

# Âncora

## Social



A REVISTA DO BEM-ESTAR SOCIAL DA MARINHA

ANO 7-NÚMERO 7-DEZEMBRO-2014

## **Maturidade Saudável e Ativa**


*Como a Marinha do Brasil assiste os idosos da Família Naval*





[www.marinha.mil.br](http://www.marinha.mil.br)

 /marmilbr

 /photos/mboficial

 /marinhaoficial

# **AMAZÔNIA AZUL<sup>®</sup>**

## **A ÚLTIMA FRONTEIRA**

EXISTE UMA AMAZÔNIA NO MAR PARA SER PROTEGIDA.

ACESSE O SITE E CONHEÇA NOSSO TRABALHO.

[www.marinha.mil.br](http://www.marinha.mil.br)



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS, CUIDANDO DA NOSSA GENTE.





## EDITORIAL

É com grande satisfação que me dirijo à Família Naval, apresentando a sétima edição da Revista Âncora Social. Os programas, projetos e ações de assistência social que estampam as páginas desta publicação, demonstram o compromisso da Força com o bem-estar daquele que é o nosso maior patrimônio – o Pessoal. Nestas páginas, também serão contadas histórias que revelam como a solidariedade e o voluntariado têm mudado a vida e amparado nossos militares e servidores civis, ativos e inativos, dependentes e pensionistas nos momentos em que mais precisam de apoio.

Em face da importância cada vez maior que a Marinha tem dado aos idosos da Família Naval, a maturidade saudável e ativa foi escolhida como tema para a capa desta edição. Diversos projetos voltados à terceira idade têm sido desenvolvidos, transformando a vida dos nossos idosos em diversos locais do País.

A matéria de abertura traz uma entrevista com o Diretor de Assistência Social da Marinha, seguida por um texto sobre as recentes otimizações efetuadas nos principais programas sociais desenvolvidos pela Força.

Na editoria Amigos Especiais, resalto o balanço dos resultados conquistados após quatro anos de inauguração das instalações

do Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais da Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia (RJ), com grande impacto na qualidade de vida dos pais de crianças portadoras de deficiências.

Também merece destaque, o Programa de Atendimento Integrado em Missões Especiais – abordado na seção Apoio à Família – que tem procurado minimizar os impactos causados pela ausência prolongada do lar dos militares e servidores civis designados para missões de longa duração.

Na seção Orçamento Equilibrado, o artigo “Em busca do planejamento financeiro” traz dicas relevantes sobre educação financeira e como evitar o endividamento.

Grande parte das ações socioassistenciais desenvolvidas em proveito da Família Naval conta com o suporte imprescindível de parceiros que patrocinam e investem em nossos projetos. Reconhecer esse apoio é o foco da editoria Amigos da Marinha.

O permanente trabalho de assistência às populações ribeirinhas, realizado pelas tripulações dos nossos “Navios da Esperança”, é um dos destaques da editoria Presença na Comunidade, na qual também cabe salientar a matéria sobre o apoio que a Marinha do Brasil – aproveitando a participação na Força-Tarefa Marítima da Força

Interina das Nações Unidas no Líbano – tem prestado a algumas causas sociais naquele país, estreitando ainda mais os laços de amizade com a comunidade libanesa.

Mais uma vez, as páginas da editoria Voluntariado retratam os expressivos resultados alcançados pelas ações e projetos desenvolvidos pelas Voluntárias Cisne Branco (VCB), que, complementando o trabalho realizado pelo Sistema de Assistência Social da Marinha, vêm contribuindo para o bem-estar da Família Naval. A expansão do voluntariado para além das sedes dos distritos navais é o tema do artigo assinado pela Diretora Departamental das VCB.

A seção Perspectiva apresenta o andamento da transferência do Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha para suas novas instalações na Praça XV, no Rio de Janeiro – mudança que permitirá um atendimento de melhor qualidade aos nossos inativos e pensionistas.

Assim, certo de que ainda há muito o que fazer em proveito da Família Naval, convido-os a conhecer e divulgar os inúmeros serviços e oportunidades apresentados nas páginas desta revista, muitas vezes ainda pouco conhecidos por relevante parcela da nossa Família Naval.

Uma boa leitura!

Almirante-de-Esquadra Julio Soares de Moura Neto  
Comandante da Marinha





## EDITORIAL

É com grande satisfação que me dirijo à Família Naval, apresentando a sétima edição da Revista Âncora Social. Os programas, projetos e ações de assistência social que estampam as páginas desta publicação, demonstram o compromisso da Força com o bem-estar daquele que é o nosso maior patrimônio – o Pessoal. Nestas páginas, também serão contadas histórias que revelam como a solidariedade e o voluntariado têm mudado a vida e amparado nossos militares e servidores civis, ativos e inativos, dependentes e pensionistas nos momentos em que mais precisam de apoio.

Em face da importância cada vez maior que a Marinha tem dado aos idosos da Família Naval, a maturidade saudável e ativa foi escolhida como tema para a capa desta edição. Diversos projetos voltados à terceira idade têm sido desenvolvidos, transformando a vida dos nossos idosos em diversos locais do País.

A matéria de abertura traz uma entrevista com o Diretor de Assistência Social da Marinha, seguida por um texto sobre as recentes otimizações efetuadas nos principais programas sociais desenvolvidos pela Força.

Na editoria Amigos Especiais, resalto o balanço dos resultados conquistados após quatro anos de inauguração das instalações

do Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais da Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia (RJ), com grande impacto na qualidade de vida dos pais de crianças portadoras de deficiências.

Também merece destaque, o Programa de Atendimento Integrado em Missões Especiais – abordado na seção Apoio à Família – que tem procurado minimizar os impactos causados pela ausência prolongada do lar dos militares e servidores civis designados para missões de longa duração.

Na seção Orçamento Equilibrado, o artigo “Em busca do planejamento financeiro” traz dicas relevantes sobre educação financeira e como evitar o endividamento.

Grande parte das ações socioassistenciais desenvolvidas em proveito da Família Naval conta com o suporte imprescindível de parceiros que patrocinam e investem em nossos projetos. Reconhecer esse apoio é o foco da editoria Amigos da Marinha.

O permanente trabalho de assistência às populações ribeirinhas, realizado pelas tripulações dos nossos “Navios da Esperança”, é um dos destaques da editoria Presença na Comunidade, na qual também cabe salientar a matéria sobre o apoio que a Marinha do Brasil – aproveitando a participação na Força-Tarefa Marítima da Força

Interina das Nações Unidas no Líbano – tem prestado a algumas causas sociais naquele país, estreitando ainda mais os laços de amizade com a comunidade libanesa.

Mais uma vez, as páginas da editoria Voluntariado retratam os expressivos resultados alcançados pelas ações e projetos desenvolvidos pelas Voluntárias Cisne Branco (VCB), que, complementando o trabalho realizado pelo Sistema de Assistência Social da Marinha, vêm contribuindo para o bem-estar da Família Naval. A expansão do voluntariado para além das sedes dos distritos navais é o tema do artigo assinado pela Diretora Departamental das VCB.

A seção Perspectiva apresenta o andamento da transferência do Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha para suas novas instalações na Praça XV, no Rio de Janeiro – mudança que permitirá um atendimento de melhor qualidade aos nossos inativos e pensionistas.

Assim, certo de que ainda há muito o que fazer em proveito da Família Naval, convido-os a conhecer e divulgar os inúmeros serviços e oportunidades apresentados nas páginas desta revista, muitas vezes ainda pouco conhecidos por relevante parcela da nossa Família Naval.

Uma boa leitura!

Almirante-de-Esquadra Julio Soares de Moura Neto  
Comandante da Marinha



**Comandante da Marinha**

Almirante-de-Esquadra Julio Soares de Moura Neto

**Diretor-Geral do Pessoal da Marinha**

Almirante-de-Esquadra Elis Treidler Öberg

**Diretor do Centro de Comunicação Social da Marinha**

Contra-Almirante José Roberto Bueno Junior

**Diretor de Assistência Social da Marinha**

Contra-Almirante Marcos Lourenço de Almeida

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

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas

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

Capitão-de-Fragata Alessandro Barcellos Velasquez

**Conselho Editorial da Revista Âncora Social**

Senhora Sheila Royo Soares de Moura

Contra-Almirante José Roberto Bueno Junior

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas

Capitão-de-Fragata (T) Rogério Nascimento

Capitão-de-Fragata Alessandro Barcellos Velasquez

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

Primeiro-Tenente (T) Ellen Franciana Vieira Silva

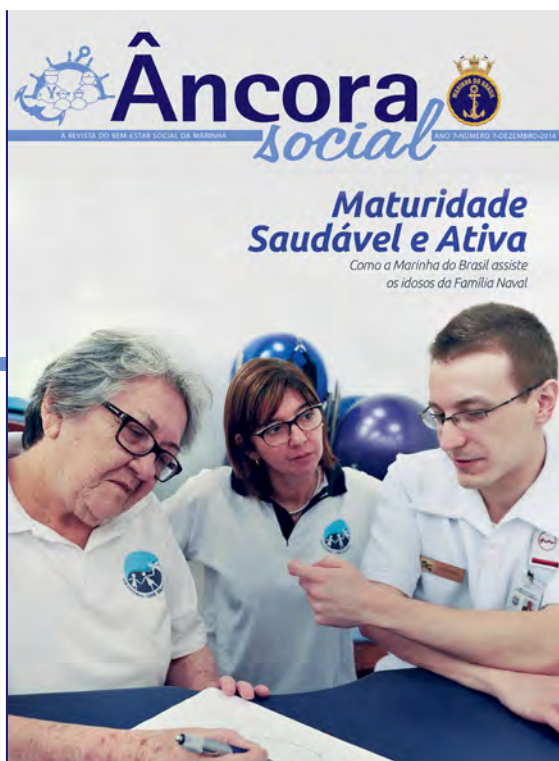
Senhora Luciana Carteri Couto Bastos

**Responsável pela organização do material**

Primeiro-Tenente (T) Ellen Franciana Vieira Silva

**Revisor**

Capitão-de-Fragata Marcos Aurélio de Oliveira Simas



**Jornalista responsável**

Primeiro-Tenente (T) Ellen Franciana Vieira Silva  
– Reg. MTb MG09966

**Projeto Gráfico:**

Jean Pierre Verdaguer

**Diagramação:**

909 Comunicação e Publicidade

**Fotografia**

Arquivos da Marinha do Brasil e colaboradores

**Foto da capa**

Primeiro-Tenente (T) Rafael Dutra de Miranda

**Impressão**

Gráfica e Editora Quality

**Tiragem**

90 mil exemplares

**Centro de Comunicação Social da Marinha**

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

Telefone (61) 3429-1040 / Fax (61) 3429-1027

Sítio: [www.marinha.mil.br](http://www.marinha.mil.br)

E-mail: [faleconosco@ccsm.mar.mil.br](mailto:faleconosco@ccsm.mar.mil.br)

**Brasília, dezembro de 2014**





Projeto “Sassarico” da Policlínica Naval de Niterói



## ENVELHECIMENTO **ATIVO**

# 32

Entrevista	4	Drogas? Estou Fora!	40
Bem-Estar Integrado	7	Orçamento Equilibrado	44
Abrigo do Marinheiro	12	Amigos da Marinha	47
Aprendizagem Contínua	16	Presença na Comunidade	50
Amigos Especiais	18	Voluntariado	59
Apoio à Família	21	Perspectiva	90
De bem com a vida	26	Artigo	92
Maturidade Saudável	32		





# ENTREVISTA COM O DIRETOR DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DA MARINHA

*Em entrevista concedida à Revista Âncora Social, o Diretor de Assistência Social da Marinha, Contra-Almirante Marcos Lourenço de Almeida, analisa o papel da Assistência Social na Força Naval e elenca os principais desafios e projetos futuros*

“É importante que cheguem a todos os militares as informações sobre os programas da Assistência Social, pois as incertezas da vida sempre colhem, se não nós mesmos, alguém que está próximo a cada um de nós. É fundamental que tenhamos a capacidade de acolher companheiros que tenham sido atingidos por alguma adversidade, de modo a mantermos elevada sua autoestima e mostrarmos que podem confiar na Marinha, que está empenhada em desenvolver projetos e ações para ampará-los e ajudá-los a superar esses obstáculos, da forma mais breve possível”.

**ÂNCORA SOCIAL (RAS):**

**Como o senhor avalia o papel da Assistência Social na Marinha?**

**CONTRA-ALMIRANTE MARCOS ALMEIDA (MA):**

*Eu avalio como essencial, uma vez que a Assistência Social visa promover o bem-estar e a proteção social àqueles que dela necessitem, por meio de ações socioassistenciais, cujo foco é o ser humano, do qual emanam, sem exceção, todas as atividades e decisões da Força. Obviamente, é uma atividade meio, porém primordial para alcançarmos níveis de satisfação profissional que permitam aos homens e mulheres da nossa Marinha um sadio e harmonioso espírito de dedicação ao serviço e de cooperação, que lhes garantam as condições para executarem com eficiência suas atribuições, onde quer que estejam.*

**RAS: Quais são os principais obstáculos para a Assistência Social na Marinha?**

*MA: Eu acredito que o principal seja a divulgação dos programas e projetos desenvolvidos, ainda pouco conhecidos, em virtude de ser comum não atribuir prioridade a um problema que ainda não o aflige. Por outro lado, aqueles que necessitam desses serviços, normalmente, estão em situação constrangedora ou delicada, o que não estimula a divulgação dos auxílios recebidos, pois acabaria por revelar aquela situação. Em segundo, acredito que esteja a divulgação dos critérios de participação nos programas e projetos e da transparência dos processos de inscrição, de modo que todos possam ter a percepção de que não há favorecimentos, pois o fim é ajudar àqueles que realmente precisam, dentro de preceitos de solidariedade e de justiça.*

**RAS: E quais ideias ou planos o senhor pretende implementar?**

*MA: Pretendo ampliar a parceria com a Associação Abrigo do Marinheiro, com vistas ao aumento da abrangência dos projetos sociais nas áreas dos distritos navais. Acredito que podemos ampliar aqueles que atingem diretamente a Família Naval e que tenham potencial para trazer benefícios imediatos, como o Projeto Creche, que permite ao cônjuge buscar um emprego e, com isso, ampliar a renda da família e a satisfação pessoal; e o Projeto Educação, que oferece bolsas parciais para a matrícula em escolas conveniadas do Ensino Fundamental e Médio.*

**RAS: O Prêmio Gestão Social, criado em 2103, alcançou o propósito desejado?**

*MA: O Prêmio Gestão Social tem um objetivo auspicioso, que é o de incrementar os resultados dos programas e projetos*





Diretor de Assistência Social  
da Marinha, Contra-Almirante  
Marcos Lourenço de Almeida

desenvolvidos pelos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social (OES), fomentando as melhores práticas e elevando a qualidade dos benefícios oferecidos à Família Naval. Certamente, o resultado do 1º Prêmio Gestão Social atingiu este propósito. Mas já estamos estudando a ampliação do seu escopo, de modo que não seja direcionado apenas aos OES, mas a todas as organizações militares (OM) que investirem na implementação e no desenvolvimento de projetos sociais. Isso se deve à necessidade de fomentar um maior envolvimento das OM, não somente pela vertente da liderança, mas também pela impossibilidade dos OES, com suas modestas estruturas, conseguirem mobilizar sozinhos todas as OM apoiadas.

**RAS: O senhor mencionou uma ligação entre a assistência social e a liderança. Poderia explicar melhor?**

**MA:** Uma das lições básicas da liderança é a necessidade do líder conhecer os homens e mulheres que lhe são subordinados. Esse conhecimento abrange questões individuais e pessoais, uma vez que temos a compreensão de que o ser humano é uno e integral, sendo influenciado pelo ambiente social em que vive, seja no lar, na vizinhança ou no trabalho. Nesse contexto, ao levarem a seus subordinados as ações de assistência social disponibilizadas pela Marinha e, principalmente, ao fazerem com que esses projetos e programas alcancem aqueles que precisam, nossos líderes podem ser duplamente beneficiados: primeiro, porque passam a ter conhecimento de detalhes e dificuldades da vida pessoal de seus subordinados; e, em segundo lugar, passam a estar em condições de contribuir para amenizar algumas situações adversas, amparando-os nos momentos em que mais

precisam de apoio e, assim, fortalecendo e enriquecendo os relacionamentos interpessoais com seus liderados.

**RAS: Que mensagem o senhor gostaria de passar aos integrantes da Família Naval?**

**MA:** É importante que cheguem a todos os militares as informações sobre os programas da Assistência Social, pois as incertezas da vida sempre colhem, se não nós mesmos, alguém que está próximo a cada um de nós. É fundamental que tenhamos a capacidade de acolher companheiros que tenham sido atingidos por alguma adversidade, de modo a mantermos elevada sua autoestima e mostrarmos que podem confiar na Marinha, que está empenhada em desenvolver projetos e ações para ampará-los e ajudá-los a superar esses obstáculos, da forma mais breve possível. 🚢



*Em cada OM, há um elemento de ligação – militar ou servidor civil que mantém contato com o Órgão de Execução de Serviço de Assistência Social (OES) – pronto a auxiliar, tirar dúvidas e encaminhar o pessoal da MB ao atendimento. Para outras informações, acesse o sítio eletrônico [www.dasm.mar.mil.br](http://www.dasm.mar.mil.br), envie uma mensagem para [contato@dasm.mar.mil.br](mailto:contato@dasm.mar.mil.br) ou ligue para (21) 2104-5540.*



## Diretoria de Assistência Social da Marinha

Praça Barão de Ladário, s/nº - Edifício Almirante Tamandaré, 5º andar, Centro - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20091-000

PROFISSIONAIS CAPACITADOS NAS ÁREAS DE SERVIÇO SOCIAL, PSICOLOGIA E DIREITO ESTÃO PRONTOS PARA ATENDER MILITARES E SERVIDORES CIVIS DA MARINHA DO BRASIL EM SUAS NECESSIDADES

### **CONHEÇA OS NOSSOS PROGRAMAS E PROCURE O MAIS APROPRIADO PARA SUA SITUAÇÃO:**

*Apoio socioeconômico*

*Movimentação ou remoção por motivo social*

*Qualidade de vida no trabalho e na família*

*Atendimento especial à pessoa com deficiência*

*Atendimento integrado em missões especiais*

*Maturidade saudável*

*Apoio ao paciente internado*





# DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL MODIFICA PROGRAMAS SOCIAIS

*A Assistência Social na Marinha é prestada por meio de equipes interdisciplinares, compostas por profissionais das áreas de Direito, Psicologia e Serviço Social, que atuam para prevenir situações sociais adversas, capazes de comprometer a qualidade de vida no trabalho e na família*

Para atender às demandas de cada indivíduo, a Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) supervisiona uma série de programas sociais, que são executados em todo o Brasil por um sistema de órgãos regionais, chamados Núcleos do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM).

Uma série de modificações foram implementadas na DGPM-501 - Normas sobre a Assistência Integrada na MB, a fim de aperfeiçoar esse sistema, tornando-o mais

eficiente para satisfazer às necessidades mais profundas da Família Naval.

O Encarregado da Divisão de Assessoria Técnica da DASM, Capitão-de-Fragata (T) Rogério Nascimento, considera que "a revisão da DGPM-501 aproximou a prestação do serviço da Assistência Social à realidade da Família Naval".

Durante o processo de revisão da norma, foi fundamental, a criação de espaços de discussão, como o Centro de Estudos promovido pela DASM, onde puderam ser ouvidas as sugestões dos representantes dos N-SAIPM.





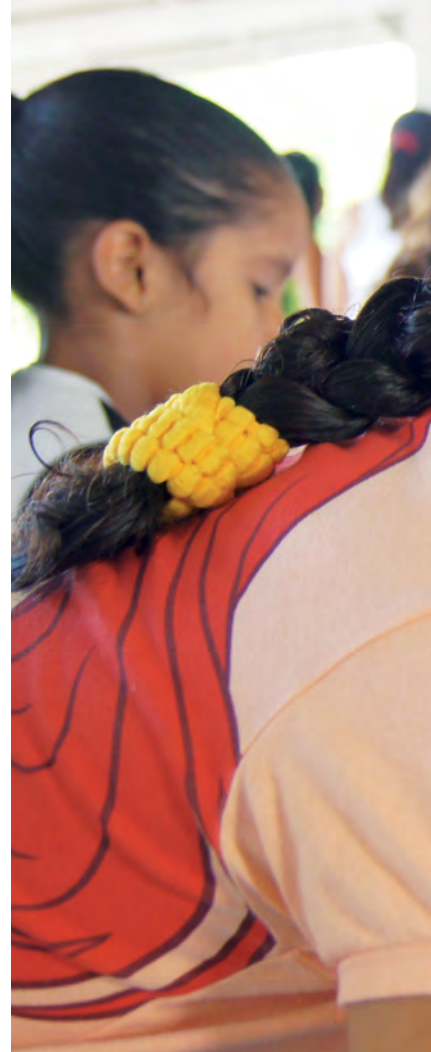
## CONHEÇA AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES

Foi criado o programa de Apoio Socioeconômico, a partir da fusão dos programas Educacional e de Assistência Financeira, para contribuir com a melhoria das condições de vida dos militares e servidores civis da Marinha, ativos e inativos, seus dependentes e pensionistas, que enfrentam problemas financeiros, como o endividamento.

O programa de Qualidade de Vida absorveu o de Prevenção à Dependência Química e o de Orientação para a Reserva ou Aposentadoria. A ampliação do referido programa abrange questões que influenciam as necessidades de autorrealização das pessoas, além de promover a conscientização sobre os males decorrentes do uso de drogas.

O programa de Orientação Social foi excluído. Suas ações, no entanto, foram inseridas nos três programas do Serviço Social: Apoio Socioeconômico; Movimentação ou Remoção por Motivo Social; e Apoio ao Paciente Internado. ⚓

Criança customiza camiseta durante Colônia de Férias promovida pelo N-SAIPM do Comando do 4º Distrito Naval



## PROGRAMAS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

**A Assistência Social na Marinha executa os seguintes programas, com foco nas necessidades apresentadas pela Família Naval:**

### PROGRAMA DE APOIO SOCIOECONÔMICO

Os órgãos de execução do SAIPM realizam ações e projetos que visam apoiar os militares, servidores civis e seus dependentes nos momentos em que surgem as dificuldades financeiras. Estão previstos auxílios, sob a forma de pagamento de materiais e serviços necessários à subsistência e benefícios sociais da educação. Como exemplo desses auxílios, cita-se: aquisição de medicamentos e óculos de grau, quando não fornecidos pelo Sistema de Saúde da Marinha; aquisição de gêneros alimentícios e de higiene de primeira necessidade; doação de material didático e de uniforme escolar para dependentes de militares e servidores civis, ativos e inativos, e pensionistas; dentre outros.

### PROGRAMA DE MOVIMENTAÇÃO E REMOÇÃO POR MOTIVO SOCIAL

Possui o propósito de assessorar, no que concerne aos aspectos sociais, os setores de distribuição de pessoal, aos quais cabe a decisão sobre a permanência, movimentação ou remoção dos militares e servidores civis da ativa.

### PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E NA FAMÍLIA

Contribui para a elevação da qualidade de vida no trabalho, na família e na sociedade, com ênfase nas seguintes áreas: relacionamento no trabalho e na família, prevenção à dependência química, orientação profissional, passagem para a reserva/aposentadoria, responsabilidade social, cidadania, cultura e lazer.

### PROGRAMA DE ATENDIMENTO ESPECIAL (PAE) – PESSOA COM DEFICIÊNCIAS

Visa contribuir para a conquista da autonomia, da inclusão social e do desenvolvimento físico, mental e social da pessoa com deficiência, por meio do acesso a serviços de habilitação e de reabilitação.





### **PROGRAMA DE ATENDIMENTO INTEGRADO EM MISSÕES ESPECIAIS**

*Presta atendimento antes, durante e depois de Missões Especiais aos militares e servidores civis designados, bem como aos seus familiares. O objetivo é reduzir os problemas decorrentes do afastamento prolongado.*

### **PROGRAMA DE MATURIDADE SAUDÁVEL**

*Visa facilitar a integração social de militares e servidores civis, seus dependentes e pensionistas, com idade igual ou superior a 60 anos, para que desempenhem papel social ativo no âmbito da família e da comunidade, bem como estimular sua autonomia, por meio de ações de cunho preventivo, promocional, assistencial e educativo.*

### **PROGRAMA DE APOIO AO PACIENTE INTERNADO (PAPI)**

*Oferece atividades que promovem a saúde dos pacientes internados ou em regime ambulatorial dos hospitais navais e aos respectivos familiares, com o intuito de minimizar as dificuldades do período de adoecimento.*

## **AÇÕES SOCIAIS**

### **ASSESSORIA E APOIO EM SITUAÇÃO DE ÓBITO**

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

### **HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**

*Desenvolve um conjunto de ações para incrementar o aperfeiçoamento das equipes que prestam atendimento à Família Naval, com a adoção de medidas que contemplem o respeito aos usuários e a seus valores, por meio da busca contínua pela humanização do atendimento.*



DISTRITO NAVAL	Órgão de Execução do SAIPM	CONTATO
Com I°DN	AMRJ	Ilha das Cobras, s/n° - Ed. 49, 4° Andar - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2178-6341/2211-3657/3678 E-mail: amrj-nsaipm@amrj.mar.mil.br
	BAMRJ	Av. Brasil, 10.500 - Olaria - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.010-350 Tel: (21) 2101-0752 E-mail: nsaipm@bamrj.mar.mil.br
	CIAA	Av. Brasil, 10.946 - Penha - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.012-350 Tel: (21) 2126-6099 Fax: 3889-3227 E-mail: comsoc@ciaa.mar.mil.br
	CIAMPA	Av. Brasil 44.878 - Complexo Guandu do Sapê Campo Grande - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 23.078-001 Tel: (21) 3402-9377/9382 E-mail: nsaipm@ciampa.amr.mil.br
	CIAW	Ilha das Enxadas, s/n° - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2104-6983 Fax: 2104-6705 E-mail: social@ciaw.mar.mil.br
	Colégio Naval	Av. Marques de Leão, s/n° - Angra dos Reis (RJ) CEP: 22.900-000 Tel: (24) 3421-3057/3058 E-mail: nsaipm@cn.mar.mil.br
	ComDivAnf	Rua Magno Martins, s/n° - Bancários - Ilha do Governador - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 21.911-000 Tel: (21) 3386-4333/4335 Fax: 3386-4333 E-mail: nsaipm@divanf.mar.mil.br
	ComemCh	Ilha de Mocanguê, s/n° - Niterói (RJ) CEP: 24.040-300 Tel: (21) 2189-1449/1813 Fax: 2716-1089 E-mail: nsaipm@comemch.mar.mil.br
	ComFFE	Rodovia Washington Luiz, km 124, s/n° - Parque Duque de Caxias (RJ) CEP: 25.085-008 Tel: (21) 2189-7288 Fax: 2671-7208 E-mail: nsaipm@ffe.mar.mil.br
	ComForAerNav	Rua Comandante Ituriel, s/n° - Fluminense - São Pedro da Aldeia (RJ) CEP: 28.940-000 Tel: (22) 2621-4123 E-mail: secsaipm@foraer.mar.mil.br
	ComTrRef	Av. Paiva, s/n° - Ilha das Flores - Neves - São Gonçalo (RJ) CEP: 24.426-140 Tel: (21) 3707-9507 E-mail: nsaipm@trref.mar.mil.br
	CPesFN	Praça Barão de Ladário, s/n° - Ilha das Cobras - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2126-5135 E-mail: nsaipm@cpcfn.mar.mil.br
	DHN	Rua Barão de Jaceguay, s/n° - Ponta da Armação - Niterói (RJ) CEP: 24.048-900 Tel: (21) 2189-3488/3493 E-mail: nsaipm@dhn.mar.mil.br
	EAMES	Rua Enseada do Inhoá, s/n° - Prainha - Vila Velha (ES) CEP: 29.100-900 Tel: (27) 3041-5451/5429 E-mail: nsaipm@eames.mar.mil.br
	HCM	Ilha das Cobras - Parte Alta, s/n° - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.090-000 Tel: (21) 2104-6920 E-mail: nsaipm@hcm.mar.mil.br
	HNMD	Rua Cesar Zama, 185 - Lins de Vasconcelos - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.725-090 Tel: (21) 2599-5321/5567 E-mail: servicosocial@hnmd.mar.mil.br
	PM	Rua Amphilóquio Reis, s/n° - Ilha das Cobras - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.090-000 Tel: (21) 2126-5346 E-mail: omfss@presidio.mar.mil.br
	PNNSG	Rua Conde de Bonfim, 54 - Tijuca - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.520-053 Tel: (21) 2566-1218 E-mail: servicosocial@pnnsng.mar.mil.br
	SASM	Barão de Ladário, s/n° - Comando do 1° Distrito Naval - Centro - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 20.091-000 Tel: (21) 2104-6959/6932/5743 E-mail: nsaipm@sasm.mar.mil.br
	UISM	Rua Marechal Serejo, 539 - Jacarepaguá - Rio de Janeiro (RJ) CEP: 22.743-380 Tel: (21) 3312-4946 E-mail: social@uism.mar.mil.br





DISTRITO NAVAL	Órgão de Execução do SAIPM	CONTATO
<b>Com2°DN</b>	Com2°DN	Av. das Naus, s/n° - Conceição da Praia - Salvador (BA) CEP: 40.015-270 Tel: (71) 3736-3871 E-mail: nsaipm@2dn.mar.mil.br
	HNSa	Av. de França, 1.400 - Comércio - Salvador (BA) CEP: 40.010-000 Tel: (71) 3415-2439 E-mail: svsocial@hossal.mar.mil.br
<b>Com3°DN</b>	Com3°DN	Rua Almirante Aristides Guilhem, n° 331 - Alecrim - Natal (RN) CEP: 59.040-140 Tel: (84) 3216-3347/3365/3401 E-mail: n-saipm@3dn.mar.mil.br
	HNRe	Av. Cruz Cabugá, 1200 - Santo Amaro - Recife (PE) CEP: 50.040-000 Tel: (81) 3036-9105 E-mail: psicologia@hnre.mar.mil.br
	EAMCE	Av. Cel. Filomeno Gomes, 30 - Jacarecanga - Fortaleza (CE) CEP: 60.010-280 Tel: (85) 3288-4760/4761 E-mail: nsaipm@eamce.mar.mil.br
	EAMPE	Av. Olinda, s/n° - Complexo de Salgadinho - Olinda (PE) CEP: 53.110-800 Tel: (81) 3412-7609 Fax: 3231-6232 E-mail: nsaipm@eampe.mar.mil.br
<b>Com4°DN</b>	Com4°DN	Praça Carneiro da Rocha, s/n° Cidade Velha - Belém (PA) CEP: 66020-150 Tel: (91) 3216-4000/4001 Fax: 3216-4124 E-mail: nsaipm@4dn.mar.mil.br
	HNBa	Rua Arthur Bernardes, s/n° - Val-de-Cães - Belém (PA) CEP: 66.115-000 Tel: (91) 3216-4076 E-mail: nsaipm@4dn.mar.mil.br
<b>Com5°DN</b>	Com5°DN	Av. Almirante Garnier, n° 70 - Centro - Rio Grande (RS) CEP: 96.201-203 Tel: (53) 3233-6109/6178 Fax: 3233-6169 E-mail: nsaipm@5dn.mar.mil.br
	EAMSC	Av. Marinheiro Max Scharamm, 3028 - Estreito Florianópolis (SC) CEP: 88.098-000 Tel: (48) 3298-5083/5084 E-mail: nsaipm@eamsc.mar.mil.br
<b>Com6°DN</b>	Com6°DN	Av. 14 de Março, s/n° - Centro - Ladário (MS) CEP: 79.370-000 Tel: (67) 3234-1006 /1216 E-mail: n-saipm@6dn.mar.mil.br
	HNLa	Rua 14 de Março, s/n° - Centro - Ladário (MS) CEP: 79.370-000 Tel: (67) 3234-1040/1042 E-mail: divmed@hnla.mar.mil.br
<b>Com7°DN</b>	Com7°DN	Esplanada dos Ministérios, Bloco "N", Edifício Anexo "A", Térreo - Brasília (DF) CEP: 70.055-900 Tel: (61) 3429-1283/15531305 E-mail: nsaipm@7dn.mar.mil.br
	HNBra	EQS 711/911, s/n° - Brasília (DF) CEP: 70.390-115 Tel: (61) 3445-7308 E-mail: servsocial@hnbsb.mar.mil.br
<b>Com8°DN</b>	Com8°DN	R. Estado de Israel, 776 - Vila Clementino - São Paulo (SP) CEP: 04.022-002 Tel: (11) 5080-4789/4783 E-mail: nsaipm@8dn.mar.mil.br
	CTMSP	Av. Professor Lineu Prestes, 2.648 - Cidade Universitária Butantã - São Paulo (SP) CEP: 05.508-900 Tel: (11) 3817-7766/7717 E-mail: nsaipm@ctmsp.mar.mil.br
<b>Com9°DN</b>	Com9°DN	Rua Bernardo Ramos, s/n° - Centro - Manaus (AM) CEP: 69.005-310 Tel: (92) 2123-4675/4676 E-mail: nsaipm@9dn.mar.mil.br



# CONHEÇA O **ABRIGO DO MARINHEIRO**

O Abrigo do Marinheiro (AMN) é uma associação civil, de direito privado, sem fins lucrativos, que se destina a promover, dirigir, incentivar e colaborar com as iniciativas e eventos de caráter cívico, cultural, assistencial, social, esportivo, recreativo e ambiental, dedicados aos oficiais, praças, servidores civis e pensionistas da Marinha do Brasil, e seus dependentes, buscando despertar o amor à Marinha e às tradições navais e, dessa forma, contribuir para criar e manter junto à sociedade uma consciência sobre a importância do mar para o País.

Assim, em complemento aos Programas Sociais da Diretoria de Assistência Social da Marinha, o AMN investe em projetos que visam auxiliar o desenvolvimento social, educacional e econômico, bem como a qualificação profissional de militares, servidores civis e seus dependentes.

Presente em todo o Brasil, por meio de 15 departamentos regionais, o AMN também é responsável pela administração de diversas áreas recreativas, esportivas e sociais (ARES) voltadas ao lazer e à formação cidadã da Família Naval. ⚓

Jovens integrantes de projetos do Abrigo do Marinheiro







# ALGUNS **PROJETOS SOCIAIS** DO AMN

## **PROJETO “EDUCAÇÃO”**

Após uma avaliação socioeconômica, concede bolsas de estudo parciais aos dependentes de militares, servidores civis e pensionistas, entre 7 e 18 anos de idade.

## **PROJETO “CRECHE”**

Voltado às crianças dependentes de militares e servidores civis da ativa, na faixa etária de 4 meses até 5 anos, oferece bolsas parciais para custeio de mensalidades em instituições credenciadas.

## **PROJETO “ADOLESCER”**

Promove atividades esportivas, socioeducativas e culturais no contraturno escolar, contribuindo para a formação cidadã do adolescente. O projeto é destinado a dependentes de militares ou servidores civis e pensionistas, entre 12 e 17 anos.

## **PROJETO “SEGUNDO IDIOMA A BORDO”**

Oferece bolsas de estudo aos militares e servidores civis da ativa da Marinha, possibilitando o aprendizado de línguas estrangeiras nas organizações militares, por meio de instituições de ensino particular.

## **PROJETO “ENSINO DE INGLÊS A DISTÂNCIA”**

Fornecer bolsas de estudo parciais, visando ao aprendizado do idioma inglês, por meio de cursos online, do nível básico ao avançado. O projeto, que é fruto de um acordo entre o AMN e a Cultura Inglesa e conta com o apoio da Escola Naval, é destinado, prioritariamente, a militares e servidores civis da ativa. Dependendo da disponibilidade de vagas, também poderão participar militares da reserva ou reformados e funcionários de empresas vinculadas à Marinha do Brasil, além de dependentes de militares, com até 15 anos de idade.

## **PROJETO “SERVIÇO JURÍDICO”**

Oferece assessoramento jurídico, em juízo ou administrativa-mente, na defesa dos interesses de militares e servidores civis, ativos e inativos, seus dependentes e pensionistas, bem como de funcionários do AMN. Serão consideradas elegíveis, causas nas seguintes áreas, desde que não envolvam quaisquer formas de litígio entre as partes: varas de órfãos e sucessões; cível; família; criminal; e trabalhista.

## **ONDE PROCURAR ORIENTAÇÃO**

Visite a página do AMN na Internet

([www.abrigo.org.br](http://www.abrigo.org.br)) ou procure o órgão de execução do SAIPM da sua área, para obter mais informações sobre os projetos sociais do AMN.







# "ADOLESCER" COMPLETA 15 ANOS

*Projeto chega à maturidade, investindo na formação social e cultural de jovens da Família Naval*



Na foto maior, adolescentes praticam atividades ao ar livre na Casa do Marinheiro. Acima, estudantes assistem às aulas de professores especializados. Ao lado, Gedeão Abner dos Santos, ex-aluno do "Adolescer"

Liberdade, descoberta, crise, agressividade, incertezas, rebeldia, desejos, segredos, escolhas, sexualidade... É difícil descrever a adolescência em uma só palavra. Caracterizada por aceleradas mudanças em todas as esferas do desenvolvimento humano, a fase marca a transição da infância para a vida adulta. Experimentar passa a ser a palavra de ordem. Assim, potencializam-se as possibilidades de iniciação sexual precoce, de envolvimento com álcool e outras drogas, e exposição à violência urbana, em função da influência dos grupos que esses jovens passam a integrar. Além disso, essa é a fase em que aumenta a preocupação com a escolha profissional.

Em meio a esse turbilhão, ter apoio e orientação é fundamental. E é exatamente isso que o Projeto "Adolescer" tem feito, há exatos 15 anos.

Criado em 1999 pelo Departamento de Serviços Sociais do Abrigo do Marinheiro, promove atividades que incluem reforço escolar, prática de esportes, excursões e palestras, com o propósito de aprimorar o nível social e educacional do adolescente e desenvolver suas potencialidades, criando as condições para uma vida com mais qualidade, no presente e no futuro.

O projeto atende adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 12 e 18 anos incompletos, que sejam dependentes de militares ou servidores civis, ativos, inativos e pensionistas da Marinha. Para participar, é necessário estar cursando, no mínimo, o 5º ano do Ensino Fundamental e, no máximo, o 3º ano do Ensino Médio.

Mostrar aos jovens que a Marinha não é apenas o local de trabalho dos pais, mas uma instituição secular, cuja principal missão





## SAIBA COMO PARTICIPAR

*Para ingressar no projeto “Adolescer” é necessário preencher uma ficha de inscrição, disponível na Casa do Marinheiro (RJ), na Área Recreativa, Esportiva e Social de São Gonçalo (ARES-SG) ou no site do Abrigo do Marinheiro ([www.abrigo.org.br](http://www.abrigo.org.br)). Em seguida, o responsável deverá apresentar identidade, boletim escolar, comprovante de matrícula e série do adolescente, e atestado médico para realização das atividades físicas. Após a verificação da disponibilidade de vagas, o responsável passa por uma entrevista com um assistente social. Cabe ressaltar que essa entrevista não é qualificada como critério de seleção.*

é garantir a soberania do País nas águas jurisdicionais brasileiras, também é uma prática constante no “Adolescer”. “Estimulamos o interesse pelas coisas do mar. Tanto que, após passarem pelo projeto, muitos deles ingressam na carreira militar”, conta a assistente social e gerente do projeto, Kátia Cilene. Segundo ela, ver os jovens alcançando os seus objetivos é a principal motivação para continuar à frente do projeto. “Ao longo de todo esse tempo, muitos foram os atendidos e acredito que, sobretudo cultural e socialmente, a experiência tenha sido de grande valia para a vida deles. Meu amor pelo projeto está aí. Ele dá resultado”, afirma.

Com o objetivo de despertar as aptidões dos adolescentes para o mercado de trabalho, o projeto proporcionou oficinas de interesse, ministradas por profissionais atuantes em áreas diversas. Aluno

do projeto, no período de 2007 a 2009, Gedeão Abner dos Santos afirma que essa orientação impulsionou sua carreira. “Nas oficinas, aprendi coisas incríveis. Naquela época, eu não tinha ideia da profissão que escolheria. Não sei que rumo profissional teria minha vida sem elas. Ali descobri minha vocação pela computação”, conta.

Rafaela Albino, de 23 anos, entrou para o “Adolescer” com 11 anos e permaneceu no projeto quase até completar 15. De acordo com a jovem, essa participação foi fundamental para superar uma depressão causada pela separação dos pais. “Passei a praticar diversas modalidades esportivas e a me relacionar melhor com as pessoas. Hoje, graças ao ‘Adolescer’, sou menos dependente e mais responsável. Um aprendizado que levarei para toda a vida”, garante. 🚢



Cabines para atendimento individualizado do CEJA-CMN

*“O CEJA foi o propulsor da minha carreira. Hoje, posso complementar minha renda atuando na área de minha formação superior”, afirma Marcos Antônio de Souza Lopes.*

Sr. Marcos Antônio de Souza Lopes, ex-aluno do CEJA



# QUER CONCLUIR OS ESTUDOS E NÃO ENCONTRA TEMPO?

*A Casa do Marinheiro no Rio de Janeiro oferece a possibilidade de você cursar o Ensino Fundamental ou Médio, com auxílio de uma plataforma digital para ensino a distância*

A Casa do Marinheiro (CMN) oferece a militares, servidores civis, pensionistas e dependentes a possibilidade de concluir os estudos, no Ensino Fundamental ou Médio, por meio do seu Centro de Estudos de Jovens e Adultos (CEJA), que é uma parceria entre a Marinha do Brasil e a Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro.


Os alunos beneficiam-se da possibilidade de poder fazer tudo *online*, contando com diversos recursos didáticos, como vídeos, animações, textos, listas de exercícios e simuladores, além de ferramentas de comunicação, como *chats* e fóruns.

“Ficou mais fácil estudar, porque agora também posso fazer isso em casa, nas horas vagas. A ferramenta me auxilia a tirar dúvidas com os professores, que estão sempre disponíveis”, conta o Soldado (FN) Taylor da Silva Machado, de 21 anos, aluno do CEJA.

O servidor civil Marcos Antônio de

Souza Lopes, de 56 anos, conta que a conclusão do ensino médio no CEJA, o capacitou para cursar Direito na Universidade Iguazu (UNIG). “O CEJA foi o propulsor da minha carreira. Hoje, posso complementar minha renda atuando na área de minha formação superior”, afirma, acrescentando que não parou de estudar: “Estou fazendo uma pós-graduação para me aperfeiçoar”.

Com a metodologia de ensino semi-presencial, o aluno pode programar seu tempo de acordo com sua rotina. É uma modalidade de educação para jovens e adultos, dividida por módulos, que respeita o ritmo de aprendizagem de cada um. Por isso, ela é ideal para pessoas sem disponibilidade de horários fixos.

Os alunos ainda têm à disposição um laboratório de informática com acesso à *Internet*; uma biblioteca integrada à Rede de Bibliotecas da Marinha; cabines para atendimento individualizado; e uma sala de leitura. 

**O CEJA é voltado aos militares, servidores civis e pensionistas da Marinha, bem como aos seus dependentes e aos civis encaminhados pela Secretaria de Educação. Quem tiver interesse em participar deve comparecer à CMN, localizada na Avenida Brasil, nº 10.592 - Penha, Rio de Janeiro (RJ), com os seguintes documentos: identidade, CPF, certidão de nascimento ou casamento, título de eleitor, comprovante de residência, certificação de escolaridade, contracheque e três fotos 3x4. Mais informações podem ser obtidas de segunda a sexta-feira, das 11h30 às 19h30, pelo telefone (21) 2101-0978.**





# PROJETO “DESCOBRINDO TALENTOS” OFERECE CURSOS DE INFORMÁTICA

Os cursos do projeto “Descobrindo Talentos”, executados em São Pedro da Aldeia (RJ) pelo Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha do Comando da Força Aeronaval têm transformado a vida dos integrantes da Família Naval que residem na região.

A artesã Maria de Fátima Conceição Pereira, esposa do Segundo-Sargento (AV-HV) Cleber Rodrigues Pereira, é uma dessas pessoas. Com o conteúdo aprendido durante as aulas de *Corel Draw* e *Photoshop*, ela incrementou a divulgação de seu trabalho. “Consegui criar cartões de visita, banners e tags sobre as peças que produzo”, conta.

O projeto “Descobrindo Talentos” oferece cursos gratuitos aos dependentes de militares e servidores civis da Marinha do Brasil. As aulas são ministradas por instrutores de uma empresa de cursos profissionalizantes. Após concluírem cada curso, os participantes recebem certificados. 📄

A artesã Maria de Fátima recebeu o certificado das mãos da Primeiro-Tenente (T) Amanda Lobo



Curso e material didático foram fornecidos gratuitamente



# CONHECENDO O PROGRAMA DE ATENDIMENTO ESPECIAL (PAE)




Usuários do Programa de Atendimento Especial com a Diretora Departamental das Voluntárias Cisne Branco, Sra. Sheila Royo Soares de Moura

*O PAE busca estimular a participação da família no processo de habilitação e reabilitação, no desenvolvimento psicossocial e na inclusão do seu dependente na sociedade*

Programa de Atendimento Especial - Pessoa com deficiências (PAE) visa contribuir para a conquista da autonomia e do desenvolvimento físico, mental e social, bem como promover a inclusão social dos dependentes de militares e servidores civis com deficiências, que apresentem distúrbios do desenvolvimento neuropsicomotor, cujas apresentações clínicas mais frequentes são a paralisia cerebral, a deficiência intelectual, as deficiências sensoriais (visual e auditiva) e os transtornos invasivos do desenvolvimento. O programa também busca estimular a participação da família e dos cuidadores no processo de habilitação e reabilitação e no desenvolvimento psicossocial.

O PAE destina-se aos portadores de deficiência, na faixa etária de 0 a 5 anos, que são atendidos pelo Sistema de Saúde da Marinha, e conta com uma rede de serviços de prevenção, habilitação e reabilitação da pessoa com deficiência.

O atendimento aos portadores de deficiências com idade superior a 5 anos é realizado por instituições especializadas, públicas ou privadas, credenciadas. Na área do Rio de Janeiro, esse programa é coordenado pelo Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM) e fora da área Rio fica a cargo dos Núcleos do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIPM). Em ambos os casos, o programa é obrigatoriamente desenvolvido em conjunto com o Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE) das respectivas áreas.

O acesso ao PAE ocorre a partir da avaliação do GAAPE, cabendo aos responsáveis pelos usuários escolher, dentre as instituições indicadas pelo GAAPE, aquela considerada mais conveniente à família. A permanência na instituição dependerá dos resultados alcançados durante o período de um ano, prazo estimado para a reavaliação dos pacientes e das instituições credenciadas. 

## ONDE PROCURAR ORIENTAÇÃO

**Para saber mais sobre o PAE, procure o N-SAIPM, o Serviço Social, os hospitais distritais, as organizações militares com facilidades médicas de sua localidade ou visite a página da DASM na Internet ([www.dasm.mar.mil.br](http://www.dasm.mar.mil.br)).**





## BENEFÍCIOS GARANTIDOS À PESSOA PORTADORA DE NECESSIDADES ESPECIAIS

O N-SAIPM do Comando do 2º Distrito Naval, em parceria com o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), promoveu uma mesa redonda com os pais dos usuários do Programa de Atendimento Especial (PAE) sobre o tema “Benefícios à pessoa portadora de necessidades especiais”.

Dentre os assuntos discutidos, o que despertou maior interesse foi o Benefício de Prestação Continuada (BPC), que é um direito garantido por lei – Constituição Federal de 1988, regulamentado pela Lei Orgânica de Assistência Social – e consiste no pagamento mensal de um salário mínimo a idosos com mais de 65 anos e a pessoas portadoras de deficiência, de qualquer idade, que comprovem renda familiar por pessoa inferior a um quarto do salário mínimo.

Também foram abordados outros be-

nefícios previdenciários, como: aposentadorias por idade, por invalidez, por tempo de contribuição e especial; auxílios doença e reclusão; salários maternidade e família; e pensão por morte.

Segundo Gabriel Cerqueira, chefe do Serviço de Reconhecimento de Direitos do INSS, muitos são os que desconhecem seus direitos e, por isso, foi gratificante poder falar sobre os benefícios aos quais fazem jus. “O tema abordado é de grande relevância no universo da pessoa portadora de necessidades especiais, pois garante o conhecimento de direitos. Acredito que todos aprovaram essa experiência”, disse.

Para Josineide Nascimento Ribeiro, mãe de um usuário do PAE, “o evento foi muito importante para esclarecer nossas dúvidas. Agradeço à Marinha por proporcionar esta oportunidade para as famílias”. 🚢

Pais e usuários do PAE esclareceram dúvidas sobre direitos e benefícios

*“O tema abordado é de grande relevância no universo da pessoa portadora de necessidades especiais, pois garante o conhecimento de direitos. Acredito que todos aprovaram essa experiência”.*

Gabriel Cerqueira, chefe do Serviço de Reconhecimento de Direitos do INSS



# MAIS PRATICIDADE E CONFORTO NO TRATAMENTO

*Pais de crianças portadoras de necessidades especiais relatam o que mudou em suas rotinas desde a inauguração das instalações do GAAPE de São Pedro da Aldeia*



Brinquedoteca do GAAPE

Bryan Kozzarttg, filho do Sargento Alassall Kozzarttg Felisbino



“Tudo ficou mais viável e menos desgastante, além de mais seguro, já que um deslocamento longo para o tratamento do meu filho não é mais necessário”, comenta a Sra. Luciana Felisbino, esposa do

Segundo-Sargento (AV-CV) Alassall Kozzarttg Felisbino, sobre a rotina de acompanhamento ao tratamento do filho, desde a inauguração, em 2010, das novas instalações do Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE), da Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia. Antes, para realizar o tratamento das crianças, as famílias tinham que se deslocar para Cabo Frio ou para o Rio de Janeiro.

Para a Sra. Flávia Bravim de Souza, esposa do Terceiro-Sargento (AV-MV) Venícius Nunes de Souza, ter um GAAPE mais próximo de casa foi fundamental para a continuidade do acompanhamento da filha por profissionais capacitados. “A Maria Clara necessita de terapia semanal. Agora, nos sentimos verdadeiramente amparados, pois temos aqui todo o suporte necessário para o de-

envolvimento dela”, afirma. A mesma opinião é compartilhada pelo Suboficial Vicente Vasconcelos Sales: “Melhorou muito a qualidade de vida da minha família, devido à facilidade de acesso, à compreensão e ao carinho no atendimento da minha filha. Assim, o tratamento dá mais resultado”.

## O ESPAÇO

O GAAPE de São Pedro da Aldeia foi construído e equipado com o apoio da Diretoria de Saúde da Marinha e das Voluntárias Cisne Branco. O espaço dispõe de uma ampla área de recepção, dois consultórios, três salas para realização das atividades, uma brinquedoteca e uma horta na parte externa do prédio. A equipe é composta por um pediatra, um terapeuta ocupacional, dois fonoaudiólogos, um psicólogo, um assistente social e um psicopedagogo, responsáveis por realizar atendimentos individuais ou em grupo, orientações aos responsáveis e avaliações.

Hoje, a equipe multidisciplinar do GAAPE de São Pedro da Aldeia atende 130 crianças, jovens e adolescentes com inúmeras patologias. 🚶







Capitão-Tenente (T) Mariana e  
Primeiro-Tenente (RM2-T) Priscila  
Fontoura ministram palestra a  
bordo da Fragata “Constituição”

# PREPARO E ACOMPANHAMENTO FAMILIAR



A participação de um militar ou servidor civil em uma missão especial – que acarreta no afastamento de sua família por período superior a 60 dias, para desempenhar atividades em localidades isoladas ou para participar de operações empreendidas no contexto de missões de manutenção ou restabelecimento da paz – é um acontecimento que gera impactos para a família. Dependendo das especificidades do local, duração, localização geográfica e recursos disponíveis durante a missão, esse pode ser um evento indutor de “estresse” familiar; mas, se bem conduzido, também pode potencializar as relações familiares.

Focado na preservação do bem-estar do núcleo familiar, o Serviço de Assistência Social da Marinha desenvolve ações de

preparação, acompanhamento e desmobilização dos voluntários a integrar missões especiais. Com a família, são trabalhados os recursos, as potencialidades e as fragilidades, internas e externas, de forma a permitir uma reflexão sobre o processo de adaptação a essa nova e temporária configuração familiar.

## ALÉM DAS ÁGUAS LIBANESAS

O projeto “Minha Missão - UNIFIL” do N-SAIPM do Comando-em-Chefe da Esquadra foi especialmente desenvolvido para apoiar os militares designados para integrar a Força-Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas no Líbano (FTM-UNIFIL), o que inclui a preparação e o suporte psicossocial durante a missão, a fim de transmitir a segurança e a tranquilidade necessárias ao exercício profissional.

Na etapa de preparação para a missão, militares acompanhados de seus respectivos familiares, participam de encontros dinâmicos, durante os quais têm a possibilidade de interagir e refletir sobre as peculiaridades da missão, fomentando a criação de redes sociais de apoio entre as famílias e vínculos positivos com a equipe do N-SAIPM.

Durante a missão, é realizada a etapa de acompanhamento, na qual o N-SAIPM promove atividades para apoiar os familiares no Brasil, bem como envia uma equipe a Beirute, para realizar atendimentos individuais e suporte psicossocial à tripulação do navio.

Ao regressarem para o Brasil, os militares e seus familiares participam de encontros conduzidos pelo N-SAIPM que, a partir da avaliação das ações realizadas, possibilitam o aperfeiçoamento do projeto. ↴

Oficiais do SASM desenvolvem ações específicas para integrantes de missões especiais



Familiares participam da preparação para a FTM-UNIFIL





DHN

# "N-SAIPM A BORDO"

## APOIA TRIPULAÇÃO DE NAVIOS POLARÉS

O N-SAIPM da Diretoria de Hidrografia e Navegação iniciou, de forma pioneira, a ação "N-SAIPM a bordo",

com as tripulações dos navios participantes da Operação Antártica (OPERANTAR): Navio-Polar "Almirante Maximiano" e Navio de Apoio Oceanográfico "Ary Rongel".

A proposta foi entrevistar todos os militares antes de partirem para a missão, conhecer a realidade sociofamiliar dos mesmos, propor reflexões e trabalhar temáticas sociais a bordo desses navios.

Palestra sobre educação financeira a bordo



Famílias à espera dos militares do Navio-Polar "Almirante Maximiano" no regresso da OPERANTAR



O Capitão-de-Corveta (CN) Leonildo Gasqui, Capelão do Navio-Polar "Almirante Maximiano" destacou que "a presença do N-SAIPM, bem como as palestras e orientações prestadas aos militares e seus familiares são de extrema valia para o sucesso da OPERANTAR". Para o Cabo (AR) Luiz Cláudio Almeida Ferraz Júnior, militar da tripulação do Navio de Apoio Oceanográfico "Ary Rongel", a experiência foi esclarecedora: "Eu achei excelente e muito útil o trabalho realizado conosco".

Em parceria com a Escola de Educação Financeira da Rio Previdência, vinculada ao Governo do Estado do Rio de Janeiro, também foram ministradas palestras sobre educação financeira, estimulando o

consumo consciente e a prevenção contra o endividamento. As famílias também foram orientadas quanto a questões relacionadas às finanças, que poderão ocorrer durante os meses de ausência dos militares.

De acordo com a assistente social, Capitão-de-Corveta (T) Suzane, Encarregada do N-SAIPM, "a oportunidade de conhecer as demandas psicossociais das tripulações dos navios permitiu-nos explorar as particularidades da comissão, que é bastante intensa e que impõe adversidades climáticas e distanciamento das famílias. Também foi importante perceber o orgulho demonstrado por muitos militares em prestar a sua contribuição ao Programa Antártico Brasileiro".

## Com5°DN PROJETO

# "MARINHEIRAS DE PRIMEIRA VIAGEM"

## PROMOVE ENCONTRO DE GESTANTES



N-SAIPM do Comando do 5° Distrito Naval desenvolve, desde maio de 2014, o projeto "Marinheiras de Primeira Viagem", tendo como público-alvo as militares e servidoras civis gestantes.

No primeiro encontro, realizado em julho de 2014, a Primeiro-Tenente (RM2-T) Itatiane da Silva Vergara, psicóloga, abordou o tema "As transformações físicas e psíquicas na gestação". As futuras mães também foram orientadas pela Primeiro-Tenente (RM2-S) Gisele Ferreira Dutra, nutricionista, sobre a alimentação na gravidez, com dicas sobre os alimentos mais apropriados para o período.

Segundo a técnica de enfermagem Diane Barros da Silva, uma das participantes do projeto, as informações debatidas foram fundamentais para sanar dúvidas. "É natural que fiquemos apreensivas nessa fase. Estou muito feliz em poder conversar com outras gestantes, trocar experiências e aprender. Esse projeto é maravilhoso e precisa continuar", afirmou.





Vista de Abrolhos, com o radiofarol à direita



Atendimento odontológico realizado em Abrolhos

## Com 2ºDN

# MILITARES LEVAM ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO À FAMÍLIA NAVAL EM ABROLHOS

**A**tualmente, oito militares da Marinha compõem a guarnição do radiofarol de Abrolhos (BA). Normalmente, o período da comissão em Abrolhos é de dois anos, sendo facultado aos militares levar a família. O apoio logístico a esses militares e seus dependentes chega trimestralmente por meio do Navio-Balizador “Tenente Boanerges” ou outros navios subordinados ao Comando do 2º Distrito Naval.

Em cada uma dessas visitas, uma equipe de saúde do Hospital Naval de Sal-

vador é embarcada no navio. A equipe de saúde bucal possui um consultório portátil, com equipamento completo de odontologia, o que permite a realização desde profilaxia até tratamentos mais complexos, em adultos e crianças.

“É um trabalho extremamente gratificante. A Marinha nos dá condições de levar um tratamento preventivo e curativo a uma parcela da Família Naval que, pela distância que se encontra de Salvador, não tem acesso aos serviços”, relatou a Segundo-Tenente (RM2-CD) Larissa Rauédys Leite, en-

quanto realizava o atendimento odontológico a um militar da guarnição do radiofarol.

Na última visita a Abrolhos, a Tenente Larissa e a técnica em higiene dental, Cabo (RM2-HD) Fernanda, permaneceram na ilha por cinco dias.

“A vinda dos dentistas é muito importante, porque quando nós, ou alguém de nossa família, vamos a Salvador é sempre corrido e nunca dá tempo de fazer o tratamento correto”, afirmou o Cabo (CN) Luciano Almeida, que serve em Abrolhos há quase dois anos. ⚓

Projeto orienta as “marinheiras de primeira viagem”







Vista aérea e brinquedos da área de lazer "Cisne Branco"

## MAIS LAZER PARA OS MORADORES DA VILA DOS SUBOFICIAIS E SARGENTOS DE NATAL

**A**s famílias dos militares que residem na vila dos suboficiais e sargentos de Natal (RN) contam com mais um espaço para entretenimento. Foi inaugurada, em 15 de julho de 2014, a área de lazer "Cisne Branco". O projeto, idealizado pelo Primeiro-Tenente (RM2-EN) Juarez de Quadros Barbosa Júnior, conta com brinquedos infantis, ciclovia, bancos de praça, mesas com banquinhos para um bate-papo ou jogo de dominó, área verde com gramado e bastante iluminação.

O projeto e a execução da obra foram realizados pela Prefeitura Naval de Natal, utilizando mão de obra terceirizada e mili-

tar: "Ver a criançada brincando, os moradores felizes e o local mais bonito é emocionante", afirma o Suboficial (RM1-FN) Lucena, que participou da obra.

O reflexo das benfeitorias realizadas no espaço pode ser sentido na rotina dos moradores da vila. "Foi ótimo para as crianças. Agora elas têm lugar para brincar e ficou tudo lindo", comenta Eliane, esposa de militar e mãe de três filhos. "Fiquei impressionado com a rapidez da obra e o resultado. A vila se tornou um local mais agradável para as crianças e jovens, e também para os pais", garante Júnior, filho do Suboficial (CN) Harison Gomes. 📍

*"Fiquei impressionado com a rapidez da obra e o resultado. A vila se tornou um local mais agradável para as crianças e jovens, e também para os pais".*

Júnior, filho do Suboficial (CN) Harison Gomes





# HOSPITAL NAVAL DE BRASÍLIA INICIA PROGRAMA DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

**E**m julho de 2014, o Hospital Naval de Brasília (HNBra), com o apoio da Seccional Brasília das Voluntárias Cisne Branco, iniciou o Programa de Atenção Básica à Saúde da Família Naval, voltado aos residentes da Vila Naval Visconde de Inhaúma (VNAVI), localizada em Santa Maria (DF). O objetivo dos médicos de família e comunidade é alcançar os pacientes no ambiente domiciliar, provendo cuidados contínuos, prevenindo doenças, sejam elas de natureza mental ou física, e promovendo a saúde familiar.

A equipe, composta por um médico, um técnico em enfermagem e um dentista, passou a atender os pacientes no ambulatório da VNAVI, nos domicílios e, em alguns casos, no HNBra, com o intuito de fazer diagnósticos precoces. São considerados

os fatores físicos, psicológicos e sociais na gestão contínua dos problemas de cada indivíduo com doenças crônicas, recorrentes ou terminais. O programa busca estabelecer uma relação de confiança entre os profissionais de saúde e os moradores da vila.

Desde que a equipe de saúde passou a visitar os domicílios e a realizar atendimentos no ambulatório da VNAVI, cerca de 60 famílias já foram beneficiadas, totalizando mais de 300 pacientes atendidos.

Segundo o Primeiro-Tenente (RM2-Md) Alexandrino, médico do ambulatório, as doenças mais comuns entre os moradores da VNAVI são: hipertensão arterial, nasofaringite aguda e hipotireoidismo. O médico realiza atendimentos no local três vezes por semana. Já o técnico em enfermagem permanece no posto de segunda à sexta-feira, sendo que nas segundas e quartas-

-feiras, esse profissional percorre os domicílios fazendo a triagem dos casos.

O Dr. Alexandrino reforça a importância das visitas domiciliares, como forma de prevenção a doenças ou atendimento de casos de urgência. “Durante um desses atendimentos, encontrei uma moradora em pleno surto esquizofrênico, resistindo aos cuidados da família e rejeitando os remédios. Para o controle desse tipo de doença, não é indicado aplicar medicamento injetável fora do ambiente hospitalar. E, como ela se negava a ingerir a medicação oral, tive que utilizar técnicas de hipnose para convencê-la a tomar o comprimido. Tudo isso durou cerca de cinco minutos. Pouco tempo depois, sob o efeito do remédio, ela se acalmou e, desde então, tem sido acompanhada, semanalmente, pelo programa de saúde domiciliar da Marinha”, conta o médico. 🍷

A Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, acompanhada do Diretor do HNBra, Capitão-de-Mar-e-Guerra (Md) Alvaro Acatauassu Camelier, em visita ao ambulatório da VNAVI

**Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (61) 3394-0105.**



**O Posto da VNAVI funciona de segunda à sexta-feira, obedecendo à seguinte grade de horários:**

**Segunda-feira, de 08h às 16h;**  
**Terça-feira, de 08h às 17h;**  
**Quarta-feira, de 08h às 16h;**  
**Quinta-feira, de 09h às 17h;**  
**Sexta-feira, de 08h às 17h.**






# 9º FESTIVAL ÂNCORA SOCIAL

A Diretoria de Assistência Social da Marinha realizou o 9º Festival Âncora Social, no dia 6 de setembro de 2014 na Casa do Marinheiro, no Rio de Janeiro. Com um público aproximado de 3 mil pessoas, o evento foi marcado por diversas ações sociais, incluindo prestação de serviços, orientações, prevenções e entretenimento.

O objetivo do festival é apresentar os benefícios e facilidades que a Marinha do Brasil oferece aos militares e servidores civis, ativos e inativos, pensionistas e seus familiares. O evento contou com o apoio de organizações militares e instituições civis.

Ao longo do dia, foram realizados atendimentos médico-odontológicos e oferecidos serviços de identificação e de cadastramento. A Diretoria de Patrimônio Histórico e Documentação da Marinha participou com sua biblioteca volante, oficinas de nós e de leitura, exposição e jogo infantil sobre a “Amazônia Azul”.

O público assistiu a apresentações teatrais, musicais, de luta e de dança. O evento ainda contou com atividades recreativas, exposição cultural sobre a China e pista de patinação no gelo.

Com a intenção de tornar o evento mais atrativo e inovador, já estão sendo programadas novas atividades e serviços para a 10ª edição do festival, a ser realizada em 2015. 

Apresentação  
leva cultura  
chinesa para a  
Família Naval

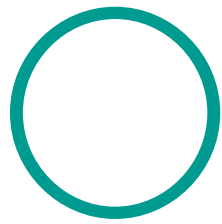
Profissionais  
especializados  
promoveram  
oficina de  
reciclagem







# TEMPO DE CULTURA E EDUCAÇÃO




N-SAIPM do Comando do 9º Distrito Naval realizou sua 16ª Colônia de Férias, no período de 23 de junho a 4 de agosto de 2014, nas dependências da Área Recreativa, Esportiva e

Social Cisne Branco, com a participação de 150 crianças, de 5 a 12 anos de idade, dependentes de militares e servidores civis. A colônia de férias é uma atividade de cunho socioeducativo, que promove a socialização entre os participantes, eleva a capacidade de resiliência e autonomia infanto-juvenil, contribuindo para o enfrentamento dos desafios cotidianos.

Com o tema "Eu quero Gol!", a colônia deu ênfase a atividades que proporcionam desenvolvimento de competências sociais, harmonia e respeito entre as crianças, intercalando atividades educativas

e esportivas, visitas a ambientes culturais e de lazer, como o Amazonas Play e o Parque Cidade da Criança. Os participantes também assistiram a uma palestra sobre desenvolvimento de quadrinhos, ao filme "Como treinar seu dragão 2" e à peça "Boxe com Palhaçada", no Teatro Direcional.

Além de uma opção para o enriquecimento cultural e educacional, as colônias de férias têm possibilitado às crianças o aprendizado de valores fundamentais, como autoconfiança, respeito ao próximo, cidadania e inclusão social. O projeto também foi realizado em Natal (RN), Belém (PA), Ladário (MS) e na Vila Naval Visconde de Inhaúma, em Santa Maria (DF). Aulas de culinária, oficinas de dança e pintura, customização de camisetas, visita a parques ecológicos e a museus integraram a programação das colônias de férias realizadas nessas localidades. 

Crianças em visita ao Parque Cidade da Criança, em Manaus (AM)







# PROJETO "QUALIDADE DE VIDA E CULTURA - CONHECENDO A HISTÓRIA" LEVA FAMÍLIA NAVAL A VASSOURAS (RJ)

*"Além da comunhão com colegas de trabalho e suas respectivas famílias, naquele momento todos tivemos a oportunidade de conhecer a riqueza cultural e histórica daquela região".*

Primeiro-Sargento (CN) Jorge Mario Nogueira de Sant'Anna

A fim de possibilitar o enriquecimento cultural da Família Naval, o N-SAIMM do Centro de Instrução Almirante Milcíades Portela Alves (CIAMPA) levou militares, servidores civis e seus dependentes à cidade de Vassouras (RJ). Centro urbano de maior projeção no Vale do Paraíba durante o ciclo cafeeiro, a cidade histórica foi escolhida por preservar ruas e arquitetura da época dos barões do café.

A visita faz parte do projeto "Qualidade de Vida e Cultura - Conhecendo a História", que integra o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho e na Família.

Os 87 participantes foram recebidos por uma guia local, que os acompanhou por todo o percurso. "Além da comunhão com colegas de trabalho e suas respectivas famílias, naquele momento todos tivemos a oportunidade de conhecer a riqueza cultural e histórica daquela região", afirmou o Primeiro-Sargento (CN) Jorge Mario Nogueira de Sant'Anna, um dos participantes do passeio.

O objetivo do projeto é promover, por meio de visitas guiadas a determinadas cidades de grande valor cultural, ações de orientação, reflexão e mobilização, a fim de complementar o conhecimento cultural e paisagístico, proporcionando o conhecimento de parte da História do País, de forma a conscientizar os participantes sobre a importância das atividades culturais. ↴








# PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA PROMOVE CURSOS PARA A FAMÍLIA NAVAL

**A**o longo de todo o ano de 2014, como parte do Programa Qualidade de Vida do N-SAIPM do Comando do 6º Distrito Naval, foram oferecidas à Família Naval diversas atividades nas áreas de artes, esporte e música, como: cursos de teclado e violão erudito e popular; aulas de artesanato em crochê, pintura, chinelos e feltro; aulas de reforço escolar; aulas de futebol, hidroginástica, judô, karatê, natação e tênis.

Matheus de Oliveira Figueiredo, de 15 anos, é um dos beneficiados pelo programa. "Estou tendo aulas de reforço escolar e redação. Isso me ajudou a melhorar as notas da escola. Eu era péssimo em redação e agora evolui muito na elaboração de textos", garante.

Mais de 300 militares, servidores civis e dependentes foram contemplados com as atividades que promovem integração social, bem-estar físico e mental e, ainda, proporcionam uma opção para a complementação de renda.

Para a Sra. Sílvia Maria da Silveira, 36 anos, dependente de militar, os projetos são muito bem-vindos. "No curso de crochê conheci novas pessoas, aprendi uma nova atividade e estou abrindo minha mente para novas ideias. Aprovo essa iniciativa da Marinha", afirma. 

As atividades englobam desde tênis para crianças, até aulas de artesanato em crochê







# APRENDENDO A EMPREENDER

**T**oda mudança requer preparo e adaptação. A reserva e a aposentadoria não fogem à regra. A fim de auxiliar militares, servidores civis e seus familiares durante essa transição, o N-SAIPM do Comando do 7º Distrito Naval (Com7ºDN) ofereceu o Curso de Empreendedorismo do Programa de Orientação para a Reserva ou Aposentadoria. Ao longo de cinco dias, mais de 200 pessoas assistiram às aulas ministradas pela consultora em Administração de Empresas, Valquíria Maria Duarte.

Turma de Empreendedorismo do Programa de Orientação para a Reserva ou Aposentadoria do Com7ºDN

*“Não importa a idade ou o motivo que o levará para a reserva ou aposentadoria. É importante pensar na oportunidade de empreender, de criar e dar liberdade a suas ideias. Prepare-se para esse momento e planeje tudo antes da data oficial de ‘ida para casa’”.*

Valquíria Maria Duarte,  
Consultora em  
Administração de Empresas



A palestrante abordou a transição do serviço ativo para a reserva, enfatizando que nem sempre essa é uma fase fácil, seja no serviço público ou no privado. Segundo ela, para os militares, após longos anos de dedicação à Força, guardar a farda e abrir mão do nome de guerra pode ser mais difícil ainda. Por isso, não são raros, o desenvolvimento de depressão, ansiedade, doenças e sentimentos aflitivos associados à percepção de se sentir mais velho, bem como a separação conjugal. “Não importa a idade ou o motivo que o levará para a reserva ou aposentadoria. É importante pensar na oportunidade de empreender, de criar e dar liberdade a suas ideias. Prepare-se para esse momento e planeje tudo antes da data oficial de ‘ida para casa’”, alertou.

“Esse foi meu primeiro curso de empreendedorismo na Marinha e me senti muito feliz por fazê-lo ao lado do meu marido, que

é militar. O aprendizado foi gratificante e enriquecedor. Passei a ter outra visão do assunto. Ao término do curso, saí motivada e decidida a concretizar nosso sonho de empreender”, disse Áurea Machado, esposa de um militar do Com7ºDN.

O Suboficial Marcelo de Souza de Andrade participou do evento acompanhado pela esposa. Para ele, a iniciativa mostrou caminhos diversos, nos quais ainda não havia pensado. Já o Suboficial Jean Elisio acredita que maturidade na visão empreendedora é pensar no que você pode fazer para criar e ser produtivo, e perceber que importa menos o que será e mais como será. “Quero pensar em algo que eu goste de fazer, me preocupar menos com a receita e mais com a realização. Acreditar nos meus sonhos e buscar meus ideais”, disse entusiasmado. 🍷





# CONSTRUINDO O FUTURO

**A** fim de orientar e auxiliar a reinserção familiar e social, além de fomentar as possibilidades de projetos pessoais e profissionais na nova etapa da vida que se aproxima, os N-SAIPM do Comando do Pessoal de Fuzileiros Navais e do Comando da Força Aeronaval desenvolvem atividades com militares e servidores civis da Marinha do Brasil que estão há cerca de dois anos da reserva ou da aposentadoria.

Em novembro de 2013, nas dependências da Casa do Marinheiro, no Rio de Janeiro, foi realizada a 3ª edição do projeto "Construindo o Futuro", com palestras sobre saúde e qualidade de vida na reserva ou aposentadoria, educação financeira e a importância do diálogo como fortalecedor dos laços de convivência em família. O evento foi encerrado com uma apresentação da Associação de Veteranos do Corpo de Fuzileiros Navais, realizada pelo seu presidente, o Contra-Almirante (FN) José Henrique Salvi Elkfury.

Segundo o Suboficial (FN-IF) Carlos Francisco dos Reis, que se encontra há um ano da reserva, novos horizontes se abrem nessa etapa da vida. "As palestras que assistimos nos mostraram que existem oportunidades de realizações a partir da ida para a reserva. Eu tenho vontade de cursar uma faculdade e iniciar uma nova atividade. Saio daqui motivado para realizar esse sonho", garante.

Já o N-SAIPM do Comando da Força Aeronaval promoveu ações do projeto "Reserva com Qualidade" direcionadas a 20 militares e a uma servidora civil, nos meses de maio e junho de 2014. Os encontros foram divididos em quatro etapas, envolvendo atividades em grupo, oficinas, reunião com a participação de familiares e a realização do curso Aprendendo a Empreender, em parceria com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas.

Para o Primeiro-Sargento (MO) Sebastião José Fernandes, do 2º Esquadrão de Helicópteros de Emprego Geral, os encontros foram muito válidos: "O projeto me deu uma visão mais ampla do que posso fazer quando for para a reserva. Consegui enxergar além do horizonte. Basta querer e dar o primeiro passo", afirma. 🚢

Grupo foi orientado por meio de palestras na Casa do Marinheiro



*"Eu tenho vontade de cursar uma faculdade e iniciar uma nova atividade. Saio daqui motivado para realizar esse sonho".*  
Suboficial (FN-IF)  
Carlos Francisco dos Reis

Comando da Força Aeronaval discutiu a aposentadoria e a reserva com militares e uma servidora civil





# ENVELHECIMENTO ATIVO


*A Marinha do Brasil tem dado destaque à questão do envelhecimento. Por meio do Programa de Maturidade Saudável, são desenvolvidos diversos projetos voltados aos idosos da Família Naval, que têm dado saltos significativos em termos de crescimento e resultados.*

Aula de alongamento com integrantes do projeto "Sassarico"



“Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e uma das mais difíceis tarefas na grande arte de viver”. A frase é do filósofo suíço Henri Amiel, que viveu entre 1821 e 1881, e trata de um tema bastante abordado atualmente: o envelhecimento. Muitos afirmam que o segredo da longevidade é conservar a autoestima, mantendo-se ativo física e intelectualmente. A própria Organização Mundial de Saúde adotou, nos anos 90, o termo “envelhecimento ativo”, definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, à medida que

as pessoas ficam mais velhas. A ideia é transpor o “envelhecimento saudável” e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

Em 2013, pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontaram que, nos próximos 20 anos, a população brasileira acima de 60 anos vai mais do que triplicar e a expectativa de vida deverá aumentar dos atuais 75 para 81 anos. Com isso, crescem no País, políticas de atenção ao idoso, nas esferas públicas e privadas, e a Marinha do Brasil, com o apoio das Voluntárias Cisne Branco, tem desempenhado o seu papel junto à Família Naval. 





# CENTRO DE ATENÇÃO À TERCEIRA IDADE

Atendendo cerca de mil pessoas por mês, o Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI) possui uma equipe multidisciplinar – composta por médicos geriatras, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas, farmacêuticos, nutricionistas e assistentes sociais – que trabalha atendendo o paciente idoso, avaliando suas demandas e encaminhando-o às oficinas preventivas e aos grupos terapêuticos.

Criado em 2010, como uma ampliação do atendimento prestado pela geriatria da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória (PNNSG), no Rio de Janeiro, o CATI destina-se a prestar atendimento aos usuários do Sistema de Saúde da Marinha, com idade igual ou superior a 60 anos, portadores de múltiplas patologias e/ou comprometimento cognitivo, com capacidade funcional preservada.

A encarregada do CATI, Capitão-de-Fragata (Md) Karla da Fonseca Lacerda, explica que “o objetivo é promover, proteger e recuperar a saúde do idoso, por meio de programas e medidas profiláticas, além de incentivar a participação em atividades educativas e preventivas que proporcionem a melhoria da sua qualidade de vida e o convívio social na comunidade”.

Oficina de arteterapia do CATI



*“Quando cheguei aqui, não conseguia nem falar. Só chorava. Hoje estou restabelecida. No CATI esqueço meus problemas. O grupo me fortaleceu”.*

Maria Ester de Oliveira,  
Integrante do CATI

## ACOLHIDA

Os pacientes chegam para o atendimento por iniciativa própria ou por encaminhamento médico. As principais queixas relatadas são esquecimento, ansiedade e depressão. Cada paciente é acolhido pela enfermagem, que realiza uma entrevista prévia, a fim de conhecer o histórico do idoso. Em seguida, ele é encaminhado a um psicólogo, que avalia questões de cognição (memória, linguagem, atenção, humor e comportamento). O próximo passo é a consulta médica e o encaminhamento para os grupos e oficinas.

De acordo com a Dra. Karla Lacerda, “o paciente idoso necessita de algo maior que um atendimento médico. Ele precisa de um olhar diferenciado para suas emoções e sentimentos. Devem ser



*“O paciente idoso necessita de algo maior que um atendimento médico. Ele precisa de um olhar diferenciado para suas emoções e sentimentos. Devem ser consideradas questões de solidão, ansiedade e perda”.*

Capitão-de-Fragata (Md) Karla Lacerda, Encarregada do CATI

consideradas questões de solidão, ansiedade e perda”.

O CATI é composto por grupos de memória e de estimulação cognitiva e oficinas de prevenção de queda, arteterapia, música, cinema, contos e poesias.

Atualmente, cinco grupos recebem estimulação cognitiva. Três deles trabalham a prevenção com exercícios de estimulação visual, auditiva e de movimento. Esses grupos têm um caráter preventivo e, por isso, são de duração determinada, limitada a 20 encontros. Os outros dois grupos contemplam pacientes com alguma redução de cognição, resultante de problemas orgânicos, como acidente vascular cerebral e isquemia. Com esses pacientes o trabalho é contínuo, buscando reduzir as perdas já existentes. Nesses casos, os pacientes não deixam de ter perda, mas ela passa a ser mais lenta por conta da estimulação.

## RESULTADOS


A participação nos grupos e oficinas tem se mostrado uma ferramenta bastante eficaz no combate aos males mais comuns da



Oficina de prevenção de quedas do CATI

**O CATI funciona na PNNSG, no bairro da Tijuca, no Rio de Janeiro, no andar térreo do prédio principal, das 7h às 18h. Mais informações pelo telefone (21) 2566-1289.**

terceira idade, como solidão, depressão e sedentarismo. “Percebo que o paciente idoso, normalmente, chega muito isolado, deprimido, sem ânimo e, quando começa a interagir nos grupos e oficinas, acaba melhorando. Muitos até conseguem a retirada dos remédios antidepressivos. Isso é gratificante”, conta a Dra. Karla Lacerda.

Segundo a Sra. Maria Ester de Oliveira, o Centro foi fundamental para a melhora da depressão. “Eu conheci o CATI porque trazia minha mãe aqui. Depois que ela faleceu, fiquei deprimida e comecei a participar da terapia em grupo, da oficina da memória e da arteterapia. Quando cheguei aqui não conseguia nem falar. Só chorava. Hoje estou restabelecida. No CATI esqueço meus problemas. O grupo me fortaleceu”, garante. 





## PROJETO "SASSARICO"

*"Eu conheci o 'Sassarico' num período em que estava passando por depressão. Participo das oficinas de canto e artesanato. Aqui tenho apoio de todos e é como se fosse meu lar. Não consigo mais ficar sem isso. Sinto-me uma garota aqui".*

Sra. Nildiceia Gomes Ferniano,  
Participante do "Sassarico"

Voluntária e profissional de saúde da Marinha auxiliam uma integrante do "Sassarico"




Promover a saúde e favorecer a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos idosos da Família Naval é o objetivo do projeto "Sassarico", batizado com esse nome pelos próprios pacientes que integram o grupo. O projeto da Policlínica Naval de Niterói teve origem há doze anos e, mais recentemente, também passou a contar com o apoio das VCB.

No local, os idosos se reúnem para participar de atividades como oficinas de artesanato, coral, sessões de cinema, palestras e atividades físicas. De acordo com a geriatra da Policlínica, Dra. Celeste Thomaz Campos, o propósito é transformar essa população em indivíduos ativos e participativos, conforme as diretrizes da Organização Mundial de Saúde.

Para a médica, o apoio das voluntárias trouxe resultados importantes ao projeto, como o aumento no número de beneficiados. "A partir do momento em que as VCB começaram a nos ajudar, conseguimos um cunho mais profissional. Passamos a desenvolver atividades com material adequado e tivemos mais incentivo para a realização de cada oficina. A entrada delas foi um divisor de águas e nos ajudou a atrair mais pacientes", conclui Dra. Celeste.

Atualmente, o projeto atende cerca de 130 idosos, entre homens e mulheres. Além das atividades realizadas dentro da Policlínica, os integrantes do "Sassarico" também participam de eventos externos promovidos pelas VCB, como a comemoração do Dia do Idoso.

Após perder o marido e o filho e se ver sozinha, a Sra. Maria Madalena Gaudinho, de 75 anos, encontrou no grupo um porto seguro. "Eu era sedentária, pois meu marido era doente e eu só saía com ele para ir ao médico. Depois que ele e meu filho faleceram, foi no 'Sassarico' que encontrei apoio. Hoje eu tenho um compromisso com o projeto e isso me ajuda a viver, preenche minha mente. Para mim, o projeto 'Sassarico' é tudo!", diz, emocionada.

A Sra. Nildiceia Gomes Ferniano considera o projeto uma extensão da própria casa: "Eu conheci o 'Sassarico' num período em que estava passando por depressão. Participo das oficinas de canto e artesanato. Aqui tenho apoio de todos e é como se fosse meu lar. Não consigo mais ficar sem isso. Sinto-me uma garota aqui", afirma. 

Para obter mais informações sobre o "Sassarico" é necessário comparecer à Policlínica Naval de Niterói, localizada na Rua Barão de Jaceguai, s/n°, Ponta D'Areia, Niterói (RJ), ou ligar para (21) 2189-3192 / 3193.



# PROJETO "VIVÊNCIA DA MELHOR IDADE"

Grupo participante do Projeto "Vivência da Melhor Idade" em visita a João Pessoa



O Projeto "Vivência da melhor Idade" é direcionado aos militares e servidores civis, seus dependentes e pensionistas, com idade a partir de 60 anos. As atividades socioeducativas acontecem desde 2011, contemplando atualmente 65 idosos, distribuídos em duas turmas. Mais informações, pelos telefones (84) 3216-3347 ou (84) 3216-3365.

## DICAS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL\*

*Pratique atividades físicas. Exercícios dão mais disposição, melhoram a concentração e diminuem os riscos de obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol alto e osteoporose.*

*Alimente-se bem. Consuma fibras, grãos, vegetais e frutas. É importante alimentar-se com disciplina.*

*Vá regularmente ao médico. Investir em prevenção é essencial para uma vida mais saudável.*

*Beba água. O ideal é beber de 8 a 10 copos de 200 ml ou 2 litros por dia. A água pode ser substituída por outros líquidos, como sucos e chás. Evite os refrigerantes.*

*Evite o estresse. Preocupação, tensão e pessimismo aumentam os níveis de cortisol no organismo. O cortisol pode levar à hipertensão, doenças cardíológicas, colesterol e diabetes.*

*Durma bem. O cérebro "organiza" as ideias durante o sono.*

*Exercite o cérebro. Leia; veja filmes; jogue baralho, dominó; faça palavras cruzadas. Fazer atividades artísticas e aprender outras línguas também estimulam o cérebro.*

*Evite o consumo de bebida alcoólica e o uso de tabaco.*

*Espiritualidade também é importante. Ter fé ajuda as pessoas a serem otimistas.*


(\*) Conteúdo extraído do site [www.decaracomamaturidade.com.br](http://www.decaracomamaturidade.com.br)

Com o objetivo de proporcionar um espaço de socialização, por meio de atividades socioeducativas que permitam a troca de experiências, o resgate da autoestima e a reafirmação do papel do idoso na sociedade, o N-SAIM do Comando do 3º Distrito Naval tem promovido diversas atividades recreativas e culturais com os integrantes do projeto "Vivência da Melhor Idade".

Uma dessas atividades foi realizada em agosto de 2013, quando foi organizado um passeio à cidade de João Pessoa (PB), com a par-

ticipação de 46 idosos do projeto, que tiveram contato com a história, a arte, a cultura e a ciência da capital paraibana.

Em outubro do mesmo ano, o grupo comemorou o Dia Nacional do Idoso, celebrado em 1º de outubro, com uma oficina de cognição coordenada pela fisioterapeuta Gerlane Cristina Silva, na qual foram reforçados os três principais elementos para uma velhice saudável: a prática de atividades físicas, a manutenção de uma boa alimentação e o estímulo da memória por meio de exercícios. A programação ainda incluiu: aula de dança; oficina de lazer e qualidade de vida; e uma palestra sobre as redes sociais como ferramentas de comunicação, proferida pela Primeiro-Tenente (RM2-T) Ana Kamila Silva Azevedo.

A Sra. Rute Maria de Araújo Bruno participa do "Vivência da Melhor Idade" desde 2012, acompanhada do marido, o Suboficial da reserva Romeu Silva Bruno. Para ela, essas atividades colaboram para o aumento da qualidade de vida. "Fizemos novas amizades e ainda saímos cheios de conhecimento e energia. Todas essas atividades só contribuem para que tenhamos uma vida mais alegre, saudável e ativa", afirma. 

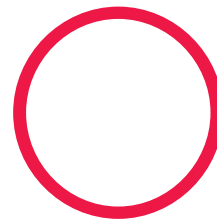




Grupo realizou passeio marítimo pela Baía de Guanabara a bordo do Navio-Rebocador “Laurindo Pitta”

# PASSEIO MARÍTIMO REMEMORA A ATIVIDADE MARINHEIRA

*“A maresia me traz a saudade da época de navio. A Marinha nunca saiu da minha vida”,*  
Terceiro-Sargento (FN-IF) da reserva Adaci Medeiros



s integrantes do projeto “Idade Madura” realizaram um passeio marítimo pela Baía de Guanabara a bordo do Navio-Rebocador “Laurindo Pitta”, a fim de rememorar a atividade marinheira.

O propósito do passeio foi trazer um pouco da Marinha para a vida daqueles que estão afastados há algum tempo, em virtude da reserva ou da aposentadoria. Durante a travessia, o Suboficial Pedro Ribeiro, na reserva há 10 anos, disse que nunca esqueceu as organizações militares nas quais serviu. “Sou um homem do mar e a minha vida é a Marinha. Eu respiro a Marinha desde sempre e ela sempre correrá em meu sangue, mesmo agora que estou em casa”, afirmou.

O Terceiro-Sargento (FN-IF) Adaci Medeiros está há mais de 20 anos na reserva e garante que a Marinha nunca saiu da sua vida: “A maresia me traz a saudade da época de navio”, disse, com lágrimas nos olhos, a bordo do “Laurindo Pitta”.

Os interessados em participar do projeto “Idade Madura” podem comparecer ao SASM, de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h, ou entrar em contato pelo telefone (21) 2104-6954. ⚓



# DANÇA PROMOVE BEM-ÉSTAR DOS IDOSOS DA FAMÍLIA NAVAL



As aulas ocorrem no Centro de Convivência de Idosos, em Salvador (BA)

*“A dança é especial, porque proporciona o conhecimento do corpo e promove o bem-estar físico e mental. O retorno dos idosos é incrível. Eles aprendem a ser mais tolerantes e maleáveis. Acredito muito nesse projeto”.*  
Marcelo Galvão, professor especializado no trabalho com idosos

“Minha vida mudou depois que passei a frequentar as aulas. Sinto-me muito bem aqui, como se tivesse 40 anos”. A afirmação é da Sra. Vanda de Jesus Rodrigues, 74 anos, dependente de militar e uma das participantes das aulas de dança de salão do projeto “Vida Saudável” do N-SAIMM do Comando do 2º Distrito Naval. A dança melhora a capacidade funcional dos idosos, reduzindo problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, aumentando a autoestima e trazendo uma melhora significativa da qualidade de vida.

As aulas são direcionadas a militares e servidores civis da Marinha do Brasil, seus dependen-

tes e pensionistas, com idade igual ou superior a 60 anos, e ocorrem todas as quartas-feiras, das 8h30 às 9h30, no Centro de Convivência de Idosos, localizado nas dependências do Hospital Naval de Salvador. Segundo o coordenador do projeto, professor Marcelo Galvão, profissional especializado no trabalho com idosos: “A dança é especial, porque proporciona o conhecimento do corpo e promove o bem-estar físico e mental. O retorno dos idosos é incrível. Eles aprendem a ser mais tolerantes e maleáveis. Acredito muito nesse projeto”.

A Sra. Laura dos Santos Sacramento, 73 anos, aluna do projeto, diz que a dança tem o poder de renovar o ser humano. “Estou aqui por prescrição médica. Dançar rejuvenesce. É como se eu tivesse 50 anos”, diz. 📌






# AFETIVIDADE E SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

“Dança Sênior” com a participação dos idosos

Para muitos idosos, a sexualidade na terceira idade ainda é um tabu. Existem dúvidas, medos e preconceitos em relação ao tema, o que, muitas vezes, os impede de vivenciar a sexualidade nessa fase da vida. A fim de contribuir para o esclarecimento de dúvidas e difusão de informações sobre o assunto, o projeto “Novos Tempos”, do N-SAIPM do Comando do 4º Distrito Naval, promoveu a palestra “Afetividade e sexualidade na terceira idade”, no dia 29 de maio de 2014 no Auditório da Base Naval de Val-de-Cães (BNVC), em Belém.

Na ocasião, a psicóloga Priscila Albuquerque, especialista em Gerontologia – estudo sobre o processo de envelhecimento – realizou uma abordagem clara sobre o tema. Ao final da explanação, foi promovida uma atividade em grupo, durante a qual o público participou da “Dança Sênior”, especialmente adaptada às possibilidades e necessidades da pessoa idosa. Nessa atividade, os movimentos são lentos e suaves, com o propósito de enriquecer as relações interpessoais, de estimular a mobilidade e a coordenação motora dos participantes. 





# O QUE É A DROGA?



**D**urante a vida, o ser humano cria relações de dependência com objetos, pessoas e situações. Isso faz parte da natureza do homem. Algumas dessas relações são importantes para o bem-estar; outras causam prejuízo, perda de autonomia etc. Na dependência química, ocorre um vínculo extremo, por meio do qual a droga é priorizada em detrimento de outras relações. As principais razões para as pessoas usarem drogas são: relaxamento, diminuição de inibições, solução de problemas diversos, tratamento de doenças, tentativa de pertencer a determinado grupo, obtenção de prazer, realização de rituais religiosos e satisfação da curiosidade. Na falta da droga, as pessoas que se acostumaram a consumi-la são invadidas por sintomas penosos.

Utiliza-se o termo “droga” para designar qualquer substância natural ou sintética que, administrada por qualquer via no organismo, seja capaz de modificar a sua estrutura ou função. As drogas psicoativas são substâncias que atuam no cérebro, modificando o seu funcionamento e alterando as sensações, o grau de consciência, o estado emocional ou o comportamento do usuário.

## O QUE É A DEPENDÊNCIA?

*Dependência Química é o termo recomendado, desde 1964, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), para substituir outros com maior conotação moral como “vício”. Segundo definição da OMS, dependência química é o “estado caracterizado pelo uso descontrolado de uma ou mais substâncias químicas psicoativas com repercussões negativas em uma ou mais áreas da vida do indivíduo”. Tal estado pode ser episódico ou permanente, mas tende a tornar-se progressivo com o passar do tempo. O cérebro jamais esquece a sensação provocada pela droga, sendo necessária total abstinência para a recuperação.*

## PARA QUE PREVENIR?

*A prevenção, aplicada ao fenômeno das drogas, visa à adoção de uma atitude responsável com relação ao uso dessas substâncias. Seu propósito é evitar o estabelecimento de uma relação destrutiva do indivíduo com a droga. Segundo a OMS, está mais sujeito a usar drogas aquele que: não dispõe de informações adequadas; está insatisfeito com a sua qualidade de vida, seja por falta ou por excesso; encontra-se pouco integrado à família e/ou à sociedade; e/ou tem fácil acesso a essas substâncias. A prevenção deve buscar a educação em prol da formação do indivíduo e da sua inserção na sociedade, a partir da promoção da qualidade e da valorização da vida.*


## CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS

*Quanto ao aspecto legal, as drogas podem ser lícitas, como o álcool, o tabaco e a cafeína, pois não se configura como crime o ato de produzi-las, portá-las ou consumi-las; ou podem ser ilícitas, como a maconha, a cocaína e o ecstasy, posto que a sua produção, porte, comercialização e consumo são considerados crimes, sendo proibidos por leis específicas.*

## QUANTO AOS EFEITOS, SÃO:

**DEPRESSORAS.** De um modo geral, promovem a redução das atividades cerebrais e a diminuição do ritmo das ações e funções orgânicas, o que tende a provocar sensação de relaxamento. Como principais exemplos, temos o álcool, os inalantes e solventes, os tranquilizantes e os opióides.

**ESTIMULANTES.** Promovem o aumento da velocidade de processamento cerebral e a aceleração das atividades corporais, o que tende a provocar sensação de agitação e intensa energia. Como principais exemplos, temos a cafeína, a nicotina, as anfetaminas e a cocaína.

**PERTURBADORAS.** Promovem alteração na percepção e na orientação do tempo e espaço. Como principais exemplos, temos a maconha, o LSD e os anticolinérgicos (medicamentos e plantas). 

*Texto extraído da cartilha “Livre da dependência e buscando o prazer dentro de você” da Diretoria de Assistência Social da Marinha.*





# PARE DE FUMAR JÁ!

**D**urante muitos anos, o tabagismo – uso de qualquer produto que contenha tabaco, mais comumente o cigarro – foi visto como uma opção por um estilo de vida. Hoje, porém, o tabagismo é reconhecido pela ciência como uma doença causada pela dependência química a uma droga, a nicotina.

O consumo do tabaco expõe os seus consumidores a mais de 4.700 substâncias tóxicas, que podem provocar doenças graves, limitantes e fatais.

Diversos estudos apontam que a idade média de iniciação no tabagismo é 15 anos, sendo que 70% dos adolescentes que experimentam cigarro se tornam de-

pendentes do tabaco.

Pesquisas mostram que 80% dos fumantes querem deixar de fumar e que, entretanto, apenas 3% alcançam, sozinhos, sucesso nesse esforço. A nicotina causa dependência por meio de processos biopsicossociais similares aos de outras drogas como o álcool ou a cocaína.

A nicotina, por ser inalada, chega ao cérebro muito rapidamente (menos de dez segundos) e libera uma série de substâncias responsáveis pela sensação de prazer. Dessa forma artificial, ocorre uma melhora da concentração e do humor; além da redução dos sintomas desagradáveis que a abstinência provoca nas pessoas dependentes.

## NÃO SE ESQUEÇA

Independentemente do grau de sua dependência ao cigarro, sempre é possível escolher para si uma vida mais saudável.

Veja o que acontece de bom se você parar de fumar...

- Melhora da autoestima, do olfato, do paladar, do hálito bucal, da qualidade do sono e da capacidade física
- Redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares
- Economia, por não ter de comprar o produto
- Exemplo para familiares e amigos
- Aumento da expectativa de vida



## TESTE DE FAGERSTÖM

Avalie o grau da sua dependência ao cigarro, respondendo as perguntas a seguir:

- 1. Quanto tempo você demora para fumar o seu primeiro cigarro do dia, após acordar?*
  - a) menos de 5 minutos (3 pontos)
  - b) de 6 a 30 minutos (2 pontos)
  - c) de 31 a 60 minutos (1 ponto)
  - d) mais de 60 minutos (0 ponto)
- 2. Você acha difícil ficar sem fumar em lugares proibidos como igrejas, bibliotecas, cinemas etc?*
  - a) sim (1 ponto)
  - b) não (0 ponto)
- 3. Qual cigarro seria para você o mais difícil de deixar?*
  - a) O primeiro da manhã (1 ponto)
  - b) Qualquer outro (0 ponto)
- 4. Quantos cigarros você fuma por dia?*
  - a) 10 ou menos (0 ponto)
  - b) 11 a 20 (1 ponto)
  - c) 21 a 30 (2 pontos)
  - d) mais de 30 (3 pontos)
- 5. Você fuma com mais frequência durante as primeiras horas após despertar do que ao longo do dia?*
  - a) sim (1 ponto)
  - b) não (0 ponto)
- 6. Você fuma mesmo estando doente?*
  - a) sim (1 ponto)
  - b) não (0 ponto)

(Resultados na página seguinte)



## O DEPENDENTE CRÊ QUE O CIGARRO:

Ajuda a lidar com situações estressantes; acalma e relaxa; facilita as interações sociais; ajuda a lidar com sentimentos positivos ou negativos; e produz sensação de segurança e autonomia.

Porém, a maioria desses falsos benefícios do tabagismo deve-se ao fato de que o dependente desenvolve tolerância à nicotina e, com isso, o seu cérebro parece só funcionar bem com o auxílio da droga.

## VOCÊ SABE O QUE É TABAGISMO PASSIVO?

O ambiente onde alguém fuma fica impregnado da fumaça que é liberada no intervalo entre as tragadas ou que é emitida pela ponta do cigarro acesa. A inspiração dessa fumaça por uma pessoa não fumante é o que configura o chamado tabagismo passivo. As pessoas que convivem com fumantes, especialmente em ambientes fechados, inalam mais de 400 substâncias tóxicas, que podem, a longo prazo, trazer prejuízo à saúde.

## PRESERVANDO OS PEQUENOS

Crianças que convivem com pais fumantes têm maior risco de infecções respiratórias e na garganta, bronquites, asma e otites. 🐟



### RESULTADOS DO TESTE DE FAGERSTÖM

0 a 2 pontos: grau de dependência muito baixo

3 a 4 pontos: grau de dependência baixo

5 pontos: grau de dependência médio

6 a 7 pontos: grau de dependência elevado

9 a 10 pontos: grau de dependência muito elevado

Texto extraído da cartilha “Não queime a sua vida, apague o cigarro” da Diretoria de Assistência Social da Marinha.

## BAMRJ

# PREVENINDO O TABAGISMO

**D**urante todo o ano de 2014, a Base de Abastecimento da Marinha no Rio de Janeiro (BAMRJ) deu especial destaque às questões relacionadas à dependência química, principalmente no tocante à prevenção e ao combate ao tabagismo, por meio do projeto “Tô safo, não uso drogas”.

O coordenador do projeto, Primeiro-Tenente (T) Edmar Ferreira da Silva, assistente social, explica que, em uma primeira abordagem com todos os militares e servidores civis lotados nas organizações militares situadas no Complexo Naval de Abastecimento, foram fornecidas informações curtas, porém impactantes, sobre o tabagismo e o tratamento. “Montamos um painel itinerante nos locais de acesso aos re-

Palestra da coordenadora do Centro de Tratamento de Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer



feitórios dos oficiais, das praças e dos servidores civis, com dados sobre o uso do cigarro e as perspectivas para o tratamento, bem como intensificamos a publicação de notas em Plano do Dia sobre o tema.

O próximo passo foi reunir militares e servidores civis no auditório da BAMRJ para assistir à palestra “Tabagismo: verdades e mentiras”, proferida pela Dra. Cristina Maria Cantarino Gonçalves, coordenadora do Centro de Tratamento de Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer.

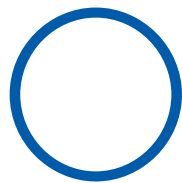
Segundo o servidor civil Cláudio, da BAMRJ, ex-tabagista, a abordagem foi bastante reveladora: “A palestra tratou de maneira direta o tabagismo, enfocando toda a problemática social, econômica e ambiental que envolve a indústria do cigarro, bem como um assunto que para mim foi uma grande novidade: o fumante de segunda mão, que é aquela pessoa que não fuma, mas que entra em contato com os resíduos cancerígenos do cigarro, que ficam em algumas superfícies ou ambientes”, comentou. 🐟





# PRECISANDO DE AJUDA?

*Se você está passando por problemas com a dependência química, a Marinha pode ajudar. Desde 1997, a Força auxilia militares, servidores civis, ativos e inativos, dependentes e pensionistas por meio do Centro de Tratamento da Dependência Química (CEDEQ), localizado no Hospital Central da Marinha, no Rio de Janeiro.*



CEDEQ é o setor técnico – composto por assistentes sociais, psicólogos e psiquiatras com conhecimento em dependência química – responsável pela orientação das atividades de tratamento e reabilitação de pacientes com dependência química. O Centro atende dependentes de substâncias psicoativas, maiores de 18 anos, amparados pelo Sistema de Saúde da Marinha, na área do Comando do 1º Distrito Naval.

Nos demais Distritos Navais, o hospital distrital que possui setor técnico composto por assistentes sociais, psicólogos e psiquiatras poderá implementar um núcleo do CEDEQ.

## ATENDIMENTO

O agendamento do primeiro atendimento ocorre por livre iniciativa do paciente ou, por meio do encaminhamento de um profissional da área de saúde, pela organização militar ou pelo N-SAIPM.

A decisão sobre o ingresso do usuário de substâncias psicoativas no programa de tratamento do CEDEQ cabe à equipe multidisciplinar, sendo considerados o padrão de uso da substância, o grau de comprometimento físico, psíquico, social, fami-

liar, profissional e a capacidade de aderir ao tratamento em grupo.


O CEDEQ também oferece um grupo terapêutico específico para o tratamento do tabagismo e um grupo de acompanhamento aos familiares dos dependentes químicos.

Todo paciente assina um contrato, onde são explicitadas as normas que regem o tratamento.

A probabilidade de sucesso do tratamento aumenta a partir do momento em que o paciente admite que necessita de ajuda e permite que todos os aspectos envolvidos no problema sejam assistidos. Os pacientes que aderem ao programa proposto e que possuem uma rede social e familiar de apoio, normalmente, apresentam boas respostas. Quanto maior o tempo de permanência em tratamento, maiores serão as possibilidades de manutenção da abstinência.

## UMA VIGILÂNCIA ETERNA

O Sargento X, 38 anos, casado, pai de dois filhos, iniciou o uso de cocaína bem jovem. Ele conta que, no início, usava a substância apenas aos fins de semana. Com o passar do tempo e o aumento do consumo da droga, a dependência começou a interferir em sua vida profissional, familiar e financeira. Ele se envolveu com agiotas e foi abandonado pela esposa. “Eu estava no ‘fundo do poço’ quando assisti à palestra de orientação e prevenção em dependência química, proferida por um profissional do CEDEQ. Imediatamente fui voluntário para o tratamento”, conta.

Três anos após ter encerrado o tratamento no CEDEQ, o Sargento permanece abstinente e frequenta grupos de mútua ajuda. “Apesar de ter reconquistado a confiança da família e o respeito dos companheiros militares, a vigilância será eterna”. 

**O ingresso do militar no CEDEQ pode se dar por demanda própria, com o agendamento de uma consulta psiquiátrica e psicológica; por indicação do seu comando, por meio de mensagem ou de ofício ao CEDEQ; ou por determinação judicial, como, por exemplo, quando o militar tiver uma pena comutada em tratamento especializado. O ingresso de pensionistas, militares da reserva e dependentes se dá pelo agendamento espontâneo de consultas. Eventualmente, a chegada do paciente poderá ocorrer por encaminhamento da Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM), após uma internação de desintoxicação ou de manejo de abstinência.**



# EM BUSCA DO PLANEJAMENTO FINANCEIRO

\*Por Capitão-Tenente (T)  
Madriara Clistenia Oliveira  
Melo Nascimento

*Saiba administrar seu dinheiro para ter uma vida sem estresse e realizar seus sonhos*

**A** má administração financeira pode prejudicar a saúde, os relacionamentos interpessoais e o desempenho profissional. Embora a educação formal contribua para nossa formação cultural e profissional, ela nem sempre engloba a educação financeira, que possibilita saber consumir, poupar, investir e planejar para manter-se em equilíbrio.

O planejamento financeiro é o processo de administração de renda, investimentos, despesas, patrimônio e dívidas, com vistas a tornar realidade seus sonhos, desejos e objetivos. A questão não é o quanto se ganha, mas como se administra o que se ganha.

O orçamento doméstico é o principal instrumento para planejar e controlar as receitas e despesas. Na maior parte dos lares, esse orçamento costuma ser desconhecido ou ignorado e os resultados comuns são despesas fora do controle e falta de dinheiro antes do final do mês. Com

isso, tem início o pesadelo das dívidas, pois, em função da falta de dinheiro, a pessoa vê-se obrigada a entrar no cheque especial, utilizar o cartão de crédito e/ou contrair empréstimos. Se não houver uma mudança de postura, passa-se a pagar juros que comecem a consumir o dinheiro que entra, que mais uma vez não chegará até o fim do mês, dando início a um ciclo de endividamento que cresce como uma bola de neve.

*Milagres financeiros simplesmente não existem. Poupar é a primeira batalha. Investir corretamente, fazendo seu dinheiro crescer, é a segunda. E usufruir dos resultados obtidos é vencer a guerra.*

## COMO EVITAR AS DÍVIDAS

Se possível, tenha apenas um cartão de crédito e pague a fatura em dia. Se você é daqueles que esquece a data de pagamento, opte pelo débito automático em conta corrente e evite pagar juros. Se preferir, faça uma planilha de controle só para o cartão. Cuidado com o parcelamento de compras e com limite de crédito. O crédito, se for bem utilizado, é uma facilidade, caso contrário pode tornar-se um grande problema.

Consumir de forma responsável significa fazer uma avaliação precisa do quanto você ganha e do quanto gasta. Somente assim terá condições de saber se o seu consumo está alinhado a um padrão de vida possível e sustentável. Afinal, de nada adianta ter um carro comprado em prestações a perder de vista se você não tem condições de mantê-lo.

Atualmente, existe um apelo maciço ao consumo. As lojas e as instituições financeiras dedicam recursos consideráveis para fazer a publicidade de seus produtos e serviços. O problema surge quando esquece-







mos nosso orçamento e, cegos pelo consumismo, começamos a gastar à toa, comprando toda sorte de supérfluos e só depois paramos para pensar no que fizemos e nas consequências das nossas atitudes. É o chamado “analfabetismo financeiro”.

O custo de vida, a vasta oferta, o *marketing* eficiente, o crédito fácil, o apelo da mídia, o incentivo ao consumo e a falta de planejamento talvez expliquem o comprometimento da saúde financeira da nossa sociedade.

Outro aspecto é o consumo por tradição, por conta daquelas ocasiões em que somos compelidos a consumir em razão de datas comemorativas: Natal, Páscoa, Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia dos Namorados, Dia das Crianças, dentre outras.

Consumir para adquirir *status* é outra questão. Isso ocorre quando você compra uma coisa que não precisa, com um dinheiro que você não tem, a fim de mostrar para pessoas das quais você não gosta, uma pessoa que você não é.

Outro fator a ser considerado e que, infe-

lizmente, faz parte da nossa cultura é o desperdício, pois sempre que consumimos de forma compulsiva e irracional terminamos comprando alguma coisa e nos arrependendo.

Em vez de consumir por impulso, reserve mensalmente parte da renda para investimentos. Antes de fazer qualquer despesa, aplique o dinheiro. Guarde parte do 13º salário para iniciar ou reforçar a poupança. Investir, nada mais é do que aplicar o dinheiro para realizar seus sonhos e objetivos. Não existe segredo. O que existe é disciplina e determinação. Melhor do que investir muito, é investir sempre!

Diversifique as aplicações para diluir o risco (ações, títulos de renda fixa, poupança, imóveis). Comece pela caderneta de poupança. Verifique a segurança, a rentabilidade e a liquidez do investimento. E lembre-se de que todo investimento tem risco.

Milagres financeiros simplesmente não existem. Poupar é a primeira batalha. Investir corretamente, fazendo seu dinheiro crescer, é a segunda. E usufruir dos resultados obtidos é vencer a guerra. 🍀

## COMO ENFRENTAR AS DÍVIDAS?

**Faça um levantamento do valor total da dívida e envolva todos os membros da família na solução do problema.**

**Não procure agiota, pois os juros são exorbitantes.**

**Somente contrate empréstimo em caso de extrema necessidade.**

**Não espere mais para negociar aquelas dívidas que estão se tornando impagáveis.**

**Refinancie as dívidas que estão com custo muito alto (maior taxa de juros).**

**Caso não consiga refinanciamento, pague primeiro os débitos com juros maiores.**

**Negocie com o banco o cheque especial.**

**Faça um plano de corte de despesas supérfluas e avalie melhor as necessárias.**

**Controle melhor as pequenas despesas.**

**Use a sua renda de maneira disciplinada.**

**Busque novos rendimentos.**

**Regularize a devolução de cheques.**

**Procure orientação.**

**Pare de se culpar.**

**Refaça os planos e busque recuperar sua saúde financeira.**






# MARINHA AUXILIA FAMÍLIA NAVAL EM CARÁTER EMERGENCIAL

O Programa de Apoio Socioeconômico do N-SAIMM do Comando do 5º Distrito Naval atendeu quase 300 militares e seus dependentes ao longo do ano de 2013, com ações de prevenção voltadas ao planejamento financeiro e eventuais concessões de benefícios sociais, sob forma de: pagamento de serviços; aquisição de materiais necessários à subsistência (cesta básica); aquisição de medicamentos, aparelhos ortopédicos, próteses e óculos, quando não fornecidos pelo Sistema de Saúde da Marinha; paga-

mento de mensalidade escolar; doação de material didático; entre outros – sempre após uma criteriosa avaliação socioeconômica.

A Sra. Tânia Mara Camargo Leão, de 58 anos, foi uma das beneficiadas que, após passar por um estudo social, foi atendida com a concessão dos seguintes benefícios: óculos de grau e cesta básica. O auxílio, segundo ela, chegou quando a família mais necessitava: “Se não fosse o apoio da Marinha naquele momento, teria sido bem mais difícil. Quando cheguei em casa com os alimentos, as crianças fizeram uma festa”, declarou. 

A Sra. Tânia Mara Camargo Leão é uma das beneficiadas pelo Programa de Apoio Socioeconômico



*“Se não fosse o apoio da Marinha naquele momento, teria sido bem mais difícil. Quando cheguei em casa com os alimentos, as crianças fizeram uma festa”.*

Sra. Tânia Mara Camargo Leão





# PARCERIAS PROMOVEM O BEM COMUM

*Desde que foram fundadas, as Voluntárias Cisne Branco (VCB) contam com o apoio imprescindível de grandes parceiros para a consecução das ações e dos projetos desenvolvidos em proveito da Família Naval em todo o País.*

**A Voluntária Elisabeth Motta com as doações recebidas pelo Grupo de Apoio às Pacientes Mastectomizadas**



## FUNDAÇÃO HABITACIONAL DO EXÉRCITO

Responsável por gerir a Associação de Poupança e Empréstimo (POUPEX), a Fundação Habitacional do Exército (FHE) é hoje um das principais parceiras das Voluntárias Cisne Branco.

Com o apoio da FHE, as integrantes do Grupo de Apoio às Pacientes Mastectomizadas do Hospital Naval Marcílio Dias recebem próteses mamárias, sutiãs especiais e perucas.

No início de 2014, a parceria com a FHE permitiu que a Seccional Manaus das VCB realizasse benfeitorias em sua sede, ações sociais nas vilas residenciais e criasse projetos interdisciplinares na Casa de Apoio Escolar, que oferece reforço escolar gratuito aos dependentes de militares e servidores civis. É, também, com a contribuição da FHE, que o Serviço de Assistência Social da Marinha promove os encontros do projeto "Tocando Famílias", voltado para os usuários do Programa de Atendimento Especial (PAE).


## GRUPO MAPMA

O Grupo Mapma faz parte do time de parceiros que financiam as ações realizadas pelas Voluntárias Cisne Branco. Neto do Almirante-de-Esquadra (RMI) João Afonso Prado Maia de Faria, o empresário Marcio Prado Maia, diretor do Grupo Mapma, sempre interagiu e participou ativamente dos projetos sociais da Marinha do Brasil. Ele afirma que se encantou com o trabalho das VCB por ser arrojado e de grande apelo filantrópico: "Quando da sua criação, o discurso daquele grupo de senhoras, abnegadas e verdadeiramente voluntárias, em especial a Sra. Sheila Royo Soares de Moura, me convenceu de que ali germinava uma semente que daria bons frutos. Desde então, os nossos vínculos foram gradativamente se estreitando, estabelecendo uma parceria cada vez mais entusiasmada. Estou certo de que a aposta nas ações das VCB foi, de fato, de grande valia", destaca.

## EMGEPRON

Desde a criação das VCB, a Empresa Gerencial de Projetos Navais (EMGEPRON) apoia as causas sociais tocadas pelas Voluntárias. Essa parceria possibilitou, por exemplo, a realização de diversos eventos como o Dia do Idoso e a compra de maquinário para oficina terapêutica na Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM).

## AMAZUL

As Voluntárias contam, ainda, com o apoio da Amazônia Azul Tecnologia de Defesa S.A. (AMAZUL), responsável pela doação de material para a melhoria das salas de atendimento do Centro de Atenção à Terceira Idade, que funciona na Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória, no Rio de Janeiro. 



# "BARCAS DO SABER"

## NAVEGANDO NOS RIOS DO BRASIL



A Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, em frente ao Navio de Assistência Hospitalar "Doutor Montenegro" que transporta uma das "Barcas do Saber"

*A Rede Cascol de Combustíveis foi responsável pela doação de milhares de livros para o projeto "Barcas do Saber"*



Acima, Careiro da Várzea (AM); abaixo, Ladário (MS)



Estimular o gosto pela leitura é um dos objetivos do projeto "Barcas do Saber", realizado pelos 6º e 9º Distritos Navais e pelas seccionais de Ladário (MS) e Manaus (AM) das VCB, em parceria com a Rede Cascol de Combustíveis, que incentiva a revitalização de bibliotecas, por meio do projeto "Biblioteca Casa do Saber". Um acervo de cerca de 5.000 livros foi distribuído da seguinte forma: cinco barcas em Manaus, alocadas nos quatro Navios de Assistência Hospitalar que atuam nos rios da Amazônia; e cinco barcas em Ladário, distribuídas para o Navio de Assistência Hospitalar "Tenente Maximiano" e para o Comando da Flotilha de Mato Grosso, para atender à população ribeirinha durante suas incursões pelo Pantanal.

O propósito é disponibilizar livros que abrangem a literatura infanto-juvenil e adulta, bem como artesanato, curiosidades em geral, culinária, educação para a saúde e meio ambiente, durante a prestação de atendimentos médico-odontológicos à população ribeirinha, realizada pelos militares embarcados nos navios da Marinha.

Por ocasião da entrega das barcas em Ladário, o Comandante do 6º Distrito Naval destacou: "Hoje foi lançada mais uma gota de sabedoria no nosso Rio Paraguai. A educação é a chave para mudar a realidade do nosso País. O objetivo desse projeto é levar cultura e educação para as comunidades ribeirinhas". 🚢





1ª Feijoada Solidária Carioca promovida na Escola Naval



## COM APOIO DE PARCEIROS, VCB PROMOVEM FEIJOADAS SOLIDÁRIAS

**P**ela sexta vez consecutiva, a Seccional Brasília das Voluntárias Cisne Branco (VCB) realizou a tradicional Feijoada Voluntária. O evento ocorreu na tarde de 6 de julho de 2014, no Salão Social do Clube Naval de Brasília, sob a coordenação da voluntária Rosanara Izquierdo. Com o apoio de diversos parceiros, como o Grupo Mapma, a Adventure Tech e a Oi Telefonia Móvel, o evento de confraternização e solidariedade reuniu mais de 300 participantes. Unidos pela mesma causa, todos vestiram as camisetas-convite especialmente produzidas para o almoço.

Na entrada, foi realizada mais uma edição da tradicional "Exposição Voluntária", com venda de artigos de decoração feitos à mão, vestuário infantil, artesanato e acessórios de capim santo. Todos os itens foram confeccionados por esposas de militares, como forma de incrementar a renda familiar.

A 6ª edição do evento contou, ainda, com música ao vivo e sorteio de brindes, além de uma brinquedoteca para as crianças.

O sorteio dos brindes foi conduzido pela Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, pela Direto-

ra da Seccional Brasília, Sra. Rosângela Farias Alves, e pela Sra. Rosanara Izquierdo. Toda a verba arrecadada com o evento foi doada às VCB, para investimento em projetos e obras sociais realizadas na Vila Naval do Guará (DF) e na Vila Naval Visconde de Inhaúma, em Santa Maria (DF).

### RIO DE JANEIRO

Com o propósito de confraternizar e arrecadar recursos, a exemplo do evento realizado em Brasília, a Seccional Rio de Janeiro das VCB promoveu a 1ª Feijoada Solidária Carioca, em 19 de outubro de 2014, na Escola Naval, com participação de 250 civis e militares. Essa foi mais uma iniciativa da Seccional para ampliar a captação de recursos empregados nas ações das VCB em prol da Família Naval.

O evento foi animado pelo Fuzibossa e o encerramento ficou a cargo da bateria da Unidos de Bangu. "Deu trabalho, mas valeu a pena. Conseguimos parceiros importantes como a Libra Terminais e a Amazul, e a renda arrecadada vai ajudar muito os projetos nesse fim de ano", declarou a Sra. Lidia Öberg, Diretora da Seccional Rio de Janeiro. ↴



6ª Feijoada Voluntária realizada no Clube Naval de Brasília



Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura (ao centro); Diretora da Seccional Brasília, Sra. Rosângela (esq.); e a coordenadora do evento, Sra. Rosanara (dir.)





Profissional de Saúde da Marinha do Brasil em atendimento a moradora de Salinas da Margarida

# SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL EM SALINAS DA MARGARIDA

Cerca de 60 militares da Marinha do Brasil realizaram uma Ação Cívico-Social nos dias 20 e 21 de fevereiro de 2014 na cidade de Salinas da Margarida, localizada no sul do Recôncavo Baiano. A ação compreendeu as áreas de saúde e de assistência social, com prestação de serviços de odontologia, clínica médica, fisioterapia e nutrição, além da distribuição de remédios prescritos e da execução de ações educativas. Durante os dois dias da ação, foram divulgados o conceito de “Amazônia Azul” e as formas de ingresso na Marinha de Brasil. 🌿



A ação incluiu orientações sobre escovação dental

**A ACISO contabilizou os seguintes resultados: 487 atendimentos na área de serviço social; 362 procedimentos odontológicos; e 661 consultas médicas, nas especialidades de endocrinologia, pediatria e clínica médica. Também foram distribuídos remédios prescritos para 144 pacientes e executadas ações de prevenção odontológica em mais de 221 pessoas.**





# ESCOLA DE APRENDIZES DE PERNAMBUCO DOA ALIMENTOS

Nos meses de outubro e novembro de 2013, a Escola de Aprendizes-Marinheiros de Pernambuco (EAMPE) doou mais de uma tonelada de alimentos não perecíveis a instituições beneficentes, como parte de uma campanha realizada por sua tripulação e Corpo de Alunos.

As seguintes instituições foram beneficiadas: Associação de Apoio à Criança e ao Adolescente, que atende cerca de 300 pequenos integrantes da comunidade de Santo Amaro; e o Núcleo de Apoio à Criança com Câncer, que beneficia crianças carentes em tratamento oncológico. ⚓



Crianças festejam ao lado de caminhão carregado de alimentos arrecadados

*Ingresse na  
Marinha do Brasil*

**CERCA DE 3500 VAGAS**  
TODOS OS ANOS PARA QUEM CURSOU OS ENSINOS  
**FUNDAMENTAL, MÉDIO,  
MÉDIO TÉCNICO E SUPERIOR**  
- AMBOS OS SEXOS - DIVERSAS PROFISSÕES - DIVERSAS FAIXAS ETÁRIAS



[www.ingressonamarinha.mar.mil.br](http://www.ingressonamarinha.mar.mil.br)



Idosa da Associação Anjos de Deus foi beneficiada com um par de tênis

## EAMCE ENTREGA MAIS DE SEIS MIL PARES DE TÊNIS

A Escola de Aprendizes-Marinheiros do Ceará (EAMCE) realizou, no período de 18 a 21 de dezembro de 2013, a campanha "Natal Feliz" em instituições filantrópicas de Fortaleza (CE) e região metropolitana. A ação consistiu na entrega de 6.099 pa-

res de tênis.

Os militares da Marinha distribuíram os calçados em creches; institutos de assistência a crianças com problemas relacionados à negligência, abuso sexual e destituição familiar; abrigos de idosos; casas de apoio a pessoas em tratamento de câncer; comunidades administradas por grupos religiosos ou igrejas; e associações culturais e esportivas.

Segundo a Irmã Maria do Socorro dos Santos, da Associação Anjos de Deus, de Pirambú, a doação chegou na hora certa. "As famílias carentes que receberam os calçados ficaram muito felizes. As mães agradeceram os tênis entregues a seus filhos, já que elas próprias não teriam condições de comprá-los como presente de Natal", conta. Segundo Daniel Lincoln Monte Lopes, da Comunidade Católica Novo Caminho: "As crianças e as comunidades carentes que receberam os calçados agradeceram a iniciativa da Marinha. Vocês tornaram o fim de ano de muitas famílias de Fortaleza mais feliz".

Todo o material distribuído foi doado pela Receita Federal à Marinha do Brasil. 🇧🇷



*"As famílias carentes que receberam os calçados ficaram muito felizes. As mães agradeceram os tênis entregues a seus filhos, já que elas próprias não teriam condições de comprá-los como presente de Natal",*  
Irmã Maria do Socorro dos Santos, da Associação Anjos de Deus, de Pirambú

*"As crianças e as comunidades carentes que receberam os calçados agradeceram a iniciativa da Marinha. Vocês tornaram o fim de ano de muitas famílias de Fortaleza mais feliz".*

Daniel Lincoln Monte Lopes, da Comunidade Católica Novo Caminho





*Coube à Agência da Marinha em Aracati, o desafio de realizar a urbanização da rua principal da comunidade, limpeza e pintura dos meios-fios e postes, pintura do muro principal e instalação de mastros na Escola de Ensino Fundamental São Francisco, e a reforma de uma Unidade Básica de Saúde instalada na comunidade*

Entrega da Unidade Básica de Saúde reformada à Comunidade de São Chico



No dia 18 de agosto de 2013, a Agência da Capitania dos Portos em Aracati (AgAracati) e o núcleo das Voluntárias Cisne Branco (VCB) em Aracati, em parceria com a Prefeitura Municipal, participaram da conclusão das benfeitorias realizadas por meio do projeto “Ação Social na Minha Comunidade”, na Comunidade de São Chico, em Aracati (CE).

O trabalho, desenvolvido pela tripulação da Agência, também contou com a participação de militares do Tiro de Guerra do Exército Brasileiro.

Coube à AgAracati, o desafio de realizar os seguintes serviços: urbanização da rua principal da comunidade; limpeza e pintura dos meios-fios e postes; pintura do muro principal e instalação de mastros na Escola de Ensino Fundamental São Francisco; e reforma de uma Unidade Básica de Saúde instalada na comunidade.

No dia marcado para a entrega das benfeitorias, a AgAracati montou um estande e disponibilizou diversos serviços a centenas de pessoas presentes no evento.

O núcleo das VCB de Aracati contribuiu com a montagem do estande da AgAracati, além de ter prestado atendimento à comunidade nas áreas de saúde, higiene e beleza. 🚩


## AGÊNCIA DA MARINHA EM ARACATI PARTICIPA DE **AÇÃO SOCIAL**







# MILITARES REFORMAM ESCOLA MUNICIPAL EM LADÁRIO

Militares do Comando do 6º Distrito Naval realizaram uma reforma na escola municipal Neusa Assad Malta, na cidade de Ladário (MS) em maio de 2014. As benfeitorias incluíram a pintura de uma área de convivência do prédio. 

DEPOIS



ANTES







Os atendimentos precisaram ser prestados a bordo das embarcações dos ribeirinhos

**E**m virtude da cheia do Rio Paraguai ocorrida em maio de 2014, em decorrência do volume de chuvas muito acima do normal, a maioria dos moradores da localidade de Simão Nunes (MS) buscou refúgio em suas embarcações.

De forma inovadora, os médicos da Marinha do Brasil embarcados no Navio de Assistência Hospitalar "Tenente Maximiano" realizaram atendimentos médico-odontológicos nas próprias embarcações dos ribeirinhos, permitindo um tratamento mais ágil. ⚓

## MILITARES DA MARINHA ATENDEM RIBEIRINHOS EM SUAS PRÓPRIAS EMBARCAÇÕES





Militar da Marinha durante atendimento à criança ribeirinha

Os militares realizaram 302 atendimentos, 233 procedimentos médicos e 579 procedimentos odontológicos, além de terem distribuído medicamentos prescritos. Foram visitadas as seguintes comunidades: Palmari, Pirapitinga, São Pedro e Serraria São João.

# NAVIOS DA FLOTILHA DO AMAZONAS LEVAM SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA ÀS COMUNIDADES RIBEIRINHAS

Durante uma operação de Assistência Hospitalar realizada em conjunto pela Marinha do Brasil e pela Armada do Peru, o Navio-Patrolha Fluvial (NPaFlu) “Amapá” e o Navio de Assistência Hospitalar “Carlos Chagas”, subordinados ao Comando da Flotilha do Amazonas, levaram apoio, assistência, segurança e alegria às comunidades ribeirinhas do Rio Javari, no período de 17 a 20 de abril de 2014.

Em São Pedro (AM), por exemplo, militares do NPaFlu “Amapá” distribuíram chocolates para as crianças. Assim, mesmo longe de suas casas e familiares, os “homens do mar” compartilharam o espírito de Páscoa e foram recompensados com a alegria impressa nos sorrisos e semblantes de agradecimento de cada um dos ribeirinhos. 🍬



Cerimônia de encerramento da oficina no Happy Child Institution

# MARINHA APOIA CAUSAS SOCIAIS NO LÍBANO

Não importa o país ou a missão, a Marinha do Brasil sempre encontrará oportunidades para realizar atividades sociais. Assim está ocorrendo em Beirute, no Líbano, onde a Marinha está presente em razão da atuação na Força Tarefa Marítima da Força Interina das Nações Unidas no Líbano (FTM-UNIFIL) que, desde 2011, é comandada por um Almirante brasileiro. A cidade, apesar do desenvolvimento e da aparência agradável, que mistura a arquitetura árabe com o estilo parisiense, apresenta graves problemas em relação à destinação do lixo.

Preocupada com a situação, a jornalista líbano-brasileira Katia Awar, que viveu no Brasil e observou diversas práticas de reciclagem, elaborou um projeto para ser desenvolvido com crianças, adolescentes e

idosos. Então, fruto de uma parceria com a FTM-UNIFIL, surgiu o projeto “Arte e Reciclagem”, que visa à reeducação ambiental, ensinando a crianças, adolescentes e idosos a importância da redução do lixo urbano para o crescimento sustentável.

A exposição “Reciclado com arte”, realizada no Centro Cultural Brasil Líbano, deu início ao projeto, em 17 de maio, Dia Internacional da Reciclagem. O evento consistiu numa mostra de acessórios de moda e artigos decorativos produzidos a partir de lixo.

Depois, o projeto foi direcionado para estabelecimentos criteriosamente escolhidos. O primeiro local a receber o “Arte e Reciclagem” foi uma escola municipal com mais de cem meninas muçulmanas, na cidade de Tiro. Os ciclos de aprendizado, assim denominados pela jornalista, têm duração de dois meses e as oficinas não se limitam

a ensinar a importância da coleta seletiva e da reciclagem. Por meio da interação entre os participantes, é possível promover um melhor convívio, o resgate da autoestima e até mesmo sobrepujar certos tabus.

Em seguida, foi a vez do *Happy Child Institution*, um orfanato para crianças em Beirute. A confecção de objetos com as mãos auxiliou na coordenação motora e, mesmo aqueles que não tinham habilidade para o manuseio, se esforçaram e participaram de alguma forma.

Kátia agradece a contribuição da Marinha que, segundo ela, é decisiva para o sucesso da iniciativa, e acrescenta: “O projeto é simples, mas tem alcançado uma boa visibilidade na sociedade e, dessa forma, o Brasil se faz cada vez mais presente no seio da comunidade libanesa”. 🌱





# A EXPANSÃO DO VOLUNTARIADO PARA ALÉM DAS SEDES DOS DISTRITOS NAVAIS

Por Sheila Royo Soares de Moura, Diretora Departamental das Voluntárias Cisne Branco



Primeira reunião das VCB em Tabatinga

O trabalho voluntário é algo que contagia. Fazer o bem gera resultados positivos para quem faz e para quem recebe. Há seis anos, fundamos o Departamento das Voluntárias Cisne Branco (VCB) e os resultados dessa grande corrente têm nos mostrando o quanto valeu a pena.

Em cada um dos Distritos Navais, bem como no Comando da Força Aeronaval, há uma Diretoria Seccional das VCB apoiando e potencializando a assistência social prestada à Família Naval, agregando ideias, desenvolvendo ações e gerando frutos favoráveis ao bem-estar de crianças, adolescentes, adultos e idosos. Esse voluntariado evoluiu a tal ponto que começou a extrapolar as cidades sedes dos Distritos Navais.

No 3º Distrito Naval, sediado em Natal (RN), esposas de militares que lá serviam e tiveram seus maridos

transferidos para outras localidades levaram o espírito voluntário consigo. Logo que se ambientaram em suas novas cidades, essas mulheres trataram de semear o voluntariado, implantando atividades das VCB, em Fortaleza (CE) e em Recife (PE). A reinauguração, em 2011, da Casa de Artes em Recife – espaço dedicado às ações sociais das VCB na área de Recife e de Olinda – confirma a força dessa expansão.

Maceió (AL) é outro exemplo. Lá a voluntária Myrna Sales percebeu a necessidade de integrar a Família Naval e realizou uma reunião com as esposas das VCB em Maceió, que passou a promover palestras motivacionais, oficinas de artesanato e de beleza, encontros e confraternizações, passeios com apoio de patrocinadores locais, dentre outras atividades.

No Comando do 9º Distrito Naval, sediado em Manaus (AM), desde

setembro deste ano, a Coordenadora Geral de Projetos da Seccional Manaus, Sra. Sárvia Blum, passou a visitar organizações militares localizadas em outras cidades do Amazonas. Tabatinga, por exemplo, recebeu uma comitiva que visitou a vila naval, a fim de mostrar às esposas dos militares os resultados do trabalho das VCB.

Como Diretora Departamental das VCB, vejo esse movimento de expansão do voluntariado como fruto de tudo o que foi executado até aqui pelas voluntárias. São os resultados relatados pelas pessoas assistidas que geram a vontade de continuar ajudando. O exemplo dado por essas VCB nas sedes dos Distritos Navais está contagiando diversas mulheres a também querer fazer algo pelo próximo. Assim, eu acredito que a expansão do voluntariado é um movimento sem volta e que só trará benefícios ao bem-estar social da Família Naval. ⚓



Oficina de Artes das VCB em Maceió





## CINCO ANOS DE DEDICAÇÃO

Em 20 de dezembro de 2013, as Voluntárias Cisne Branco completaram cinco anos de dedicação ao bem-estar social da Família Naval. A data foi celebrada nas dez diretorias seccionais, sediadas em cada um dos nove Distritos Navais e em São Pedro da Aldeia (RJ).

Apresentações teatrais e musicais, celebrações religiosas e almoços beneficentes integraram a programação das comemorações.

**PARABÉNS A TODAS AS VOLUNTÁRIAS!**



SALVADOR



LADÁRIO



SÃO PEDRO DA ALDEIA



NATAL





RIO DE JANEIRO



MANAUS



SÃO PAULO



BRASÍLIA



RIO GRANDE



BELÉM





# RECOMEÇO E RESGATE DA AUTOESTIMA

*O Grupo de Apoio a Pacientes Mastectomizadas do Hospital Naval Marcílio Dias (HNMD) tem ajudado mulheres com câncer de mama a encarar com otimismo a doença e as transformações que ela acarreta. Com o apoio das VCB, próteses mamárias, perucas, bolsas para dreno, dentre outros materiais, são fornecidos às pacientes. O objetivo é ajudá-las a resgatar a autoestima e a vontade de viver.*

## RECOMEÇAR

O verbo soa familiar às pacientes da Clínica Ginecológica de Câncer de Mama do HNMD. Com o diagnóstico confirmado, elas começam uma jornada de anos, perseguindo a cura e o recomeço da vida. Além dos efeitos colaterais, decorrentes do tratamento por quimioterapia e radioterapia, elas passam por uma cirurgia para remoção do tumor ou mastectomia – retirada completa da mama. Tantas transformações estéticas levam à perda da autoestima e, em muitos casos, à depressão.

Para auxiliar essas mulheres a enfrentarem a doença, foi criado, em 1986, o Grupo de Apoio a Pacientes Mastectomizadas, que conta com uma equipe de profissionais de serviço social, enfermagem e psi-

cologia, e com a colaboração da voluntária Elisabeth Motta e de capelães navais.

Segundo a Sra. Elisabeth, as pacientes são encaminhadas ao grupo ainda bastante assustadas. “Elas chegam abatidas. Algumas sem conseguir falar absolutamente nada. Com o nosso apoio, palestras e oficinas de artesanato, passam a dar testemunhos de superação e algumas se tornam exemplos para outras pacientes”.

## TRANSFORMAÇÃO

Depois de diagnosticadas, as pacientes fazem diversos exames pré-operatórios. Em seguida, passam pela cirurgia para extração do nódulo, na maioria das vezes com retirada total ou parcial da mama afetada. Os passos seguintes são quimioterapia, radioterapia

e tratamento com hormônios. As transformações na mente e no corpo dessas mulheres são inúmeras, podendo ser devastadoras.

A Chefe de Enfermagem da Ginecologia do HNMD, Denise Maria de Mattos Povoia, afirma que, após o diagnóstico, a primeira preocupação das pacientes é se os cabelos vão cair ou se a mastectomia será necessária. “A vaidade é uma característica intrínseca às mulheres. E, de repente, elas se veem sem os cabelos, as sobrancelhas e uma das mamas. Apesar da palavra câncer ser prontamente associada ao fim da vida, para grande parte delas, a preocupação com a morte fica em segundo plano. O câncer de mama mata, primeiramente, a autoestima”, afirma. Por isso, o grupo atua tentando fortalecê-las e ajudando-as a resgatar o amor-próprio.







Sra. Maria Cristina Oliveira de Miranda, integrante do Grupo de Apoio

Contudo, as transformações não afetam apenas a estética. Elas invadem o ambiente familiar. Não são raros os casos de separações conjugais e abandono pelos familiares. “Normalmente, elas chegam acompanhadas pelos maridos e, após a mastectomia, ocorre a separação, tornando-as ainda mais fragilizadas. E é por isso que o grupo é fundamental”, acredita a enfermeira Denise. “É recompensador vê-las se fortalecendo, dia após dia, resgatando, inclusive, a própria autoestima”, completa a voluntária Elizabeth.

Jaíra Gonçalves teve a doença há 23 anos e permanece no grupo até hoje. “Sinto que minha presença encoraja as que descobriram a doença recentemente. Ter medo é normal e no grupo sempre encontramos uma palavra amiga e o apoio necessário para a caminhada”, afirma.

Integrada ao grupo recentemente, Maria Cristina Oliveira de Miranda acredita que o convívio com outras pacientes diagnosticadas com a mesma doença ajuda a trilhar o longo caminho até a cura. “O tratamento é demorado e conviver com outras mulheres na mesma situação que a minha revigora minhas forças. Fazemos amizades, trocamos experiências e assim é mais fácil ter esperança. Desde que entrei para o grupo tudo mudou. Vivo o hoje. Passei a cuidar mais de mim”.

Para o Capitão-de-Mar-e-Guerra (RMI-Md) Humberto Rubin Filho, médico do HNMD, o Grupo de Apoio é fundamental à sequência do tratamento. “Mesmo após a quimioterapia e a radioterapia, não podemos afirmar que a paciente está curada. A cura do câncer vem com o tempo. E é por isso que ela precisa ser apoiada. O grupo foi criado para termos o melhor resultado final possível, e o maior benefício se dá na esfera psicológica, pois a paciente passa a aceitar a doença com mais naturalidade”, garante. 🐣

*“O tratamento é demorado e conviver com outras pacientes revigora minhas forças. Fazemos amizades, trocamos experiências e assim é mais fácil ter esperança. Desde que entrei para o grupo tudo mudou. Vivo o hoje. Passei a cuidar mais de mim”.*

Sra. Maria Cristina Oliveira de Miranda, Integrante do Grupo de Apoio

*“O câncer de mama mata, primeiramente, a autoestima”.*

Denise Maria de Mattos Povoá, Chefe de Enfermagem da Ginecologia do HNMD

## SAIBA MAIS SOBRE O CÂNCER DE MAMA

**SINTOMAS:** Em geral, o primeiro sinal da doença costuma ser a presença de um nódulo único, não doloroso e endurecido na mama. Outros sintomas, porém, devem ser considerados, como a deformidade e/ou aumento da mama, a retração da pele ou do mamilo, os gânglios axilares aumentados, vermelhidão, edema, dor e a presença de líquido nos mamilos.

**DIAGNÓSTICO:** A mamografia (raio-X das mamas) é o exame mais indicado para detectar precocemente a presença de nódulos nas mamas. O exame clínico e outros exames de imagem e laboratoriais também auxiliam a estabelecer o diagnóstico. Apesar da maioria dos nódulos de mama ter características benignas, para afastar qualquer erro de diagnóstico, deve ser solicitada uma biópsia para definir se a lesão é maligna ou não e seu estadiamento – análise das características e da extensão do tumor.

**TRATAMENTO:** As formas de tratamento variam conforme o tipo e o estadiamento do câncer. As mais indicadas são: quimioterapia (uso de medicamentos para matar as células malignas), radioterapia (radiação), hormonoterapia (medicação que bloqueia a ação dos hormônios femininos) e cirurgia, que pode incluir a remoção do tumor ou a mastectomia (retirada completa da mama).

## RECOMENDAÇÕES

SE VOCÊ É MULHER E TEM MAIS DE 20 ANOS, faça o autoexame das mamas mensalmente, de preferência no 7º ou 8º dia após o início da menstruação, pois cerca de 90% dos tumores são detectados pela própria paciente.

SE VOCÊ TEM ENTRE 20 E 40 ANOS, procure o médico para submeter-se ao exame das mamas a cada dois ou três anos. Acima dos 40 anos, o exame deve ser realizado anualmente.

NÃO SE ESQUEÇA de que a mamografia deve ser realizada todos os anos.

ATENÇÃO! Embora menos comum, o câncer de mama também pode atingir os homens. Portanto, especialmente depois dos 50 anos, eles não podem desconsiderar sinais da doença como nódulo não doloroso abaixo da aréola, retração de tecidos, ulceração e presença de líquido nos mamilos.



# DIVULGAR PARA POTENCIALIZAR O VOLUNTARIADO

*Anualmente, somente no Rio de Janeiro, mais de 15 mil integrantes da Família Naval são beneficiados pelos investimentos realizados pelas VCB.*

A fim de aumentar o número de voluntárias e a arrecadação de doações, a Diretora da Seccional Rio de Janeiro das VCB, Sra. Lidia Öberg, passou a ampliar a divulgação do trabalho realizado. Nesse sentido, foram promovidos novos eventos beneficentes, produzidos informativos e um vídeo institucional. “À medida que tornamos o nosso trabalho mais conhecido, que mostramos o quanto ele é sério e ajuda a Família Naval, fica mais fácil conseguir um patrocínio ou vender um convite para um evento beneficente”, afirma.

No primeiro semestre de 2014, o vídeo institucional das VCB foi apresentado,

pela primeira vez, em um evento para esposas de almirantes e capitães-de-mar-e-guerra em cargo de Direção/Comando no Rio de Janeiro. O propósito do encontro foi sensibilizar o público para a causa e, assim, ampliar o quadro de voluntárias. Na ocasião, a Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, realizou uma apresentação com informações sobre a estrutura e o funcionamento das seccionais, esclarecendo as dúvidas das convidadas. A intenção é continuar com os eventos e atingir outros níveis hierárquicos, mostrando que ser voluntário e ajudar o próximo é algo que qualquer um pode fazer.

## RESULTADOS

Com o aumento da divulgação das ações da Seccional Rio de Janeiro, a arrecadação cresceu, o que possibilitou maior investimento nos projetos destinados à Família Naval.

Para a voluntária Leoniza Barbosa, que atua no Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI) desde 2013, a participação das Voluntárias no projeto funciona como um facilitador para atender às necessidades encontradas. “Meu papel é ajudar e amparar os idosos que chegam para as atividades, ouvindo-os, estando junto deles, percebendo suas demandas. Eu me encontrei no

O Centro de Atenção à Terceira Idade, sob a coordenação da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória, foi um dos mais beneficiados. O projeto recebeu investimentos captados pela Seccional Rio de Janeiro, entre outubro de 2013 e julho de 2014, o que permitiu oferecer cursos de especialização para os profissionais de saúde, realizar melhorias nas salas de atendimento e adquirir material para hidroginástica, jogos da memória e livros para a oficina de contos e poesia



No final de 2013, foi realizado, pela primeira vez, no Clube Naval Piraquê, um Bazar de Natal, com comercialização de peças de artesanato confeccionadas pelas VCB e por pacientes da Unidade Integrada de Saúde Mental da Marinha (UISM). Os sócios do clube, civis e militares, conheceram o trabalho social da Marinha e das Voluntárias e contribuíram com o Centro de Atenção Diária da UISM, que recebeu toda a verba arrecadada pelas VCB durante o evento





CATI. Estar com eles me faz muito bem, me torna uma pessoa melhor. Ver os resultados me motiva a continuar o trabalho”, afirma.

Segundo Alcina Bentinho, que atua há quatro anos no projeto “Sassarico”, da Policlínica Naval de Niterói, o trabalho desenvolvido tem transformado a vida dos participantes. “Eu vejo que o ‘Sassarico’ contribui para tirar os idosos dos hospitais, porque o bem-estar proporcionado a eles acaba promovendo uma melhoria na saúde. Faço tudo o que posso por eles”, afirma a voluntária.

Todo esse apoio só é possível graças ao esforço conjunto da Diretoria Departamental das VCB, da Diretoria da Seccional Rio de Janeiro e de todas as voluntárias que a integram. “Nada disso seria possível sem a participação ativa daquelas que efetivamente trabalham nas ações que desenvolvemos. Tenho o suporte de grandes mulheres, que dedicam o seu tempo nas organizações militares e nos eventos. Sem as voluntárias que trabalham em projetos como o CATI, o Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais ou o ‘Sassarico’, por exemplo, eu possivelmente não teria conhecimento das demandas que existem e precisam do nosso apoio. Da mesma forma, realizar novos eventos para angariar fundos ou conseguir patrocínios só é possível porque conto com muita dedicação e disponibilidade das voluntárias”, afirmou a Sra. Lidia Öberg. ⚓

*“À medida que tornamos o nosso trabalho mais conhecido, que mostramos o quanto ele é sério e ajuda a Família Naval, fica mais fácil conseguir um patrocínio ou vender um convite para um evento beneficente”.*

Sra. Lidia Öberg,  
Diretora da  
Seccional Rio de  
Janeiro das VCB



## ARTE E ALEGRIA NAS PAREDES DO GAAPE

F arol, baleia, polvos e outros animais marinhos. Todos esses elementos estampam as paredes do andar de atendimento do Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE) da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória, no Rio de Janeiro. As pinceladas coloridas são obra da Sra. Célia Fraga, voluntária da Seccional Rio de Janeiro das VCB. ⚓





Diretoria das VCB e comissão de organização dos almoços


# EM PROL DA AMIZADE E DA SOLIDARIEDADE

Material doado ao GAAPE



Tudo começou com almoços informais organizados por esposas de oficiais da Marinha do Brasil no Rio de Janeiro em 2005. Em pouco tempo, o grupo cresceu e viu nesses almoços uma oportunidade de ajudar quem precisava. Surgiu, assim, o Almoço da Solidariedade, evento coordenado por um grupo de voluntárias do Rio de Janeiro que, atualmente, reúne cerca de 60 mulheres por encontro no Clube Naval Piraguê. A cada evento, um projeto apoiado pelas Voluntárias Cisne Branco é selecionado e as convidadas fazem doações de itens previamente solicitados.

Em 2014, o Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE) foi o primeiro beneficiado. Na ocasião, as doações contemplaram livros infantis e brinquedos pedagógicos, que foram disponibilizados nas salas de espera e de atendimento do GAAPE e são usados tanto para recreação quanto para o tratamento das crianças. Para a Sra. Márcia Viveiros, voluntária que atua no GAAPE há quase três anos, as doações foram essenciais para diversificar o trabalho desenvolvido por ela e pelos profissionais de saúde.


Hoje, além das senhoras que iniciaram os encontros há cerca de dez anos, também participam dos almoços, outras que aderiram ao evento ao longo do tempo. Segundo a Diretora da Seccional Rio de Janeiro das VCB, Sra. Lidia Öberg, a intenção é aumentar o número de convidadas e de doações: "Realizamos um chá em junho, em que apresentamos o trabalho das VCB para senhoras que não o conheciam e aproveitamos para divulgar os almoços. Deu certo e no segundo encontro deste ano, em que apoiamos o projeto 'Sassarico', o volume de doações cresceu de forma notável". Ela também destaca o empenho do grupo que organiza os almoços: "Elas cuidam de tudo para que os eventos sejam um sucesso", conclui a Diretora. 

## PERFIL

### DIRETORA DA SECCIONAL RIO DE JANEIRO DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

**A**Sra. Lidia Noemi de Abreu Matos Öberg é a atual Diretora da Seccional Rio de Janeiro das VCB. Esposa do Almirante-de-Esquadra Elis Treidler Öberg, assumiu a função em 10 de abril de 2013.

A Sra. Lidia busca atender a todas as demandas dos projetos que a Seccio-

nal apoia e, ao mesmo tempo, ampliar a divulgação das ações realizadas pelas VCB, a fim de aumentar o número de voluntárias no Rio de Janeiro. Também estão na pauta da Diretora, a realização de novos eventos beneficentes para arrecadar fundos e intensificar a busca por patrocinadores. 







# Você pode fazer parte desta amarra! Somos Muitas!

A amarra de um navio é a corrente, formada por vários elos, que o conecta à sua âncora, que na Marinha é conhecida como ferro. Unidas como "Voluntárias Cisne Branco", nós, esposas de Oficiais, Praças e Servidores Cíveis da Marinha, podemos nos tornar poderosas ferramentas na área de apoio social, contribuindo para que haja mais esperança, mais crescimento individual e mais superação nas dificuldades de inserção social para os integrantes da Família Naval.

Assim como a amarra de um navio lhe dá segurança, o nosso trabalho voluntário permitirá a construção de uma verdadeira amarra de solidariedade, na medida em que cada uma de nós se tornar um singelo elo, assegurando permanente e atenciosa ligação entre aqueles necessitados de apoio social e nossa capacidade de prestação e desenvolvimento de programas inovadores e envolventes.

Unidos carinhosamente sob o nome "Família Naval", compreendemos hoje cerca de 70 mil militares e servidores civis na ativa, além de 230 mil dependentes, inativos, aposentados e pensionistas. Temos as mais diversas origens, idades, crenças e formações. Juntamo-nos pela escolha de um de nós em servir à Marinha do Brasil.

Originários, na sua maioria, de praças e servidores civis de nível médio e auxiliar, alguns integrantes dessa nossa família possuem elevadas necessidades de atendimento social. Dentro do possível, o Serviço de Assistência Integrada da Marinha vem desenvolvendo programas de apoio, como o de atendimento a portadores de necessidades especiais, de desenvolvimento profissional, de auxílio e de suporte a necessidades financeiras, dentre outros. Contudo, existem ainda elevadas carências, por força das limitações legais quanto à aplicação de verbas públicas e pela falta de recursos humanos dedicados.

Junte-se a nós! Venha ser mais um elo dessa amarra! Você pode se inscrever pelo sítio <http://www.vcb.org.br> ou entregar esta ficha de inscrição em um dos escritórios da seccional VCB mais próxima da sua residência.

## FAÇA PARTE DA NOSSA CORRENTE DA SOLIDARIEDADE

Preencha esse formulário e entregue à Diretora da Seccional de sua localidade

### Gostaria de participar:

- ( ) Mediante trabalho voluntário  
( ) Mediante contribuição financeira mensal (Valor de referência: salário mínimo nacional)  
X                    XX                    XXX                    XXXXX  
( ) Um elo        ( ) Dois elos        ( ) Três elos        ( ) Vários elos

2,5% do SM        5% do SM        7,5% do SM        \_\_\_% do SM

Seu comprometimento voluntário como trabalho e/ou contribuição financeira levará sorrisos, carinho e esperança de uma vida melhor para a Família Naval!

### Identificação da Voluntária

Nome completo: \_\_\_\_\_  
Endereço: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_  
Telefone residencial: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_  
e-mail: \_\_\_\_\_ Data de aniversário: \_\_\_\_\_

### Identificação do Vínculo com a Marinha do Brasil

Nome completo do marido: \_\_\_\_\_  
Posto/Graduação/Função: \_\_\_\_\_ OM: \_\_\_\_\_

### Competências ou Habilidades

Informe sua atividade profissional ou habilidades que possam ajudar nos trabalhos das VCB: (ex.: formação acadêmica/técnica, trabalhos manuais, artesanato, música etc.).

### Dias e horários disponíveis

Levando em consideração o comparecimento às reuniões semanais, de coordenação e de avaliação.

### Área de preferência de atuação

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Administrativa/secretaria | <input type="checkbox"/> Palestras                | <input type="checkbox"/> Geração de Renda       |
| <input type="checkbox"/> Eventos                   | <input type="checkbox"/> Capacitação de Recursos  | <input type="checkbox"/> Site                   |
| <input type="checkbox"/> Jornal                    | <input type="checkbox"/> Financeira/contabilidade | <input type="checkbox"/> Elaboração de Projetos |
| <input type="checkbox"/> Atendimento               | <input type="checkbox"/> Projetos Gráficos        | <input type="checkbox"/> Informática            |
| <input type="checkbox"/> Execução de Projetos      | <input type="checkbox"/> Divulgação               | <input type="checkbox"/> Outras                 |



# Endereços das Voluntárias Cisne Branco

**1º Distrito Naval** - Rua Conselheiro Saraiva, 8 - Térreo - Centro - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20091-030  
Tel.: (21) 2516-7473. e-mail: rio@vcb.org.br

**2º Distrito Naval** - Avenida das Naus, s/nº Comércio - Salvador - BA - CEP: 40015 - 270  
Tel.: (71) 3507-3739. e-mail: salvador@vcb.org.br

**3º Distrito Naval** - Rua Sílvio Pélico, s/nº, Praça do COBANA, Alecrim Natal-RN CEP: 59040-150  
Tel.: (84) 3216-3093 / (84) 8802-8552. e-mail: natal@vcb.org.br

**4º Distrito Naval** - Rodovia Arthur Bernardes, s/nº - Val-de-Cães - Belém, PA - CEP 66115-100  
Tel.: (91) 3216-4305 e (91) 3216-4401 / (91) 9135-5476. e-mail: belem@vcb.org.br

**5º Distrito Naval** - Av. Alte. Cerqueira e Souza, 70 - Centro, Rio Grande - RS - CEP: 96201-260  
Tel.: (53) 3233-6179. e-mail: riogrande@vcb.org.br

**6º Distrito Naval** - Rua 14 de março, s/nº - Centro, Ladário - MS - CEP: 79370-000  
Tel.: (67) 3234-1209. e-mail: ladario@vcb.org.br

**7º Distrito Naval** - SCES Trecho 2 - Conjunto 13 - Brasília - DF - CEP: 70200-002  
Tel.: (61) 3223-9477. e-mail: voluntariascisnebranco@gmail.com

**8º Distrito Naval** - Rua Estado de Israel, 776 - Vila Clementino - SP CEP: 04022-002  
Tel.: (11) 5080-4805 / 4807. e-mail: saopaulo@vcb.org.br

**9º Distrito Naval** - BR 319 km 4,5, Vila Buriti Rua A, nº 97, Distrito Industrial - Manaus-AM - Cep.: 69010-000  
Tel.: (92) 2123-4676 / 4663. e-mail: manaus@vcb.org.br



A revista do bem estar social da Marinha





# VOLUNTÁRIAS BUSCAM CAPACITAÇÃO



Oficina de pintura em tecido

Em busca de aprimorar técnicas, incrementar ideias e novas experiências artísticas, algumas artesãs da Seccional São Pedro da Aldeia das VCB estiveram na Mega Artesanal 2013, importante feira de artesanato que ocorre anualmente na cidade de São Paulo. Ao retornarem, fizeram algumas reuniões e se organizaram para ministrar cursos de *biscuit*, pintura em tecido e reciclagem voltados à Família Naval.

Iniciados em outubro de 2013, os cursos estimulam a criatividade das participantes e trazem uma nova roupagem para aquelas que buscam no “faça você mesma” uma oportunidade para descobrirem seus talentos e estreitarem os laços de amizade, além de desenvolverem habilidades que podem garantir uma renda extra.

Segundo a Sra. Cláudia Regina de Mello, aluna do curso de reciclagem: “As técnicas ensinadas melhoraram meu desempenho. Eu e minhas filhas conseguimos confeccionar várias lembrancinhas de Natal para os familiares. Foi um aprendizado maravilhoso”.

A Sra. Ivanize dos Santos Ramos, aluna do curso de *biscuit*, viu nas aulas uma oportunidade de lazer: “O artesanato virou uma terapia para mim. Uma verdadeira diversão. Fiz trabalhos que jamais pensei que conseguiria. Estou muito feliz”, afirmou.

A interação e o fortalecimento dos laços amizade foi o que atraiu a Sra. Marcia Regina dos Santos ao curso de pintura em tecido. “Foi muito bom o relacionamento que criamos ali durante as aulas. O artesanato é algo que me preenche”, disse. 📌

## DOAÇÃO DE FRALDAS

Com o intuito de apoiar a Família Naval, em especial o Grupo de Avaliação e Acompanhamento de Pacientes Especiais (GAAPE), a Seccional São Pedro da Aldeia das VCB realizou uma campanha de doação de fraldas infantis e geriátricas, no período de 17 de março a 16 de abril de 2014.

A ação resultou na arrecadação de mais de 300 pacotes de fraldas, que foram entregues ao GAAPE da Policlínica Naval de São Pedro da Aldeia. 📌



### PERFIL

## DIRETORA DA SECCIONAL SÃO PEDRO DA ALDEIA DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Denise Fernanda Corrêa Vieira é a atual Diretora da Seccional São Pedro da Aldeia das VCB. Esposa do Contra-Almirante Carlos Alberto Matias, assumiu a função em 26 de abril de 2013.

A Diretora destaca como principais metas: conscientizar as crianças e adolescentes da Família Naval sobre a importância da preservação

do meio ambiente; incentivar a prática de atividades físicas regulares, visando à promoção da saúde e à prevenção das doenças; promover cursos, oficinas e palestras, no intuito de multiplicar conhecimento; dar prosseguimento às campanhas de doação de fraldas infantis e geriátricas; e desenvolver a educação musical junto aos dependentes dos militares e servidores civis do Complexo Aeronaval. 📌





# VCB E INSTITUTO DE ARTESANATO VISCONDE DE MAUÁ REALIZAM EXPOSIÇÃO NO PELOURINHO



Voluntárias promoveram exposição de artesanato no Pelourinho

**E**m parceria com o Instituto de Artesanato Visconde de Mauá, a Seccional Salvador das VCB promoveu na Galeria Mestre Abdias, no Pelourinho, a exposição de artesanato “Mãe, Mulher e Noiva”, com o propósito de divulgar, motivar e valorizar o trabalho das artesãs no mês das mães e das noivas. A abertura do evento ocorreu no dia 5 de maio e contou com a presença da Diretora da Seccional Salvador, Sra. Liliane de Brum Caroli.

As peças artesanais expostas foram confeccionadas por esposas de praças da Marinha, moradoras da Vila Naval da Barragem, em Aratu (BA). Os artigos foram elaborados durante oficinas e cursos promovidos pelas VCB no Espaço Cultural Marcílio Dias, na vila naval, em parceria com voluntários e organizações extra-Marinha, como o Instituto de Artesanato Visconde de Mauá e o Serviço Social do Comércio

Para a artesã Roseli Aragão, a experiência foi válida. “Gostei mui-

to de ter realizado a minha primeira exposição no Instituto, que tem um ótimo espaço para as peças”. Já a artesã Jacineide Sales afirma que “a exposição foi válida para despertar a criatividade e os dons de cada integrante do grupo”.

## CERTIFICAÇÃO

Como forma de incentivar a participação e promover a valorização profissional das alunas dos cursos de artesanato, a Seccional Salvador emitiu e forneceu certificados à instrutora e às alunas do curso de vagonite tradicional – um tipo de ponto de crochê. As aulas foram ministradas pela voluntária Jacineide Maria de Souza Sales, que é uma artesã capacitada pelo Instituto de Artesanato Visconde de Mauá, tendo como público-alvo as moradoras da Vila Naval da Barragem.

“Ter um certificado é muito bom, pois abre portas e favorece a participação em feiras de artesanato”, garante a artesã Mara Juliana da Silva Souza Alves, aluna do curso. 📌

# VOLUNTÁRIAS INVESTEM NA CAPOEIRA



Aulas de capoeira no Espaço Cultural Marcílio Dias

**A** fim de contribuir para o desenvolvimento das crianças e jovens residentes na Vila Naval da Barragem, a Seccional Salvador das VCB, com o apoio do Comando do 2º Distrito Naval, passou a promover aulas de capoeira no Espaço Cultural Marcílio Dias, localizado na vila.

Além do corpo, a capoeira também exercita a mente. Ao harmonizar luta e dança, o esporte favorece a coordenação motora, a criatividade, a autoestima e a automatização de movimentos.

Iniciado no dia 5 de agosto de 2014, o projeto “Esporte, Saúde, Cultura e Disciplina para Crianças, Jovens e Adultos” oferece aulas gratuitas de capoeira para dependentes de militares com idade mínima de cinco anos, conduzidas por militares graduados em Educação Física e com qualificação nesse esporte.

As atividades são realizadas às terças e quintas-feiras, das 9h às 11h e das 14h às 16h. 📌





A adolescência é um período de transformações. É na puberdade que o jovem reconstrói seu universo interno e cria relações com o mundo externo. A inconstância característica dessa fase é sinônimo de ajuste. É nesse período que eles estão tentando construir uma identidade. Para auxiliar os adolescentes da Família Naval a transpor essa fase de maneira mais branda, melhorando a relação interpessoal no ambiente familiar e escolar, a Seccional Salvador das VCB desenvolveu o projeto “Construindo Identidade”.

Uma vez por semana, são promovidos encontros com 17 adolescentes no Espaço Cultural Marçílio Dias, durante os quais, por meio de dinâmicas de grupo, são debatidos variados temas propostos pelos próprios integrantes, como a importância da amizade, a utilização consciente da *Internet* e o *bullying*. Também são trabalhadas as expressões oral e corporal, por meio da utilização de técnicas de teatro.

Para a coordenadora do projeto, Sra. Simone Karine Ribeiro dos Santos Almeida, as atividades ajudam na integração dos adolescentes, moradores da Vila Naval da Barragem. “Nessa fase, eles costumam formar grupos e, devido a transferência do pai ou mãe militar, veem-se obrigados a abandonar o círculo de amizade anterior. Isso os leva, inicialmente, ao isolamento. Nosso objetivo é promover a socialização entre eles, tornando-os menos tímidos e ajudando-os a formar novos amigos”.

Segundo a Sra. Cristiane Costa da Silva, mãe de uma das integrantes do “Construindo Identidade”, os encontros têm um efeito positivo sobre os jovens. “Minha filha está aprendendo a trabalhar em equipe, assumindo responsabilidades e interagindo com outros adolescentes. O projeto preenche o tempo livre, resgatando-os para uma vida produtiva e estimulando seus talentos”, relata.


“Conheci o projeto há pouco mais de um ano, quando cheguei à vila. Andava meio solitária e, com os encontros, fiz muitos amigos e aprendi lições que levarei por toda a vida. Somos uma grande família”, diz Rayanne Conceição, participante do projeto.

## PROJETO “CONSTRUINDO IDENTIDADE” INTEGRA ADOLESCENTES DA FAMÍLIA NAVAL



Durante as reuniões são debatidos temas comuns à adolescência

### VISITA


No dia 23 de junho de 2014, a Seccional Salvador das VCB promoveu uma visita dos adolescentes à Fragata “Niterói”, com o intuito de familiarizá-los com a rotina a bordo de um navio da Marinha do Brasil. Os jovens puderam conhecer os tipos de equipamentos e tarefas realizadas pelo navio. 

### PERFIL

## DIRETORA DA SECCIONAL SALVADOR DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Liliane de Brum Caroli é a atual Diretora da Seccional Salvador das VCB. Esposa do Vice-Almirante Luiz Henrique Caroli, assumiu a função em 7 de abril de 2014, em substituição à Sra. Silvia Schwingel Dias.

A nova Diretora pretende dar continuidade às ações já implementadas, como

os cursos de artesanato, a oficina de fotografia, as aulas de música e os projetos “Construindo Identidade” e “Bebê a Bordo”. Os passos seguintes serão no sentido de desenvolver projetos que contemplem a prática de esportes e as aulas de reforço escolar, principalmente nas disciplinas de Português e Matemática, para crianças e adolescentes da Família Naval. 





# 8º BAZAR DA SOLIDARIEDADE

## ARRECADA FUNDOS PARA AÇÕES SOCIAIS



Voluntárias organizadoras do bazar

ram disponibilizados brinquedos infantis e utensílios domésticos, além de kits de pães e biscoitos e brindes doados pelas organizações militares subordinadas ao Comando do 3º Distrito Naval (Com3ºDN).

Grande parte dos produtos foi arrecadada nos chás de confraternização e eventos beneficentes promovidos ao longo de 2013. Toda a renda do bazar foi revertida para as ações desenvolvidas pelas voluntárias em prol da Família Naval.

O Terceiro-Sargento (EO) José Edmilson de Souza, que serve no Com3ºDN, foi ao evento pela primeira vez, acompanhado do filho, Davi Asaf, e aprovou a iniciativa: “Os preços estavam excelentes, os produtos oferecidos eram de ótima qualidade e o atendimento foi muito agradável”, afirmou. ⚓

A 8ª edição do Bazar da Solidariedade, realizada em novembro de 2013, ocorreu pela primeira vez na Associação de Veteranos do Corpo de Fuzileiros Navais, localizada na vila de cabos, soldados e marinheiros, no bairro do Alecrim, em Natal (RN).

O evento foi promovido pela Seccional Natal das VCB, em parceria com o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIM). Fo-

## VCB INAUGURAM BIBLIOTECA INFANTIL NA VILA NAVAL DE RECIFE

O núcleo de Recife das VCB inaugurou a biblioteca infantil “Professora Verônica Dantas de Araújo” na Casa de Artes, localizada na vila naval. Durante o evento, realizada em 31 de janeiro de 2014, foi conduzida uma roda literária com várias histórias e brincadeiras, garantindo diversão para as crianças da Família Naval.

A biblioteca é destinada a crianças de 6 a 12 anos e seu nome é uma homenagem à professora Verônica Dantas de Araújo, grande incentivadora da leitura e das ações sociais empreendidas pelas VCB, além de doadora de boa parte dos livros que compõem o acervo.

O próximo passo é desenvolver atividades no espaço de leitura, para incentivar as crianças a conhecerem novas histórias e a soltarem a imaginação. ⚓

Casa de Artes ganha biblioteca







# VCB DE NATAL FIRMAM PARCERIA COM O SENAC

A Seccional Natal das VCB, com o apoio da Capitania dos Portos do Ceará (CPCE) e da Escola de Aprendizes-Marinheiros do Ceará (EAMCE), firmou uma parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial do Rio Grande do Norte (SENAC-RN), por meio da qual foram

disponibilizadas para a Família Naval vagas gratuitas em diversos cursos.

Iniciado em 11 de setembro de 2013 no auditório da EAMCE, o curso de Auxiliar Administrativo contou com a participação de oito alunos, que receberam certificados emitidos pelo SENAC-RN. Outros cursos também foram realizados, como

Auxiliar de Pessoal e Estética e Beleza.

Para o Cabo Francisco Carlos Lourenço Barros Filho, que serve na CPCE e integrou a turma de Auxiliar Administrativo, "o curso foi bastante construtivo e proveitoso no sentido organizacional e contribuiu para a melhoria de minha rotina de trabalho na Capitania".



Participantes do curso de Auxiliar de Pessoal

## DEDICAÇÃO E BOA VONTADE NO HOSPITAL NAVAL DE NATAL



Voluntária Maria Lucimar Gomes da Silva dá alento e carinho a pacientes internados no HNNa

Transformar a leitura em um instrumento de lazer e levar alegria e alento para pacientes que se encontram internados é a missão da voluntária Maria Lucimar Gomes da Silva. Há cerca de um ano, ela aceitou o convite para participar do projeto "Biblioteca a Bordo", que completou quatro anos, a fim de proporcionar momentos de distração e aprendizado a crianças, jovens e idosos que estão em tratamento no Hospital Naval de Natal (HNNa).

Esposa de um militar da reserva, Dona Lucimar, como é conhecida por todos, lê livros e textos, faz palavras cruzadas e ensina artesanato aos pacientes e a seus acompanhantes. De acordo com Micarla Nunes, cuidadora de uma paciente: "Essas atividades são importantes

porque distraem e ajudam a passar mais rápido o tempo".

Além de controlar e manter a biblioteca organizada, Dona Lucimar também gosta de conversar com pessoas nas salas de espera, ouvindo-as e anotando suas sugestões quanto ao atendimento no hospital, que depois são encaminhadas à ouvidoria.

Para Dona Lucimar, as maiores retribuições são o abraço e o olhar daqueles a quem ajuda. "Identifico-me muito com as pessoas e suas histórias. Sou apaixonada por elas. Recebo muito carinho, amor, respeito e reciprocidade", afirma emocionada.

A biblioteca funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h30 e está disponível também aos militares que servem no HNNa.



# EVENTO "CAFÉ COM BATOM", PELA PRIMEIRA VEZ EM NATAL

Com o propósito de integrar as esposas de oficiais e praças, bem como arrecadar brinquedos e utensílios domésticos para serem comercializados no Bazar da Solidariedade, realizado ao final de cada ano, a Seccional Natal das VCB promoveu a primeira edição do "Café com batom" na Área Recreativa, Esportiva e Social Atlântico. Cerca de 70 participantes puderam aprender um pouco mais sobre automaquiagem.

Algumas senhoras participantes com a Diretora Seccional de Natal



Primeira edição do evento reuniu 70 mulheres



Na abertura do evento, a Diretora da Seccional Natal, Sra. Stephania Mello de Miranda, falou sobre as ações das VCB e destacou a importância do trabalho voluntário e a necessidade de novas integrantes para alavancar a iniciativa.

Para a Cabo (CL) Sthephannie Borges, a ideia foi proveitosa: "Simplesmente, adorei. As aulas foram esclarecedoras, o ambiente estava muito agradável, com boas companhias", disse. 🚢

## PERFIL

### DIRETORA DA **SECCIONAL NATAL** DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Cecília Yvonne Phillips é a atual Diretora da Seccional Natal das VCB. Esposa do Vice-Almirante Afrânio de Paiva Moreira Junior, assumiu a função em 28 de julho de 2014, em substituição à Sra. Stephania de Melo de Miranda.

As metas da Diretora incluem a continuidade do trabalho já iniciado, não só em Natal,

como também nos estados de Alagoas, Ceará, Pernambuco e Paraíba, que estão compreendidos na área do 3º Distrito Naval, integrando cada vez mais as VCB, por meio de reuniões para troca de experiências e busca de soluções conjuntas para eventuais dificuldades. Os próximos passos focarão educação, esportes, saúde e nutrição, visando à melhoria do bem-estar da Família Naval. 🚢







# CONFRATERNIZAÇÃO E SOLIDARIEDADE



A Vice-Presidente da SOAMAR-PA, Sra. Sônia Guedes, ministrou palestra sobre câncer



I Encontro Social arrecadou enxoval para doação à "Obra do Berço"

Confraternização e solidariedade. As duas palavras definiram o I Encontro Social de 2014 e o almoço beneficente organizados pela Seccional Belém das VCB em homenagem ao Dia da Mulher. Além de informar as mulheres presentes sobre as ações das VCB, o evento serviu para motivar a participação das convidadas nos pro-

jetos sociais promovidos pelas Voluntárias. Durante os eventos, foram arrecadados cerca de 100 pacotes de fraldas descartáveis infantis e peças de enxoval de bebê para doação à "Obra do Berço".

Durante o I Encontro Social, realizado em 14 de março de 2014 no Centro de Instrução Almirante Braz de Aguiar (CIABA), as mulheres da Família Naval também tive-

ram a oportunidade de assistir a uma palestra sobre prevenção do câncer do colo do útero e de mama.

A ação foi uma iniciativa conjunta do Comando do 4º Distrito Naval, da Seccional Belém das VCB, da Sociedade Amigos da Marinha no Pará, da Secretaria de Estado de Saúde Pública do Pará e do Instituto Evandro Chagas. 🚢

## VCB INAUGURAM BRECHÓ VOLUNTÁRIO

Em maio de 2014, a Seccional Belém das VCB inaugurou um brechó, denominado Brechó Voluntário, que funcionará em caráter permanente na Área Recreativa, Esportiva e Social Veleiro.

As peças são doadas por parceiros e patrocinadores. Parte delas vai para o brechó e a outra é repassada ao Serviço de Assistência Religiosa e aos navios da Marinha subordinados ao Comando do 4º Distrito Naval, para distribuição às populações ribeirinhas durante a realização de patrulhas navais. São roupas, acessórios e calçados seminovos, em bom estado de conservação. Os preços são acessíveis, para facilitar a aquisição pela Família Naval.

A verba arrecadada com as vendas é empregada nos projetos sociais das VCB, como a manutenção dos instrumentos das aulas de música e das máquinas da oficina de costura, e a aquisição de material para uso nos projetos sociais de natação e hidroginástica, dentre outros. 🚢



A Diretora da Seccional Belém das VCB apresenta parte das peças do Brechó




# VOLUNTÁRIAS DIFUNDEM A FILOSOFIA IKEBANA EM BELÉM

Ikebana é um termo japonês que significa flores vivas. A filosofia Ikebana, uma expressão artística desenvolvida ao longo dos séculos, leva o praticante à harmonia interior; por meio da arte de arranjar flores, ramos e galhos naturais. Com o objetivo de apresentar a filosofia às esposas de militares e levá-las ao aprimoramento de suas habilidades manuais, por meio da prática da confecção de arranjos de flores, a Seccional Belém das VCB promoveu uma palestra, seguida de oficina na Área Recreativa, Esportiva e Social Veleiro.

Segundo a Sra. Vanessa de Sou-

za Chagas Barbosa, que participou da oficina, o aprendizado já foi difundido. "O conhecimento sobre a técnica serviu para que eu levasse para minha casa essa experiência e me trouxe paz interior. Aproveitei também para repassar os ensinamentos para outras colegas", afirma.

Para a Diretora da Seccional Belém, Maria Antônia Pinto de Souza, proporcionar o aprendizado às esposas dos militares é gratificante. "É muito bom poder ajudar as pessoas. Nosso objetivo com o voluntariado é melhorar a qualidade de vida da Família Naval", garante. 

Além das esposas de praças que participaram da oficina, a Diretora Seccional também praticou a técnica




## PERFIL

### DIRETORA DA **SECCIONAL BELÉM** DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO



A Sra. Maria Antônia Pinto de Souza é a atual Diretora da Seccional Belém das VCB. Esposa do Vice-Almirante Edlander Santos, assumiu a função em 6 de janeiro de 2014, em substituição à Sra. Poliane Jabour Sobrinho.

A Diretora aponta como principais metas: captar recursos para investir

nos projetos sociais, por meio de encontros sociais; proporcionar ambientes para desenvolver a cultura e projetos educacionais; disseminar conceitos de saúde, qualidade de vida e bem-estar; favorecer meios de capacitação para o trabalho, por meio de cursos, palestras e seminários; e contribuir com a "Obra do Berço". 






# PROJETO “REFRESCANDO A CUCA” UNINDO N-SAIPM E VCB

A adolescência é um momento de transformações e, nesse período, ocorrem alterações hormonais e mudanças físicas, que tornam os adolescentes mais sensíveis. Tudo o que fazem é muito intenso. Por isso, o ideal é criar espaços para a interlocução, onde possam dialogar e trocar informações. A fim de auxiliar pais e filhos da Família Naval a lidar com essa fase, a Seccional Rio Grande das VCB, em parceria com o N-SAIPM do Comando do 5º Distrito Naval, desenvolveu o projeto “Refrescando a Cuca”, voltado aos adolescentes com idade entre 11 e 16 anos.

São utilizados jogos lúdicos e de tabuleiro adquiridos com recursos das VCB, com o objetivo de proporcionar aos adolescentes um ambiente favorável à troca de ideias e ao debate sobre temas atuais e de interesse dos jovens dessa faixa etária, criando um clima agradável de interação e respeito mútuo. O pro-

jeto é coordenado pela Primeiro-Tenente (T) Marcela Laureano, assistente social do N-SAIPM.

“Eu gosto muito do projeto, pois é um dia em que deixo o *notebook* e a *Internet* para mudar minha rotina. Eu não sabia jogar cartas e me diverti ao aprender as regras. Quando nos reunimos para os jogos é sempre muito divertido. Cheguei a convidar minhas amigas da escola e minha irmã para participarem, mas elas ainda não quiseram, porque preferem o computador”, conta Vanessa Silva de Seixas, 11 anos, filha de militar e aluna do 6º ano do Ensino Fundamental.

Os encontros tiveram início em abril de 2014 e acontecem na última quinta-feira do mês, no período da tarde, na biblioteca Viscondessa Maria Eufrásia Marques de Lisboa, nas dependências da Casa do Marinheiro do Rio Grande. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (53) 3233-6112. 

*“Eu gosto muito do projeto, pois é um dia em que deixo o *notebook* e a *Internet* para mudar minha rotina. Cheguei a convidar minhas amigas da escola e minha irmã para participarem, mas elas ainda não quiseram, porque preferem o computador”, Vanessa Silva de Seixas, 11 anos, aluna do 6º ano do Ensino Fundamental*

Adolescentes jogando damas em um dos encontros do projeto






# OFICINAS DE ARTESANATO PROMOVEM INTERAÇÃO NO RIO GRANDE

Com o propósito de estimular uma maior interação entre as integrantes da Família Naval e proporcionar a possibilidade de geração de renda por meio da comercialização das peças produzidas, a Seccional Rio Grande das VCB promoveu oficinas de artesanato voltadas às esposas de militares e servidores civis nos meses de abril e junho de 2014.

Sob a orientação da voluntária Kátia Tubino, foram ensinadas técnicas de decoração com EVA – uma borracha atóxica que pode ser aplicada em diversas atividades artesanais. Aproveitando a proximidade da Páscoa, as participantes confeccionaram portas-chocolate em forma de coelhos e cenouras. “Foi uma ótima oportunidade para presentear amigos e familiares sem gastar muito”, relatou uma das participantes da oficina. Segundo Kátia, trabalhar com EVA é fácil e acessível. “É muito prático e o material pode ser adquirido a baixo custo em qualquer papelaria”, afirma.

Outra oficina realizada foi a de *patchcolagem* – uma técnica ornamental utilizada para decorar roupas, toalhas e tecidos. Sob a coordenação da voluntária Eunice, as alunas aprenderam técnicas básicas que consistem em fazer o desenho desejado em um papel termocolante, que é passado a ferro em cima do tecido. Após a colagem, o tecido é recortado e costurado diretamente onde se quer decorar. 


Participantes exibem o resultado do aprendizado da técnica de *patch appliqué*



A representante do SEBRAE destacou o que é necessário para empreender com sucesso

## EMPREENDER PARA CRESCER

Com o apoio do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE), a Seccional Rio Grande das VCB promoveu uma palestra sobre empreendedorismo em junho de 2014. Participaram do evento, as esposas de militares e servidores civis que possuem alguma atividade comercial nos ramos de artesanato, vestuário e alimentação.

A gerente da Regional Sul do SEBRAE, Gabriela Schuh, proferiu uma palestra que abordou as principais características de um bom empreendedor; explicando a importância do planejamento e o passo a passo para a legalização do negócio, bem como a documentação necessária para iniciar um empreendimento. Assim, o público recebeu informações sobre como abrir, expandir ou inovar o seu próprio negócio. 





# ENCONTROS DA "OBRA DO BERÇO" GERAM ALEGRIA E SATISFAÇÃO

Todas às segundas-feiras, no período da tarde, senhoras da sociedade e das VCB reúnem-se para confeccionar roupinhas de lã para bebês – calças, casacos e sapatinhos. O compromisso é levado a sério e os encontros são assíduos. O projeto "Obra do Berço", coordenado pela Diretora da Seccional Rio Grande das VCB, Sra. Mônica Pitombeira Fernandes Puntel, produz e distribui enxovais de bebê para os futuros herdeiros de cabos, soldados e marinheiros do 5º Distrito Naval, cujas esposas estejam com mais de 32 semanas de gestação.


A cada ano, são distribuídos cerca de 40 kits. Todo o material para confecção das peças é adquirido com recursos da Seccional. Os enxovais recebidos pelas futuras mães ajudam a aquecer os recém-nascidos, tendo em vista o clima frio e úmido, característico da cidade do Rio Grande.

Para a voluntária Márcia Cristina Gameleira, produzir as peças traz satisfação e permite o fortalecimento da amizade en-

Os encontros favorecem o estreitamento dos laços de amizade entre as senhoras participantes



Os kits beneficiam cabos, soldados e marinheiros do Comando do 5º Distrito Naval


tre as integrantes. "Sou uma VCB há quase dois anos e confesso que não sabia fazer nada em tricô. Comecei um pouco receosa, aprendendo a fazer sapatinhos de lã. O entusiasmo e a alegria das parceiras do grupo em ensinar é tanto, que eu fiquei animada. Foi grande a emoção de presenciar, pela primeira vez, a entrega de um kit e saber que aquele sapatinho iria ser usado por um bebê que estava por chegar. É uma alegria difícil de explicar. Aquela sensação me deu mais ânimo para aprender. Hoje, também confecciono casaquinhos de lã. Eu e as demais voluntárias estamos sempre em contato por meio da *Internet*, trocando informações e buscando enriquecer nosso trabalho". 

## PERFIL

### DIRETORA DA SECCIONAL RIO GRANDE DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Mônica Pitombeira Fernandes Puntel é a atual Diretora da Seccional Rio Grande das VCB. Esposa do Vice-Almirante Leonardo Puntel, assumiu a função em 15 de abril de 2014, em substituição à Sra. Maria Célia Gon-

çalez Delmas Küster.

A Diretora pretende dar continuidade aos projetos bem-sucedidos já implementados, sempre visando ao bem-estar social da Família Naval, contando com a possibilidade de expansão de alguns, como o projeto "Música no Museu". 





Crianças do Projeto  
“Dando Asas à  
Imaginação” durante  
encenação teatral

## PROJETOS INCENTIVAM LEITURA E ARTESANATO EM LADÁRIO



Como forma de propiciar o exercício da leitura e a prática de artesanato à Família Naval, a Seccional Ladário das VCB pôs em prática os projetos “Dando Asas à Imaginação” e “Oficina de Artes”.


O projeto “Dando Asas à Imaginação” beneficia 40 crianças, entre 5 e 10 anos, por meio da narração de histórias e da promoção de atividades lúdicas sobre um tema escolhido.

Já o projeto “Oficina de Artes” é voltado às esposas de militares e servidores civis da Marinha que, por meio de cur-

sos de artesanato, aprendem técnicas manuais como a *patchcolagem*, que consiste em aplicar um tecido em cima de outro tecido ou de outros materiais, utilizando uma película termocolante, possibilitando a composição de uma enorme variedade de desenhos e formas.

Em maio de 2014, as crianças do projeto “Dando Asas à Imaginação” encenaram a peça “Menina Bonita do Laço de Fita” e as artesãs da Família Naval promoveram a I Mostra do projeto “Oficina de Artes”, com a presença da Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura,

que participou da entrega dos certificados emitidos pela Seccional Ladário às alunas da 1ª turma do curso de *patchcolagem*.

Segundo a Sra. Miriam dos Santos Faria, as atividades promovidas pelas VCB têm ajudado a entrosar a Família Naval de Ladário. “Quando iniciei no projeto ‘Oficina de Artes’ tinha acabado de chegar à cidade. Esse convívio foi muito bom para que eu fizesse amizade com outras esposas e ainda está me permitindo melhorar a renda familiar. Com o aprendizado das técnicas, passei a produzir e vender algumas peças de artesanato”, conta. 

A Diretora Departamental participou da entrega dos certificados às alunas da 1ª turma do curso de *patchcolagem*







Evento reuniu mulheres da Família Naval de Ladário



## UNIDAS NO COMBATE AO CÂNCER

A Seccional Ladário das VCB, em parceria com a Secretaria Especial de Políticas Sociais de Ladário, promoveu o evento “Chá Rosa” em 23 de outubro 2013, como parte da programação da campanha “Outubro Rosa” de prevenção e combate ao câncer de mama. As mulheres da Família Naval de Ladário tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas e receber orientações sobre o tema.

Na ocasião, a Sra. Cláudia Eugênia Nunes Lima falou sobre a importância das

campanhas para a prevenção ao câncer de mama, ressaltando a necessidade do autoexame feminino. Ela relatou ter sido portadora de um tumor na mama que foi detectado por meio do autoexame. Graças à descoberta precoce da doença, ela seguiu o tratamento indicado pelos médicos e conseguiu a cura total.

O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres no mundo e, para que a probabilidade de cura seja maior, é importante que o diagnósti-

co ocorra o mais cedo possível. Para isso, é fundamental o autoexame periódico nas mamas, em busca de qualquer caroço. Caso seja detectado, um médico deve ser consultado para a realização de outros exames que confirmarão ou não a doença.

“Estamos sempre atentas e comprometidas com a nossa função social. Por isso buscamos mecanismos para esclarecer, orientar e conscientizar os integrantes da Família Naval”, afirmou a Diretora da Seccional Ladário, Sra. Luene Garcia Abreu. 📍



### PERFIL

## DIRETORA DA SECCIONAL LADÁRIO DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Luene Garcia Nunes de Oliveira Abreu é a Diretora da Seccional Ladário das VCB. Esposa do Contra-Almirante Edervaldo Teixeira de Abreu Filho, assumiu a função em 23 de abril de 2013.

Dentre as atividades implementadas no último ano pela Seccional Ladário, destacam-se: o projeto “Barcas do Saber”; as aulas de dança destinadas a mi-

litares e seus dependentes; e a inclusão da língua espanhola no projeto “Meu Segundo Idioma”. A Diretora também deu continuidade aos projetos “Dando Asas à Imaginação”, “Pré-natal Saudável”, “Oficina de Artes”, “Bem-Vindo ao Comando do 6º Distrito Naval”, “Qualidade de Vida na Melhor Idade”, “Empréstimo de cadeira de rodas e correlatos”; e à biblioteca João Lisboa de Macédo. 📍



Comandante da Marinha, Comandante do 7º Distrito Naval, Diretora Departamental das VCB e Diretora da Seccional Brasília das VCB estiveram presentes na inauguração

# VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO INAUGURAM PRAÇA NA VNAVI


**A**s 192 famílias de suboficiais, sargentos, cabos, soldados e marinheiros residentes na Vila Naval Visconde de Inhaúma (VNAVI) agora podem usufruir de uma área de lazer totalmente revitalizada. A antiga praça central, principal ponto de encontro dos moradores, transformou-se no Espaço Voluntárias Cisne Branco, com uma moderna pista de skate, parque infantil, casa de brinquedo em madeira sobre árvore e mesas para jogos de xadrez, dama e dominó.

A obra foi realizada com recursos arrecadados por meio dos eventos organi-

zados pelas VCB ao longo do ano e que dão suporte para a concretização dos vários projetos sociais desenvolvidos em prol da Família Naval.

A inauguração aconteceu no dia 27 de novembro de 2013 na Área Alfa, em Santa Maria (DF). Após a benção do Capelão-Naval, a Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, e a Diretora da Seccional Brasília, Sra. Marcia Mathias, agradeceram o esforço de todos os colaboradores, desde o início do projeto até sua concretização. "Muitas mães almejavam esse espaço, com mais brinquedos para as crianças e possibilidade de diversão para os adolescentes", lembrou a Sra. Sheila Royo. "Precisávamos fa-

zer algo para melhorar a qualidade de vida dos moradores da VNAVI e nos dedicamos com afinco para, hoje, contemplarmos a realização de um sonho", completou.

A Diretora Departamental parabenizou, ainda, os sargentos Sá e Carneiro, moradores da vila e responsáveis pela construção da casa da árvore, sucesso absoluto entre as crianças. "Eu sou apaixonado por esse local. Sou muito grato por morar aqui. E tudo o que pudermos fazer para torná-lo ainda melhor será sempre válido", disse o Sargento Sá. 





Pista de skate, parquinho infantil e casa da árvore construída em madeira na Praça Central




## DESCOBRINDO TALENTOS

Reunião analisou ações para o incremento da renda familiar



A Seccional Brasília das VCB deu início ao projeto “Descobrimdo Talentos” em agosto de 2013, no Centro Comunitário Cisne Branco, no Guará (DF). A iniciativa buscou reunir esposas e dependentes de militares interessadas em incrementar a renda familiar por meio da comercialização de produtos feitos por elas próprias.

Artesãs, costureiras, doceiras e vendedoras de cosméticos divulgaram seus trabalhos e discutiram projetos possíveis de serem realizados na região do Guará, com potencial para alavancar os empreendimentos.

O evento contou com a participação da Diretora da Seccional Brasília, Sra. Marcia Mathias, da voluntária Ana Beatriz Goldstein e de 24 mulheres dependentes de militares residentes na cidade. 





# PROJETO DE LEITURA EM RENOVAÇÃO

O projeto de leitura “Brincando com as palavras: Navegando nas Histórias” está se reinventando. Sob nova coordenação, o incremento de atividades lúdicas e estímulos artísticos têm criado novas expectativas para os participantes.

Realizado na biblioteca “Linda Galera”, na Vila Naval Visconde de Inhaúma (VNAVI), o projeto é direcionado a crianças, a partir de 3 anos, e a adolescentes, dependentes de militares moradores da vila, bem como aos alunos do Centro de Ensino Fundamental Sargento Lima, localizado no interior da VNAVI.

A voluntária Adriana Segovia, que assumiu a coordenação do projeto em julho de 2014, aceitou o convite porque se encantou com as possibilidades de desenvolvimento de iniciativas de incentivo à leitura. Ela considera que é necessário investir na divulgação da biblioteca junto aos moradores da vila naval. “No ano passado, antes de assumir a coordenação, participei ativamente da divulgação, indo de casa em casa conversar com os moradores, a fim de atraí-los para o mundo encantador da leitura”, comenta.

Ela tem investido em atividades lúdicas para conquistar um número maior de leitores. Em agosto deste ano, realizou um evento em comemoração ao folclore, com a participação de alunos do 1º ano do Centro de Ensino Fundamental Sargento Lima.

Na ocasião, Adriana vestiu-se de bruxa e contou uma história criada por ela própria. “Mesmo sem o conhecimento pedagógico, busquei auxílio de uma ex-professora de meu filho, que executava um projeto de contação de história com caracterização de personagem. Ela me ajudou muito”, afirma.

Empolgada com as possibilidades desse trabalho voluntário, declarou: “Amo isso tudo. Esse trabalho é encantador. Tenho muitas ideias que pretendo por em prática logo. Todas as quintas-feiras, realizamos a hora do conto, durante a qual contamos histórias para as crianças e desenvolvemos atividades lúdicas”.

O projeto conta, ainda, com o auxílio de dois estagiários, que se revezam na biblioteca nos turnos da manhã e da tarde: Natanael, aluno de Letras; e Adriana Maria, aluna de Pedagogia, ambos moradores da vila naval. A biblioteca funciona de segunda a sexta-feira, de 9 às 12h e das 14 às 17h.

Adriana está estudando a possibilidade de realizar um teatro de fantoches na casa da árvore instalada na praça da VNAVI e criar um clube do livro, para empréstimo de livros aos adultos. “Também pretendo criar um calendário permanente de atividades aqui na biblioteca, a fim de atrair mais leitores. A ideia é que, a cada participação nesses eventos, as crianças e adultos divulguem a experiência para os vizinhos e, assim, aumentemos a quantidade de leitores”, afirma a coordenadora. 🧙‍♀️

Alunos do 1º ano do Centro de Ensino Fundamental Sargento Lima atentos às histórias contadas pela voluntária Adriana Segovia, caracterizada de bruxa







A Diretora da Seccional Brasília das VCB, Sra. Marcia Mathias, acompanhada das voluntárias Cristina Dall e Ana Cristina, organizando as peças para o bazar, realizado pela primeira vez no Guará



## PRODUTOS DISPUTADOS NO BAZAR BENEFICENTE

O tradicional Bazar Beneficente organizado pela Seccional Brasília das VCB vem se firmando como um dos eventos mais esperados do ano no Distrito Federal. Isso se justifica pela qualidade dos produtos ofertados, aliada ao baixo preço dos itens, provenientes de doações arrecadadas pelas organizações militares da área do Comando do 7º Distrito Naval (Com 7ºDN) e pela Sociedade Amigos da Marinha; de apreensões da Receita Federal; e até mesmo de

campanhas organizadas pela Adidância Naval nos Estados Unidos da América e no Canadá.

O bazar ocorre no mês de novembro e tem como principal propósito a arrecadação de fundos para as ações das VCB na área do Com7ºDN. Originalmente realizado no Clube Almirante Alexandrino, mudou de endereço após a inauguração do Centro Comunitário Cisne Branco, localizado no Guará. A mudança visou à aproximação do evento das residências da maioria das praças, principal público-alvo do bazar:

Em 2013, o concorrido bazar atingiu a expressiva marca de 800 compradores, dentre praças, servidores civis e seus dependentes, que foram em busca de brinquedos, roupas, eletrodomésticos, utensílios de cozinha, roupas de cama, mesa e banho etc.

As VCB, coordenadas pela voluntária Ana Cristina Carvalho, reúnem-se ao longo do ano para preparar, com dedicação e empenho, cada detalhe do evento, a fim de atender às expectativas daqueles que procuram bons presentes para o Natal. ⚓



### PERFIL

## DIRETORA DA SECCIONAL BRASÍLIA DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Rosângela Spolidoro Farias Alves é a atual Diretora da Seccional Brasília das VCB. Esposa do Vice-Almirante Paulo Maurício Farias Alves, assumiu a função em 13 de maio de 2014, em substituição à Sra. Marcia Monteiro Mathias.

As propostas da Diretora Seccional são ampliar o número de voluntárias na área de Brasília, principalmente na Vila Naval Visconde de Inhaúma (VNAVI) e no Guará, de

modo a expandir os projetos existentes e a participação de toda a Família Naval nas atividades recreativas, culturais, esportivas e assistenciais, como a reforma da biblioteca "Linda Galera" e a revitalização da horta da VNAVI. Também está na pauta, o projeto de capacitação de militares voluntários para o trabalho de paisagismo e jardinagem em residências e organizações militares, com a colaboração do Jardim Botânico de Brasília. ⚓



# UM DIA SÓ PARA MULHERES

No mês de março de 2014, a Seccional São Paulo das VCB e o N-SAIMM do Comando do 8º Distrito Naval reuniram 60 mulheres, civis e militares, para um dia especialmente pensado para elas, com *workshop* de automaquiagem e cuidados com a pele, em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres.

Para a Primeiro-Tenente (QC-IM) Érika Martins Baiense, o evento foi importante porque mostrou com detalhes os cuidados necessários com a pele. "Tudo foi ensinado de forma prática. As palestras possuem uma linguagem clara e fácil. Durante a aula de automaquiagem, várias dicas foram dadas. Aprovo essa iniciativa das Voluntárias", afirmou.

Na oportunidade, a Diretora da Seccional São Paulo, Sra. Lenita Zamprônio, enfatizou a importância do trabalho que vem sendo desenvolvido pelas Voluntárias com o intuito de apoiar a Família Naval. "A ideia é conseguir mais voluntárias para nos auxiliar e incrementar os trabalhos já realizados na Seccional".

Dicas de automaquiagem foram o ponto alto do evento



A Sra. Nídia Caivano abordou a vacinação contra o HPV

## "DE MÃE PARA MÃES"

Em comemoração ao Dia das Mães, a Seccional São Paulo das VCB, em parceria com o N-SAIMM do Comando do 8º Distrito Naval, realizou o evento "De Mãe para Mães", que consistiu em uma palestra e uma tarde de jogos, com a finalidade de proporcionar às mães da Família Naval um momento de informação, integração e descontração.

A palestra foi ministrada pela presidente do Rotary Club Parque Ibirapuera, Sra. Nídia Caivano, que abordou o tema "HPV - A importância da vacina".

Segundo a Diretora da Seccional São Paulo das VCB, Sra. Lenita Zamprônio, "o objetivo foi promover a integração das mulheres e orientá-las sobre a importância da vacinação das meninas de 9 a 13 anos, como forma de prevenir o câncer de colo uterino".

A servidora civil e esposa do Segundo-Sargento (ES) Lemos, Sra. Fernanda, aprovou a iniciativa: "Nossa interação foi muito proveitosa e a palestra me ajudou a esclarecer dúvidas sobre a vacinação de minhas filhas", disse. O evento contou com a participação de 50 militares e servidoras civis.

### PERFIL

## DIRETORA DA SECCIONAL SÃO PAULO DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

A Sra. Lenita Zamprônio é a atual Diretora da Seccional São Paulo das VCB. Esposa do Vice-Almirante Liseo Zamprônio, assumiu a função em 13 de maio de 2013.

As principais ações e projetos desenvolvidos pela Diretora foram a promoção

de cursos e palestras em parceria com o N-SAIMM do Comando do 8º Distrito Naval; campanhas de doação de sangue; visitas a militares, servidores civis e dependentes internados em hospitais e maternidades; e a organização do evento Chá de Bebê Naval.







Inauguração da sede da Seccional Manaus das VCB

## VOLUNTÁRIAS INAUGURAM SEDE EM MANAUS

Em 28 de maio de 2014, foi inaugurada a sede da Seccional Manaus das VCB. A cerimônia contou com a presença da Diretora Departamental das VCB, Sra. Sheila Royo Soares de Moura, da Coordenadora-Geral de Projetos da Seccional Manaus, Sra. Sárvia Blum, da voluntária Ana Beatriz Goldstein e do Comandante do 9º Distrito Naval, Vice-Almirante Domingos Savio Almeida Nogueira.

Segundo a Sra. Sheila Royo Soares de Moura, o trabalho da Seccional Manaus é bastante produtivo. “A Casa de Apoio Escolar é uma iniciativa que pretendo levar para outros estados. O Projeto de Musicalização também merece destaque. Sinto que a semente das Voluntárias que foi plantada aqui, desenvolveu-se e gerou grandes árvores, como as da Amazônia. Hoje, temos aqui uma floresta de solidariedade”, disse.

De acordo com o Almirante Savio, “a inauguração da sede marca a permanência concreta das VCB em Manaus. A ideia é acolher as voluntárias e agregar mais pessoas. Além dos relevantes projetos que conduzem, as VCB representam união, amizade e solidariedade”, afirmou.

A programação de inauguração contou com uma visita à Casa de Apoio Escolar

(CAE), à Horta das Voluntárias, e ao Projeto de Musicalização. A CAE foi criada para oferecer reforço escolar aos filhos de militares, nos turnos matutino e vespertino. Atualmente, 98 crianças, distribuídas em 12 turmas, são atendidas. Na Horta das Voluntárias são cultivados alface, brócolis, cebolinha, couve, manjerição, pimenta de cheiro e malagueta e salsa. A produção colhida é vendida a preços simbólicos para a Família Naval. Já o Projeto de Musicalização oferece aulas teóricas e práticas sobre música para 45 crianças.

A Coordenadora-Geral de Projetos da Seccional Manaus, Sra. Sárvia Blum, agradeceu o apoio do Comando do 9º Distrito Naval e

**A Diretora Departamental das VCB e a Coordenadora-Geral de Projetos da Seccional Manaus, acompanhadas de crianças da CAE**



da Diretora Departamental das VCB para a construção da sede. “Sonho que se sonha só é só um sonho. Mas sonho que se sonha junto é realidade. E hoje, a sede das VCB é uma realidade, graças ao apoio que recebemos”, disse. Para ela, a sede “é um espaço livre, democrático, de exposição de ideias, que propicia a criatividade, desenvolve a confiança coletiva e o trabalho voluntário em sinergia”.

Ser uma VCB tem transformado a vida de muitas esposas de militares e servidores civis da Marinha. Com as ações do grupo, as mulheres elevam a autoestima e trabalham em prol de causas sociais, fortalecendo a socialização. Segundo a voluntária Nidiede Batista, esposa do Terceiro-Sargento De Melo, que serve no Navio-Patrolha Fluvial “Rondônia”, ser uma VCB só tornou sua vida melhor. “Sinto-me útil em fazer o bem, em saber que minhas mãos contribuíram para a realização dos trabalhos. O maior beneficiário do voluntariado acaba sendo o próprio voluntário. Recebemos muito mais do que damos”, garante.

A sede da Seccional Manaus possui três salas que, somadas a outros cômodos, totalizam cerca de 136 m². Está localizada na Rua Guarda-Marinha Jansen, antiga Rua “A”, nº 88, na Vila Buriti. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (92) 3618-1563. 📍



O Projeto de Musicalização tem aulas teóricas e práticas

# MÚSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE MANAUS

*Despertar talentos e ampliar o conhecimento artístico, contribuindo para o crescimento e a formação de novos cidadãos, é o propósito do Projeto de Musicalização desenvolvido pela Seccional Manaus das VCB com o apoio do Batalhão de Operações Ribeirinhas*

Em 2013, o Suboficial (FN-MU) Pereira assumiu o projeto como instrutor. Filho de um ex-maestro da Banda Sinfônica de Fuzileiros Navais da Marinha, o Suboficial Pereira acredita que aprender música ajuda na construção do ser humano e no desenvolvimento de seus valores. "Música é matemática pura. Trabalha a disciplina e a persistência. Para aprender, é necessário dedicação. Isso tudo contribui para a formação humana". Ele conta que, ao terem o primeiro contato com os instrumentos, as crianças e jovens procuram sempre por aquele que seria o mais fácil de tocar. "Eu digo aos alunos que não existe o melhor instrumento, mas sim aquele com o qual você se identifica e para o qual você se dedica", garante.

Os cerca de 50 alunos do projeto foram divididos em duas turmas e assistem às aulas de teoria

musical, bateria, clarinete, contrabaixo, flauta, saxofone, trombone, trompete transversal, viola, violino e violão, duas vezes por semana, na Área Recreativa Esportiva e Social Cisne Branco.

No início de 2014, os alunos receberam das VCB todo o material pedagógico para as atividades – um kit composto por caneta, lápis, borracha, cadernos de música e de anotações e uma pasta personalizada.

Para a voluntária Laura Torres, que tem dois filhos no projeto, com a participação nas aulas, as crianças tiveram uma mudança perceptível. "Eles melhoraram o rendimento na escola. Estão mais alegres, entusiasmados e comprometidos".

O Projeto de Musicalização é destinado aos dependentes de militares da ativa, inativos e servidores civis residentes em Manaus, na faixa etária de 8 a 18 anos. As inscrições podem ser feitas na sede da Seccional Manaus das VCB. ↗





# PROJETO DE LEITURA É DESTAQUE NA CASA DE APOIO ESCOLAR

**H**istórias infantis que permeiam o imaginário das crianças foram os destaques do projeto “Incentivando a leitura e a escrita”, apresentado em uma exposição de livros promovida pela Casa de Apoio Escolar (CAE). O evento foi realizado em 5 de dezembro de 2013, com a presença do Comandante do 9º Distrito Naval, Vice-Almirante Domingos Savio Almeida Nogueira, e de voluntárias da Seccional Manaus das VCB.

Com a temática “A história é minha”, crianças entre 6 e 11 anos de idade, atendidas pela CAE, criaram 50 histórias, das quais 13 foram sorteadas para serem impressas em formato de livros.

O projeto “Incentivando a leitura e a escrita” tem como propósito despertar o interesse pelo universo linguístico nas crianças e possibilitar uma melhor compreensão do mundo a sua volta.


A CAE foi inaugurada em 5 de dezembro de 2012 com o propósito apoiar os dependentes dos militares que apresentem



Apresentação realizada pelas crianças da CAE

difficuldade escolar no Ensino Fundamental, bem como evitar o deslocamento dos filhos para fora da vila militar; contribuindo para uma melhor qualidade de vida da Família Naval e uma redução nas despesas fami-

liares, por meio de aulas de apoio gratuitas.

Localizada na Vila Naval Buriti, conta com a participação de 98 crianças, na faixa etária de 4 a 12 anos, nos períodos matutino e vespertino. 




## PERFIL

### COORDENADORA-GERAL DE PROJETOS DA SECCIONAL MANAUS DAS VOLUNTÁRIAS CISNE BRANCO

**A**Sra. Sárvia Blum é a atual Coordenadora-Geral de Projetos da Seccional Manaus das VCB. Esposa do Comandante da Flotilha do Amazonas, Capitão-de-Mar-e-Gerra Ednaldo Blum de Oliveira Santos, assumiu a função em 17 de janeiro de 2014.

Atualmente, a Seccional Manaus desenvolve as seguintes ações: Casa de Apoio Escolar; Horta

Comunitária; Projeto de Musicalização; Feira de Produtos Regionais; Medida Certa VCB; Cuidando da Mente e das Emoções; Bazar das Voluntárias; além das oficinas de artesanato nas vilas Buriti e Humaitá. Recentemente, as VCB passaram a visitar outras cidades da região. A ideia é levar o trabalho voluntário para além da sede do distrito naval, beneficiando um maior número de integrantes da Família Naval. 



A fachada do prédio da antiga Maternidade Oswaldo de Nazareth ainda passará por reformas



## TRANSFERÊNCIA DAS INSTALAÇÕES DO SERVIÇO DE INATIVOS E PENSIONISTAS DA MARINHA



Os departamentos de Acerto de Contas, Pagamento e Controle já funcionam novo endereço



Como resultado da reestruturação do Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha (SIPM), iniciada em 2008, vislumbrou-se a necessidade de ampliação das instalações daquela organização militar; a fim de melhor atender à crescente demanda pelos serviços prestados aos inativos e pensionistas.

Uma parte das novas instalações foi inaugurada em 31 de agosto de 2009, no prédio onde funcionou a Maternidade Oswaldo de Nazareth, localizado na Rua Alfred Agache,

próximo à Praça XV, no Centro, Rio de Janeiro. Desde então, os departamentos de Acerto de Contas, Pagamento e Controle funcionam no novo endereço.

A área tem cerca de 13.000 m<sup>2</sup> e a mudança completa será realizada após o término das obras, previsto para 2017.

As novas instalações permitirão maior conforto e um melhor atendimento aos inativos e pensionistas da Marinha do Brasil, honrando o lema do SIPM: "Servir com qualidade a quem serviu à Marinha com dedicação".



# CONHEÇA O COMPLEXO CULTURAL DA MARINHA

[www.dphdm.mar.mil.br](http://www.dphdm.mar.mil.br)

Visitas à Ilha Fiscal  
Sábados e Domingos, 12h30, 14h e 15h40

Passeio Marítimo pela Baía de Guanabara  
Sábados e Domingos 13h15 e 15h15

Visitas ao Museu Naval  
Terça a Domingo, das 12h às 17h



# ○ DESPERTAR PARA ○ OUTRO

Por Primeiro-Sargento (SC) Maria Magdala Borriello de Mello

**H**á cerca de três anos, comecei a colocar em prática aquilo que aprendi em casa, por meio do exemplo de meus pais, que me instruíram quanto aos ensinamentos de amor ao próximo. No trabalho voluntário despertei para o outro e percebi que dificuldades e obstáculos, inerentes a todos nós, sejam eles de qualquer natureza, tornam-se muito menores quando nos deparamos com situações de provação extrema, como as que se apresentam àqueles verdadeiramente necessitados. O que me impulsiona são as lições de vida e de superação que aprendo com eles a cada dia.

Uma vez por semana trabalho voluntariamente como “tarefeira” na Unidade de Assistência Social da Casa Maria de Magdala, em Niterói (RJ). Faço parte de uma equipe responsável por preparar as refeições servidas às famílias de assistidos que comparecem para o recebimento dos benefícios. Também integro a comissão de eventos, participando de almoços, feiras e chás beneficentes.

A Casa Maria de Magdala, fundada em 1991, foi idealizada pelo Dr. René Pessa. Seu objetivo é promover, por meio do voluntariado, ações integradas de educa-

ção e assistência social para pessoas portadoras do vírus HIV e/ou outras vulnerabilidades sociais. A instituição acolhe, atualmente, nove adultos – em fase crônica, avançada, terminal ou considerada fora de possibilidade terapêutica – e dez crianças também portadoras do vírus e/ou em vulnerabilidade social, com idade entre cinco meses a doze anos. Todos os beneficiados são supervisionados e cuidados por uma equipe multidisciplinar, que atua 24 horas por dia. A casa também atende a 180 famílias da comunidade, que recebem, mensalmente, cestas básicas, enxovais de bebê e medicamentos.

Nessa jornada voluntária acabamos nos deparando com ações de solidariedade que nos marcam profundamente. Um desses exemplos aconteceu recentemente, quando um dos nossos assistidos, que é beneficiado por um programa habitacional, teve seu imóvel inundado por uma enchente, ficando isento da parcela mensal de seu financiamento. Com o dinheiro que usaria para pagar a prestação, ele comprou fraldas descartáveis e as doou à nossa Instituição. Ficamos extremamente sensibilizados com essa atitude. Foi emocionante e enriquecedor presenciar uma pessoa que se locomove com grande dificul-

dade, portadora do vírus HIV, com condições financeiras precárias e que teve seu lar parcialmente destruído, realizar uma atitude tão grandiosa.

Posso afirmar que, ao longo de todo esse tempo que venho me dedicando ao voluntariado, percebi que quando se ajuda o próximo, o maior beneficiado somos nós mesmos. Voltando os olhos para as dificuldades alheias, chegamos à conclusão de que somos grandes privilegiados e que só temos a agradecer.

Acredito que todos podemos colaborar na construção de um mundo melhor e mais solidário. A contribuição material é muito importante, mas também é necessário doar amor, tempo e boa vontade. Isso resulta em um sentimento de utilidade, ilumina nossa vida, nos traz alegria e renova nossa esperança, afastando enfermidades.

Sendo voluntária sinto-me útil, mas com a sensação de que ainda há muito a realizar. Como diz Madre Teresa de Calcutá: “O bem que fazemos é uma gota no oceano”. 🐚

**A Sargento Magdala ingressou na Marinha do Brasil em 1996. Atualmente, serve na Diretoria-Geral do Pessoal da Marinha como Auxiliar do Assessor de Capacitação de Pessoal Militar.**

**Você também pode ser um voluntário ou contribuir com doações materiais. Para mais informações acesse o site [www.casamariademagdala.org](http://www.casamariademagdala.org) ou ligue para (21) 2616-2233.**

Sargento Magdala, junto à equipe que prepara as refeições





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



/marinhaoficial



/marmilbr



/marinhaoficial



/mboficial



## INSTALE JÁ O APLICATIVO DA RÁDIO MARINHA

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

**BAIXE JÁ E FIQUE POR DENTRO DA RÁDIO MARINHA!**

Baixe no Google Play



Baixe na App Store





# OI WIFI ILIMITADO EM MILHARES DE PONTOS DO BRASIL. VOCÊ NUNCA ESTEVE TÃO CONECTADO.



Clientes Oi têm acesso ilimitado à rede Oi WiFi, a maior do Brasil. Você pode se conectar aos **mais de 800 mil pontos da rede** com o seu smartphone, tablet ou notebook que possua tecnologia wifi. Tudo isso sem consumir sua franquia de dados. Acesse a Apple Store ou o Google Play e baixe o aplicativo Oi WiFi.

**PARA SABER MAIS,  
ACESSE [OI.COM.BR/OIWIFI](http://OI.COM.BR/OIWIFI)**