



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 70

ATÉ QUANDO?

Morte de Victor Hugo Deppman reacende a discussão sobre maioridade penal e sociedade pede mudanças

ALE INTEGRAL

Ação segue seu curso

FARMAFAM

Em ritmo de crescimento, define nova unidade de referência e novo centro de distribuição



Marcas vinculadas à AFAM



O PODER DO MATIZADOR

NEUTRALIZA O EFEITO AMARELADO OU ALARANJADO



**PARA CABELOS LOIROS
E/OU GRISALHOS**

Disponível em todas as unidades  FARMAFAM DROGARIAS

PARA REALÇAR A BELEZA DOS CABELOS E CUIDAR DAS NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Saiba mais em www.belofio.com.br | 0800 771 8885

 **Belofio**
COSMÉTICOS



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 e 1º Tesoureiro

Cel PM José Antonio Davanzo

1º Secretário

Cel PM Joel Gomes Filho

EXPEDIENTE

Editor-chefe: Cel PM Roberto Allegretti

Redação: Bruna Allegretti

Marketing (marketing@afam.com.br):

Hilda Ribeiro de Macena e Jakson Fontes

Colaboraram nesta edição:

Alexandre de Moraes, Maj PM Anderson Durynek, Elíoenai Paes, Victoria Freitas Tackahaschi, Roberta Lemgruber Vilela, Gustavo Henrique, Alcyr Renato de Oliveira Cruz, Luciana Fernandes Tosta e Cel PM Geraldo de Menezes Gomes (texto)

Arte:

Ô bureau

Tiragem: 70.000 exemplares

A LEGITIMAÇÃO DO CRIME

Em meio à comoção gerada na Cidade de São Paulo por conta morte do estudante Victor Hugo Deppman, de 19 anos, assassinado covardemente no dia 09 de abril, por um adolescente prestes a completar 18 anos, e à consequente reabertura da discussão sobre a maioridade penal, o Deputado e Ex-Ministro dos Direitos Humanos Nilmário Miranda, convidado pelo jornal "O Estado de São Paulo" em sua edição de 12/04, a se manifestar sobre punição de jovem infrator com mais rigor, assim se pronunciou: "Isso não vai resolver nada, só vai aumentar o número de jovens, de negros, de pessoas pobres, sem oportunidades nas prisões brasileiras. ...Essa usina de jovens entrando para o crime só se resolve com investimento em educação para ampliar as oportunidades para eles". Lamentável sobre todos os aspectos essa afirmação. Primeiro, pela carga ideológica nela presente, atribuindo a responsabilidade por crimes dessa natureza à falta de oportunidades decorrente de um histórico e perverso sistema social. Segundo, pelo latente conteúdo preconceituoso que encerra, mesmo tentando posicionar-se contrariamente a ele. Parece não considerar que a imensa maioria de jovens, de negros e de pessoas pobres sem oportunidades transitam pela estreita porta da honestidade e da decência, sem enveredar pelos tortuosos caminhos do crime, principalmente os cometidos de forma cruel, como o que vitimou o jovem Victor Hugo. Fosse verdadeira a afirmação de que o segmento social descrito não tem nenhuma oportunidade em nosso país, não teria havido em passado recente um Presidente da República, de origem para lá de humilde e que alcançou históricos índices de popularidade. E nem se alegue que essa foi uma exceção. Em diversas atividades, honestas e relevantes, encontramos um sem número de pessoas com essa origem. Terceiro, porque aquele que ocupou o elevado cargo de Ministro dos Direitos Humanos deveria se preocupar com os direitos e garantias fundamentais, entre eles e principalmente o direito à vida, de todos os cidadãos brasileiros, e não apenas dos direitos dos por ele chamados de despossuídos. Enxergar o problema por essa ótica míope é olvidar a responsabilidade e o livre-arbítrio que todos têm ao tomar decisões e praticar todos os atos da vida cotidiana, inclusive os delitivos. Quarto, e de intensa gravidade, uma afirmação desse tipo acaba por legitimar qualquer conduta transgressiva, ainda que revestida de extrema crueldade, desde que o autor seja jovem, negro ou pobre. Por óbvio que a solução, ainda que parcial, do problema da violência e da criminalidade passa por medidas estruturantes, como melhorar a assistência à família, elevar os padrões nacionais de educação, qualificar adequadamente os jovens para o mercado de trabalho e ampliar de forma consistente as ofertas de emprego. Contudo, como são medidas de longo prazo, não podem elas se opor a outras de implantação mais rápida, para reduzir o número de vítimas e de famílias destroçadas em razão do quadro atual de violência e impunidade.

Uma das medidas propostas é a redução da idade para responsabilização penal. Apesar de o Governo Federal ter-se manifestado contrariamente a essa

medida, alegando, inclusive, que não se deve propor alterações constitucionais de tal magnitude sob o impacto emocional de uma situação fática, o fato é que esse assunto já vem sendo tratado há muito tempo, com diversas propostas hibernando no Congresso Nacional, mas sem uma discussão séria baseada em evidências. O Ex-Ministro afirma que a população carcerária no Brasil alcançou a marca de 600 mil prisioneiros, o que caracteriza elevado crescimento, sem que isso tivesse reduzido significativamente os índices de criminalidade. Mais uma vez, o Ex-Ministro parece desconsiderar que a elevação da população carcerária no Brasil deve-se em grande parte aos níveis de encarceramento no Estado de São Paulo, que, em contrapartida, conseguiu reduzir os índices de homicídio em 72% em 12 anos, passando de 35 casos por 100 mil habitantes para 10 casos por 100 mil habitantes, resultado decorrente do número diário de prisões efetuadas pela Polícia Militar.

Comparativamente a outros países, o Brasil apresenta uma das idades mais elevadas para a responsabilização penal. Apenas para exemplificar, na Índia, integrante do grupo de países em desenvolvimento – os BRICS – do qual o Brasil faz parte, a maioria penal é aos 7 anos. Na Alemanha, aos 14. Nos Estados Unidos, varia de acordo com o Estado, podendo chegar aos 6 anos, dependendo da condição psicológica da criança e de sua capacidade de compreensão da gravidade de seu ato.

A linha biopsicológica parece ser a mais adequada para definir a maioria penal no Brasil. Excluindo-se as crianças, com idade até 12 anos, todo adolescente transgressor seria avaliado e, constatada a condição psicológica que lhe permita compreender o seu crime, seria por ele julgado, sem qualquer prerrogativa por conta da idade. Por certo, as Unidades Prisionais que receberiam esses adolescentes seriam especiais, com modelo pedagógico específico na busca da difícil, mas não impossível reabilitação.

Como mostraram as imagens gravadas, o assassinato brutal e sem sentido do jovem Victor Hugo parece ter uma única explicação: a reafirmação no mundo do crime do adolescente às vésperas de atingir a maioria, sabendo que o seu “rito de passagem”, que lhe renderia reconhecimento nas hostes criminosas, seria penalizado com, no máximo, 03 anos de internação. É esse tipo de comportamento que declarações como as do Ex-Ministro acabam por legitimar.

“ENXERGAR O PROBLEMA POR ESSA ÓTICA MÍOPE É OLVIDAR A RESPONSABILIDADE E O LIVRE-ARBÍTRIO QUE TODOS TÊM AO TOMAR DECISÕES E PRATICAR TODOS OS ATOS DA VIDA COTIDIANA, INCLUSIVE OS DELITIVOS”



Cel PM Roberto Allegretti
Presidente da
Diretoria Executiva

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!



FOTO: HIDALGACENA

13



FOTO: COLÉGIO AFAM

18



FOTO: DIVULGAÇÃO

07 ACONTECEU

Eleição das diretorias da AFAM Educacional e da FARMAFAM e parceria entre AFAM e Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo são os destaques desta edição

08 TELEATENDIMENTO

O canal de encomendas da AFAM cresce e se moderniza. Aprenda como efetuar seu pedido

10 JURÍDICO

A ação impetrada pela AFAM na busca da incorporação total do ALE segue seu curso. Jurídico também atua para o restabelecimento da pensão de filhas solteiras de militares.

12 REPRESENTATIVIDADE

A condenação coletiva dos policiais que participaram da ação na Casa de Detenção, em 1992, deixa dúvidas sobre a fundamentação legal dessa decisão

13 COLÉGIO AFAM

A aprovação de 4 dos 23 alunos concluintes do Ensino Médio na USP, no vestibular 2013, evidencia a qualidade do ensino no Colégio AFAM

14 CONSULTOR JURÍDICO

Dr. Alexandre de Moraes discorre sobre a necessidade de maior rigor na punição de adolescentes infratores

17 FARMAFAM

Em ritmo de crescimento, FARMAFAM implantará em breve Unidade de Referência e Centro de Distribuição

18 NA REDE

Facebook perde usuários e caminha ladeira abaixo, enquanto o Harlem Shake vira febre no mundo online e só sobe



FOTO: SÉRGIO CASTRO/ESTADÃO



FOTO: ELIOENAI PAES



FOTO: REPRODUÇÃO WIKIFÉDIA

SUMÁRIO

22 CAPA

A morte de Victor Hugo Deppman reacende a discussão sobre a redução da maioria penal e o povo pede mudanças

26 AFAM EDUCACIONAL

AFAM Educacional trabalha na implantação dos cursos à distância, para romper barreiras de localidade e proporcionar novas oportunidades ao associado

28 CREDIAFAM

O associado pergunta e a AFAM responde. Entenda as explicações para as dez principais dúvidas sobre a CREDIAFAM

30 ESPECIAL MÃE

Ser mãe dedicada e profissional comprometida: o desafio da mulher moderna. Dirce Aparecida Mendes mostra que a dupla jornada não é fácil.

32 SAÚDE

O inverno está chegando e, com ele, as doenças da mudança de estação. Aprenda a se proteger com bons hábitos diários, sem esquecer a vacinação

34 BENEFÍCIOS

Entenda o novo sistema de carência zero para Amparo Calamidade, Auxílio Acidente Pessoal e Auxílio Funeral e conheça também os demais benefícios

36 CULTURA

O mundo se despede da dama de ferro do século XX. Margareth Thatcher deixa a vida para se perpetuar como ícone da política mundial.

38 COLUNA

Por que não cantar o hino nacional? O Cel. PM Geraldo de Menezes Gomes explica

LADO A LADO

AFAM E ASSOCIAÇÃO DOS
FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS
DO ESTADO DE SÃO PAULO
DEFINEM PARCERIA

Em reunião realizada na sede da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo - AFPEPSP, no último dia 18 de abril, que contou com a presença do Presidente da Diretoria Executiva da AFAM, Cel. PM. Roberto Allegretti e do Presidente da AFPEPSP, Dr. Antônio Carlos Duarte Moreira, foram definidas as linhas gerais do projeto de parceria a ser firmado entre as duas Entidades. O objetivo do projeto é permitir que o quadro associativo de cada parceiro possa usufruir de algum benefício oferecido pelo outro em condições vantajosas. A AFPEPSP conta hoje com mais de 190 mil associados e possui 21 escritórios regionais, sediados nas principais cidades do Estado de São Paulo, além de 14 Unidades Recreativas e de Lazer (Colônias de Férias).

Para o Cel. PM. Roberto Allegretti, há várias possibilidades dentro do projeto que podem beneficiar o quadro associativo das Entidades, como, por exemplo, a utilização de espaços da AFPEPSP para instalação de unidades de farmácia, inclusive em cidades em que a FARMAFAM não atua e, em sentido inverso, a compra de medicamentos pelos associados da AFPEPSP nas unidades de farmácia da FARMAFAM.

Já o Presidente da AFPEPSP, Dr. Antonio Carlos Duarte Moreira, destaca que a parceria vem atender a dispositivos estatutários e ao anseio dos associados, no tocante ao fornecimento de medicamentos. Além disso, é de fundamental importância que ela seja feita com uma Entidade conceituada, como é o caso da AFAM.



Parceria AFPEPSP. Ao fundo e ao centro o Dr. Antonio Carlos Duarte Moreira (presidente da AFPEPSP), à direita Cel. PM Roberto Allegretti e ao seu lado Cel. PM João Francisco Giurni da Rocha, à esquerda Dr. Joaquim de Camargo Lima Júnior (chefe de gabinete). Sra. Adelaide Botignon Martins (Coordenadora social) e Dr. Marcos José Marques de Almeida (advogado)

ELEIÇÃO E POSSE DA DIRETORIA DA AFAM EDUCACIONAL E DA FARMAFAM



Posse da nova Diretoria da AFAM Educacional

Em Assembleia Geral realizada no dia 20 de março, foram eleitas e tomaram posse as Diretorias Executivas da Associação Educacional AFAM - AFAM Educacional e da Associação AFAM de Assistência Farmacêutica - FARMAFAM, para o quadriênio 2013/2016. Na mesma data, também foram eleitos os integrantes do Conselho Fiscal das duas Entidades.

A eleição das duas Diretorias foi por aclamação e a sua composição ficou assim estabelecida:

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL AFAM DIRETORIA EXECUTIVA

1. Presidente:

Cel. PM João Francisco Giurni da Rocha

2. Secretário:

2º. Ten. PM Laércio Carlos Calimério

3. Tesoureiro:

2º. Ten. PM Laércio Proença

4. Suplente:

2º. Ten. PM Valdir de Moraes

ASSOCIAÇÃO AFAM DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

DIRETORIA EXECUTIVA

1. Presidente:

Cel. PM. Roberto Allegretti

2. Secretário:

Cel. PM. Joel Gomes Filho

3. Tesoureiro:

Cel. PM. Silvio José Mourisco

4. Suplente:

Cel. PM. Washington Faria Soares

TELEVENDAS FARMAFAM: SISTEMA EFICIENTE DE ADQUIRIR MEDICAMENTOS

Bruna Allegretti

Com mais de 8 anos em funcionamento, o sistema de teleatendimento é uma das principais ferramentas de prestação de serviço da Associação

O sistema de televendas da FARMAFAM, com mais de oito anos de atuação, é uma das principais ferramentas de prestação de serviços da

Entidade, pois permite a conexão rápida entre o associado AFAM e sua Associação, prezando sempre pela facilidade e boa comunicação. Por seu intermédio, é possível pedir medicamentos e itens de perfumaria para serem entregues em domicílio, com confiança e garantia de qualidade.

O serviço pode ser utilizado também para sanar dúvidas no que diz respeito a medicamentos, outros itens oferecidos, preços, prazos de entrega, valores de frete, localização de unidades da FARMAFAM, entre outras informações úteis.

O sistema de televendas atende a uma média de 40 pedidos por dia no período da manhã, que são entregues via moto-frete, e outros 30 que são encaminhados por Sedex, só em São Paulo. Mas o sistema não se restringe só a Capital. Há inúmeros outros locais atendidos dentro e fora do Estado, como Bananal, Guaratinguetá, Assis, Marília, Rio de Janeiro (RJ), Japaratinga (AL), e Itaipé (MG).

No caso da cidade de São Paulo, quando solicitado até às 11 horas e a forma de entrega for o serviço de moto-frete, o pedido é entregue no horário comercial do mesmo dia. Caso seja escolhido o Sedex, o pedido realizado até às 15 horas é postado no mesmo dia e o prazo é de um dia útil, dependendo do CEP. Para outras cidades e estados, o prazo é de 7 dias úteis e a entrega será feita somente com a opção dos Correios.

Além de permitir a compra de medicamentos à distância, o sistema ainda permite que, em caso de dúvida sobre medicamentos, seja possível falar com a farmacêutica responsável da unidade FARMAFAM mais próxima, que, sem realizar qualquer prescrição, dá as orientações necessárias para a correta utilização do medicamento.

Além do funcionamento na Matriz, em São Paulo, o sistema de televendas também é operado diretamente, nas cidades onde estão localizadas, pelas seguintes Unidades FARMAFAM: Araraquara, Bauru, Itapetininga, Piracicaba, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Santos, São José dos Campos, São José do Rio Preto, Sorocaba e Taubaté.

O responsável pelo setor, Weslei Daniel, afirma que o serviço de televendas é considerado muito bom pelos associados, que acabam sempre voltando a utilizá-lo. “Muitos deles, depois de comprovar a eficiência da entrega e verificar que os preços são extremamente competitivos, voltam a comprar e se dizem satisfeitos, indicando o serviço para quem conhecem”, afirma, ressaltando, ainda, a busca constante em melhorar a qualidade e eficiência do atendimento.



FOTOS: HILDA MACENA

Tele atendimento AFAM

ENTENDA, PASSO A PASSO, O SISTEMA DE TELEVENDAS FARMAFAM



Ligue para o serviço de televendas FARMAFAM no telefone: (11) 3328-1502

Informe seu RE, faça o pedido e escolha a forma de entrega e de pagamento - dinheiro, cheque, cartão de débito, crédito ou débito em folha. Para maior segurança, evitando fraudes de identidade, alguns dados do cadastro são confirmados.

O pagamento para entrega via Sedex é exclusivamente por desconto em folha.



Caso seja de sua preferência, faça seu pedido por meio do site da AFAM – www.afam.com.br ou pelo e-mail atendimento@afam.com.br. Esse sistema está disponível para a Capital, Litoral e Interior do Estado

De posse dos dados e do pedido, os itens solicitados são retirados de nosso estoque e enviados pelo sistema de entrega escolhido



Ao receber o pedido, assine uma via do cupom fiscal e restitua por intermédio do mesmo mensageiro que fez a entrega, quando se tratar de serviço de moto-frete ou por carta resposta que é encaminhada junto com o pedido, quando a entrega for via Sedex

Nas cidades em que as Unidades FARMAFAM operam diretamente o sistema de televendas, o pedido deve ser feito por telefone à Unidade local; a entrega será realizada exclusivamente por moto-frete e o pagamento poderá ser feito em dinheiro, cheque ou desconto em folha.



INCORPORAÇÃO TOTAL DO ALE: AÇÃO JUDICIAL SEGUE O SEU CURSO

É direito de todos os Policiais Militares a incorporação integral do ALE ao padrão e vamos continuar lutando para fazer valer esse direito

Alcyr Renato de Oliveira Cruz

A AFAM, em 25 de junho de 2012, impetrou Mandado de Segurança Coletivo pleiteando a incorporação do ALE (Adicional de Local de Exercício) ao padrão de vencimentos de todos associados, de modo que ocorra a incidência sobre as demais verbas que compõem os vencimentos, inclusive sobre o RETP (Regime Especial de Trabalho Policial), o qual, por força de lei, corresponde a 100% do padrão dos policiais militares.

A ação foi julgada improcedente em 08 de dezembro de 2012. Interpusemos recurso de apelação para o Tribunal de Justiça de São Paulo. O processo em breve será distribuído para uma das Câmaras de Direito Público daquele Tribunal, para julgamento.

Existem muitas decisões favoráveis à tese, de diferentes Câmaras do TJ, que são favoráveis à incorporação do ALE ao padrão, daí a real possibilidade de revertermos a decisão da primeira instância, a par da existência de decisões contrárias.

Observe-se, por exemplo, a decisão proferida na Apelação Nº 0033501-63.2012.8.26.0053; julgada pela 12ª Câmara de Direito Público:

“MANDADO DE SEGURANÇA. Servidor público estadual. Policial militar inativo. Incorporação do ALE ao salário base Admissibilidade. Adicional que não tem caráter eventual e, portanto, deve ser incorporado ao salário base, para todos os efeitos legais. Correção monetária conforme Lei nº 11.960/2009. RECURSOS DESPROVIDOS”.

Tais decisões reconhecem que o ALE não é uma gratificação e sim um aumento de vencimentos disfarçado.

Tanto é assim, que o Governador acaba de sancionar a Lei Complementar nº 1.197, de 12 de abril de 2013, extinguindo o ALE e incorporando 50% do seu valor ao padrão e 50% ao RETP.

Com essa estratégia o Governo tenta evitar novas derrotas judiciais, determinantes da incorporação de 100% do ALE ao padrão de vencimentos.

Portanto, a ação coletiva não perdeu seu objeto. É direito de todos os Policiais Militares a incorporação integral do ALE ao padrão e vamos continuar lutando para fazer valer esse direito.

Também é possível ingressar com ações de rito ordinário, individuais ou em grupos, para pedir a incorporação integral do ALE ao padrão, retroativa ao período de cinco anos, pois o mandado de segurança coletivo impetrado assegura esse direito a partir da distribuição, ou seja, de junho de 2012.

Os interessados nas ações individuais ou em pequenos grupos podem fazer contato com a Divisão de Assistência Jurídica.

SPPREV SUSPENDE PENSÕES DE FILHAS DE POLICIAIS MILITARES

A situação denota violação ao princípio da Segurança Jurídica, que está relacionado com a estabilidade das relações jurídicas por meio da proteção ao direito adquirido

Luciana Fernandes Tosta

Similar ao ocorrido em agosto de 2011 com a modificação da forma de pagamento do RETP a milhares de policiais militares ativos e inativos, em dezembro de 2012, para surpresa de centenas de pensionistas, a SPPREV suspendeu o pagamento da pensão a que faziam jus. Tal interrupção ocorreu por meio de portaria de termos a seguir transcritos.

“O Diretor de Benefícios Militares da São Paulo Previdência, no uso de suas atribuições legais, e amparado no inciso X, do art. 9º do Regimento Interno da Diretoria Executiva, aprovado pela deliberação CA-SPPREV – 3, de 05-12-2008, resolve:

I – Instaurar procedimento administrativo destinado a invalidar o ato administrativo que concedeu os benefícios previdenciários de pensão por morte em desacordo com o artigo 5º da Lei Federal 9.717, de 27-11-1998, a ser processado pela Gerência de Pensão.

[...]

III – Suspender o pagamento dos interessados, nos termos do artigo 60 da Lei Estadual 10.177/98, a fim de evitar prejuízos de reparação onerosa ou impossível a Autarquia, até decisão final deste procedimento.

IV - Fica facultada vistas dos autos e acompanhamento de todos os atos processuais, pessoalmente ou por intermédio de procurador.

[...]

Ocorre que essa suspensão ocorreu antes mesmo dessas pensionistas terem a possibilidade de exercer o direito de ampla defesa e do contraditório, de forma que, da noite para o dia, elas se viram sem tal benefício.

Por esta razão, algumas pensionistas já procuraram o nosso Jurídico, que ingressou com Mandados de Segurança, sendo que dois deles receberam decisão liminar favorável para o imediato restabelecimento da pensão.

O deferimento da liminar é uma vitória e demonstra que existem, de primeira mão, sinais claros de direito líquido e certo das pensionistas. Porém, a luta é longa até a decisão final.

A situação denota clara violação ao princípio da Segurança Jurídica, que está relacionado com a estabilidade das relações jurídicas por meio da proteção ao direito adquirido.

A Administração Pública, quando retira do cidadão de boa-fé, direitos adquiridos por força da aplicação continuada da lei, por anos a fio, cria inseguranças e incertezas. A pressa da mudança traz dúvida a respeito da legalidade da medida, traz a sensação imediata de arbitrariedade por parte do Poder Público.

A Administração tem, como obrigação, cumprir os preceitos constitucionais como, de primeira linha, oferecer a possibilidade de defesa a quem possa ser prejudicado por ato que pretenda praticar. Do contrário, milhares de pessoas podem ficar sem sustento, da noite para o dia, que é o que ocorreu, na prática, com as pensionistas que tiveram o benefício suspenso.

Diante desta grave situação, a AFAM se solidariza com as pensionistas e familiares e, por intermédio da assistência jurídica, tem buscado recuperar e manter o direito de recebimento das pensões e, com ainda mais esforço, consolidar esse direito definitivamente.

Caso seja este o seu caso ou de algum conhecido, marque atendimento com um advogado ou oriente a pessoa para que procure atendimento.

CARANDIRU: A DISCUTÍVEL CONDENAÇÃO COLETIVA

A legitimidade da ação e a falta de individualização de condutas não foram consideradas na condenação

Cel. PM Roberto Allegretti

Se nos dias atuais é impensável a punição coletiva de estudantes em ambiente escolar, de adolescentes infratores em instituições sócio-educativas e até de detentos em unidades prisionais, por fatos dos quais não se pode chegar à autoria, o que dizer então de utilizar esse discutível mecanismo em matéria penal. Pois foi o que aconteceu na madrugada de 21 de abril de 2013, quando 23 policiais militares foram condenados a penas individuais de 156 anos de reclusão pela morte, em 1992, de 13 detentos que se encontravam rebelados no Pavilhão 9 da já implodida Casa de Detenção. Com todo o respeito à decisão do júri popular, não parece ser juridicamente sustentável que a simples presença de um policial em determinado andar daquele pavilhão prisional, mesmo estando armado e tendo utilizado sua arma, possa fazê-lo responder por co-autoria nas 13 mortes. Como bem destacou a defesa dos policiais acusados, não é possível aceitar a tese da acusação de que os policiais assumiram o risco de produzir aquele resultado, quando atiraram contra detentos que não ofereciam risco aos policiais.

Até para o cidadão comum, fica difícil compreender o argumento de que presos rebelados por conta de disputas internas e que causaram, inclusive, a morte de alguns deles, não representassem perigo para a força policial encarregada de recompor a ordem naquele local. Admitir-se os crimes em co-autoria é

negar o fato concreto de que esses policiais não se encontravam ali por escolha própria, mas sim cumprindo ordens de autoridade competente e agindo no estrito cumprimento do dever legal. Se excessos ocorreram, cabe punição aos seus autores, de forma individualizada e proporcional à gravidade do ato praticado. Passar a régua de forma indiscriminada, inclusive, com a mesma dosimetria é reconhecer a impossibilidade de definir eventuais responsabilidades individuais. Sem pretender adentrar o complexo campo doutrinário do direito, mas apenas buscando a compreensão da lógica jurídica da condenação, não parece que os requisitos da pluralidade de condutas, relevância causal e jurídica de cada uma e vínculo subjetivo entre os autores, necessários à caracterização da co-autoria, estivessem presentes no momento da ação policial. Primeiro, porque sem a identificação das condutas, não há como atribuir-lhes pluralidade e relevância causal e jurídica. Segundo, porque agindo em estrito cumprimento do dever legal e cumprindo ordens legais emanadas de superior hierárquico, não há como reconhecer vínculo subjetivo entre os autores com propósitos criminosos.

Contudo, definida a condenação pelo júri popular, cabe agora recurso de apelação às instâncias judiciais superiores, que, espera-se, levem em conta a legitimidade da ação e a falta de individualização de condutas, não consideradas na condenação inicial.

APROVADOS

Concluintes do Ensino Médio do Colégio AFAM conseguem aprovação direta no vestibular da Universidade de São Paulo e em vestibulares de outras reconhecidas Universidades

Bruna Allegretti



FOTOS: COLÉGIO AFAM

3º ano do Ensino Médio - 2012 Colégio AFAM

Dois vinte e três alunos que concluíram o ensino médio no Colégio AFAM, quatro foram aprovados em cursos da Universidade de São Paulo, no último vestibular de 2013, sem a necessidade de cursos preparatórios. Além deles, outros treze também foram aprovados em concursos vestibulares de conceituadas Universidades. Para alcançar tal feito, segundo a diretora Márcia Maria Isabel Trama, foi necessário aliar um projeto pedagógico determinado, com objetivo de enfrentar os exames vestibulares; um suporte de material didático adequado; professores bem formados, motivados e comprometidos com os objetivos do Colégio; e, elemento essencial, a força de vontade dos alunos em superar as metas de aprendizagem. “É fundamental que o jovem adolescente tenha consciência de que está inserido numa sociedade altamente competitiva e que somente os mais bem preparados terão a possibilidade de êxito”, afirma Márcia.

O acompanhamento dos alunos também foi importante. A coordenação diariamente explicava o passo a passo para o vestibular e a diretoria acompanhava e participava continuamente das atividades propostas, sem contar os professores, que estavam sempre dando suporte e exemplo ao aluno AFAM. “O Ensino médio é focado na futura opção profissional do aluno, é voltado a uma sólida formação de conhecimentos que permitirão ao jovem adolescente enfrentar com êxito os vestibulares mais concorridos para as universidades públicas”, explica Márcia.

Na prática, fator primordial é o material didático. O Sistema Poliedro de Ensino, adotado pelo Colégio AFAM desde o 6º ano do fundamental, esgota todos os conteúdos básicos do Ensino Médio nos dois primeiros anos, deixando o terceiro para revisão e aprofundamento dos estudos, explica a diretora. A variedade de exercícios do material também permite ao professor adequar-se às necessidades de conteúdo de cada turma. Concomitantemente, existem os simulados da Banca Poliedro, que imitam as provas dos principais concursos do país, e já dão ao aluno uma noção aproximada de como será o seu exame. Além disso, as turmas na sala de aula são reduzidas, o que permite ao professor dar todo o apoio nas dúvidas do aluno.

Existem também aulas de reforço para alunos que apresentem dificuldades de aprendizagem, e necessitem de um suporte pontual. “No início do ano, fazemos uma sondagem diagnóstica. Com o resultado, o aluno é convocado a participar das aulas de reforço escolar, em que vamos trabalhar as dificuldades encontradas”, explica Márcia. Para os alunos interessados, também há um programa para preparação para os exames do ENEM, com duração de três meses, que é desenvolvido desde que haja um grupo mínimo de 25 alunos.

Aos futuros vestibulandos, Márcia, em nome da equipe AFAM, deixa a mensagem de que, na vida, não se vence sem esforço. “Acredite em você. Aplique-se aos estudos e tenha a certeza do sucesso!”, conclui, lembrando que esse período é a melhor fase da vida, na qual se fazem amigos e se constroem sonhos. Para aqueles que precisam de alguém que dê suporte aos seus, o Colégio AFAM está de portas abertas!

MAIOR RIGOR NA RESPONSABILIZAÇÃO DOS ADOLESCENTES INFRATORES

Alexandre de Moraes



Em 17 de fevereiro de 2007, o jornal Folha de São Paulo publicou artigo de minha autoria sobre a necessidade de aumentar o rigor das punições para os adolescentes infratores, ou seja, para aqueles que praticam atos infracionais graves e são menores de 18 anos.

Esse importante tema, que tive a oportunidade de encaminhar na forma de ante projetos de lei ao Congresso Nacional **em outubro de 2003**, voltou a ser destaque nacional, em virtude de lamentável homicídio ocorrido na Capital do Estado de São Paulo.

Na oportunidade, afirmei que a sociedade espera e merece a atuação conjunta dos poderes constituídos para imediata realização das necessárias alterações na legislação sobre delinquência juvenil, sendo o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) uma das leis mais avançadas na proteção da infância e da juventude, bem como na preservação do bem-estar da família, mas que precisa se adaptar ao terrível fenômeno da criminalidade, que é mutável, fazendo com que a aplicação prática da lei exija aperfeiçoamento e adaptações.

No combate à criminalidade juvenil, tornou-se imprescindível adotar medidas legislativas mais razoáveis para o tratamento de adolescentes que praticam crimes graves, com violência ou grave ameaça.

Mesmo sendo a finalidade precípua das medidas socioeducativas a ressocialização do adolescente infrator, não podemos ignorar a finalidade de proteção à sociedade. Em alguns casos, a internação do adolescente é a única medida necessária e suficiente para resguardar os direitos das vítimas e, basicamente, de toda a sociedade, que não podem mais suportar o verdadeiro escárnio de ver em liberdade quem praticou, com requintes de profissionalismo, maldade e crueldade, crimes gravíssimos e continuar a assistir, imobilizadas, a constante escalada de crimes graves praticados por menores de 18 anos.

As limitações previstas no ECA para a aplicação da medida de internação engessam a atuação das autoridades públicas e geram grandes injustiças e intranquilidade na sociedade, pois fecham os olhos à possibilidade de admitirmos que os adolescentes podem ser cruéis criminosos.

As alterações devem permitir privação de liberdade, sem caráter penal e de forma excepcional, de adolescentes infratores por período determinado, com duração mínima de seis meses e máxima de oito anos, quando se tratar de atos infracionais praticados com violência ou grave ameaça à pessoa, podendo chegar ao limite de dez anos, na reiteração dos atos infracionais, após avaliação social, psicológica e médica, sem previsão de liberação compulsória, nem aos 18, nem aos 21 anos, sob pena de total desmoralização e impunidade, conforme propostas encaminhadas pelo governo de São Paulo em outubro de 2003 à Câmara dos Deputados.

Na hipótese de o adolescente que estiver cumprindo medida de internação completar 18 anos, deverá ser submetido à avaliação

social, psicológica e médica que subsidiará a decisão do magistrado sobre a manutenção da internação. Caso o juiz decida pela manutenção, o infrator será imediatamente transferido para o sistema diferenciado, em ala especial.

A medida, além de garantir maior segurança e tranquilidade à coletividade, evitará a manutenção do infrator, agora com mais de 18 anos, com os adolescentes e também seu contato com a delinquência adulta; permitindo-se, ainda, que, a cada 12 meses, sua internação seja reavaliada pelo juiz.

Além disso, é necessário, para combater a promiscuidade criminosa entre maiores e adolescentes, aumentar as penas do crime de corrupção de menores para dois a oito anos de reclusão, para evitar que adultos corrompam ou facilitem a corrupção de adolescentes, com eles praticando infração penal ou os induzindo a praticá-la.

A necessidade da fixação de maior responsabilidade penal aos maiores de 18 anos que utilizem adolescentes para o cometimento de infrações penais ou atos infracionais se tornou necessária pela habitualidade da prática. Essa medida auxiliará o tratamento da delinquência juvenil, pretendendo diminuir a prática de atos infracionais pelos adolescentes.

Essas alterações que necessitam somente de maioria simples na Câmara e no Senado para serem aprovadas são compatíveis com nosso texto constitucional e com a Convenção dos Direitos da Criança, adotada pela Resolução L.44 da Assembleia Geral das Nações Unidas em 20/11/1989 e ratificada pelo Brasil em 24/09/1990. E, principalmente, as alterações são compatíveis com a necessidade e os anseios de maior segurança e garantia para todos os brasileiros.

O Congresso Nacional não pode continuar se omitindo e permanecer inerte por mais 10 anos até que novas tragédias ocorram. É hora de agir!!!

ALEXANDRE DE MORAES

é Advogado e Consultor Jurídico. Doutor em Direito do Estado e Livre-docente em Direito Constitucional pela Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo, onde também se graduou em 1990. Professor associado da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo, Professor Titular da Universidade Presbiteriana Mackenzie e das Escolas Superior do Ministério Público de São Paulo e Paulista da Magistratura; além de professor convidado de diversas escolas da Magistratura, Ministério Público, Procuradorias e OAB, e Consultor Jurídico da AFAM.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

SOLICITE UM EMPRÉSTIMO PESSOAL EM QUALQUER UNIDADE **AFAM**



O que você deseja fazer?

Pagar dívidas? Reformar a casa? Estudar?

Com o empréstimo pessoal na Crediafam
fica mais fácil realizar seus sonhos.

Como fazer?

1. Dirija-se até uma unidade da Afam e informe ao atendente que deseja um empréstimo;
2. O atendente entrará em contato com a Crediafam;
3. Nesse contato será verificado:
 - a) valor do capital que o associado possui na Crediafam, e eventual complementação, se necessária;
 - b) valor solicitado;
 - c) quantidade de parcelas;
 - d) taxa de juros;
 - e) data da liberação do crédito
4. O contrato será enviado por e-mail para unidade da Afam, o qual será impresso e colhida a assinatura do associado, e posteriormente devolvido à Crediafam.
5. Se o associado desejar poderá comparecer diretamente na Crediafam.

* Sujeito à análise de crédito

CONFIRA NOSSAS **TAXAS** DE JUROS

- ✓ Até 6 vezes: taxa de **1,99% ao mês;**
- ✓ Até 24 vezes: taxa de **2,8% ao mês;**
- ✓ Até 36 vezes: taxa de **3,2% ao mês.**

Para saber **qual é o seu limite**, entre em contato com nossa **Central de Atendimento** ou compareça em qualquer **unidade AFAM**

R. Florêncio de Abreu, 591 | 2º andar

(próximo à estação Luz do Metrô)

Fone: (11) 3328-1500

Email: crediafam@afam.com.br

Horário: de 2ª a 6ª feira de 10:00h às 18:00h.

EM RITMO DE CRESCIMENTO

FARMAFAM busca ampliar o leque de benefícios do associado com a instalação da sua primeira unidade de referência e a construção do novo centro de distribuição de medicamentos e produtos

Bruna Allegretti



Perspectivas da futura unidade de referência do Cambuci



Foto do centro de distribuição do Canindé

Para sobreviver em um ambiente cada vez mais competitivo, toda Organização, em qualquer lugar do mundo, tem que, a um só tempo, atender às expectativas atuais de seu público e projetar o que dela se espera para o futuro, para poder realizar o seu planejamento estratégico em função dessa expectativa.

Isso não é diferente no universo associativo. Entidades representativas de segmentos profissionais têm o dever de atender aos seus associados nas suas necessidades presentes, mas também têm a obrigação de se estruturar para as necessidades futuras.

Nessa linha, a AFAM tem buscado cada vez mais ampliar e melhorar o leque de benefícios colocados à disposição de seus associados. Um exemplo marcante dessa política é a instalação em breve da primeira Unidade de Referência FARMAFAM a funcionar de segunda-feria a domingo. Localizada na Avenida Lins de Vasconcelos, nº. 555, no bairro do Cambuci, a poucos metros do Hospital da Cruz Azul, ela vem atender a antigo anseio dos associados que sentiam a falta de um local que pudesse fornecer-lhes medicamentos no período noturno e nos finais de semana e feriados.

Com área superior a 300 metros quadrados, a Unidade de referência FARMAFAM do Cambuci terá layout moderno e contará com mix diferenciado de medicamentos e perfumaria capaz de atender a, praticamente, toda demanda de

seus associados relativa a esses produtos, permitindo-lhes, como já acontece em todas as Unidades FARMAFAM, que o pagamento seja feito por desconto em folha de pagamento com prazo de até 60 dias. As obras do local se encontram em ritmo acelerado e a abertura ao público está prevista para o mês de junho.

Outra medida de fundamental importância que está sendo adotada é a instalação do novo centro de distribuição de medicamentos e artigos de perfumaria da FARMAFAM, em prédio de 03 andares localizado na Rua Paganini nº. 216, no bairro do Canindé. Nesse local serão realizadas todas as compras da Entidade e respectiva armazenagem e, a partir dele, a distribuição para as demais Unidades da rede. A grande vantagem de um centro de distribuição é permitir a centralização das compras e sua rápida distribuição à rede, obter melhores descontos dos fornecedores, por conta do volume adquirido e aumentar o controle de recebimento e envio às Unidades, reduzindo, assim, o número de faltas nas prateleiras e a necessidade de realização de encomendas. Centralizando toda a logística, as Unidades FARMAFAM estarão totalmente voltadas para atendimento dos associados, em razão da redução do trabalho administrativo.

A Unidade de referência e o novo centro de distribuição FARMAFAM representam um grande salto de qualidade de uma Entidade que está constantemente em ritmo de crescimento.

IMAGENS: MARKETING / AFAM

Fonte: Assessoria de Imprensa da SSP-SP

FACEBOOK LADEIRA A

Bruna Allegretti



A comunicação está ficando cada vez mais visual. A população mundial e, especialmente, os jovens buscam formas de interagir com seu círculo social de maneira mais simples, prática, e sem muito esforço, fazendo com que a linguagem escrita comece a dar espaço a uma linguagem mais imagética. Na rede, isso se reflete em números, como a crescente perda de usuários que teve o *Facebook* desde dezembro de 2012 para redes mais visuais como *Snapchat*. Ao todo, são 10,6 milhões de americanos que abandonaram a plataforma, além de pelo menos 340 mil britânicos, segundo dados do mês de janeiro. De acordo com o jornal *The Guardian*, os dois países que estão perdendo usuários são os que possuem maior população ativa na rede.

Foi-se o tempo das cartas, dos e-mails, dos chats e do *Orkut*. O mundo virtual caminha para uma realidade que deixa de lado a sopa de letrinhas. Um dos indícios é a substituição de grandes blogs de conteúdo – que ainda existem, mas hoje se restringem ao universo jornalístico – pelos microblogs, como o *Twitter*, plataforma na qual o usuário tem apenas 140 caracteres para se manifestar.

DO THE HARLEM SHAKE

Gustavo Henrique

Com mais de 100 mil vídeos postados na rede, viral Harlem Shake vira sucesso na internet e fora dela

Desde que a internet é conhecida como tal e o compartilhamento de informações por meio de diversas redes sociais passou a existir, sabe-se que o poder de tornar algo popular é enorme. Mas desde fevereiro deste ano, percebeu-se que esse poder é maior do que podemos imaginar. A prova disso são os mais de 100 mil vídeos do viral “Harlem Shake” postados na rede.

Mas o que é viral? O que é “Harlem Shake”? Vamos por partes. Viral é tudo aquilo que ganha enorme popularidade na internet. “Harlem Shake”, então, é mais simples ainda: é um título da música do DJ Baauer, postada na rede em maio de 2012, que, depois de uma dança bizarra inventada por cinco amigos, tomou conta da internet. Aliás, não só dá internet: das ruas, dos escritórios, dos estúdios de banda, dos bastidores de programas de TV, dos quartos dos amigos, das faculdades e escolas, entre outros lugares. Muita gente fez a tal dança do “Harlem Shake” pelo mundo inteiro, até mesmo os soldados da Marinha Americana.

BAIXO

Ao passo que a comunicação entre os jovens fica mais visual, o grande trono de rede social se desloca para plataformas como Tumblr e Snapchat

E essa onda vai mais além: o próprio *Facebook*, que reinava no trono de maior rede social está sendo afetado, muito devido ao fato de que ele se presta ao compartilhamento de informações escritas, textos e notícias, enquanto os jovens estão a procura de uma interação mais rápida com seus colegas, como compartilhamento de fotos, GIF's, memes e citações. Esse novo serviço fica por conta de redes mais dinâmicas como o *Tumblr* e o *Snapchat*, que são grandes candidatas a derrubar o *Facebook*. Segundo reportagem do *Huffington Post* de 2012, a plataforma que antes era um ponto magnético para os jovens hoje é vista como maçante e útil apenas para mensagens instantâneas e para recuperar contatos distantes.

Enquanto isso, *Tumblr* atrai os jovens, na medida em que dá liberdade criativa maior do que as outras redes sociais, funcionando como um blog no qual é possível compartilhar fotos, vídeos, áudio, etc., além de possibilitar a facilidade de seguir e reblogar postagens de usuários da plataforma. Mas o grande boom da ferramenta é o compartilhamento de GIF's animados, que dão origem a *memes* e são sucesso na rede e fora dela. Qualquer sentimento hoje pode ganhar expressão através de uma imagem e não é mais necessário dedicar-se a detalhar um texto inteiro para se comunicar. Mesmo porque, isso renderia um es-

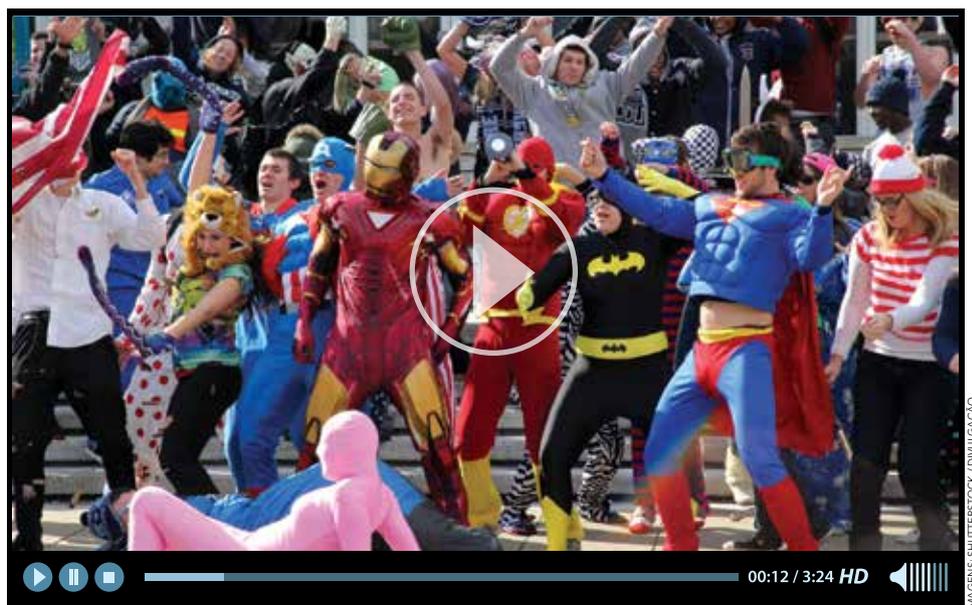
forço ao qual o jovem de hoje não quer se submeter.

Na mesma linha, surge o *Snapchat*, rede que funciona por um aplicativo no celular e permite o compartilhamento de fotos que expiram em alguns segundos. Este, além de ter a praticidade e agilidade da troca de imagens, dá ao usuário certa privacidade – também alvo de preocupação do jovem atual. Ninguém quer que o colega publique ou divulgue aquela foto que foi enviada sem muita produção só para retratar um momento específico. E não só por questão pessoal, mas porque o vínculo profissional está cada vez mais se estendendo às redes sociais, e qualquer foto comprometedoras pode prejudicar a imagem do usuário.

No mundo e no Brasil, essas novas plataformas ganham força. Esse é um dos motivos da reformulação de *layout* anunciada pelo *Facebook*, que pretende deixá-lo mais simples e funcional. Resta saber: vai adiantar? Em um processo no qual *Orkut* e *MSN* já foram engolidos, o *Facebook* parece não ter muito tempo de vida e, talvez, se mantenha para comunicação entre faixas etárias mais altas, que buscam manter vínculos mais formais com parentes e amigos, mas não mais como principal forma de interação entre os jovens na rede. Agora estamos na geração da imagem, então vamos a elas!

Os vídeos gravados duram aproximadamente 30 minutos. Nos primeiros 15 minutos, apenas uma pessoa dança (de qualquer jeito), e, após a frase “Do the Harlem Shake” (Faça o Harlem Shake), uma multidão de pessoas invade a cena, fazendo passinhos de dança livre. Vale tudo: máscaras, objetos, pular nas costas da pessoa da frente, plantar bananeira, e qualquer outra ideia que surgir na hora.

Foram tantos compartilhamentos e tanta gente que juntou os amigos e aderiu aos passinhos de dança bizarros, que a música foi uma das mais vendidas do “iTunes”, o serviço de música da empresa “Apple”, durante os meses de fevereiro e março.





Mednutrition

High Performance Supplements



Best performance for you!

A MELHOR E MAIS COMPLETA LINHA DE SUPLEMENTO ALIMENTAR DO MERCADO

Ao todo são 16 produtos com a qualidade premium que atende desde atletas de ponta a praticantes de atividades física.



HYDRODRINK - 500g

Função: Fornece energia, repõe minerais

Sugestão de uso: Dissolver 1 colher - medida em 500ml de água gelada. Consumir antes e/ou durante a atividade física.

CASEIN - 908g

Função: Definição muscular/ganho de massa magra

Sugestão de uso: 2 colheres - medida em um copo de água. Beber pela manhã e antes de dormir, podendo substituir pequenas refeições.



4 VEGET - 500g

Função: Definição muscular/ganho de massa magra

Sugestão de uso: Dissolva 2 colheres - medida em um copo de água. Consumir 2 vezes ao dia, após a atividade física e antes de dormir.



RECOVERY - 1kg

Função: Repõe carboidratos e proteínas

Sugestão de uso: Dissolver 1 colher - medida em 300ml de água gelada. Consumir antes ou durante a atividade física.



CARBOXX - 850g

Função: Fornece energia

Sugestão de uso: Dissolver 1 colher - medida em um copo de água. Consumir 30 min antes do treino e imediatamente após a atividade física.

ISO - 500g

Função: Definição muscular/ganho de massa magra

Sugestão de uso: Dissolva 3 1/2 colheres-medida em 350ml de água. Consumir 2x ao dia, após a atividade física e antes de dormir.



BIGMASS - 1,5kg

Função: Ganho de peso corporal

Sugestão de uso: Bater no liquidificador 3 colheres-medida com leite. Consumir 1 vez ao dia.



WAXY MAIZE - 1kg

Função: Reposição de glicogênio muscular.

Sugestão de uso: Dissolver 1 porção em 200ml de água gelada ou suco de frutas. Consumir 30 min antes e imediatamente após o treino.



WP2 - 908g

Função: Definição muscular/ganho de massa magra

Sugestão de uso: Dissolver 2 colheres - medida em 200 ml de água. Consumir após a atividade física.

WHEY & EGG - 908g

Função: Definição muscular/ganho de massa magra

Sugestão de uso: Dissolva 2 colheres-medida em 200ml de água. Consumir 2x ao dia, após a atividade física e antes de dormir.



BCAA - 250 cápsulas

Função: Recuperação do tecido muscular

Sugestão de uso: Ingerir 4 cápsulas ao dia, sendo 2 antes e 2 após a atividade física.



CREATINE - 300g

Função: Explosão muscular

Sugestão de uso: Dissolver 2 colheres - medida em 200ml de água. Consumir antes do treino.

GLUTAMINE - 300g

Função: Recupera tecido muscular/previne infecções respiratórias.

Sugestão de uso: Dissolver 1 colher - medida em 150ml de água. Consumir 1 vez ao dia.



D-RIBOSE - 150g

Função: energia para atividades intensas

Sugestão de uso: Dissolva 3 colheres-medida em 200ml de água. Consumir 1 vez ao dia.



BCAA - 100 cápsulas

Função: Recupera tecido muscular

Sugestão de uso: Ingerir 1 cápsulas/hora ou a cada 2 horas, dependendo da atividade física.



ZMA - 100 cápsulas

Função: Estimula a produção de testosterona e Gh endógenos

Sugestão de uso: Ingerir 1 cápsulas ao dia, de 30 a 60 minutos antes de dormir de preferência em jejum.

ATÉ QUANDO?

Em entrevista exclusiva à "AFAM em revista", mãe de universitário morto por adolescente infrator conta como pretende mobilizar o país em busca da redução da maioridade penal

Bruna Allegretti

"**N**o dia seguinte ao velório, de manhã, quando clareou o dia, eu, meu marido, e meu outro filho olhamos um para o outro e falamos: e agora, o que vamos fazer? Você não tem motivação, não tem nada.", conta Marisa Riello Deppman, mãe de Victor Hugo Deppman, vítima de um assassinato que chocou São Paulo e o Brasil no mês de abril. O jovem foi abordado na porta de sua casa, no bairro do Belém, Zona Leste de São Paulo, por um adolescente de 17 anos, que completou 18 na mesma semana, e que agora cumprirá, no máximo, 3 anos de medida socioeducativa na Fundação CASA, apesar da gravidade do seu delito.

O caso reacendeu a discussão sobre a maioridade penal, questionando a validade de não serem punidos como adultos adolescentes que, no crime, se comportam como tal. A família de Victor Hugo, amigos, e a sociedade no geral clamam pela redução da maioridade para, pelo menos, 16 anos. De acordo com o site "Terra", em consulta feita pelo Senado em outubro do ano passado, 89% dos 1.232 entrevistados desejam essa redução. Segundo enquete, 35% defendem 16 anos como idade mínima para que possa ter a mesma condenação de um adulto; 18% 14 anos; 16% responderam 12 anos; e, ainda 20% que disseram "qualquer idade".

Batalhadora

Grande defensora da causa, Marisa se engajou nessa luta como sua motivação de vida. "Entrando nisso, eu pelo menos não fico o dia inteiro pensando em todas as cenas que vi e tenho motivação para fazer desse mundo, ou pelo menos do Brasil, um lugar melhor.", afirma a mãe que não consegue nem imaginar que isso aconteça de novo em sua família ou em qualquer outra e que não quer que a morte de seu filho vire apenas estatística para a polícia do estado. "Estou nessa luta motivada a buscar uma coisa melhor, para que a morte do meu filho reverta-se em um bem maior para a comunidade em que a gente vive", afirma.

E ela não está sozinha. Grande parte da sociedade se comoveu com a notícia e o vídeo do crime, publicados na internet, e mandou mensagens se solidarizando e procurando formas de levar adiante a causa. O Deputado Federal Roberto de Lucena é um dos que está apoiando, tendo já feito dois depoimentos na Câmara dos Deputados, exigindo providências das autoridades. Para Marisa, está na hora de os congressistas fazerem algo. "Nossa Constituição diz

“pelo povo e para o povo”, nossos congressistas foram eleitos dentro disso, e o povo quer mudança”. Além disso, ressalta o fato de que todas as estatísticas, inclusive pesquisa feita pelo Datafolha, publicada em 17 de abril, apontam que mais de 90% da população são a favor da redução da maioridade e de outras leis que coíbam o crime. “A violência chegou a um patamar tão extremado na sociedade que todos estão pedindo mudanças. O Victor foi a gota d’água que faltava para o copo transbordar”.

Para alcançar tal objetivo, Marisa e os defensores da redução da maioridade penal enfrentam entraves no próprio Governo e Congresso, como a opinião contrária da Presidente Dilma Rousseff, do Ministro da Justiça José Eduardo Cardozo, além de vários congressistas. Sobre isso, Marisa afirma que é necessário, a quem rejeita a redução, apresentar outro plano que reverta a situação que está aí; para ela, apenas se dizer contra é uma questão de comodismo.

Três vertentes

Já quanto ao argumento de melhorar a cultura e educação do jovem para que ele nem cometa o crime, apontado como alternativa à redução da maioridade, Marisa é também a favor, mas acredita que devem existir 3 tipos de medidas contra o crime: uma imediata, uma a médio prazo e uma a longo prazo. “Não sou uma pessoa alienada que pensa que só a maioridade penal vai resolver, mas temos que tomar uma atitude imediata”, afirma Marisa, que acredita que emergencialmente é necessário diminuir a maioridade penal para que o menor tenha medo da punição e não cometa o crime. “O chefe do crime põe a arma na mão do menor e fala ‘vai lá você porque você pega só três anos’. O crime organizado se utiliza da mão de obra do menor pra se livrar de uma punição maior”, explica.

Em médio prazo, defende escolas em tempo integral e cursos técnicos, para que o jovem possa se qualificar para o mercado de trabalho, que muitas vezes carece de mão de obra preparada.

E, no longo prazo, entende necessário o investimento na educação como um todo, dando-lhe qualidade desde o primeiro ano do ensino regular. Além disso, o Governo deveria combater a droga sem trégua, investir na escola de



Victor Hugo Deppman

IMAGENS: SÉRGIO CASTRO / ESTADÃO / ESCO - REPRODUÇÃO (DIR)



Amigos de Victor Hugo Deppman soltam balões em protesto contra a morte do jovem

“NOSSA
CONSTITUIÇÃO
DIZ ‘PELO POVO
E PARA O
POVO’, NOSSOS
CONGRESSISTAS
FORAM ELEITOS
DENTRO DISSO,
E O POVO QUER
MUDANÇA”

tempo integral e propiciar atrativos no ano letivo do jovem, para que ele tenha vontade de voltar para a escola e sair da rua, isso sem contar com as atividades culturais aos finais de semana. “Para se posicionar numa sociedade, o jovem tem que participar do meio em que vive”.

Medida combinada

Outros países possuem uma idade de punição menor do que o Brasil, como é o caso da Índia, com 7 anos, Alemanha, com 14 e Estados Unidos, que, dependendo do estado, pune como se adulto fosse, crianças de até 6 anos de idade, desde que tenham compreensão da gravidade do ato cometido. Para Marisa, o ideal no país seria uma medida combinada, 16 anos seria a idade estabelecida, mas, dependendo do ato criminal praticado, o jovem seria avaliado psicologicamente, podendo ser responsabilizado como adulto. Segundo ela, a idade de 16 anos se justifica pela avaliação feita pela Vara da Infância e da Juventude, que constatou que o grau de maldade nos menores infratores começa aos 16 anos, ou seja, eles se tornam mais violento nessa idade. Ela lembra, ainda, como é ultrapassado o nosso Código Penal: “Ele é de 1940, como era a sociedade de 1940 e como é a de 2013? Não dá pra comparar”.

Heróis

Sobre os Policiais Militares em geral, Marisa afirma serem heróis. “Quem ganha o que eles ganham para se arriscar todo o dia é herói”, afirma, lembrando-se do policial que atendeu sua ocorrência e voltou ao hospital só para pergun-

“QUEM GANHA O
QUE OS POLÍCIAS
GANHAM PARA
SE ARRISCAR
TODO O DIA É
HERÓI”

Mãe e irmão na entrada do prédio em que Victor Hugo Deppman foi assassinado.



IMAGEM: BRUNA ALLEGRETTI

tar o estado de Victor Hugo. “Eu não culpo os policiais pelo que acontece”, explica Marisa, destacando a falta de apoio para os policiais. “Tem policial corrupto? Tem. Mas qual profissão não tem? Só não podemos generalizar. Os policiais que me atenderam naquela noite são excelentes profissionais”, comenta, garantindo, ainda, que na situação que temos hoje, os policiais é que estão algemados, enquanto deveriam ser os bandidos.

Marisa pede o apoio da sociedade no engajamento à sua causa, divulgando a página Victor Hugo Deppman no Facebook e assinando a petição da lei de mesmo nome, que precisa de 1 milhão e 400 assinaturas para seguir adiante. Ela destaca ainda o percentual de aumento no crime com relação ao menor, que foi de 141%, enquanto no maior foi de 41%. “São só dois anos de diferença, isso acontece porque eles sabem que ficarão 6 meses de férias na Fundação Casa, e vão voltar pra rua pra cometer os mesmos delitos”, afirma Marisa. “Peço para quem legisla que tenha a obrigação moral e ética de mudar essa realidade”.

O outro lado da força

Já do outro lado da causa, estão aqueles que defendem que a redução da maioria só provocará mais violência, entre eles, Ariel Castro Alves, especialista em Políticas de Segurança Pública pela PUC - SP e ex-Conselheiro do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente, que falou à revista FORUM, no dia 12 de abril. Para ele, o que inibe o criminoso não é o tamanho da pena e sim a certeza de uma punição e o grande problema é a impunidade e não a maioria penal. O jurista defende, ainda, uma reestruturação das polícias brasileiras e melhoria na estruturação do judiciário para combater o problema. Além disso, constata serem inconstitucionais as propostas que estão na boca do povo, afirmando que só poderiam ir para frente por meio de uma Assembleia Nacional Constituinte.

Como solução, Ariel afirma: “Temos que ter programas capazes de criar um novo projeto de vida para os adolescentes, que envolvam suas famílias. Programas com subsídio financeiro, que ofereçam bolsa-formação, oportunidades de estágios, aprendizagem, cursos técnicos, empregos, com ações dos órgãos públicos e também da iniciativa privada”.

Outras pessoas e instituições também se posicionaram de forma contrária no debate, como é o caso da própria Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), que se manifestou por intermédio do seu presidente nacional, Marcus Vinicius Furtado, afirmando que seria um retrocesso punir um adolescente com a crueldade que existe nas prisões e que a criminalidade, envolvendo crianças e adolescentes, requer uma atenção especial. Furtado manifestou, ainda, em matéria para o site da OAB, que “A proposta não resis-

te a uma análise aprofundada, sendo superficial, imediatista, descumpridora dos direitos humanos e incapaz de enfrentar a questão da falta de segurança”.

Na mesma linha, falou o ministro da Justiça, José Eduardo Cardozo (PT), que se disse aberto a discussões que levem à atualização do Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, mas se manteve contrário à redução da maioria penal, afirmando ser uma questão inconstitucional e ponderando que projetos de lei que provêm de situações específicas devem ter o cuidado de não se deixarem levar pelo calor do momento.

“A REDUÇÃO DA MAIORIDADE PENAL REPRESENTA A VONTADE DO POVO E NÃO PODE SER BARRADA POR ENTRAVES LEGAIS, QUE PODEM SER SUPERADOS, OU AUTORIDADES COM PENSAMENTOS IRREAIS.”

A vontade do povo

Porém, apoiada ou não, a redução da maioria penal representa a vontade do povo e não pode ser barrada por entraves legais, que podem ser superados, ou autoridades com pensamentos irrealistas. Pensar que esses jovens são corrompidos nas prisões é subestimar a capacidade que eles têm de entendimento do mundo do crime, que é, sim, bastante avançada. Esses jovens já estão corrompidos e resta ao Estado tentar recuperá-los, por meio de projeto pedagógico específico em unidades prisionais exclusivas, mas também fazer com que paguem de forma integral pelos seus atos, protegendo os cidadãos honestos.

Dizer que é preciso melhorar a educação é uma realidade, porém utópica no momento. Há quantos anos pretende-se melhorar a estrutura de educação no país? Por quanto tempo mais serão adiadas outras medidas que são emergenciais, em nome de projetos irrealistas? Quantos outros estudantes inocentes irão perder a vida e quantas famílias serão destruídas, por conta de uma realidade distante? A essas questões, as autoridades não ousam responder.

ENSINO À DISTÂNCIA (EAD) MAIS PRÓXIMO

Major PM Anderson Durynek

A forte estrutura da AFAM, que vem protagonizando excelentes resultados em matéria de concursos públicos, está prestes a receber uma importante ampliação. Há tempos, a AFAM vem recebendo muitas manifestações no sentido de estender seus cursos preparatórios focados nos concursos internos da PMESP para o interior paulista.

Em função desses inúmeros pedidos, a AFAM Educacional Cursos, Concursos e Vestibulares recebeu a incumbência de materializar uma estrutura que atenda eficazmente a esse grupo de associados interessados.

A opção pelo Ensino à Distância, ou EAD como costuma ser conhecido, acabou tornando-se a mais recomendável possibilidade de atendimento ao associado do Interior, em razão do universo de vantagens que oferece. O interessado em frequentar um curso preparatório no formato EAD poderá fazê-lo sem sair de

casa, circunstância que vencerá o problema das grandes distâncias a serem percorridas para frequentar cursos presenciais, pois as aulas serão recebidas através de ambiente virtual, acessível pelo seu próprio computador, bem como receberá também todo o material de apoio complementar. E ainda não estará vinculado a um horário específico, podendo organizar-se para participar do curso conforme seu tempo livre.

Nesse formato, o curso ainda oferecerá simulados, plantões de dúvidas e permanente interatividade com nossos professores através de vários canais de comunicação que estarão disponíveis (Chat, e-mail, fale conosco, etc.).

Concitamos aos associados interessados para que fiquem atentos, pois no segundo semestre deste ano estaremos dando início a mais este serviço, com informações mais concretas do formato final desenvolvido.

PREPARATÓRIO CSTAPM: AMPLIANDO HORIZONTES

Major PM Anderson Durynek

O curso preparatório ao concurso de ingresso ao CSTAPM (antigo CHQAOPM) trouxe uma série de inovações em 2013, dispondo de uma metodologia mais aperfeiçoada, inclinada para as exigências de uma das mais difíceis provas aplicadas para possibilitar novos acessos ao fluxo de carreira da PMESP.

Dispondo de uma equipe de professores experientes e de um material didático especificamente construído para o referido concurso, a AFAM Educacional Cursos, Concursos e Vestibulares continua participando de sucessivas conquistas, levando inúmeras praças ao Oficialato da Instituição.

Tratando-se de um concurso bastante atraente, caracterizado por uma sempre acentuada concorrência, a AFAM Educacional busca incessantemente manter seu nível de

excelência na ferramenta de preparação de seus alunos. Por esta razão, investiu na criação do Ambiente Virtual de Aprendizagem, que se caracteriza por ser mais uma ferramenta complementar oferecida ao aluno. Além disso, para atingir o público interiorano, estará lançando em breve a modalidade EAD, como primeira opção de curso à distância a ser oferecida para seu associado.

E ainda, em razão de várias adaptações estruturais focadas na redução de seus custos, a AFAM Educacional conseguiu em 2013, propiciar cursos preparatórios com preços extremamente convidativos, sem prejuízo dos benefícios existentes. Obtenha informações pelo telefone (11) 3326-0659, ou através do e-mail: educacional@afam.com.br, e garanta sua vaga nas turmas em formação.



PREPARATÓRIO PARA O CFO: EFICIÊNCIA COMPROVADA

Major PM Anderson Durynek

O ano de 2012 foi fundamental para solidificar o modelo do processo de ensino desenvolvido para a preparação de interessados no Concurso de ingresso ao Curso de Formação de Oficiais da Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB), pois os resultados obtidos demonstraram elevada eficiência em nossa proposta.

A coroação desse Sistema de Preparação veio com os resultados gerais de aproveitamento de nossos alunos, em que mais da metade deles ultrapassaram a média de 50% de acertos, sendo declarados aprovados, e ainda, como resultado final, 11 (onze) acabaram ingressando na APMBB. Além disso, o aluno *Bruno Henrique Barbosa* obteve a significativa **1ª colocação**, assegurando a validade de nosso Sistema de Ensino como ferramenta eficaz para propiciar vantajosos resultados.

Além do Sistema de Ensino eficiente, formado por um quadro de professores experientes e material didático próprio, a AFAM também oferece um programa de incentivos para nossos alunos, entre os quais, por exemplo, a denominada *Aprovação Premiada*, que é a devolução de todo o valor investido em sua preparação

junto à AFAM Educacional Cursos, Concursos e Vestibulares, de forma a consagrar seu mérito no desempenho escolar. Dessa forma, a AFAM, representada por seus Diretores, esteve na APMBB para materializar a entrega do prêmio (fotos), cumprimentando seus alunos pela conquista obtida, e concretizando seu compromisso em reconhecer o aluno dedicado e estudioso.



Cel. PM Roberto Allegretti, Presidente da Diretoria Executiva da AFAM e o Cel. PM José Maurício Weissaupt Perez, Comandante da APMBB entregando prêmio ao 1º colocado do concurso, Bruno Henrique Barbosa

VOCÊ PERGUNTA, A CREDIAFAM RESPONDE!

Bruna Allegretti

A CREDIAFAM esclarece e sintetiza as 10 principais dúvidas sobre a Cooperativa para você não errar mais!

A modernização e o aprimoramento de seus serviços têm sido preocupação constante da CREDIAFAM, na perspectiva de melhor atender aos seus cooperados. Entre as mudanças recentes, está a redução do tempo de resposta das dúvidas que são enviadas por e-mail e por telefone. Isso porque, agora, os atendentes do público presente e das consultas telefônicas são diferentes, melhorando o atendimento ao interessado no serviço.

Mas mesmo com a melhora no atendimento, ainda existem muitas dúvidas sobre o funcionamento da Cooperativa, por isso, listamos aqui as 10 perguntas mais frequentes sobre o sistema de crédito, e as respostas do Cel. PM. Silvio José Mourisco, Presidente da CREDIAFAM:

1. Como funciona a CREDIAFAM? Preciso ser associado AFAM?

SJM: Não é necessário ser associado AFAM para ser cooperado CREDIAFAM, porém, 99% dos cooperados o são.

2. Como proceder para fazer parte do CREDIAFAM, sendo associado ou não?

SJM: Os policiais militares não associados AFAM podem se associar à CREDIAFAM, dirigindo-se a qualquer Unidade AFAM, preenchendo uma ficha cadastral e fazendo depósitos de capital todos os meses por sua iniciativa. Se quiser empréstimo, da mesma forma, o pagamento das parcelas será por iniciativa sua a cada mês. Temos alguns assim, porém, pelo trabalho que é depositar todos os meses, acabam optando por se associar. Para quem é associado, o procedimento é se dirigir a uma unidade da AFAM ou à CREDIAFAM. Fazemos a análise de crédito e a negociação das parcelas, e imprimimos o contrato. Se estiver aqui, assina e o depósito é feito na data combinada. Se estiver em Unidade fora de São Paulo, por telefone fazemos a negociação das parcelas e taxa de juros e enviamos à Unidade por e-mail e o atendente da farmácia imprime e pede que assine. Uma cópia assinada nos é enviada de imediato e o contrato original vem por correio. Fazemos o depósito

na data combinada. O telefone é hoje nossa ferramenta mais efetiva pois, através dele, é feita a negociação. Não é possível fazer empréstimos ou simulação deles no site.

3. Qual o valor mínimo de capitalização exigido pela CREDIAFAM?

SJM: Chamamos capitalização porque é um valor que o usuário coloca na CREDIAFAM e pode resgatar quando se desliga. O valor mínimo para a adesão à Cooperativa é R\$ 300,00, ou seja, o associado deve chegar a esse montante sem tempo ou valor específico por mês. Mas mesmo antes de alcançá-lo, é possível conseguir empréstimo, desde que tenha capitalizado 20% do valor que deseja contratar. Por exemplo: para que o usuário contrate um empréstimo de R\$ 1.000,00, é necessário que ele tenha capitalizado pelo menos R\$200,00. Caso tenha depositado menos, ele pode completar com o que falta para chegar aos 20% e então conseguir o empréstimo. O usuário pode depositar mês a mês o que deseja, ou, para o associado que fez a opção, nem é preciso depositar, pois a AFAM já destina uma parte da contribuição mensal para o CREDIAFAM.

4. Existe alguma despesa com a abertura do processo de crédito pessoal?

SJM: Não há qualquer gasto com a abertura do processo de crédito pessoal, apenas o que todas as instituições financeiras são obrigadas a cobrar que é o IOF, correspondente a 0,38% do valor da operação diluído nas parcelas do empréstimo.

5. Quando é efetuado o primeiro pagamento?

SJM: A primeira parcela do empréstimo é descontada na folha do mês subsequente ao da contratação. Ex: empréstimos contratados em abril terão a primeira parcela lançada na folha de maio, descontada junho.

6. Qual o limite do crédito pessoal?

SJM: Os limites de empréstimos são baseados no valor do salário bruto do associado. Assim, no primeiro empréstimo, o limite é 50% do seu salário. No segundo empréstimo, 80% do salário. No terceiro empréstimo, 100% desse valor. A partir do segundo empréstimo, também é somado a essa porcentagem do salário, o valor que tem capitalizado. Isso ajuda a aumentar o limite.

7. Existe algum seguro caso haja falecimento?

SJM: Existe o seguro por falecimento e invalidez. O seguro funcionará para proteger principalmente a família do associado que tomou empréstimo e morrer ou ficar inválido para o trabalho antes de terminar de pagar. Na contratação, o valor do seguro é acrescido ao empréstimo. Por exemplo: empréstimo de R\$ 1000,00, mais o seguro de R\$ 7,00, fica de R\$ 1.007,00, ou seja, os R\$7,00 também são diluídos nas parcelas. Ocorrendo uma das hipóteses acima, o empréstimo será quitado pela seguradora.

8. Quem possui restrições de crédito em seu nome pode fazer um empréstimo?

SJM: A restrição é confrontada com o valor de seu salário. Caso tenha restrições acima de 40% desse valor, o empréstimo não será possível.

9. Quais os documentos necessários para contratação de um Crédito Pessoal?

SJM: Identidade funcional, último holerite, e comprovante de residência.

10. Quais as formas de pagamento do crédito pessoal e qual a taxa de juros?

SJM: O pagamento pode ser feito de 1 a 36 parcelas. As taxas variam de acordo com o número de parcelas escolhidas. Assim, nos empréstimos de 1 a 6 parcelas, a taxa é de 1,99% ao mês. Nos empréstimos de 6 a 24 parcelas, a taxa é de 2,80% ao mês; e, nos empréstimos de 24 a 36 parcelas a taxa é de 3,20% ao mês. Quanto mais tempo o associado levar para liquidar, maior será a taxa.



SÍNTESE

- Não é necessário ser associado para participar da CREDIAFAM
- Para se vincular, basta comparecer a uma unidade AFAM
- O valor mínimo de capitalização para participar da CREDIAFAM é de R\$300,00, mas, com 20% do valor do empréstimo capitalizado, já é possível obtê-lo.
- O único gasto permanente é o IOF, correspondente a 0,38% do valor da operação diluído nas parcelas do empréstimo.
- A primeira parcela do empréstimo é descontada na folha do mês subsequente ao da contratação.
- Os limites de empréstimos são baseados no valor do salário bruto do associado.
- Existe o seguro por falecimento e invalidez, que consiste em R\$7,00 diluídos no valor das parcelas do empréstimo. Caso ocorra alguma das hipóteses, o valor é quitado.
- Caso o usuário tenha restrições em seu nome na porcentagem de 40% de seu salário, não poderá haver empréstimo.
- Os documentos necessários para contratação de empréstimo são: Identidade funcional, último holerite, e comprovante de residência.
- Os empréstimos podem ser pagos de 1 a 36 parcelas, variando a taxa de juros entre 1,99% e 3,20% ao mês.



ESCOLHEU SER HEROÍNA COM O APOIO DO FILHO

Ser mulher, dedicar-se aos filhos e ter paixão pela carreira. Essa história parece familiar? Como as mães militares conciliam o trabalho com a educação dos filhos?

Elioenai Paes

O alarme toca no Quartel-General do Corpo de Bombeiros da Praça Clóvis Bervilacqua, no centro de São Paulo. Entra em cena a correria característica de uma urgência, seja para extinguir um incêndio, atender a uma emergência ou resgatar pessoas de situações de perigo. Ocorrências assim fazem parte do dia a dia dos militares que lutam para salvar vidas. Porém, muitas pessoas nem imaginam que, entre tantos profissionais dedicados e competentes, está também uma mãe que, para trabalhar, deixou um filho em casa. E sente culpa por isso.

A vida real

Dirce Aparecida Mendes, 37 anos, é bombeira há 17 anos e mãe de um menino há 12. Muitas vidas dependem da rotina de Dirce, que, em dia de trabalho, fica de prontidão por 24 horas seguidas, ausência que é compensada de imediato por 48 horas ao lado do filho, tempo que procura aproveitar com intensidade. Mas, apesar de sua dedicação, ela não ficou livre do sentimento de culpa que muitas mães sentem ao deixar o filho para trabalhar.

Para a psicóloga Thaís Lamas Branco, o sentimento acontece porque as mães têm crenças idealizadas sobre a figura

materna. “Como a realidade impede de corresponder a esta crença, elas acabam sentindo-se em débito com o filho, família e sociedade”, explica Thaís. Segundo ela, existe uma diferença enorme entre mãe ausente e mãe trabalhadora, pois muitas mães, mesmo estando presentes fisicamente, negligenciam seus filhos.

Dirce relembra como foi difícil retornar da licença maternidade. “Foi terrível, eu chorava muito. Como ainda amamentava, não podia dar leite pro meu filho. Morava em Mogi das Cruzes, então era impossível. Mesmo se eu morasse na esquina, não teria como ele vir até aqui”, diz. A psicóloga explica que esse sentimento não deve ser ignorado, mas sim acolhido, pois toda mãe tem o direito de sentir a angústia da separação. “Isso implica em chorar, entristecer-se, reclamar. Entretanto, o movimento de reação também é importante, ter em mente o motivo pelo qual se optou por essa separação ajuda a dar sentido e torna a ação menos agressiva emocionalmente”.

24 horas de preocupação

Segundo Dirce, uma das coisas mais difíceis na fase em que o garoto ainda era bebê foi a preocupação. “Eu sentia muito em ter que ir trabalhar e deixá-lo com os outros. Ele já ficou com babá, já foi maltratado. Eu ficava preocupada em alguém bater ou machucá-lo e eu não estar presente para evitar que isso acontecesse”, conta. “Mas agora ele fica com a minha irmã, que é de confiança”, acrescenta. Segundo a psicóloga, deixar o garoto com a tia é saudável. “É através das figuras parentais que a criança inicia sua interação com o mundo. Essas figuras não se restringem ao papel da mãe, mas também ao pai, avós, tios, tias, entre outros. As figuras paterna e materna são as mais comuns, mas não as únicas”, explica.

Admiração

Conforme seu filho foi crescendo, Dirce considerou passar a trabalhar no setor administrativo, setor que não exi-

“O TEMPO LIVRE DA MÃE DEVE REALMENTE SER FOCADO NA CRIANÇA, ABRANGENDO SEUS INTERESSES, BRINCADEIRAS FAVORITAS, MANIFESTAÇÕES DE AFETO, DISCIPLINA, RECONHECIMENTO E ESTÍMULO”



Dirce Aparecida Mendes, 37 anos, é heroína dentro e fora de casa

ge 24h de prontidão. “Perguntei para o meu filho sobre a ideia e ele não concordou, porque queria ver a mãe dele salvando vidas. Isso me motivou ainda mais a ficar no operacional”, conta Dirce, que é apaixonada pela sua profissão. A psicóloga Thaís comenta que a admiração do filho pelo trabalho da mãe provavelmente está fundamentada na importância que o meio social em que a criança está inserida dedica a tal profissão. “Se todos à sua volta valorizam a profissão do bombeiro, certamente a criança também valorizará”.

Preste atenção

Para Thaís, o tempo livre da mãe deve realmente ser focado na criança, abrangendo seus interesses, brincadeiras favoritas, manifestações de afeto, disciplina, reconhecimento e estímulo. “As mães já pararam para refletir se sabem qual é a cor favorita do filho? Ou seu desenho predileto? Do que ele mais gosta de brincar? Quem é seu melhor amigo na escola? Quantos jogos a mãe e seu filho já fizeram juntos? Quanto participa de seus deveres escolares? Com que frequência verifica os cadernos ou se comunica com a escola e professores? Com que frequência o elogia, abraça e beija? Tem o hábito de perguntar como foi o seu dia? Ou de contar como foi o seu? As regras e limites estão bem esclarecidos na família? Todos as seguem da mesma maneira?”, questiona Thaís. Ela acrescenta que estas são apenas algumas das reflexões que podem ajudar a tornar o pouco tempo juntos em um contato muito produtivo.

Thaís ressalta que jamais se deve compensar a distância com mimos. “Muitas vezes os pais tentam compensar a ausência na vida dos filhos através de presentes e concessões constantes. Essa estratégia é um erro que pode corromper a visão de mundo da criança, impedindo que crie tolerância à frustração. Uma relação pautada no afeto, disciplina e estimulação tende a ser saudável e produtiva”, alerta.

PROTEJA-SE NAS BAIIXAS TEMPERATURAS

O inverno bate na porta e com ele chegam as doenças da mudança de estação. Para não sofrer com isso, aprenda a conservar bons hábitos e proteja sua imunidade

Roberta Lemgruber

Sempre quando as folhas começam a cair, as pessoas começam a manifestar uma série de sintomas do mais simples resfriado até a mais persistente das alergias. E o que fazer quando a temperatura baixa e com ela sua imunidade começa a oscilar? “Nesta época do ano, as doenças mais comuns são as doenças respiratórias, tanto infecciosas, especialmente virais, como as alergias respiratórias. Entre as infecciosas temos gripes e resfriados, sinusites, otites, pneumonias, bronquites e

bronquiolites. Entre as alérgicas temos as rinossinusites alérgicas e asma. Mas, com alimentação adequada, hidratação, exercícios e outros cuidados é possível fazer uma prevenção dessas doenças”, afirma Cristina Kokron, médica do serviço de Imunologia do Hospital das Clínicas e vice responsável pelo Laboratório de Imunologia Clínica e Alergia da FMUSP. Confira a seguir como evitar a queda da imunidade para passar ileso pela estação mais fria e gostosa do ano:

Alimentação saudável

A alimentação saudável e equilibrada é sempre fundamental. Mas sabia que além de ajudar a manter a silhueta e a saúde em dia, ela também é capaz de prevenir doenças? “Neste contexto, a alimentação rica em antioxidantes, com brócolis, tomate, espinafre, folhas verdes em geral, frutas cítricas, frutas vermelhas, parece ter um efeito medicinal. A ingestão de probióticos – que são os organismos vivos – encontrados em alguns tipos de iogurtes, por exemplo, também tem se mostrado eficaz para a melhora das defesas do organismo”, garante a imunologista. A recomendação do Ministério da Saúde é de que se consumam três porções de verduras e legumes variados por dia e três porções de frutas.



Hidratação, já!

Além de uma boa alimentação, a hidratação também é importantíssima no processo de defesa do organismo. Beba – pelo menos – dois litros de água diariamente. O consumo de sucos de frutas naturais ou chás, em especial, o verde (que é antioxidante!) também é recomendado.

Mexa-se!

A vida saudável, o que inclui a prática de exercícios, faz bem ao sistema imune. Sabe-se que o exercício altera o número e função das células do sistema imune circulantes, mas ainda não há dados conclusivos na ciência sobre esses efeitos e suas consequências. Segundo a especialista, o exercício parece ter efeitos benéficos sobre os mecanismos inflamatórios e prevenção de câncer. Que tal investir em uma caminhada no parque ou em uma academia de sua preferência? Pratique um esporte que te dê prazer e – com certeza – os resultados para sua saúde e imunidade virão de forma muito mais rápida!

Durma bem

Que dormir é uma delícia todo mundo sabe. Mas no meio da rotina corrida, com trabalhos, deadlines, faculdade, academia, entre outros, nem sempre dormimos o recomendado pelos especialistas. “A falta de sono tanto quantitativa como qualitativamente nos predispõe a infecções, entretanto a quantidade ideal de horas depende de necessidades individuais”, garante a médica imunologista. O ideal é desligar aparelhos eletrônicos, como televisores e computadores, pelo menos uma hora antes de se deitar. Um leitinho quente também ajuda a garantir uma boa noite de sono, pois é fonte de triptofano – aminoácido precursor da serotonina – que ajuda a baixar o estresse corporal.



Evite locais fechados

Essa questão já é mais complicada, mas imagine só: você e mais duzentas pessoas em uma boate pequena, sendo que metade delas pode estar com a imunidade deficiente, tossindo e acabar passando algum vírus para você. Prefira – sempre que possível – ambientes maiores, com espaços mais arejados ou que tenham áreas descobertas e não se esqueça de vestir-se adequadamente. Se estiver frio, não use apenas uma roupa leve, carregue um agasalho e só tire no ambiente interno, senão você fica predisposto a pegar um resfriado.

Casa limpinha

Dizem que sua casa é o seu cartão de visita, assim como o modo como você se veste. Mas, ainda mais importante: ela é o local que pode te contaminar ou não! Ou seja: mantenha-a sempre limpa. “Os cuidados com a casa reduzem a exposição à alérgenos (poeira, ácaros, pelos de animais, pólenes e fungos) e substâncias irritantes (cigarro, produtos de limpeza)”, acrescenta a médica.

E mais...
Vale lembrar que evitar qualquer tipo de estresse faz bem para o nosso sistema imunológico! E não custa nada dar uma forcinha para imunidade vacinando-se contra a gripe.

ENTENDA MELHOR COMO FUNCIONA A VACINA:

A vacina da gripe é feita de vírus mortos que induzem a produção de anticorpos neutralizantes. A vacinação é anual, pois sua composição é atualizada com base nos dados de vigilância epidemiológica da gripe.

Posso ficar gripado (a) após me vacinar?

Não, isso é um mito. A vacina contra influenza contém vírus mortos ou apenas pedaços dele que não conseguem causar gripe.

Na época em que a vacina é aplicada, circulam vários vírus respiratórios, que podem não ser o da gripe em questão, e as pessoas podem ser infectadas por eles. Além disso, é possível pegar um resfriado.

Quanto tempo leva para a vacina fazer efeito?

Em adultos saudáveis, a detecção de anticorpos protetores se dá entre duas a três semanas após a vacinação e apresenta, geralmente, duração de 6 a 12 meses.

Gripe e resfriado são a mesma coisa?

Não. A gripe é uma doença grave, contagiosa, causada pelos vírus influenza (A, B ou C). O resfriado é menos agressivo e de menor duração, causado por um rinovírus (com seus vários tipos).

Os sintomas da gripe muitas vezes são semelhantes aos do resfriado, que se caracterizam pelo comprometimento das vias aéreas superiores (congestão nasal e coriza), tosse, rouquidão, febre, mal-estar, dor de cabeça e no corpo. Mas, enquanto a gripe pode deixar a pessoa de cama, o resfriado geralmente não passa de tosse e coriza.

BENEFICIE-SE!

O novo sistema de carência zero para quem solicita Amparo Calamidade, Auxílio Acidente Pessoal e Auxílio Funeral vem integrar a gama de benefícios que a AFAM disponibiliza

Bruna Allegretti

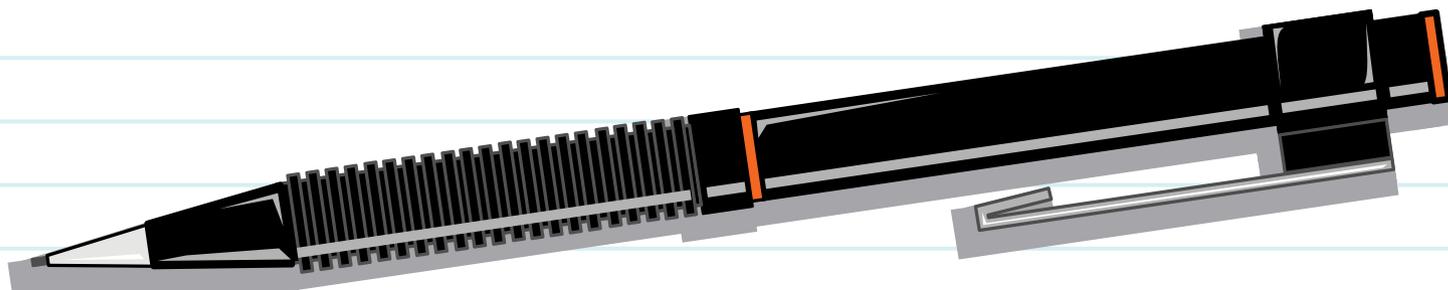
Entre os muitos benefícios que o associado AFAM passa a ter desde o momento de sua filiação, estão os chamados benefícios diretos, concedidos em dinheiro, em decorrência de um fato específico motivador. Entre eles, estão o Auxílio Natalidade; o Auxílio Adoção; o Auxílio Funeral; o Auxílio Acidente Pessoal; o Auxílio Educação ao Excepcional; o Amparo Saúde e o Amparo Calamidade; além de todos os demais, como os medicamentos da FARMAFAM, a assistência jurídica, e a estrutura da AFAM Educacional, que inclui o Colégio AFAM São Miguel, os cursos preparatórios para o Barro Branco e para os demais concursos de progressão na carreira.

Quanto aos Auxílios e Amparos, para habilitar-se ao seu recebimento, é necessário apresentar requerimento próprio e documentação comprobatória do evento ocorrido, que demonstre a necessidade daquele benefício. O prazo de solicitação é de 180 dias, a contar da data do evento motivador, exceto no caso de Auxílio Acidente Pessoal - Incapacidade Física Definitiva, cujo prazo começará a ser contado a partir da data na qual o Diário Oficial do Estado publicar o Ato Declaratório reconhecendo tal incapacidade.

Carência zero

A grande novidade no campo dos benefícios em espécie é o novo sistema de carência zero para quem solicita Amparo Calamidade, Auxílio Acidente Pessoal e Auxílio Funeral. Antes, era necessário que o associado cumprisse nove meses de contribuição para poder se beneficiar deles, e agora não há mais necessidade de nenhum valor pago, bastando que o fato gerador do benefício tenha ocorrido após a filiação à AFAM e que o associado esteja com suas obrigações financeiras em dia com a Associação. Essa nova regra segue a linha da maioria dos benefícios, para o uso dos quais é necessário apenas estar associado.

Agora, os únicos benefícios que requerem carência são os auxílios Natalidade, Adoção, Amparo para Educação ao Excepcional, Próteses e Órteses - dentro do Amparo Saúde -, e reembolso de Medicamentos (fora da rede FARMAFAM e Medicamentos Manipulados). Para esses, o prazo de nove meses de efetiva contribuição continua mantido.





CONHECENDO UM POUCO MAIS

Conheça, abaixo, um pouco mais de cada um dos benefícios que a AFAM proporciona:

- **AUXÍLIO NATALIDADE:** prestado ao associado quando do nascimento de seus filhos, mediante a apresentação da Certidão de Nascimento;
- **AUXÍLIO ADOÇÃO:** prestado ao associado quando da realização de adoção, mediante a apresentação da sentença da qual não se possa mais recorrer;
- **AUXÍLIO FUNERAL:** prestado ao associado, em caso de morte de seu dependente; ao dependente, em caso de morte do associado; e à pessoa previamente indicada pelo associado, quando inexistir dependentes e houver morte do associado. Todas as hipóteses requerem a apresentação da Certidão de Óbito e do comprovante das despesas funerárias.
- **AUXÍLIO ACIDENTE PESSOAL**
 - Incapacidade Física Temporária: prestado ao associado, quando do acidente resultar a sua incapacidade temporária para prestação do serviço militar estadual de São Paulo.
 - Incapacidade Física Definitiva: prestado ao associado, quando do acidente resultar a sua incapacidade física definitiva para a prestação do serviço militar estadual de São Paulo.
 - Morte: prestado aos dependentes do associado, quando do acidente resultar a morte do associado. Necessita de apresentação de documentos que comprovem o acidente e relação de causa e efeito entre ele e o óbito.
- **AUXÍLIO PARA EDUCAÇÃO AO EXCEPCIONAL:** prestado ao associado quando possuir filho excepcional que não tenha condições de integração em escola regular de ensino e necessite de auxílio para custear a sua educação especializada.
- **AMPARO À SAÚDE:** prestado ao associado e aos seus dependentes nas seguintes situações:
 - Aquisição de medicamentos;
 - Aquisição de lentes oculares corretivas e respectivas armações;
 - Aquisição de prótese, órteses, ou de material necessário para a sua confecção, desde que não ligadas a atos cirúrgicos;
 - Sessões de psicologia;
 - Sessões de fonoaudiologia;
 - Sessões de fisioterapia;
 - Avaliação Neuropsicológica.
- **AMPARO A CALAMIDADE:** Prestado ao associado para custear a reposição de móveis e utensílios indispensáveis à manutenção da vida normal da família.



IMAGENS: SHUTTERSTOCK

A DAMA DE FERRO DO SÉCULO XX



O mundo se despede de um dos ícones da política mundial do século passado. Margaret Thatcher morre aos 87 anos após derrame

Victoria Freitas Tackahaschi

Há 22 anos, após ferrenhas discussões, Margaret Thatcher foi retirada do posto de Primeira-Ministra da Inglaterra pelos representantes do Partido Conservador, mesmo partido do qual ela fazia parte. Encerrava-se ali, um ciclo político e econômico que movimentou o final do século XX.

Margaret Thatcher nasceu no condado de Lincolnshire (leste da Inglaterra), em 1925. Filha de donos de uma mercearia e seguidores da Igreja Metodista, casou-se com Denis Thatcher em 1951. Não tardaria para iniciar-se na carreira que a consagrou internacionalmente. Com uma atuação marcante e carismática, ela foi galgando espaço no cenário político britânico e quebrou o tabu daqueles que acreditavam que apenas os homens fossem capazes de lidar com assuntos de política e economia.

Integrante do partido conservador, ela foi eleita Primeira-Ministra em 1979. Foi a primeira mulher a assumir o cargo mais importante do governo inglês e deparou-se com um verdadeiro caos interno ao assumir o poder. O historiador José Augusto Dias Júnior aponta que ela adotou uma postura ultraliberal, que remetia à “ideia do estado mínimo”, em que “as forças de mercado dão conta de tudo e o Estado se abstém de qualquer tipo de benefício”.

No poder por mais de uma década, Thatcher enfrentou dura oposição ao seu plano de governo. Responsabilizada pela divisão da Inglaterra e pelo aumento do desemprego, lidou com manifestações populares e sindicais de forma incisiva.

É no plano internacional, porém, que Thatcher teve seu grande reconhecimento. Juntamente com Reagan, Presidente

dos EUA, ela contribuiu com a dissolução da União das Repúblicas Socialistas Soviéticas e ajudou a recuperar o sentimento nacional britânico durante a Guerra das Malvinas (ou Questão de Falklands) contra a Argentina.

Em 2007, tornou-se a primeira ex-Primeira Ministra viva a ser homenageada com uma estátua na Câmara dos Comuns.

Margaret Thatcher, aos 87 anos, depois de muito tempo lutando contra problemas de saúde e já longe de suas plenas capacidades físicas e mentais, faleceu no último dia 8 de abril, após sofrer um derrame.

Uma política de convicção

Em diversas oportunidades, Margaret Thatcher afirmou que não era “uma política de consenso” e sim, “uma política de convicção”. Tal afirmação se refletia em sua postura diante dos desafios de reerguer uma nação e lidar com as questões externas. Não por acaso, recebeu o apelido de “dama de ferro”, pois lidava em pé de igualdade com os chefes de estado de qualquer outro país e o fazia com sua “liderança muito forte, particularmente, na maneira com que ela dialogava”, lembra José Augusto.

Sempre no limite entre ações autoritárias e democráticas, Thatcher, com seu temperamento forte, seguiu um plano de governo controverso, em que se fez necessário lidar com problemas internos, além da grande e decisiva atuação no cenário político internacional.

Figura paradigmática do século XX

Diante de um contexto histórico conflituoso, onde as potências ocidentais lutavam contra o socialismo da União Soviética e de seus aliados, Thatcher “se tornou uma figura paradigmática”. Isso porque, algumas posições assumidas ao longo do período em que se manteve no poder coincidiam com as posições adotadas pelos EUA, e, foram fundamentais para o sucesso do capitalismo e o estabelecimento de uma nova ordem mundial. Ironicamente, o plano político interno adotado pela Primeira-Ministra não deu certo, “porque provocou uma onda de desemprego brutal, a inflação subiu e muitas empresas quebraram”, explica José Augusto.

“RECEBEU O APELIDO DE ‘DAMA DE FERRO’, POIS LIDAVA EM PÉ DE IGUALDADE COM OS CHEFES DE ESTADO DE QUALQUER OUTRO PAÍS E O FAZIA COM SUA LIDERANÇA MUITO FORTE, PARTICULARMENTE, NA MANEIRA COM QUE ELA DIALOGAVA”



A DAMA DE FERRO DO UNIVERSO CULTURAL

O jeito decisivo, forte e incisivo de Margaret Thatcher rendeu diversas produções dentro do universo cultural mundial, seja na música, no teatro ou no cinema.

Dentre as reproduções artísticas de Thatcher produzidas até hoje, a que mais se destaca é a interpretação de Meryl Streep no filme “Dama de Ferro” (2011), de Phyllida Lloyd. A produção polêmica recebeu críticas diversas, alguns a consideram invasiva, outros questionam a escolha de uma atriz estadunidense, e não britânica, para desempenhar o papel da líder política inglesa. É indiscutível, porém, o sucesso e a grandiosidade da obra e, apesar de tudo, o filme foi várias vezes premiado. A atriz Meryl Streep recebeu o Oscar de melhor atriz, o Golden Global Awards e o BAFTA (British Academy of Films and Television Arts).

Na música, a primeira-ministra foi lembrada por grandes estrelas como Paul McCartney, em All my Trials, Morrissey, em Margaret on the guillotine, Roger Waters (Pink Floyd), que faz referência à Thatcher na canção “The fletcher memorial home”, do álbum “The Final Cut”, de 1983, e Genesis, que relembra esta trajetória política no clipe da música “Land of Confusion”, de 1986.

No teatro, destaca-se a obra “The death of Margaret Thatcher”, de 2008, em que um caixão da ex-governante é mantido em cena durante todo o espetáculo.

POR QUE NÃO CANTAR O HINO NACIONAL

Cel. PM Geraldo de Menezes Gomes

Calma, caro leitor, deixe que eu explique, antes que me interprete mal. Sou de um tempo em que os minutos de silêncio nos estádios de futebol eram realmente de silêncio. O primeiro de que me lembro – menino ainda – e marcou profundamente foi no Pacaembu. O locutor do estádio anunciou de forma solene que se observaria um minuto de silêncio antes do início da partida, pelo falecimento naquela madrugada de Monteiro Lobato. Durante esse minuto os alto-falantes transmitiram a gravação da ária ‘Meditação de Thaís’, de Massenet. Foi de arrepiar. Todo o público de pé, em absoluto silêncio, e era minuto de sessenta segundos mesmo.

Nos campos de futebol do país, até pouco tempo atrás, executava-se o hino nacional apenas em confrontos internacionais, ocasião em que também se ouvia o hino do país da equipe adversária. Bandas militares ou civis encarregavam-se disso. Tratando-se de evento raro, a despertar o sentimento de amor pátrio, a torcida deixava-se levar pela emoção e ouvia e cantava com respeito.

De uns tempos para cá, eis que alguém, movido sabe-se lá por que objetivo, determinou que todas as partidas de futebol de torneios oficiais fossem precedidas pela audiência do hino nacional, executado ao vivo ou gravado. Terá sido com boas intenções, por certo. Uma forma, talvez, de transmitir ao povo dos estádios algo de sentimento cívico, de respeito pelos símbolos da Pátria, coisa que se perdeu muito, ao meu ver, pelo distorcido e malévolos entendimentos de que valores morais e cívicos foram fruto dos governos militares, a serviço de seus interesses. Atualmente, nem mesmo as escolas – as públicas inclusive – se dispõem a ensinar o canto do hino nacional, salvo por iniciativas isoladas de diretores ou professores.

Lembro de episódio que testemunhei, ocorrido num churrasco entre amigos, em dia de jogo do Brasil pela copa do mundo. Lá se encontrava uma adolescente americana em visita ao país. Todos acompanhávamos a transmissão pela tevê, quando o narrador anunciou a execução dos hinos nacionais. Aos primeiros acordes, a adolescente se levanta e põe a mão sobre o peito, em atitude de respeito. Ao perceber-

-se sozinha nessa reação, tão comum em seu país, mostrou-se constrangida e surpresa. Embaraçoso foi explicar-lhe o quase inexplicável, isto é, o absoluto descaso dos demais.

Vejo com tristeza a indiferença da maioria dos torcedores ao ouvir o hino nacional nos estádios, não raro entoando simultaneamente seus ‘gritos de guerra’, ou pulando e dançando com tolas e pobres coreografias; vejo quase todos os jogadores em silêncio ou simulando o canto, quando focalizados pela tevê.

Podem achar-me ingênuo ou sonhador, mas que tal se fosse determinado aos locutores dos estádios que anunciassem o breve ato cívico, pedindo ao povo que, de pé e em silêncio, ouvisse a execução? A ser vulgarizado, pela desnecessária frequência ou pela pouca importância que se lhe dá, melhor que não se cante o hino nacional.



GERALDO DE MENEZES GOMES

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

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

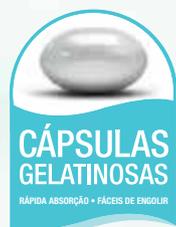
equaliv

O seu encontro
com o equilíbrio



A **Linha Equaliv** é composta por produtos que combinam alta tecnologia com nutrientes funcionais ativos. São nutracêuticos que atuam na suplementação funcional e contribuem na conquista do bem-estar e melhor qualidade de vida.

Experimente viver melhor com a Linha Equaliv, o seu encontro com o equilíbrio.



Contém exclusivo
porta-cápsulas

Estes produtos não substituem os alimentos nem podem ser considerados como dieta exclusiva. Crianças, gestantes, idosos e portadores de qualquer enfermidade, consultem um médico e/ou nutricionista. Não contém Glúten. Equaliv Ômega 3: registro M.S. nº 6.2582.0004.001-1. Equaliv Ômega 3 Ultra Caps: registro M.S. nº 6.2582.0022.001-1. Equaliv Curve: registro M.S. nº 6.2582.0007.001-8. Equaliv Licopeno: registro M.S. nº 6.2582.0014.001-6. Equaliv AntiOx, Equaliv Gold, Equaliv Termolen, Equaliv OsteoDuo: produtos dispensados de registro conforme RDC nº 27/2010. Imagens ilustrativas.

Grelhado ou em cápsulas?

+ saúde para o coração
+ mente + saudável
+ vitalidade



LINHA
COMPLETA
DE ÔMEGAS

A melhor receita para declarar amor ao seu corpo é se alimentar bem

Alimentos ricos em Ômega 3, 6 e 9, são fundamentais para o bom funcionamento do coração e do cérebro, mas se na correria do dia-a-dia ficar difícil consumir a dose recomendada de Ômega 3, conte com os suplementos vitamínicos da SUNDOWN NATURALS.

Salmão grelhado com aspargos

Ingredientes:
4 pedaços de filé de salmão sem pele
200g de alho-poró pequeno
250g de aspargos
150g de vagens
30g de manteiga
1 colher (sopa) de cebolinha francesa fresca
4 colheres (sopa) de vinho branco seco
1 tablete de caldo de peixe ou legumes
Sal e pimenta-do-reino à gosto



Modo de preparo:

1. Arrume o alho-poró em camada única no fundo do refratário grande e raso. Por cima, disponha o salmão. Em volta do peixe, arrume os aspargos e as vagens. Despeje o vinho e o caldo e espalhe a manteiga por cima do peixe. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
2. Cozinhe o peixe e os legumes até o salmão ficar com um tom rosa-claro por inteiro e os legumes ficarem cozidos. Salpique a cebolinha por cima do salmão e sirva.

A linha de Vitaminas e Suplementos da Sundown Naturals está presente há mais de 22 anos no Brasil. Linha completa de antioxidantes, minerais, polivitamínicos, ômega 3 e suplementos vitamínicos importados dos Estados Unidos e aprovados pela Anvisa e FDA.

Presente em todo o Brasil: Você encontra a Sundown Naturals nas melhores farmácias, lojas de produtos naturais e bodyshops.

Fish Oil, Salmon Oil e Triple Ômega: Não use em caso de hipersensibilidade a produtos de pesca. Não contém glúten. O consumo destes produtos deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Grelhado ou em cápsulas - referência a quantidade de Ômega 3 que será fornecida na porção de salmão ou em cápsula, mas nada substitui uma alimentação saudável.

www.sundownnaturals.com.br | www.facebook.com/sundownvitaminas

DECLARE AMOR AO SEU CORPO.
COMPLETE SUA ALIMENTAÇÃO.

**Sundown
Naturals**



Whey Sunnutrition
Saúde, beleza e performance em perfeito equilíbrio.



www.sunnutrition.com.br
www.facebook.com/sunnutrition
www.declareamor.com.br
SAC: 0800 110 345

sunnutrition