

NOTICIÁRIO DE BORDO



Ano II ■ nº 07 ■ abril/maio/junho de 2010

Marinha do Brasil

145^a Batalha Naval do Riachuelo

A Marinha do Brasil expressa o sentimento de toda a Nação Brasileira ao comemorar, no dia 11 de junho, o 145º aniversário da Batalha Naval do Riachuelo. Apesar das deficiências dos meios navais da época, homens corajosos, em navios de madeira, honraram o país com a heróica vitória, em 1865. Batalha considerada pelos historiadores militares como uma das mais importantes batalhas da Guerra do Paraguai (1864-1870).

Comandada pelo Almirante Francisco Manoel Barroso da Silva, a Força Naval brasileira surpreendeu a Força paraguaia que bateu em retirada. “O Brasil espera que cada um cumpra o seu dever” frase dita pelo Almirante Barroso, minutos antes do combate, encheu de coragem nossos heróis brasileiros. A mensagem serve até hoje como inspiração aos marinheiros.

A vitória foi decisiva para a Tríplice Aliança - composta por Brasil, Argentina e Uruguai - que passou a controlar, a partir de então, os rios da bacia platina até a fronteira com o Paraguai. Destacaram-se em combate as atuações do Guarda-Marinha Greenhalgh e do Imperial Marinheiro Marcílio Dias.

Confira os nossos Cadernos:

REMMAR

CCCPM assina
contrato com
a CEF



JIPE

Postos de
Atendimento
Avançado
registram
aumento na
procura



ESPORTES NA MARINHA

Assembléia
reúne países
participantes
dos Jogos
Militares



BALCÃO NAVAL

- A IMÓVEIS ALUGUEL
- B IMÓVEIS VENDA
- C VEÍCULOS
- D ELETROELETRÔNICOS
- E SERVIÇOS
- F OUTROS

CLASSIFICADOS

Editorial

Esta edição de junho do Noticiário de Bordo celebra com a Família Naval o 145º aniversário da Batalha Naval do Riachuelo, comemorado no dia 11 de Junho. Seguindo a frase emblemática do Almirante Francisco Manoel Barroso da Silva "O Brasil espera que cada um cumpra o seu dever", este jornal inspirou-se para informar e divulgar as principais atividades relacionadas à assistência social.

Em homenagem ao ingresso da mulher nas fileiras da Marinha do Brasil e ao Dia da Assistente Social, festejado no dia 15 de maio, o Noticiário de Bordo traz uma entrevista, na página 03, com a Capitão-de-Mar-e-Guerra(T) Sandra Lúcia Ferreira da Camara Chaves, a mais antiga Assistente Social na ativa. A Comandante Sandra fala sobre sua experiência na primeira turma de formandos mulheres da Marinha do Brasil.

Pensando no leitor, o Noticiário de Bordo criou um espaço dedicado para artigo. A intenção é levar mais conhecimento para

militares e servidores civis, bem como seus dependentes. Esta edição traz, na página 06 artigo sobre Assistência Jurídica escrito pela Coordenadora Jurídica do DSS/AMN, Fernanda Pereira Nunes.

Confira também, as ações focadas na assistência social realizadas por todo o Brasil, como a campanha de prevenção ao escarpelamento, no Norte do País, encontrada na página 11, e a entrega de lanchas escolares para a comunidade ribeirinha do Pará, na página 12.

A ajuda ao próximo e o sentimento de solidariedade também é exaltado nas páginas deste jornal nas matérias sobre as doações de alimentos, mantimentos e vestuário para os que perderam tudo nas chuvas ocorridas no mês de abril, no Rio de Janeiro.

A todos, desejamos uma boa leitura e que as matérias aqui publicadas ofereçam inspiração.

A REDAÇÃO

Atenção, colaboradores

Os conceitos emitidos nas matérias são de exclusiva responsabilidade de seus autores. Estão autorizadas transcrições integrais ou parciais das matérias publicadas, desde que mencionados o autor e a fonte. As matérias enviadas para publicação não serão devolvidas, mesmo que deixem de ser editadas. Aceita-se permuta ou intercâmbio. Mantenha o seu endereço atualizado.

Fotos e peças publicitárias destinadas à publicação devem ser enviadas à Redação em alta resolução (de 220 a 300 dpi), nos formatos JPEG ou TIFF. Fotos em arquivos do Word (.doc) ou baixadas da Internet não serão aceitas. Em caso de dúvidas, entrar em contato com a Redação pelo tel.: 2104-6893.

O Noticiário de Bordo tem abrangência nacional e, pretendendo torná-lo mais atraente, solicitamos o empenho de nossos colaboradores e leitores diversos, no sentido de enviar artigos a serem analisados para publicação, que sejam do interesse da Família Naval.

Senhores anunciantes, o Noticiário de Bordo não possui agenciadores para quaisquer tipos de cobrança e afins. Solicita-se a quem for contactado por elementos não-credenciados na forma descrita, que comunique, de imediato, por meio dos tel.: (21) 2104-5338, 2104-5704 ou pelo telefax (21) 2104-5404.

Ressalta-se que a simples menção do nome de um elemento como autor de fotos e artigos publicados no Noticiário de Bordo não constitui credenciamento.

NOTICIÁRIO DE BORDO

Ano II - nº 7 - abril/maio/junho de 2009

Supervisão geral:
Abrigo do Marinheiro (AMN) - Matriz

Edição executiva:
Departamento de Serviços Sociais
do Abrigo do Marinheiro (DSS-AMN)

Coordenação:
Josiane Carrara

Jornalista responsável:
Júlia Moura

Colaboração:
Ana Lúcia Calixtrato de Almeida

**Projeto gráfico, diagramação
e ilustração:**
Aline Santos de Paula

Impressão:
Jornal do Comercio

Atendimento ao leitor:
DSS-AMN - Pça. Barão de Ladário, s/n,
20091-000, Centro, Rio de Janeiro, RJ.
Tel.: (21) 2104-6893/6952
Fax: (21) 2104-6953

Balcão na Internet:
<http://www.abrigo.org.br>
e-mail: balcao@abrigo.org.br
noticiario@abrigo.org.br

Telefones úteis

Postos Distritais de atendimento do Abrigo do Marinheiro

Posto de Belém - Tel: (91)3216-4479; Fax: (91)3257-0737; Sistelma: 8411-4479. E-mail: psegurospa@click21.com.br

Posto de Brasília - Tel: (61)3429-1191/3429-1411; Fax: (61)3429-1411; Sistelma: 8910-1411.

Posto de Ladário - Tel: (67)3223-3340; Sistelma: 8610-2015. E-mail: seguroamnladario@yahoo.com.br

Posto de Manaus - Tel: (92)3618-6158; Fax: (92)3618-6158. E-mail: postomanaus@yahoo.com.br

Posto de Natal - Tel: (84)3216-3459/3201-6836; Fax: (84)3216-6836; Sistelma: 8311-3459.

Posto do Rio de Janeiro - Tel: (21)2102-1312; Fax: (21)2102-1324; Sistelma: 8110-5377.

Posto de Rio Grande - Tel: (53)3233-6196; Fax: (53)3233-6196; Sistelma: 8510-6196.

Posto de Salvador - Tel: (71)3320-3840/3320-3842/3320-3843; Fax: (71)3320-3840; Sistelma: 8210-3840/8210-3842/8210-3843.

MARINHA DO BRASIL

Mulher na MB

Ingresso da mulher na Marinha do Brasil completa 30 anos

No dia 7 de julho, a Marinha do Brasil (MB) comemora 30 anos de ingresso da mulher nas carreiras de Praças e Oficiais. A decisão pioneira foi tomada pelo então Ministro da Marinha, Almirante-de-Esquadra Maximiliano Eduardo da Silva, pelo intermédio da Lei nº 6807/80.

Um dos motivos que levaram à seleção da primeira turma de oficiais, em 1981, foi a necessidade de suprir, com mão-de-obra especializada, o então recém-inaugurado Hospital Naval Marcílio Dias. O começo foi com a criação do Corpo Auxiliar Feminino da Reserva da Marinha (CAFRM). Somente na segunda metade dos anos 1990, após dez anos da

criação do CAFRM, a MB, a exemplo de outras Marinhas mundiais, assimilou a presença de mulheres militares em seus Corpos e Quadros de carreira, não visualizando mais a necessidade de uma carreira destinada somente ao gênero feminino.

Inicialmente, a primeira turma de mulheres teve seu primeiro treinamento profissional-militar com militares da própria MB, com o apoio de policiais militares femininos de São Paulo. Somente a partir da quinta turma é que o treinamento passou a ser unificado com os homens. O uniforme também passou por mudanças, sendo o primeiro uniforme especialmente formulado para as primeiras

integrantes do CAFRM, tinha cor distinta dos uniformes masculinos, azul claro e atentando para o detalhe dos brinco serem padronizados. Os sapatos foram inspirados nos das policiais militares de São Paulo, de cadarço para dar estabilidade nos deslocamentos de marcha.

Em entrevista realizada por e-mail, a CMG(T) Sandra Lúcia Ferreira da Camara Chaves, da primeira turma e a mais antiga Assistente Social na ativa, hoje como Assessora de Serviços Sociais do Centro Tecnológico da Marinha de São Paulo (CTMP), revela ao Noticiário de Bordo como foi a sua experiência ao ingressar na MB.

Noticiário de Bordo - A Marinha foi a primeira Força a admitir mulheres. Como foi fazer parte da primeira turma de formandas mulheres da Marinha do Brasil?

CMG(T) Sandra Lúcia - Com certeza foi uma atitude de coragem, de querer participar de um momento de transformação de cultura, relativa ao processo de inserção da mulher nos mais diversos campos de ação profissional.

NB - Quais as dificuldades encontradas e como a senhora conseguiu superá-las?

CMG(T) Sandra Lúcia - A dificuldade inicial foi o afastamento do convívio familiar, por longo período, pois eu morava em São Paulo. Porém, foi rapidamente superada em função do espírito de corpo que contaminou o grupo de 200 mulheres que chegaram de diferentes regiões do país, com diferentes formações profissionais e vivências culturais, predominantemente da área da Saúde, com o apoio daquelas que eram oriundas do Rio de Janeiro. O período de adaptação foi fundamental, não só pela absorção dos novos conceitos e práticas, mas para alicerçar o sentimento de Família Naval e o compromisso com a missão da MB.

NB - Sempre foi um sonho fazer parte da Marinha? Como surgiu o interesse?

CMG(T) Sandra Lúcia - A visão que, até então, eu tinha da Marinha era aquela romântica associada a filmes musicais, dos transatlânticos, mas também a dos navios mercantes, no Porto de

Santos. Especificamente da MB, eu tinha uma imagem muito ligada à Amazônia, integração nacional e em especial da defesa do nosso mar territorial.

No ano da criação do Corpo Auxiliar Feminino, 1980, eu estava cursando o último ano da Faculdade de Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP), o que me dava direito à inscrição no processo seletivo para ingresso na primeira turma de mulheres da MB, fato que foi bastante divulgado na imprensa. Assim, imbuída do espírito de transformação e crente na verdadeira contribuição da mulher, com toda sua especificidade, nos mais diversos e distantes campos de atuação, me lancei na aventura, sem volta, e me sinto orgulhosa por poder comemorar, na ativa, os 30 anos de ingresso da mulher na MB.

Eu começaria tudo outra vez!

NB - Qual a importância da Assistência Social para a Família Naval? A senhora pode traçar uma evolução desta área a partir do ingresso da mulher na MB?

CMG(T) Sandra Lúcia - Podemos afirmar que a Assistência Social não foi inventada ela sempre existiu. Há notícias de ações assistenciais desde o tempo do Império e início do século XX, voltada para militares. Como todos sabemos, a Assistência Social na MB, de forma mais sistematizada, remonta aos idos de 1946, simultaneamente com o processo de profissionalização do Serviço Social no Brasil, sofrendo inúmeras reestruturações ao logo do

tempo, até a atualmente conhecida, que vem se consagrando no entendimento do homem como ser uno, integral e integrado, no sentido da busca do almejado bem-estar social.

Ingressei na MB, que já contava em seus quadros de pessoal civil com mulheres assistentes sociais em diferentes campos de atuação, sob a égide do então Serviço de Assistência Social da Marinha. Éramos três assistentes sociais militares iniciando atividades na MB, em 1981. Sem sombra de dúvida, a nova geração, par a par com a evolução da profissão, dos conceitos e práticas pertinentes ao social, contribuiu sobremaneira para a evolução no trato da questão social.

NB - O que ainda pode ser feito para melhorar as condições sociais da Família Naval?

CMG(T) Sandra Lúcia - O enfrentamento das questões sociais de forma sistematizada pode dar origem a novos tipos de ações, a exemplo do que ocorreu com o auxílio invalidez decretado em 1969, decorrente de um processo contextualizado que incluiu a assistência aos militares inválidos em asilo, inclusive às suas esposas e à diária de asilado.

Muito há o que se fazer a partir do fortalecimento dos princípios de integração, descentralização, capacitação, prevenção e humanização. Tudo isso nos leva à criação de um novo paradigma, ao uso de novas metodologias, mas sempre com a atenção voltada aos processos vivenciados pelo militar, seus dependentes, enfim à Família Naval e suas demandas por qualidade de vida no ambiente institucional, familiar e comunitário.

Operação Sorriso do Brasil realiza cirurgias gratuitas

A Marinha do Brasil participará da Operação Sorriso do Brasil (OSB) em quatro estados brasileiros. O mutirão reúne profissionais voluntários, especialmente da área de saúde, para realizar gratuitamente cirurgias de correção de fissura lábio-palatina, patologia essa que causa problemas estéticos e funcionais durante o desenvolvimento da criança. Este é o terceiro ano que a MB ajuda no programa médico-humanitário internacional.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a anomalia acomete 300 mil brasileiros. Em Fortaleza (CE), as cirurgias serão realizadas entre os dias 30 de agosto a 07 de setembro, no Hospital Infantil Albert Sabin.

O próximo estado a receber a OSB será Maceió (AL), entre os dias 07 a 12 de outubro, na Santa Casa de Misericórdia. Em seguida, é a vez de Santarém (PA), entre os dias 10 a 15 de novembro, no Hospital e Maternidade Sagrada Família. E por último, Manaus (AM), ainda a ser confirmado.

As fissuras são anomalias que podem ser detectadas entre a quarta e a décima segunda semana de gestação e que, segundo a OMS, são as principais responsáveis, entre as deformidades faciais, por evasão escolar e desemprego no mundo.

DASM

3º Festival “Âncora Social” reúne mais atrações

Devido ao sucesso das edições anteriores, em 14 e 15 de agosto, será realizada mais uma edição do festival. No último evento, a Casa do Marinheiro recebeu cerca de 11 mil pessoas, que comemoraram, ainda, o Dia das Crianças, em ações sociais com prestação de serviços, orientações, prevenção e entretenimento à Família Naval.

O evento tem o propósito de divulgar e facilitar o acesso de praças e servidores civis assemelhados a serviços prestados pela MB, de forma que, em uma mesma oportunidade sejam fornecidas informações e realizados atendimentos essenciais, tais como: orientação à habilitação de pensão militar e para a instituição de dependentes; identificação; recadastramento; orientação e demonstração de higiene bucal; medição de pressão arterial; glicemia; índice de massa corporal; divulgação das formas de ingresso na Marinha Mercante e na Marinha do Brasil; apresentação da Banda Marcial de Fuzileiros Navais; exposição de mostruário do Corpo de Fuzileiros Navais, Laboratório Farmacêutico da Marinha; divulgação de produtos da Caixa de Construções de Casas para o Pessoal da Marinha; Projetos dos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha; dos seguros de vida, residencial, de automóvel e funeral; do plano de saúde, estes últimos vinculados ao Departamento de Serviços Sociais do Abrigo do Marinheiro.

Para complementar as atividades, os participantes poderão passear pelas feiras de livros e de artesanato, além de curtir os serviços de beleza sem custos pelo SENAC; brinquedos infantis; sorteio de brindes; cachorro-quente, pipoca e algodão-doce gratuito para as crianças.

Outro benefício carreado para o nosso pessoal são as doações de fraldas descartáveis para o Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE), da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória. O encerramento do evento, no dia 15 de maio, será com a banda FUZIBOSSA.

Não perca esta oportunidade e participe do próximo Festival “Âncora Social” nos dias 14 e 15 de agosto, na Casa do Marinheiro!

A POUPEX ABRE AS PORTAS DA CASA PRÓPRIA PARA VOCÊ

22 Abra uma Poupança POUPEX e tenha acesso ao Financiamento Imobiliário POUPEX, com as melhores condições do mercado, para aquisição de imóvel residencial ou comercial, novo ou usado, e para construção de imóvel residencial.

Venha conhecer nosso Ponto de Atendimento

POSTO DE ATENDIMENTO DA FHE NA AVENIDA BRASIL - RIO DE JANEIRO-RJ - PSTAB

Av. Brasil, 9.020 - 21030-001 - Olaria - Rio de Janeiro-RJ
Fone (21) 3105.1376

Financiamento Imobiliário POUPEX
Faça já o seu

0800 61 3040 • www.casapropriapoupe.com.br

ABRIGO DO MARINHEIRO

Voluntárias Cisne Branco

VCB faz campanha de apoio à Família Naval atingida pela chuva



Sra. Sônia Bittencourt, Capelão Odécio e Sra. Helena Barthem Wiemer

As Voluntárias Cisne Branco do Rio de Janeiro (DSec-VCB-RJ) realizaram uma campanha em toda a Marinha do Brasil para arrecadar doações para militares, servidores civis, dependentes e pensionistas vítimas da forte chuva que atingiu o Estado do Rio de Janeiro no mês de abril. A Família Naval aderiu à campanha e realizou doações nos quatro

postos de coleta de material de pequeno porte: na Diretoria de Hidrografia e Navegação (DHN), em Niterói; no Comando da Força de Fuzileiros da Esquadra (ComFFE), em Duque de Caxias; na Casa do Marinheiro (CMN), na Penha; e no Comando-em-Chefe da Esquadra (ComemCh), em Niterói. No dia 06 de maio, foi enviado um caminhão com donativos vindos do 8º Distrito Naval, da SOAMAR-Santos e das Voluntárias Cisne Branco de São Paulo (DSec-VCB-SP).

A diretora da DSec-VCB-SP, Sônia Bittencourt, ao lado do Capelão Odécio, entregou pessoalmente as doações para a diretora da DSec-VCB-RJ, Helena Barthem Wiemer.

- Estas doações são o resultado de uma campanha que realizamos em São Paulo para ajudar os que estão precisando aqui no Rio. Pensamos: vamos ser solidários e vamos mandar para as voluntárias - disse o capelão Odécio, que minutos antes realizou uma oração pedindo a bênção de Deus para cumprir este trabalho.

Todas as doações foram estocadas na Casa do

Marinheiro (CMN), na Penha. Um caminhão foi usado para recolher as doações maiores, como guarda-roupa, geladeira e fogão. Os órgãos de Execução da Assistência Integrada (OES) realizaram um levantamento junto à Família Naval para contabilizar as necessidades de cada militar, servidor civil, dependente ou pensionista vítimas da chuva, e chegou a um número aproximado de 220 famílias vítimas da chuva. As águas invadiram casas e muitas famílias perderam eletrodomésticos, roupas e mobiliários. Algumas perderam a moradia em consequência dos deslizamentos de terra, outras estão interditadas por causa do risco de futuros deslizamentos.

- Tem família que perdeu tudo. Este cadastro é justamente para saber as necessidades de cada militar e servidor civil que tiveram sua casa afetada pelas chuvas. A partir dele é que iremos realizar as doações - garante Dona Helena.

No dia 2 de junho, a DSec-VCB-RJ realizou um almoço no Clube Naval Piraquê com o objetivo de arrecadar recursos para complementar as doações já realizadas.

SOAMAR-RJ doa dois mil pares de sapatos para a DSec-VCB-RJ

No dia 25 de março, a sede das Voluntárias Cisne Branco do Rio de Janeiro (DSec-VCB-RJ) comemorou com muita alegria uma doação importante para a realização de trabalhos sociais junto à Marinha do Brasil. A Sociedade de Amigos da Marinha (SOAMAR-RJ) doou dois mil pares de sapatos à Seccional, que serão leiloados com o objetivo de arrecadar fundos. O dinheiro angariado será revertido em proveito da Família Naval, através de ação social.

- É um momento de felicidade, quando a SOAMAR-RJ vem realizar esta ação. Nós temos um orgulho muito grande de estar ao lado das senhoras - disse Márcio Prado Maia, Presidente da Sociedade.

O Contra-Almirante Ricardo Albergaria Claro, que abriu a solenidade, lembrou o primeiro ano de existência das VCB e a dedicação de cada voluntária para ofertar melhorias à Família Naval.

- Este apoio da SOAMAR é muito importante para que as Voluntárias Cisne Branco possam continuar seus trabalhos sociais - agradeceu o CA Claro.

Sra. Sheila Royo Soares, esposa do Comandante da Marinha, ao lado das VCB e integrantes da SOAMAR-RJ



Assistência Jurídica

A cobrança de juros nos contratos de cartão de crédito

O código de defesa do consumidor entrou em vigor há quase duas décadas trazendo expectativa de aumento na qualidade de produtos e serviços em favor do consumidor, parte mais vulnerável na relação com o fornecedor.

A Lei da Usura, o Decreto nº 22.626/1933, traz a regra de limitação dos juros remuneratórios a 12% ao ano, razão do ajuizamento de incontáveis ações pretendendo fossem as administradoras de cartão de crédito obrigadas a respeitar tal patamar, já que é comum a estipulação em montante muito superior a 1% ao mês.

Foi editada a Medida Provisória nº 2170-36 de 23 de agosto de 2001 permitindo a capitalização mensal de juros (juros incidindo sobre juros da parcela do mês anterior), onerando ainda mais os contratos de cartão de crédito e criando dívidas que aumentavam de forma a se tornarem um peso no orçamento familiar.

Em um primeiro momento, o Poder Judiciário, interpretando as mencionadas normas, aceitava a alegação da excessiva onerosidade do contrato de cartão de crédito com juros superiores a 12% ao ano e capitalizados mensalmente, condenando às administradoras de cartão de crédito a devolução do valor pago em dobro, na forma do art. 42 do código de defesa do consumidor.

O Superior Tribunal de Justiça, julgando a matéria recentemente, passou a adotar entendimento diferente e, equiparando as administradoras de cartão de crédito a instituições financeiras, afastou a limitação de juros 12% ao ano e permitiu a incidência de juros compostos, com a ressalva que a matéria ainda não foi analisada no Supremo Tribunal Federal.

Existem, no entanto, práticas consideradas abusivas e que vem sendo proibidas em julgamentos recentes em favor dos usuários. A capitalização mensal dos juros só pode ocorrer nos contratos de cartão de crédito firmados após 31 de março de 2000, data do início da vigência da Medida Provisória nº 2170-36 e, ainda sim, se prevista em cláusula expressa. Se pactuado antes deste marco, é ilegal a cobrança dos juros compostos desta forma.

Igualmente, apesar de não estarem as administradoras limitadas legalmente quanto aos juros remuneratórios, deve o valor praticado constar expressamente do contrato e estar na média de mercado, sob pena de ser considerado abusivo aos consumidores, gerando o ressarcimento em dobro do montante indevidamente pago.

Fernanda Pereira Nunes
Coordenadora Jurídica do DSS/AMN

Seguro

Família Naval ganha mais uma opção de seguro de automóveis

A Família Naval tem mais uma opção na hora de fazer o seu seguro de automóveis. Os segurados da Carteira de Seguros de Automóveis da Pessoal da Marinha (CSAPM) já podem optar por mais uma seguradora na hora de adquirir o seu seguro de automóveis. A Itaú Seguros incorporou a maior seguradora de automóveis do Brasil, a Porto Seguro, incluindo sua afiliada a Azul e, com isso, abriu mais uma possibilidade de seguro para a Família Naval.

O Seguro Auto, além de proporcionar segurança para seu patrimônio, também colabora para a realização de projetos sociais. Parte do valor arrecadado é retornado para o Abrigo do Marinheiro para ser empregado em projetos sociais voltados exclusivamente para a Família Naval.

O AMN possui cinco opções de seguros: Sulamérica, Bradesco, Itaú, Porto Seguro e Azul. Os contratos oferecem um serviço qualificado e personalizado para a Família Naval com um dos melhores preços do mercado, além de vantagens na forma de pagamento. O seguro pode ser pago de quatro formas: cartão de crédito, conta-corrente, boleto bancário ou por bilhete de pagamento (somente Itaú). Nesta última, o desconto será processado somente de 42 a 72 dias depois da emissão da apólice, o que pode significar mais de dois meses após fazer a proposta. O segurado pode parcelar o seguro em até quatro vezes, sem juros, ou ainda, de cinco a dez parcelas com um dos menores juros cobrados na praça.

Na página do AMN, em www.abrigo.org.br, estão disponíveis informações sobre os seguros e serviços propostos pelo Abrigo. Informações adicionais sobre Seguro Auto poderão ser obtidas pelo telefone (21) 2102-1312 ou nos postos de atendimento do AMN de sua região.

Zzapping
transportes

mude sem stress

Mudanças para todo o Brasil!

- Locais - Intermunicipais - Interestaduais
- Transportes de Automóveis
- Guarda-Móveis

ACESSE E FAÇA SEU ORÇAMENTO
www.zzapping.com.br **21 3888-8767**
zzapping@zzapping.com.br Av. Itaboraí, 903 A - Rio de Janeiro - RJ

Anuncie no Balcão Naval!

A. AURIMAR MUDANÇAS



Classe "A" em Mudanças

**RAPIDEZ...
SEGURANÇA...
CONFIABILIDADE!**

- * Mudanças Locais
- * Interestaduais p/ todo o Brasil
- * Transportes de Automóveis
- * Pianos
- * Computadores
- * Guarda-Móveis
- * Içamentos
- * Embalagens Especiais
- * Montagem de Móveis

MUDANÇAS: RESIDENCIAIS E COMERCIAIS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

21 ANOS EQUIPES ESPECIALIZADAS
SISTEMA: EXCLUSIVAS e INTEGRADAS

ATENDEMOS TODO O BRASIL

SEDE: RUA IBITINGA, 112. VICENTE DE CARVALHO - RJ

TELS.: (21) 3371-0495/3372-5903 Telefax: 2471-6117

Noticiário de Bordo: a informação ao seu alcance!

CASA DO MARINHEIRO

Casa do Marinheiro comemora o Dia das Mães



A Casa do Marinheiro (CMN) realizou, no dia 09 de maio, um evento em comemoração ao Dia das Mães, que atraiu mais de três mil pessoas. Além da prestação de serviços, houve atenção especial em relação ao entretenimento, com a animação dos recreadores com as crianças e os adultos. A apresentação do cantor Pery Ribeiro e da Orquestra Tabajara foram o ponto alto do dia, que também teve a presença da feira do Grêmio de Artesanato e Artes Plásticas do Abrigo (GARAPA).

O cantor Pery Ribeiro, filho de Dalva de Oliveira e Herivelton Martins, embalou o público da Casa do Marinheiro e emocionou a todos com seus sucessos, como "Barquinho" (Roberto Menescal e Ronaldo Bôscoli), "Lamento da lavadeira" (Monsueto, Nilo Chagas e João Violão) e "Esquecendo você" (Tom Jobim), entre outras.

Durante todo o dia foram oferecidos atendimentos gratuitos de beleza pelo SENAC; massagens terapêuticas proporcionadas pelo Instituto Brasileiro de Terapias Energídirecionadas (IBTED) e orientações odontológicas, pela Odontoclínica Central da Marinha. Nos camarotes do Espaço "Marcílio

Dias" e em pontos diversos da CMN, foram servidos quitutes e comidas típicas aos visitantes. Brinquedos como: pula-pula, cama elástica, tobogã e castelinho foram instalados no Ginásio, alegrando as crianças e proporcionando segurança e o conforto aos pequeninos.

A Casa do Marinheiro convida a Família Naval a participar dos próximos eventos que acontecerão nos meses de Julho e Agosto:



EVENTO	DATA
Festa Julina e Feira de Artesanato	03 de Julho
3º Festival Âncora Social e Feira de Artesanato	14 e 15 de Agosto
Dia dos Pais	

Mais informações pelos telefones 2584-2282 e 2101-0995 ou através do site www.cmn.mar.mil.br

"A Casa do Marinheiro também é do Fuzileiro"

Grupo Eternamente Jovem dá a receita para superar os limites

Ocupar o tempo, exercitar o corpo e a mente são os objetivos de aproximadamente 30 idosos participantes do Grupo Eternamente Jovem - Grupo de Atenção à Terceira Idade (GATI). O tempo passa, a velhice chega e com ela surgem alguns problemas que precisam ser superados. Para lidar melhor com estes problemas, além da troca de experiências, o GATI proporciona aos idosos, atividades físicas ao ar livre realizadas na Casa do Marinheiro. Passeios culturais e oficina da memória também fazem parte da rotina desses idosos.

Todas as terças e quintas-feiras o grupo tem hora marcada, às 8h. Mesmo morando longe da Casa do Marinheiro, que fica na Penha, as jovens senhoras se reúnem para uma caminhada matinal regida pelo canto dos passarinhos. A pista para a caminhada - lisa e com a manutenção em dia - transmite maior segurança aos idosos.

O professor de Educação Física, Romário Pinheiro Costa, que há seis anos acompanha com carinho o Grupo Eternamente Jovem, dá a receita de tanta alegria e bem estar: o lazer. Romário explica que para o idoso desligar-se dos problemas e esquecer a tensão do dia a dia proporciona um relaxamento.

- A atividade física tem que ser no tempo de cada

uma. Não precisa ser muito enérgica. Nesta época do ano costumamos realizar estas caminhadas, o Sol está gostoso e a pista tem pontos de sombra. No verão eles praticam hidroginástica, todos adoram e as aulas ficam cheias.

O senhor Ubaldo Lopes, de 69 anos, conta com entusiasmo sua melhora. Iniciante no grupo, o senhor Lopes tem dificuldades de andar na rua devido ao glaucoma, o que gera um pouco de insegurança, além de problemas como diabetes e hipertensão.

- Estou bem melhor. Tem poucos meses que comecei as atividades na Casa do Marinheiro e já estou andando e dormindo melhor. Caminhar aqui me dá mais segurança. Na rua tem buracos que são perigosos para pessoas da minha idade. Há poucos meses, caí num bueiro que estava sem a tampa, pois não o vi - disse Ubaldo, morador de Quintino que leva aproximadamente uma hora para chegar, mas garante que os benefícios das atividades compensam o deslocamento até a Casa do Marinheiro.

Depois do exercício os idosos fazem um lanche com frutas. O professor Romário também se preocupa em orientar por uma alimentação mais balanceada.

- Nada de salgadinhos e bolos - sugere Romário.

Fundado em 2004, alguns integrantes do Grupo Eternamente Jovem continuam até hoje. Amizade e união são palavras que traduzem o sentimento de uns com os outros. O grupo aproveita o tempo livre e se reúne fora das dependências da Casa do Marinheiro para almoços e jantares de confraternização.

- Nós nos unimos muito. É muito bom pra terceira idade. Se nós ficarmos parados em casa nos acabamos. Nunca deixo de vir, chova ou faça Sol - revela Josita Limas dos Santos, 72 anos, veterana do grupo.

A distância e as dificuldades de locomoção não impedem essas senhoras de se encontrarem. Para elas, os encontros garantem mais disposição para suas vidas.

- Eu tenho vontade de vir e melhorar. A distância e as condições do trânsito são superáveis. Não falto, pois é muito bom e gratificante. Vir pra cá me deu coragem. Todos têm problemas, mas não vou desistir de mim. Eu vou lutar - disse Alda Silva Danho, 68 anos, que garante conhecer todos os Centros Culturais do Rio de Janeiro e não perder um evento cultural.

CES comemora 33 anos qualificando seus alunos

O Centro de Estudos Supletivos de Educação Geral (CES), que fica na Casa do Marinheiro (CMN), comemora 33 anos capacitando seus alunos para o mercado de trabalho e para o progresso em sua carreira profissional. Novas turmas serão fechadas para o próximo semestre, com a oferta de quatro cursos à distância, entre eles o de Formação Continuada, com aulas de reforço para os alunos com o Ensino Fundamental ou Médio; Introdução ao Ensino em Nível Fundamental; Introdução ao Ensino Médio e Capacitação, com planejamento individualizado, para o encerramento de séries inconclusas do Ensino Fundamental. Uma ótima oportunidade para militares, servidores civis e dependentes que queiram dar continuidade aos seus estudos.

O Ensino Supletivo de Educação Geral emprega a metodologia do ensino à distância, que permite ao aluno programar seu tempo de estudo e realizar as avaliações nos dias que melhor lhe convier. Essa técnica leva em consideração o respeito ao ritmo de estudo e o tempo de aprendizagem de cada um, tendo como vantagem, entre outras, o cumprimento das avaliações no dia marcado pelo aluno, que dispõe

ainda de acompanhamento por um permanente corpo docente qualificado, para esclarecimento e estudos.

O ex-aluno João Ramon Gomes da Silva, hoje estudante de História da Universidade Federal de Tocantins, antecipou o término do ensino fundamental através do curso à distância para realizar o seu sonho de cursar uma faculdade.

- Eu estava atrasado nos estudos e essa foi uma oportunidade de recuperar o tempo perdido para poder ingressar na faculdade, que era meu objetivo de vida. Agradeço ao incentivo do Comandante na época, dos professores e a todos que trabalham no CES - contou satisfeito João Ramon.

O Curso de Suplência de Educação Geral, o primeiro Centro de Estudos Supletivos do município do Rio de Janeiro, foi inaugurado em 25



de outubro de 1977 pela Marinha do Brasil em parceria com o Governo do Estado do Rio de Janeiro, através da Secretaria de Estado de Educação. A Marinha, coube prover a infraestrutura de apoio, instalações, material instrucional e de consumo; e ao Governo Estadual, por intermédio da Secretaria de Estado de Educação e de Cultura, a assessoria pedagógica e a certificação dos cursos ministrados.

O CES conta com uma área de aproximadamente 600m², biblioteca equipada com computadores com acesso à Internet e associada à Rede de Bibliotecas Integradas da Marinha (REDEBIM), salas de aula, laboratório de informática e salas de estudo, além de 25 professores cedidos pela Secretaria de Educação. Informações adicionais podem ser obtidas junto ao CES-CMN, na Avenida Brasil, nº 10.592 - Penha e através dos telefones: 2101-0978, 2334-7931, de segunda a sexta-feira, de 11h às 19h30.

Serviço

SASM

SASM realiza doações aos desabrigados pela chuva

O Estado do Rio de Janeiro foi atingido por um forte temporal, nos dias 05 e 06 de abril, e até hoje tenta recuperar-se dos estragos causados pela chuva. De acordo com o Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro, 256 pessoas morreram em decorrência do temporal, outras 161 ficaram feridas, totalizando 417 vítimas no Estado. A tragédia despertou o sentimento de solidariedade e Órgãos Públicos e Militares, além da sociedade mobilizaram-se para ajudar cerca de 70.000 pessoas desalojadas e mais de 12.000 desabrigados.

Servidores Civis e Militares do Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM) realizaram uma campanha para arrecadar doações para as vítimas das chuvas e dos deslizamentos de terra. Quatro caixas contendo fraldas, alimentos não perecíveis e leite foram entregues, no dia 27 de abril, pela 1^o Ten(T) Jackeline Cunha e a GM(RM-T) Lucélia Marques à Cruz Vermelha (CV), que tem na filial do estado do Rio de Janeiro um trabalho de constante ajuda ao próximo. No dia seguinte à forte chuva, logo em que foi possível circular pela cidade, os voluntários realizaram um mutirão arrecadando e organizando os donativos.

Segundo Marcelo Muniz, administrador da Escola de Enfermagem da Cruz Vermelha, os trabalhos de arrecadação de alimentos, triagem do material doado e entrega de cestas básicas foram intensos



nas primeiras semanas após o temporal. A Cruz Vermelha de todo o Brasil continua recolhendo também colchões, cobertores e água potável para as pessoas afetadas.

- Na primeira semana trabalhamos 24 horas. Na segunda realizamos plantão sábado, domingo e feriados. Não paramos revelou Muniz, ao explicar que a Cruz Vermelha recebeu uma doação de caixas de cestas básicas, que possibilitou a montagem das mesmas.

Para efetuar as doações, a Cruz Vermelha recebe uma listagem do Centro de Atendimento de Assistência Social (CAS) da Prefeitura. Esta

listagem contém a quantidade de pessoas que necessitam de ajuda divididas por comunidades carentes. Já foram distribuídos mais de 50.000 unidades de cestas básicas, 5.000 colchões, 8.300 cobertores, 110 toneladas de roupas e sapatos, além de 10.000 litros de água mineral.

A psicóloga Mônica Guimarães Rodrigues, responsável pelos voluntários da CV pede para que a população continue a estender a mão ao próximo, porque ainda há carência de alimentos e água.

- O verdadeiro voluntário é aquele que depois que passa o caos, ainda permanece. O depois é importante, porque a ficha só cai para os desabrigados agora. Nesse momento vem a solidão, onde se sai pra trabalhar e não existe mais a casa para voltar. Nesse momento é muito importante o apoio do voluntário - disse Mônica.

A zona mais afetada pelos deslizamentos de terra - após 24 horas de chuva forte - foi Niterói, região metropolitana do Rio. O município contabilizou o maior número de mortos. Foram 168 vítimas, principalmente, de deslizamentos de terra. As vítimas do temporal ficaram abrigadas na casa de amigos e parentes ou em abrigos públicos.

- Reconstruir é mais difícil do que socorrer. Amor você dá de graça - finaliza Mônica.

OUTROS MARES

BAMRJ



Como parte do Projeto Bem Viver, no dia 08 de março, foi realizada uma programação alusiva ao Dia Internacional da Mulher, tendo como participantes 101 militares e servidoras civis do Complexo Naval de Abastecimento (CNAb). A abertura do evento foi realizada pelo Diretor da Base de Abastecimento da Marinha no Rio de Janeiro, CMG (IM) José Carlos AMADO, que proferiu palavras de congratulações às presentes.

CNAb promove dia de palestras e dinâmica

Na ocasião, foi realizada dinâmica de integração com todas as participantes e exibido vídeo abordando o significado histórico da data. Em seguida foi proferida uma palestra pela Nutricionista Sandra Nara de Oliveira com o tema "Os alimentos e suas cores: Dicas práticas para deixar sua alimentação mais saudável", que abordou a relação entre a escolha de uma alimentação saudável e o bem estar da mulher.

Após a apresentação as participantes puderam esclarecer dúvidas e questões relacionadas ao tema. Ao final, foi exibido vídeo elaborado pela Seção de Assistência Social da BAMRJ, em homenagem às mulheres do CNAb. Durante o evento houve exposição de cartazes informativos e distribuição de material sócioeducativo visando a veiculação de informações sobre saúde, direitos sociais e cidadania.

ANN

Coral de Idosos: sempre é tempo para aprender e ser feliz

A diversão é garantida nas manhãs de quinta - feira para cerca de 30 idosos. A partir de 8h30, eles se reúnem no Ambulatório Naval de Niterói (ANN) com o objetivo de fazer música e alegrar-se. Eles só querem bater. Envelhecer é um processo natural do ser humano e para tornar este processo mais leve e feliz, o ANN, subordinado ao Centro Médico Assistencial da Marinha (CMAM), criou o Coral de Idosos.

De acordo com a CC(F) Márcia Crossetti, chefe do setor de fisioterapia e responsável pelo coral, ao lado da médica civil Celeste Thomaz, as atividades desempenhadas com os idosos estimulam o resgate da memória, além de trabalhar a parte motora e cognitiva.

- O objetivo é investir no que os idosos têm de reserva de saúde, manter a capacidade funcional, trabalhar a socialização e resgatar a autoestima da terceira idade explica a Comandante.

O resultado é perceptível ao encontrar com os idosos, com seus instrumentos em punho e sorrisos largos nos rostos. As aulas de percussão, ministradas pelos voluntários, o médico geriatra, Gladston José de Paula e pelo Maestro Iadir Feliciano, viram uma festa. Sentados em círculo, atentos aos ensinamentos do professor, o coral, aos poucos, encontra o seu ritmo e num piscar de olhos, todos já estão de pé, dançando, tocando e cantando.

- Como geriatra eu acredito na estimulação para prevenção. É um momento da vida que tem restrições, mas que pode ser levado com qualidade e alegria. Saio daqui mais feliz disse Gladston, que passou a manhã do seu 51º aniversário dando aula aos idosos.

O coral ganhou vida a partir de uma homenagem dos idosos ao funcionário temporário da fisioterapia, Luiz Gustavo, adorado por seus pacientes. Daí surgiu a idéia do Coral. A apresentação foi tão prazerosa e satisfatória que as aulas continuaram com o apoio do CMAM, encarregados do AMN e de voluntariados. As Voluntárias Cisne Branco (VCB) realizaram uma doação de instrumentos de percussão, o que possibilitou ao maestro trabalhar melhor com a terceira idade.

Sem faltar a um encontro, Mirian Nunes da Silva, 79 anos, é o exemplo de que quando se tem força de vontade e persistência, acompanhada por profissionais competentes, é possível superar barreiras.

- Aqui estou sempre alegre. Quando entrei aqui, estava numa cadeira de rodas e agora estou muito bem, já de pé. Adoro dançar e cantar disse Miriam, que se recupera de um tombo, onde fraturou o tornozelo.

Já a senhora Clotides Domingues Duarte, 88 anos, revela o segredo de tanta alegria.

- Sei todas as letras de cor. É um bom exercício para a memória. Sinto-me mais feliz nas quintas revela.

No repertório do coral estão músicas como "Máscara Negra", "O Barquinho", "Asa Branca", "Sassaricando", "Maria Escandalosa", entre outras. Sem esquecer de duas composições de integrantes do coral Leda Quintela e



Maria do Livramento, "A Jardineira" e "Maria Bonita".

- O foco não é torná-los músicos. É trabalhar a reserva de saúde deles, lembra a Comandante Márcia.

Serve Lar Mudanças
TRANSPORTES E MUDANÇAS PARA TODO O BRASIL
DESCONTOS PARA MILITARES
Tels: (21) 3889-6654 / 7868-8267
ID: 12*4536 Maria
Rua da Batata, 910 - Bar 2688 - Faria Cedulas
CEP 21074-020 - Rio de Janeiro RJ
e-mail: serve.lar.mudancas@yahoo.com.br

LOCAS E INTERMEDIARIAS
PREÇOS ESPECIAIS
BELO HORIZONTE
VITÓRIA
RIO DE JANEIRO
NORTE
NORDESTE

HNMD

HNMD realiza cirurgias ortopédicas com alto recurso tecnológico



O Hospital Naval Marcílio Dias (HNMD) foi um dos pioneiros na tecnologia do OrthoPilot, em que o médico pode percorrer, com segurança e precisão, os ossos e áreas vizinhas do paciente. Das 800 cirurgias ortopédicas deste tipo realizadas no Brasil, 55% foram no HNMD, através da utilização do recurso da navegação e imagem tridimensional, com enfoque nas artroplastias e nas ligamentoplastias, tornando o hospital referência nesta técnica na América do Sul.

No Brasil, poucos hospitais dispõem de um equipamento com tecnologia de ponta OrthoPilot. Essa nova tecnologia torna os procedimentos menos invasivos, e amplia as perspectivas para médicos e pacientes. O uso de computação científica e de robôs em cirurgia ortopédicas propicia melhora considerável na recuperação de pacientes, principalmente em casos de implante de próteses e fixação de fraturas.

As vantagens observadas são inúmeras, desde a diminuição de sangramento durante o procedimento, menor índice de erros e maior segurança até a redução de intercorrências no pós-operatório, como infecção hospitalar, favorecendo, dessa forma, a credibilidade do serviço que utiliza esse recurso.

N-SAIPM/DHN

N-SAIPM/DHN promove oficina de sensibilização para alunos

O N-SAIPM da Diretoria de Hidrografia e Navegação (DHN), dentro do propósito do Programa de Qualidade de Vida, promoveu, na manhã do dia 25 de março, uma oficina de sensibilização para os alunos dos cursos de especialização em hidrografia e de faroleiros. Por meio de ferramentas lúdico-interativas, uma psicóloga e uma arte-terapeuta atuaram com o grupo de 38 marinheiros, oferecendo oportunidade para discussão e reflexão de alguns temas de interesse deste público.

A atividade teve como principal objetivo conscientizar os jovens acerca da responsabilidade atrelada às suas escolhas, valorizando o processo de autoconhecimento e a preservação da autoestima. Para o alcance desse propósito, foram utilizadas técnicas diversificadas, como: dinâmicas vivenciais, palestra e oficina de vídeo, favorecendo a participação dos militares, bem como sua sensibilização para os assuntos tratados. Estes se referiram a temas relevantes para a vida dos alunos, na faixa dos 25 anos: dependência química, DST/AIDS e gravidez não planejada.

Ao final da oficina de sensibilização, pôde-se constatar que os participantes haviam entendido a importância de uma atitude preventiva frente a alguns comportamentos de risco. O evento proporcionou aprendizado e crescimento, além da integração entre as turmas.

DPMM

Reestruturação e Inauguração de Novas Instalações da Comissão de Promoções de Praças

A Comissão de Promoções de Praças (CPP) realiza, anualmente, os estudos avaliativos de cerca de doze mil Praças. Com o propósito de aprimorar os trabalhos da CPP, dois grandes eventos marcaram o ano de 2009: no mês de julho o Colegiado foi reestruturado e passou a contar com dez Suboficiais como membros efetivos e, em dezembro, foram inauguradas as novas instalações da Comissão, situadas agora na ala norte do 2º andar do Edifício Almirante Tamandaré. Atualmente, a CPP conta com um Colegiado composto por trinta e um membros.

A inclusão de Suboficiais como membros da CPP vem ao encontro de um antigo anseio de nossas Praças, manifestado, sobretudo, por ocasião das visitas e palestras que a Diretoria do Pessoal Militar da Marinha realiza nos diversos Setores de Distribuição de Pessoal da Marinha (SDP). Assim, além da esperada melhoria na qualidade e na agilidade dos processos de avaliação do pessoal, resultante da proximidade natural que os Suboficiais mantêm com seus pares e subordinados, vislumbra-se, como efeito

decorrente, conferir o merecido prestígio e incentivo às Praças em sua última graduação, ao serem escolhidas para o cumprimento de tão distintas tarefas. Os Suboficiais selecionados exercerão essa atividade pelo prazo de um ano, período que poderá ser estendido por mais um ano, ao fim do qual serão substituídos, propiciando a salutar renovação do Colegiado. Para serem escolhidos deverão possuir elevados atributos morais e profissionais, pendores para o exercício das tarefas de Relatores, e terão direito a voto nas reuniões plenárias.

Para acomodar adequadamente o Colegiado no Plenário, bem como os integrantes da Secretaria Executiva da CPP, foi reformada uma área desocupada pelo Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha (SIPM).

As novas instalações foram inauguradas pelo Almirante-de-Esquadra José Antonio de Castro Leal, então Diretor-Geral do Pessoal da Marinha, e conta com novos mobiliários, equipamentos e sistema informatizado, em ambiente com



trezentos e vinte metros quadrados de área.

Estas realizações materializam o esforço contínuo da DPMM em administrar o maior patrimônio da Marinha, o seu pessoal, considerando os novos desafios decorrentes da Estratégia Nacional de Defesa, contribuindo para o engrandecimento da nossa Instituição!

SeDiMe

SeDiMe é ativado no Sanatório Naval de Nova Friburgo

No dia 29 de março deste ano, foi ativado um posto do Setor de Distribuição de Medicamentos (SeDiMe), nas instalações do ambulatório do Sanatório Naval de Nova Friburgo. O objetivo é de facilitar aos usuários do Sistema de Saúde da Marinha o acesso ao tratamento medicamentoso.

O SeDiMe oferece medicamentos de uso contínuo, adquiridos no mercado ou produzidos pelo Laboratório Farmacêutico da Marinha (LFM) e constantes da relação de medicamentos padronizados do SisDiMe, com preços inferiores aos encontrados no mercado. Para a aquisição dos produtos, é necessária a apresentação de receita médica, da identidade do titular e do dependente e, no caso de servidor civil, a cópia do último bilhete de pagamento. Relembro que a quantidade fornecida será a necessária para 30 dias de tratamento, podendo ser renovada mensalmente, em consonância com a prescrição médica.

ARES - Nova Friburgo

Casa do Velho Marinheiro oferece lazer e hospedagem à Família Naval

A temperatura caiu e nada melhor do que aproveitar o friozinho na região serrana do Rio de Janeiro. Para o lazer, hospedagem e conforto dos oficiais, servidores civis assemelhados a oficiais e pensionistas de oficiais da Marinha do Brasil (MB) e seus dependentes, a Casa do Velho Marinheiro (CVM), em Nova Friburgo, oferece a diária, com direito ao café da manhã, por um preço pequenininho, entre R\$ 28,00 e R\$ 46,00.

A cidade está a 564 Km, de São Paulo; 492 km, de Belo Horizonte; e a 136 Km, do Rio de Janeiro. A CVM oferece ainda piscinas semi-olímpica e infantil, saunas seca e a vapor, duas quadras de esportes polivalentes, campo de futebol society e quadra de tênis. Os leitos têm TV, frigobar e varanda com vista panorâmica.

Aproveite para conhecer os atrativos naturais da região serrana e as delícias gastronômicas da cidade. Nova Friburgo possui uma das maiores áreas de Mata Atlântica do Brasil. A cidade e as vilas ocupam apenas 4% do território. Lindas montanhas com mais de 2.300 metros de altitude; mais de 60% do município acima dos 1.000 metros de altura; cachoeiras, rios, lagos maravilhosos, mirantes, criações de trutas, cabras e cavalos, além de grandes plantações de flores, legumes e verduras. Local perfeito para a prática de esportes e uma boa oportunidade para a Família Naval ter maior contato com a natureza. Visite também o Pólo de Moda Íntima de Nova Friburgo, o maior do País. São dezenas de lojas com promoções em diversos itens de lingerie.

As reservas poderão ser feitas no site www.snnf.mar.mil.br (link ARES CVM) ou pelo telefone (22)2525-95-20. A CVM fica na Avenida Geremias de Mattos Fontes, s/nº - Centro, Nova Friburgo, Rio de Janeiro.

3º DN

HNNa promove encontros para falar de hipertensão

O Serviço de Psicologia do Hospital Naval de Natal (HNNa), alinhada às diretrizes da Diretoria de Saúde da Marinha (DSM), desenvolve, desde 2007, o Programa Xô Pressão, com a finalidade de promover aos pacientes hipertensos um espaço para a expressão de sentimentos e elevar a auto-estima, aumentar o nível de conscientização sobre a doença, incentivar a qualidade de vida e estimular o acompanhamento sistemático. Essas ações evitam que o paciente abandone o tratamento e sensibiliza os profissionais do HNNa sobre o acompanhamento psicológico aos hipertensos.

O cronograma do projeto consiste em vinte encontros semanais, com duração de duas horas, com tema pré-estabelecido e organizado em grupo. Nos encontros, que possuem uma média de vinte participantes, são proferidas palestras com profissionais de diversas áreas, além de oficinas, dinâmicas de grupo e passeios.

A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica que atinge 30% de adultos, chegando a 50% na terceira idade, segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão. Associada a outras doenças cardiovasculares é a primeira causa mortis no Brasil (Ministério da Saúde, 1993). Não há um consenso para sua etiologia. Entretanto, os aspectos emocionais facilitam sua origem. A patologia pede mudança de hábitos, demandando intervenções especializadas.

4º DN

Marinha apóia Campanha contra Escalpelamento no Norte do País



A Campanha de Conscientização e Combate ao Escalpelamento foi lançada, no dia 11 de março, no Centro de Instrução Almirante Braz de Aguiar (CIABA), em Belém do Pará. Logo em seguida, foi a vez do Amapá participar da campanha. Esses são os dois estados com a maior incidência desse tipo de acidente, e por esse motivo recebem assistência através da iniciativa da Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República com apoio da Marinha do Brasil.

O objetivo é prevenir esta tragédia que ainda é uma realidade entre a população ribeirinha no Norte do Brasil. As principais vítimas são crianças e mulheres, que, com o vento e o motor descoberto, os cabelos enrolam no eixo do motor e com a rotação arranca todo ou parte do escalpo da vítima, podendo causar até a morte.

Durante o mês de março, na cidade de Breves (PA) e no mês de abril, em Santana (AP), a Marinha realizou um mutirão para cobertura dos eixos dos motores de embarcações artesanais que transportam ribeirinhos. Junto com a comunidade local, a MB instalou proteção de metal em centenas de eixos

giratórios de pequenos barcos, gratuitamente. Ao mesmo tempo aproveitou para realizar o cadastro destes barcos.

Para divulgar o mutirão, foram produzidos anúncios em rádio e TV para veiculação na Região Norte, convocando o barqueiro a revestir o eixo do motor. As outras peças são cartilhas, filipetas e cartazes apresentando as devidas medidas para evitar esse tipo de acidente. O material foi distribuído nos principais pontos de embarque e desembarque da comunidade ribeirinha.

O Capitão dos Portos da Amazônia Oriental, Capitão-de-Mar-e-Guerra José Roberto Bueno Junior, presente no lançamento da campanha, explicou que além de informar à população, a iniciativa irá ajudar a Marinha a legalizar milhares de embarcações.

- Nós vamos fazer um mapeamento sócio-econômico dessas comunidades por meio de questionários, para que no futuro sejam desenvolvidas políticas públicas adequadas às suas necessidades garante.

A campanha contou ainda com o apoio do Banco da Amazônia, Petrobras, Eletronorte, BR Distribuidora, Banco do Brasil, Governo do Pará, Governo do Amapá e parceiros empresariais da sociedade civil.

4º DN

Comunidade ribeirinha ganha lanchas construídas pela MB

A Marinha do Brasil trabalha na construção de 600 lanchas escolares para o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). A solenidade de entrega das duas primeiras embarcações ao FNDE aconteceu no dia 8 de março, na Base Naval de Val-de-Cães (BNVC), em Belém do Pará. O objetivo das embarcações é o transporte de crianças ribeirinhas do interior do Pará às escolas municipais da região.

Para o Comandante do 4º Distrito Naval, Vice-Almirante Rodrigo Otávio Fernandes de Hônkis, esta parceria servirá para recuperar a cidadania dos pequenos cidadãos brasileiros que precisam chegar às escolas. Muitas vezes, para conseguir ir para o colégio e realizar o sonho de estudar, as crianças se arriscavam em embarcações frágeis e perigosas.

- É a oportunidade que a Marinha tem de celebrar esta parceria, para diminuir a evasão escolar e



aumentar a permanência na escola dos pequenos brasileiros moradores das regiões ribeirinhas da Amazônia afirmou o Vice-Almirante.

Durante três meses, as duas primeiras lanchas construídas passaram por uma fase de testes. Uma equipe formada por nove pesquisadores do Centro Interdisciplinar de Estudos em Transportes (Ceftru), da Universidade de Brasília (UnB), saiu em campo para avaliar tecnicamente as embarcações,

identificar as rotas fluviais utilizadas na região, além de acompanhar a realidade atual dos estudantes ribeirinhos na hora de ir à escola.

Durante a cerimônia de entrega, algumas sugestões foram dadas, como a instalação de sanepas (cortinas) transparentes para proteger as crianças das chuvas e garantir a visibilidade ao condutor da embarcação. Nos próximos três anos, a Base Naval de Val-de-Cães irá construir 300 embarcações, que serão de responsabilidade das Bases Navais de Natal e de Salvador.

- É muito emocionante constatar que cada sugestão que demos para melhorar as condições de transporte dos estudantes foi considerada disse, durante a cerimônia de entrega, a professora Sandra Helena Lima, presidente da União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime) do Pará e da Regional Norte.

6º DN

Curso de Artesanato estimula a criatividade no Pantanal

Entre os vários cursos oferecidos pelo N-SAIPM de Ladário, no Pantanal Mato-Grossense, um em especial, vem despertando o interesse das esposas dos militares que servem no Comando do 6º Distrito Naval: o Curso de Artesanato. Ele foi criado com o objetivo de sociabilizar as mulheres, que muitas vezes deixam suas cidades de origem para acompanhar os maridos, além de fazer novas amizades e estimular a criatividade.

Os resultados já podem ser vistos na prática. De acordo com a professora do curso, as alunas chegam tímidas e com sinais de depressão, e ao longo das atividades ficam mais alegres. Durante a programação, elas aprendem pintura em tecido, bordado em chinelos, customização de camisetas, e o que mais a imaginação permitir.

Maria Antonia Canha de Campos buscou o curso porque sentia dificuldades em ocupar o tempo.

- A gente vem de uma cidade grande, onde estamos acostumadas com praia, shopping, cinema e quando chegamos ao interior a falta de atividades é um grande problema. O curso trouxe uma ocupação a mais para o meu dia a dia revela Maria, aluna desde o início.

Além de fazer bem para saúde, o curso tem ajudado também no orçamento em casa. Vanessa de Oliveira da Silva começou as aulas este ano, complementa a renda familiar com a venda de camisetas e chinelos customizados, que aprendeu a bordar durante o Curso de Artesanato do N-SAIPM.

- As peças que não vendo dou de presente, uma forma bem original e exclusiva de presentear quem a gente gosta.

Ministrado desde julho de 2008, o curso já atendeu mais de 100 alunos, e tem sido um aliado no tratamento da depressão.

7º DN

N-SAIPM realiza Ação Social em Brasília



No dia 27 de março, a Vila Naval Almirante Visconde de Inhaúma (VNAVI), em Brasília, viveu momentos importantes na grande Ação Social envolvendo diversas instituições do Distrito Federal. A ação foi promovida pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM) de Brasília com o objetivo de oferecer à comunidade da vila a conveniência de diversos serviços sociais inteiramente gratuitos, em uma única atividade.

Foram realizados diversos serviços, entre eles o de tipagem sanguínea, aferição da pressão arterial e glicemia, massagem, corte de cabelo, pintura de unhas, bordados. Sem contar, as diversas palestras informativas e exposições promovidas pelos parceiros. A Família Naval aprovou a Ação Social com boa adesão, e a oportunidade de ampliar a qualidade de vida por meio dos serviços e conhecimentos oferecidos.

Esta ação foi realizada pelo N-SAIPM do Comando do 7º Distrito Naval em parceria com o SENAC, SEBRAE, Academia de Polícia Civil, Assessoria de Mobilização Social pela Educação (MEC), PROCON, Corpo de Bombeiros Militares de Santa Maria- DF e Instituto Virgílio Neto. O resultado não poderia ser diferente: muito sucesso!

8º DN

VCB recebem dicas sobre economia doméstica

Com o objetivo de melhorar as condições de vida das famílias por meio de uma administração mais racional das atividades domésticas, as Voluntárias Cisne Branco da Diretoria Seccional de São Paulo (DSec-VCB-SP) ofereceram curso sobre economia doméstica. No dia 04 de março, 23 senhoras participaram do curso "O dinheiro acaba e o mês continua", realizado no Centro Cultural da Marinha em São Paulo e ministrado pela Sra. Inês Restier, também voluntária.

As alunas receberam dicas de como administrar o "dinheiro que entra" e o "dinheiro que sai", identificando as melhores oportunidades para o bem estar da família. Atentas, as voluntárias se interessaram muito pelo assunto, que envolvia orçamento doméstico, planejamento para as compras domésticas, negociação de compras a prazo, cuidados ao tomar dinheiro emprestado e poupança. - Os assuntos abordados no curso foram de grande valia, uma vez que fazem parte do nosso cotidiano e no corre-corre do dia-a-dia nem nos damos conta de como é simples o planejamento financeiro do lar – disse Simone Cabral Barcellos Correia, esposa do 1ºSG Mauro Eduardo de Lima Correia.

Devido ao sucesso do encontro, com troca de experiências e congraçamento entre as participantes, dependentes de militares e servidores civis do Comando do 8º Distrito Naval e do Centro Tecnológico da Marinha em São Paulo, as VCB já programam outros cursos.