CSTAPM (ANTIGO CHQAOPM)

Saiu o concurso para a próxima turma (30 vagas).
A prova será em 13 de Janeiro de 2013.
Aproveite esta oportunidade: matricule-se no Curso Preparatório Intensivo que a AFAM Educacional organizou na medida para você.

Entre em contato conosco pelo telefone (11) 3326-0659, ou ainda pelo e-mail educacional@afam.com.br, e receba informações.

Início das Aulas:

15 de Outubro de 2012 (Noturno e Matutino) e 20 de Outubro de 2012 (Curso de Fim de Semana).



AFAM Educacional tem ajudados candidatos a ingressarem na APMBB

FOTO: ASSESSORIA DE IMPRENSA DA SSP - SP

INFORMAÇÃO IMPORTANTE! AOS CANDIDATOS AO INGRESSO NA ACADEMIA DO BARRO BRANCO:

Até o ano de 2011, os candidatos às vagas do Curso de Formação de Oficiais da Academia de Polícia Militar do Barro Branco preparavam-se para o concurso tendo como referência a realização da prova no mês de Outubro.

Em 2012, por uma série de razões internas, a Academia de Polícia Militar do Barro Branco alterou seu planejamento, dando indicativos de que, a partir de agora, as provas dos futuros concursos poderão ser realizadas no início do segundo semestre, conforme ocorreu no último dia cinco de agosto.

Por esta razão, a preparação para o concurso, com tempo suficiente para deixar o candidato em efetivas condições de competitividade, também exigirá um início antecipado. Anteriormente, o início dos Cursos em fevereiro de cada ano dava um lastro temporal suficiente para a preparação. Agora, conforme o novo formato, os cursos extensivos (aqueles que abrangem todo o conteúdo programático previsto) precisam começar mais cedo, para que o candidato consiga preparar-se completamente.

AO REFLETIR PARA A TOMADA DE DECISÃO, LEMBRE-SE:

Mais de **10.000** candidatos disputaram
120 VAGAS.

Mais de **83 CANDIDATOS** por vaga...

Como enfrentar esta concorrência?
Saia na frente, preparando-se **DESDE JÁ** para o próximo concurso:
Comece ainda em 2012 sua preparação, e faça a diferença construindo seu próprio sucesso.

Início das Aulas:

15 de Outubro de 2012 (Noturno e Matutino) e 20 de Outubro de 2012 (Curso de Fim de Semana).



AULA DE SOLIDARIEDADE

Humilhações públicas e intimidações físicas causam profundos sofrimentos psíquicos em crianças e adolescentes vítimas de *bullying*. Saiba o que fazer para identificar o problema

Geisa D'avo

Dariamente, em alguma escola do País, alunos de todas as idades sofrem violências mascaradas sob a forma de brincadeiras. Tornam-se vítimas de apelidos maldosos, intimidações físicas e humilhações públicas por conta de sua aparência física, dificuldade intelectual, entre outras características. Até pouco tempo, esse tipo de comportamento era considerado inofensivo e até natural. No entanto, já se sabe, hoje, que o *bullying* – termo usado para identificar tais práticas – pode gerar consequências drásticas.

De acordo com Marcia Trama, Diretora do Colégio AFAM, o reiterado assédio físico ou moral contra uma criança ou adolescente causa profundo sofrimento psíquico à vítima, baixando sua autoestima e podendo, inclusive, levá-la a adoecer fisicamente e a manifestar o desejo de abandonar os estudos. Por isso, é necessário que pais e educadores trabalhem em conjunto para identificar o problema e resolvê-lo o quanto antes.

Dentro da escola

Por estar mais próxima à situação em que o *bullying* acontece, a equipe pedagógica das instituições escolares está mais apta a reconhecer os indícios da prática. Diante deles, a intervenção deve ser imediata. Ou seja, se algo ocorre, os educadores devem ser os primeiros a agir para dar o exemplo.

“O professor deve identificar os atores do *bullying*, autores, espectadores e alvos. Claro que existem as brincadeiras entre colegas no ambiente escolar. Mas é necessário distinguir o limiar entre uma piada aceitável e uma agressão. Isso não é tão difícil como parece. Basta que o professor se coloque no lugar da vítima”, aconselha a Diretora do Colégio AFAM.

A atenção aos alunos que estão envolvidos com o *bullying*, seja no papel de agressor ou de alvo, também começa nas escolas, mas exige a participação dos pais. Juntos, eles devem trabalhar para que a vítima se sinta segura em relatar o ocorrido. Ao mesmo tempo, os praticantes das intimidações devem ser conscientizados sobre a gravidade do problema a partir de exemplos hipotéticos, imaginando, por exemplo, como se sentiriam se houvesse uma troca de papéis.

As medidas adotadas pela escola e pelos pais devem ser suficientes para recuperar os valores essenciais da convivência humana construtiva. “É preciso estimular o desenvolvimento do respeito pelos sentimentos da vítima e acolher o agressor, trabalhando com ele as razões de seu comportamento, independentemente de eventuais sanções de ordem disciplinar escolar, que devem ser tomadas para que fique claro ao grupo que cada um é responsável por seus atos e sempre responderão por eles”, afirma Marcia.

No Colégio AFAM, por exemplo, a coibição à prática de *bullying* tem se mostrado bastante eficiente. Os resultados obtidos até aqui derivam de uma série de iniciativas adotadas ao longo do tempo com o objetivo de garantir a solidariedade, a generosidade e o respeito às diferenças por meio de conversas, campanhas de incentivo à paz e à tolerância, e trabalhos didáticos que envolvem atividades de cooperação e interpretação de diferentes papéis em um conflito.

“Buscamos desenvolver em sala de aula um ambiente favorável à comunicação entre alunos, intermediando de forma imediata os

FIQUE DE OLHO!

Algumas mudanças de comportamento podem indicar que seus filhos são vítimas de *bullying*. Por isso, observe os sinais descritos abaixo e, assim que possível, procure-os para estabelecer um diálogo aberto. Lembre-se que, com sua ajuda, eles poderão enfrentar e superar o problema!

- Falta de apetite
- Sono agitado
- Resistência para frequentar as aulas
- Queda no rendimento escolar
- Isolamento social e introversão
- Apatia para realizar atividades extracurriculares



IMAGEM: SHUTTERSTOCK

conflitos gerados. Além disso, damos abertura total para que, a qualquer tempo, os alunos sintam-se à vontade para procurar a direção para reclamações e sugestões, inclusive sobre a eventual existência de *bullying*. Mantemos, ainda, um diálogo permanente com alunos e pais para identificar comportamentos característicos dessa prática”, diz a Diretora.

Dentro de casa

Identificar o *bullying* também é responsabilidade dos pais, que desempenham papel fundamental no acompanhamento e resolução do problema. O ideal é que estejam abertos para um diálogo franco, em que a criança ou o adolescente sinta-se à vontade para relatar as intimidações. “Jamais aconselhe o revide à agressão. Colha todas as informações possíveis, reitere o acolhimento e afeto pelo seu filho e comunique-se o mais rapidamente possível com a escola”, alerta Marcia.

Estabelecer empatia com a situação também é outra dica essencial aos pais. “Qual de nós não passou por situações sociais em que fomos vítimas ou autores de *bullying* no passado? Hoje, o que ocorreu foi uma tomada de consciência dos educadores, principalmente, para os males gerados por essa prática na formação moral e intelectual dos alunos. Por isso é que tantas técnicas têm sido desenvolvidas para evitá-la”, conclui a Diretora.

SAIBA MAIS

Para obter informações ou tirar dúvidas sobre o Colégio AFAM, acesse o site www.colegioafam.com.br ou ligue para (11) 2037-7797.

FILHOS DO MODERNISMO

Relembre os personagens e momentos marcantes da Semana de Arte Moderna brasileira, realizada há 90 anos

Bruna Allegretti

Há pouco mais de 90 anos, o Brasil passava por um marco que transformaria sua forma de pensar e fazer arte. Trata-se da Semana de Arte Moderna, que, durante três dias, fez do Teatro Municipal de São Paulo palco para inúmeras manifestações. Embora tenha acontecido em 1922, o evento obteve repercussão graças a ideias que começaram a nascer em território nacional, pelo menos, duas décadas antes. Cansados de reproduzir e importar a estética europeia, os artistas brasileiros foram, aos poucos, desvendando a verdadeira identidade artística do País. Esse processo de descoberta culminou com o encontro que, até hoje, é tido como um dos mais importantes acontecimentos culturais de toda a nossa história.

De acordo com Vinicius Beltrão, professor de Literatura do Colégio AFAM, a Semana de Arte Moderna simbolizou o rompimento cultural e histórico, com valores mantidos anos a fio pela elite do País. Isso porque, para os brasileiros mais ricos e poderosos, não havia dúvidas de que o modo de vida europeu servia como parâmetro de nobreza e requinte, e, portanto, deveria ser copiado. A 'regra' se estendia às manifestações artísticas nacionais que, por muito tempo, se limitavam a imitar esteticamente os quadros e enredos europeus – com pequenas adaptações aos cenários e rostos brasileiros.

Com a chegada da arte moderna, o País começou a olhar para si mesmo, para as próprias tradições e raízes. "O Brasil passou a produzir uma arte genuinamente



Muitas das obras apresentadas durante o evento continuam a influenciar os artistas brasileiros contemporâneos



brasileira para os brasileiros”, afirma Beltrão. Apesar do choque que causou à época – Manuel Bandeira, por exemplo, foi veemente vaiado durante sua leitura de *Os Sapos* –, o evento teve a melhor repercussão possível, já que, segundo o professor do Colégio AFAM, alcançou o objetivo de desestabilizar a classe dominante brasileira, responsável pela perpetuação de uma arte sem personalidade.

Nomes importantes, como Mário de Andrade e Oswald de Andrade, na literatura, Anita Malfatti e Di Cavalcanti, nas artes plásticas, e Heitor Villa-Lobos, na música, emergiram da Semana de Arte Moderna. Outros artistas, considerados pré-modernistas, como Monteiro Lobato, Euclides da Cunha, Graça Aranha e Lima Barreto, já haviam produzido obras inovadoras anteriormente e também deram grande contribuição ao movimento.

Choque cultural

Depois de ter sido oficialmente lançada em 1922, a Arte Moderna brasileira passou por algumas transições, partindo de sua fase heroica, passando pelo momento

regionalista e chegando à sua fase mais íntima, em 1960, na qual buscava a personalidade e a cultura do brasileiro. “Já não éramos mais um País sem identidade ou sem ‘caráter’, como o célebre Mário de Andrade denunciava com seu ‘Macunaíma’”, ressalta o professor, referindo-se ao protagonista da obra de mesmo nome.

Aliás, muito do que os brasileiros admiram e apreciam ainda hoje deriva dos estilos lançados (e até criticados) no modernismo. Beltrão cita como exemplos as narrativas adolescentes com linguagem fluída, coloquialismos e gírias, que são desdobramentos da poesia e prosa que Mário e Oswald de Andrade lançaram durante o evento; Monteiro Lobato, que, com seu *Sítio do Pica-pau Amarelo*, é até hoje o maior escritor da literatura infantil brasileira; e as *Bachianas Brasileiras*, composições de Heitor Villa-Lobos, que já foram tema da novela *Presença de Anita*, exibida pela Rede Globo de Televisão em 2001. “Apesar de, cronologicamente, vivermos na era contemporânea, somos filhos do modernismo”, conclui o professor.



Registro histórico mostra participantes da Semana da Arte Moderna reunidos no Teatro Municipal de São Paulo

SUPER MODERNOS

SAIBA MAIS SOBRE OS IDEALIZADORES E PROTAGONISTAS DA SEMANA DE ARTE MODERNA BRASILEIRA.

ANITA MALFATTI

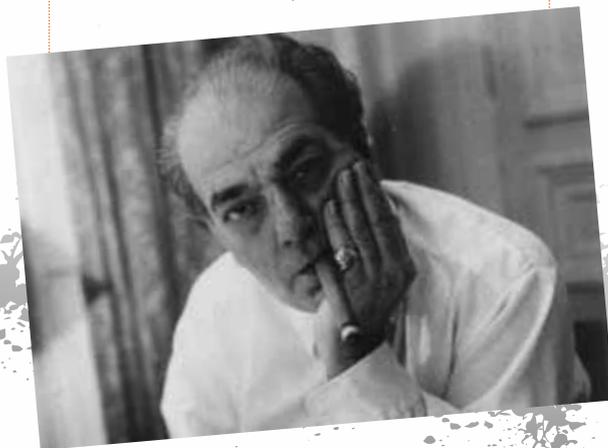
Nascida em São Paulo, Anita Malfatti foi pintora e desenhista. Integrante do chamado 'Grupo dos Cinco'— constituído pelos cinco artistas que encabeçaram a Semana de Arte Moderna —, participou do evento com 22 obras, que traziam o expressionismo europeu adaptado às figuras brasileiras, entre elas *O Homem Amarelo*.



HEITOR VILLA-LOBOS

O maestro e compositor carioca é considerado o maior expoente da música modernista brasileira com suas suntuosas composições, sempre repletas de elementos folclóricos, indígenas e populares brasileiros. Destaque para a série de nove *Bachianas Brasileiras*, carros-chefes do compositor nos anos 1930.

FOTOS: REPRODUÇÃO/INTERNET



OSWALD DE ANDRADE

Escritor, ensaísta e dramaturgo, o paulistano José Oswald de Sousa Andrade nasceu em 1890. Aos 32 anos, ajudou a promover a Semana de Arte Moderna, sendo considerado pela crítica o elemento mais rebelde do grupo que organizou o encontro. Produziu, ao lado de Mário de Andrade, uma literatura inovadora que privilegiava o coloquialismo e a 'linguagem do povo', com erros e imperfeições. Publicou, em 1924, o *Manifesto da Poesia Pau-Brasil*, uma de suas obras mais importantes e, provavelmente, a mais emblemática do modernismo brasileiro.



DI CAVALCANTI

Carioca nascido em 1897, Di Cavalcanti atuou como pintor e caricaturista. Além de ter sido um dos idealizadores da Semana de Arte Moderna, ilustrou a capa do catálogo da exposição e expôs 11 de suas pinturas durante o evento. Sua obra modernista *Cinco Moças de Guaratinguetá* pode ser vista no Museu de Arte de São Paulo Assis Chateaubriand (MASP), localizado na Avenida Paulista, na capital.



MÁRIO DE ANDRADE

Nascido em 1893 na capital paulista e falecido em 1945, Mário de Andrade foi poeta, musicista e crítico de arte. Um dos fundadores do modernismo no País, produziu o livro *Pauliceia Desvairada*, que é considerada a mais importante obra da poesia moderna nacional. Além disso, denunciou a falta de identidade da cultura brasileira em *Macunaima*, outra importante referência desse movimento.



FALE COM O PROFESSOR

Quer mais dicas de leitura? Escreva para Vinicius Martins Beltrão, professor de Literatura do Colégio AFAM: vinicius_beltrao@hotmail.com.



FARMafam
DROGARIAS

A farmácia da família



A loja está mais bonita e moderna.

O **Policial Militar** associado pode adquirir medicamentos **com descontos especiais.**

Vale a pena conhecer e
passar a dica aos seus amigos.

Visite a unidade mais próxima de você.

www.afam.com.br | [facebook.com/AFAMSP](https://www.facebook.com/AFAMSP) | [@afamsp](https://twitter.com/afamsp)

PRÓSPERO ANO

Descubra como se programar para aproveitar ao máximo o 13º salário, fugir do vermelho e começar 2013 com o orçamento em ordem

Geisa D'avo

Conforme o fim de ano se aproxima, muita gente começa a fazer planos para viajar, comprar presentes de natal e investir em sonhos de consumo. As vontades que, até agora, pareciam inalcançáveis, ficam muito mais próximas da realidade com a chegada do tão esperado 13º salário. No entanto, é bom ficar de olho para não incorrer num erro muito comum: 'torrar' todo o dinheiro extra sem se preocupar com o dia de amanhã pode trazer consequências e, até mesmo, causar aborrecimentos durante todo o ano novo.

De acordo com Paulo Gomes, Consultor Financeiro da CREDIAFAM, para evitar esse problema é preciso estabelecer prioridades no orçamento, dando maior atenção à eliminação ou amortização de dívidas. Somente após a quitação parcial ou integral das despesas é que o consumidor deve utilizar a renda extra para investir em suas vontades e sonhos – ainda assim, dando preferência aos pagamentos à vista, que, além de trazerem descontos, impedem o surgimento de novas dívidas.

“Vale lembrar também que, no recebimento da 2ª parcela do 13º salário, são efetivados descontos em relação à 1ª

DE JANEIRO A JANEIRO

Seja qual for a época do ano, algumas regras básicas ajudam a manter o orçamento doméstico em ordem e bem longe do vermelho. Por isso, para iniciar 2013 com o pé direito, comece a colocá-las em prática desde já! Acompanhe.

- 1 • Tenha sempre em mente tudo o que você precisa e tudo o que deseja fazer com o seu dinheiro.
- 2 • Descubra quanto custa aquilo que deseja adquirir e informe-se sobre as possíveis formas de pagamento.
- 3 • Verifique, em seu orçamento, quanto você tem disponível para arcar com essa despesa. Se o cálculo inicial concluir que é impossível realizar a compra, refaça o planejamento financeiro, inserindo os novos valores, para saber se a aquisição é realmente inviável.
- 4 • Lembre-se de que não existe um período ideal para guardar ou gastar dinheiro. Essa decisão depende, certamente, de tudo o que você estabelecer como meta. O equilíbrio no orçamento, no entanto, é um passo fundamental, afinal, é a partir dele que você terá tranquilidade para decidir onde e quando investir.
- 5 • Nem todas as despesas representam desembolso imediato. É o caso do IPTU, IPVA, seguro automotivo e material escolar, dívidas que pesam no bolso no início do ano. Por isso mesmo, as receitas ou rendas também não devem ser imediatamente utilizadas quando recebidas. Controle seu fluxo de recursos, ou seja, aplique a regra “sobrou, poupou”, em vez de “sobrou, gastou”.

Fonte: Paulo Gomes, Consultor Financeiro da CREDIAFAM



O NOVO

parcela. Com exceção das pessoas que obtiveram aumento de renda, o valor líquido da 2ª parcela será menor que o adiantamento já recebido”, ressalta o Consultor.

Cálculo mensal

Outra dica importante para manter o equilíbrio financeiro é controlar de perto o orçamento mensal, sem perder de vista os gastos desembolsados efetivamente e as despesas sazonais – ou seja, aqueles que aparecem em certas épocas do ano e costumam causar transtornos (veja boxes). Ao considerar os valores de cada uma das contas que terá de pagar no mês de janeiro, por exemplo, você poderá calcular, com precisão, quanto tem disponível para gastar com

as festas, viagens e compras de fim de ano sem se endividar.

“As despesas assumidas para pagamento em data posterior são responsáveis por grande parte do endividamento no início do ano, já que muita gente acaba sem recursos suficientes para quitá-las. Isso pode, inclusive, virar a famosa bola de neve”, lembra Gomes.

O Consultor alerta também para o fato de que, seja qual for a época, é sempre perigoso estar no vermelho. Nesses casos, vale a pena observar se os recursos têm sido insuficientes para saldar as contas. “Caso a resposta seja afirmativa, perceba que você está consumindo além das suas possibilidades e precisa modificar seus hábitos financeiros”, conclui.

SAIBA MAIS

Para falar com a CREDIAFAM, você pode ligar para (11) 3228-1505 ou escrever para crediafam@afam.com.br.

ANOTE NA AGENDA

Que tal incluir o planejamento financeiro no seu calendário? Veja, a seguir, algumas dicas que podem ajudá-lo nessa empreitada.

Faça um cálculo detalhado de todos os seus gastos e receitas. Anote as eventuais dívidas que contraiu para os próximos meses e veja se essas parcelas cabem tranquilamente em seu orçamento. Se perceber que elas podem levá-lo para o vermelho, descubra quais gastos podem (e devem!) ser cortados.

OUTUBRO/2012

Coloque na ponta do lápis todos os gastos que pretende realizar nas festas de fim de ano e/ou férias. Mas, lembre-se de manter a cautela, afinal, o 13º salário pode criar perigosas ilusões financeiras. Faça uma breve projeção das dívidas que devem aparecer no início de 2013 e veja, de fato, quanto tem disponível para gastar.

NOVEMBRO/2012

Se o 13º salário não for suficiente para cobrir suas despesas de fim e de início de ano, ligue o sinal de alerta. Uma dívida mal calculada em janeiro pode virar uma bola de neve até dezembro, e, por isso, vale a pena pensar bem nas maneiras de quitá-la. O ideal é que você possa dar tchau a 2012 com a quantia necessária às primeiras contas de 2013.

DEZEMBRO/2012

Aplique o que sobrou do 13º salário para pagar ou amortizar dívidas como o IPTU, IPVA, renovação de seguros automotivos e compra de materiais escolares para os filhos. Se a quantia não bastar, parcele uma das dívidas. Antes, verifique qual parcelamento oferece o melhor custo-benefício (juros mais baixos e parcelas menores).

JANEIRO/2013

BATE FORTE, CORAÇÃO!

Você sabia que algumas mudanças no cardápio podem ajudar a prevenir o surgimento de doenças cardiovasculares? Descubra quais alimentos são verdadeiros aliados da saúde coronária

Geisa D'avo



FOTO: ISTOCKPHOTO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, os problemas cardiovasculares continuam no topo do *ranking* das doenças que mais matam no Brasil. Só em 2009, foram registrados 319 mil óbitos relacionados às patologias que afetam o coração. Outro levantamento, realizado em 2010 e divulgado em 2011, mostrou que quase 25% da população adulta brasileira (acima dos 18 anos) sofre com a hipertensão arterial – fator que pode desencadear quadros mais graves, como infarto do miocárdio e AVC (Acidente Vascular Cerebral, popularmente conhecido como derrame).

Diante de números tão alarmantes, fica fácil perceber por que é tão importante fugir das estatísticas. Maltratado pela

má alimentação, pelo sedentarismo e por hábitos como o consumo excessivo de bebida alcoólica e/ou o tabagismo, o coração não demora a enviar sinais de desgaste. Por isso, órgãos de saúde recomendam que, a partir dos 40 anos de idade, homens e mulheres realizem exames regularmente para prevenir o surgimento de doenças coronárias.

No entanto, o acompanhamento médico não é a única forma de prevenção. Tão ou mais importante é avaliar o próprio cardápio – e modificá-lo, caso necessário – para garantir a ingestão de nutrientes capazes de preservar a vitalidade de todo o sistema cardiovascular.

Que tal, então, conhecer alguns alimentos que são super-heróis nessa luta? Acompanhe a lista a seguir!

PRATO CHEIO PARA A SAÚDE

BRÓCOLIS

Este legume contém altas concentrações de bioflavonoides, substância antioxidante que, entre outras coisas, ajuda a prevenir o envelhecimento das artérias e a inibir a formação de coágulos. Também são ricos em bioflavonoides: damasco, amora preta, uva, cacau e vinho tinto.



SOJA

Grande aliada do organismo, a soja contém alta concentração de lecitina e de isoflavona, dois nutrientes essenciais para a saúde cardiovascular. Enquanto a primeira previne o acúmulo de placas de gordura nas paredes das artérias, a segunda reduz a presença de LDL, afastando, assim, o risco de ataques cardíacos. Também são ricos em lecitina: gema de ovos e peixes em geral.



AZEITE

Quando consumido moderadamente, o azeite ajuda a reduzir a pressão arterial e a manter estáveis os níveis de glicose sanguínea. Isso acontece graças à presença de ômega 6, uma 'gordura do bem' que também ajuda a combater o excesso de colesterol ruim (LDL) presente no organismo. Também são ricos em ômega 6: óleo de soja, peixes de água quente, açafrão, ovos e nozes.

SALMÃO

Fonte de minerais e de vitaminas indispensáveis ao bom funcionamento do organismo, o salmão oferece uma boa dose de ômega 3, gordura do bem capaz de prevenir a aterosclerose e a hipertensão arterial, além de estabilizar arritmias e reduzir os níveis de triglicérides. Também são ricos em ômega 3: sardinha, robalo, abóbora, germen de trigo e avelã.



FOTO: PHOTOPRESS

FEIJÃO

Assim como outras leguminosas, o feijão apresenta grande quantidade de fibras solúveis que ajudam a reduzir a absorção do colesterol ruim durante o processo digestivo.

Além disso, contém gorduras insaturadas, excelentes no controle dos níveis de colesterol. Também são ricos em fibras solúveis: grão de bico, ervilha, lentilha, mexerica e aveia.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

INIMIGOS DO PEITO

Para fugir de problemas como hipertensão e colesterol alto, vale a pena evitar alguns pratos. Confira!

Frituras

Embora tenham boas concentrações de gorduras insaturadas, o óleo de soja e o azeite perdem o potencial nutritivo quando submetidos a temperaturas elevadas – indispensáveis às frituras. Por isso, vale a pena retirá-las do cardápio e optar por alimentos grelhados ou assados.

Carnes Vermelhas

Consumidas com muita moderação, as carnes vermelhas oferecem proteínas

importantes para o bom funcionamento do organismo. No entanto, quando incluídas no cardápio diariamente, disponibilizam uma série de gorduras saturadas, responsáveis, principalmente, pelo aumento da concentração do colesterol ruim.

Doces

Além de serem ricos em gorduras saturadas, os doces em geral são bastante calóricos, o que contribui para o sobrepeso e, conseqüentemente, provoca a sobrecarga do sistema cardiovascular. Por isso, a dica é manejar na ingestão de chocolates, refrigerantes, bolos e outros alimentos que são fontes de açúcar.

SAIBA MAIS

GANEP (Grupo de Apoio à Nutrição Enteral e Parental)
(11) 3289-4681

FALA SÉRIO

Opções indigestas figuraram na lista de candidatos e tentaram conquistar os eleitores de São Paulo pelo estômago

Cel PM Geraldo de Menezes Gomes

IMAGEM: SHUTTERSTOCK



Uma consulta fácil e rápida às páginas da Justiça Eleitoral, na Internet, oferecia um quadro sugestivo dos candidatos às últimas eleições. O leitor poderia procurar pelos Estados da federação, pelas Capitais e por todos os municípios. Lá se encontravam aqueles que se propunham a administrar nossas cidades e os que pretendiam nos representar nas câmaras municipais. Havia fotos e currículos sucintos de cada um, com seus nomes, formação e bens patrimoniais declarados. Para quem dispusesse de algum tempo, teria sido uma visita bem produtiva no sentido de conhecer mais de perto a realidade político-social de nosso País, além de auxiliar na decisão do voto.

Claro que seria praticamente impossível fazer isso em relação a todas as localidades. No meu caso, limitei-me ao quadro da cidade de São Paulo, com seus 1.227 candidatos a vereador, para 55 vagas.

O mais curioso, ou cômico, ou trágico – isso vai depender do estado de espírito do pesquisador – ficava por conta dos nomes a serem utilizados na votação. Isso porque, além dos nomes completos dos candidatos, havia aqueles pelos quais preferiam ser lembrados ou são mais conhecidos em suas comunidades. E esses nomes, apelidos, alcunhas, ápodos, o que sejam, é que foram registrados para efeito de votação.

Critérios são critérios, e havia nomes, ou candidatos, para todos os gostos. Assim, se o eleitor fosse adepto de música e bailes, poderia ter optado entre Chapinha do Samba da Vela, Tonhão do Som de Cristal, Reinaldo Príncipe do Pagode, Régis do Forró ou Maria do Baião. Se gostam de animais de alguma espécie, os elei-

tores tinham à sua escolha o Totó, o Vira Lata, Miro Leitão, Prof. Peru, Valdecir Cabra Bom, Wadão e o Jegue Dente de Ouro. Se isso o deixasse com uma pulga atrás da orelha, que sossegasse, não havia pulgas, apenas um Piolho.

Se quisesse, poderia prestigiar profissionais de diferentes áreas. Além de vários professores, médicos, enfermeiros, dentistas, lá estavam Nice a Diarista, Francis Cabeleireiro, Ivan da Farmácia, Vicente do Estacionamento, O Homem da Moto, Lixeiro e Betão do Lava Rápido. Alguns nomes pareciam apelar para os sentimentos de ternura do eleitor, como Julzinho o Coleguinha, Xoxó, Homenzinho Jaçanã, Bebê e Stefanus Tetéu.

O maior número dos candidatos de nomes esdrúxulos, contudo, apelou para a preferência gastronômica dos eleitores. Assim é que lá se encontravam: Coité do Açogue, Robson Pastel, Abraão do Queijo, Clara essa é Batata, Egídio da Padaria, Baixinho Dog. Para a sobremesa, a Mulher Pera, Manoel Tio do Doce ou Mário da Sorveteria. Se esse cardápio lhe parecesse indigesto, sempre poderia recorrer a outro candidato, de nome Sonrisal. Com isso tudo, restava desejar bom apetite ao (e)leitor.

GERALDO DE MENEZES GOMES

É Coronel da Polícia Militar do Estado de São Paulo, jornalista e colaborador da AFAM em Revista.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Estude com quem entende do assunto!!

O ÚNICO CURSO QUE

PREPARA PARA TODAS AS

FASES DO CONCURSO.

No Concurso APMBB/2013, dos **259** alunos da **AFAM Educacional** que concorreram, **105** alunos, ou seja, **40,5%** foram habilitados, sendo que **26** alunos já foram convocados na primeira chamada para as demais etapas do concurso.

INSCREVA-SE!

PREPARE-SE!

Início das turmas

15/Outubro/2012

PREÇOS PROMOCIONAIS

AFAM Educacional

Rua São Caetano, nº 83 – 1º andar – Luz – São Paulo – SP – CEP: 01104-001

Fone/Fax: (11) 3326-0659 | e-mail: educacional@afam.com.br

www.afam.com.br

UMA NOVA OPÇÃO EM EDUCAÇÃO
COM ENSINO DE EXCELÊNCIA

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**
2013

ENSINO MÉDIO

ENSINO FUNDAMENTAL

EDUCAÇÃO INFANTIL



www.colegioafam.com.br
facebook.com/AFAMSP | @afamsp

11 2037.7797

Rua Cel. Manuel Feliciano de Souza, 916 - São Miguel Paulista - São Paulo - CEP 08060-060