

NOTICIÁRIO DE BORDO

ANO VI • 21ª EDIÇÃO Abril a Junho de 2014 • Distribuição gratuita

www.dasm.mar.mil.br

O INIMIGO SILENCIOSO

Considerada uma droga lícita, o cigarro é a principal causa de morte evitável do mundo



Entenda seus reflexos e conheça o trabalho realizado pela Marinha, por meio da Assistência Social, para conscientizar a Família Naval. PÁGINA 6

1ª REGATA EM ESCALER ÂNCORA SOCIAL É REALIZADA COM SUCESSO. PÁGINA 3



CMN-RJ OFERECE EDUCAÇÃO RÁPIDA E EFICIENTE A QUEM ESTÁ FORA DA "IDADE ESCOLAR". PÁGINA 12



REMMAR

EMPREENDIMENTO "VIVENDAS DE RETIRO DOS ARTISTAS" É CONCLUÍDO

Ampliar o acesso ao financiamento da casa própria para o pessoal da MB é uma das prioridades do Comandante da Marinha. A CCCPM segue a orientação e cumpre sua missão de facilitar a aquisição do primeiro imóvel lançando o condomínio em Jacarepaguá (RIO-RJ).

JIPE

SIPM PROMOVE ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO

Com o objetivo de qualificar e aperfeiçoar os conhecimentos e as competências dos que prestam serviços ao pessoal inativo e pensionista, foi realizado o 2º Estágio de Capacitação e Atualização em Gestão de Pessoal Inativo e Pensionista.

ESPORTES NA MARINHA

CEFAN SEDIU O I MUNDIALITO DE POWER SOCCER

A Associação Brasileira de Futebol em Cadeiras de Rodas (ABFC) promoveu nos dias 2 a 4 de maio, o maior evento internacional da modalidade nas Américas reunindo seis países no CEFAN.

BALCÃO NAVAL

ANUNCIOU, VENDEU!

Aqui você encontra os classificados que reúnem as melhores dicas de compra e venda em família. Neste caso, a Família Naval. Compre de quem você confia e navegue nesse mar de ofertas.

OLÁ, FAMÍLIA NAVAL!

A dependência química prejudica a qualidade de vida das pessoas. No início, elas consomem entorpecentes para ter uma sensação de prazer ou relaxamento. Porém, com o tempo, os usuários passam a viver, exclusivamente, movidos pelo consumo dessas substâncias. Começam a surgir, assim, os danos físicos, financeiros e emocionais. Em virtude disso e do Dia Internacional de Combate às Drogas, comemorado no dia 26 de junho, a segunda edição de 2014 do Noticiário de Bordo elaborou uma reportagem que aborda a questão da dependência à nicotina, problema que assola a população brasileira, não excetuando a Família Naval.

A matéria de capa mostra os malefícios causados pelo fumo, apresentados pela Dr. Cristina Marinho Cantarino Gonçalves, Coordenadora do Centro de Tratamento de Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer. Há, ainda, dicas de como enfrentar o problema.

A educação é outro tema abordado nesta edição. Os leitores vão conhecer o Centro de Estudos de Jovens e Adultos (CEJA), fruto de convênio firmado entre a Marinha do Brasil, por meio da Casa do Marinheiro (CMN), e a Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro (SEEDUC-RJ). Com metodologia de ensino semipresencial, o CEJA ajuda militares e servidores civis da Marinha do Brasil, e respectivos dependentes, a concluírem o ensino fundamental e médio, permitindo que tenham condições de ingressar no ensino superior. Em tempos de tecnologia avançada, o Centro oferece, também, o CEJA Virtual, plataforma que pode ser acessada pela Internet, com direito a tirar dúvidas com os professores por meio de chat e realizar exercícios online. O principal atrativo para os alunos é a flexibilidade de horários, permitindo que concluam os estudos no tempo disponível.

A temática de finanças não podia ficar de fora das páginas do NB. O endividamento devido ao

consumo desregrado é muito comum no cenário atual. Por isso, é importante que se adote uma postura consciente em relação aos próprios gastos. A dica? Planejamento financeiro. O tema é constantemente abordado nos projetos desenvolvidos pelos N-SAIPM.

Esta edição traz, ainda, uma reportagem especial sobre a Área Recreativa, Esportiva e Social em São Gonçalo (ARES-SG) que dispõe de campos de futebol, quadras, quiosques, ginásio, salão social, capela, restaurante e piscinas. Neste ano, foram realizados vários eventos que atraíram grande público. Entre eles, destacam-se festas temáticas para homenagear as mães, os pais, as crianças; e o Baile alusivo ao Dia dos Namorados, com apresentação de banda. Outro evento que também entrou para o calendário da ARES-SG foi a Exposição de Carros Antigos, que atrai admiradores de veículos de todos os tipos e épocas.

No Caderno de Esportes, o NB evidencia o 33º Campeonato de Orientação das Forças Armadas, organizado pela Comissão de Desportos da Marinha, que teve a participação de 60 atletas. Destacam-se, ainda, o Campeonato Mundial de Boxe, o Sulamericano de Karatê Interestilos, o Panamericano e Sulamericano Sub-17 de Levantamento de Peso Olímpico, todos integrantes do Programa Olímpico da Marinha do Brasil (PROLIM).

Continuando a série de reportagens “Profissões Navais”, o NB, em parceria com a Diretoria de Ensino da Marinha (DEnsM), fala sobre a trajetória do Técnico Metalúrgico Marco Antônio, que ingressou na Empresa Gerencial de Projetos Navais (EMGEPRON) e há 25 anos trabalha na MB.

Como se nota, a nova edição do NB está bastante diversificada, trazendo reflexão, educação, e informação para você, integrante da Família Naval.

Tenha uma ótima leitura. A Redação.

EXPEDIENTE. Noticiário de Bordo / Ano VI - nº 21 - Abril / Maio / Junho

SUPERVISÃO GERAL: Diretoria de Assistência Social da Marinha. **DIRETOR:** CAte Marcos Lourenço de Almeida. **EDITOR:** Henrique Rodrigues ascom@abrigo.org.br. **ESTAGIÁRIO:** Douglas Teixeira noticiario@abrigo.org.br. **COLABORAÇÃO:** 1ºTen (RM2-T) Victor Carneiro **ANÚNCIOS E CLASSIFICADOS:** Ana Lúcia Calixtrato de Almeida balcao@abrigo.org.br. **PROJETO GRÁFICO E DESIGNER:** Mariana Hilario. **IMPRESSÃO:** Jornal do Commercio. **ATENDIMENTO AO LEITOR:** Praça Barão de Ladário, s/n – Centro, Rio de Janeiro, RJ. CEP: 20091-000 / Telefãx: (21) 2104-6893. **REDAÇÃO:** Rua Teófilo Otoni, nº 52, 13º andar – Centro, Rio de Janeiro, RJ. CEP: 20090-070 Tel: (21) 2233-7003.



Utilize qualquer serviço abaixo e contribua para manutenção de projetos sociais voltados à Família Naval

Os melhores planos de saúde do Brasil em condições especiais para a família Naval.*

Unimed Rio
Golden Cross
SulAmérica
ASSIM SAÚDE
Qualicorp

Ligue: (21) 3223-9055

Qualicorp Adm. de Benefícios
Unimed Rio
Golden Cross
SulAmérica
Assim

ANS nº 417173 ANS nº 393321 ANS nº 403911 ANS nº 000043 ANS nº 309223

* A comercialização dos planos respeita a área de abrangência da respectiva operadora. Planos de saúde coletivos por adesão, conforme as regras da ANS. Informações resumidas. Condições contratuais disponíveis para análise. Junho/2012.

Bradesco SulAmérica Itaú PORTO SEGURO Azul SEGUROS

CUIDAMOS DA FAMÍLIA NAVAL COM OS MELHORES SEGUROS E SERVIÇOS

SEGURO DE VIDA
SEGURO RESIDENCIAL
SEGURO DE AUTOMÓVEL
EMERGÊNCIAS MÉDICAS
SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

0800 025 1312
WWW.MAPMA.COM.BR
f/GRUPOMAPMA @GRUPOMAPMA

mapma

GRUPO BRASILCRED DESDE 1976

Cliente Assist-Pós MARINHA
FUNERAL COMPLETO + TRANSLADO INTERNACIONAL

a partir de **R\$1,98** mensais

ASSISTÊNCIA E VENDA
0800 275 2011
(21) 2104-5508
brasilcred.com.br/assistpos

1ª REGATA EM ESCALER ÂNCORA SOCIAL É REALIZADA COM SUCESSO

No último dia 10 de Maio, a Área Recreativa Esportiva e Social em São Gonçalo (ARES-SG) foi sede da 1ª Regata de Remo em Escaler Âncora Social, que contou com a presença de representantes de Organizações Militares e Instituições Cívicas. Em ambiente vibrante, os convidados assistiram a uma disputa acirrada nas águas, validada pelo XIV Circuito “Poder Marítimo” de Remo em Escaler. A competição contou com cerca de 500 atletas de diversas categorias, tanto feminino quanto masculino. Além disso, o público pôde desfrutar de diversas atividades de entretenimento como brincadeiras para crianças, barracas de artesanato, seções de fotos com o fã clube do “Guerra nas Estrelas”, apresentação de Tai Chi Chuan, demonstração de nautimodelismo, entre outras.

Um dos idealizadores do evento, o ex-Diretor da Assistência Social da Marinha (DASM), CAte Campos, resumiu o evento em uma palavra: sucesso. Atual Diretor da Escola Naval, CAte Campos afirmou que o êxito da iniciativa pode ser explicado pela participação conjunta de todos os serviços oferecidos na ocasião. “A organi-



Atletas se concentram na Marina da ARES-SG

zação e execução da Regata, junto às facilidades que foram oferecidas para quem veio prestigiar o evento, fizeram com que a Regata fosse realizada com sucesso”, ratifica.

A presença das ações sociais junto às atividades esportivas, com intuito de inserir a Família Naval nos eventos da Marinha, é o principal diferencial da Regata para o atual Diretor da DASM, CAte Marcos Almeida. “Já temos outros eventos programados para o público naval residente

em São Gonçalo, como a Exposição de Carros Antigos, também realizada na ARES-SG. Essa é uma das formas encontradas para aumentar a frequência na área recreativa”, ratifica.

Feliz com o desfecho da solenidade, o CAte Campos imagina que essa será a primeira de muitas Regatas na ARES-SG. “A boa execução dessa Regata certamente propicia o ingresso da atividade no Circuito Poder Marítimo, que também será fundamental para a divulgação da área. A equipe

conseguiu unir todos os itens anteriormente planejados”, finaliza.

Além dos fatores supracitados, a 1ª Regata de Remo em Escaler Âncora Social também guardou a preocupação de divulgar o Festival Âncora Social, evento que promove atividades socio-educativas e recreativas em benefício da Família Naval. Encarregada do evento, a Capitão-de-Fragata Leila Davidson comemorou a comunhão de todos os setores envolvidos na realização da Regata. “Essa Regata marcou. Em 2015 realizaremos mais uma”, finaliza.

O CIRCUITO PODER MARÍTIMO

A primeira Regata Poder Marítimo ocorreu em 1999, organizada pela Diretoria de Sistema de Armas da Marinha (DSAM), em parceria com o Centro de Instrução Almirante Graça Aranha (CIAGA). Devido ao sucesso da competição, no ano de 2000 foi criado o Circuito Poder Marítimo, coordenado pela Comissão de Desportos da Marinha (CDM), reunindo diversas regatas a remo, com o objetivo de desenvolver uma mentalidade marítima brasileira. •



Categoria Masculina



Autoridades prestigiam o evento



Categoria Feminina

ASSISTÊNCIA INTEGRADA

ORIENTAÇÕES SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA SÃO CONSTANTES NOS N-SAIMM

O tema “Educação Financeira” é bastante atual na conjuntura nacional e mundial, seja pelo desenvolvimento dos mercados financeiros, ou pelo crescimento de cidadãos consumidores que, por muitas vezes, estão endividados. Neste cenário, é importante apresentar ações para estimular os Militares a adotarem escolhas conscientes quanto à administração dos seus recursos. Visando essa orientação, os Órgãos de Execução do SAIPM desenvolvem atividades que atendem ao Programa de Planejamento Financeiro, instituído pela Diretoria de Assistência Social

da Marinha (DASM).

Um exemplo é o N-SAIMM do Comando-em-Chefe da Esquadra (ComemCh), que realizou, no primeiro semestre deste ano, o Projeto “No Rumo Certo”, cujo propósito é preparar Militares da Esquadra a controlar suas realidades financeiras. Esse evento acontece duas vezes por ano e desenvolve atividades socioeducativas, além de apresentar alguns benefícios sociais para auxiliar os Militares em suas questões financeiras.

Cerca de 120 Militares já participa-



Militares do N-SAIMM ComemCh participam de palestra



Militares da Base Fluvial de Ladário assistem à palestra

ram de quatro palestras com os temas “Orçamento Doméstico”, “Planilha Financeira”, “Satisfação de Desejos” e “Atendimento de Necessidades e Dívidas”. As três primeiras apresentações foram realizadas em fevereiro, março e abril, respectivamente, e proferidas por Oficiais do Serviço Social do ComemCh/N-SAIMM. Já a última aconteceu em maio e contou com a participação do Gestor da Escola de Educação Financeira do Rioprevidência, Carlos Eduardo Batalha, que proferiu a palestra “Dúvidas sobre Dívidas”.

Filmes de curta duração e dinâmicas fizeram parte da metodologia utilizada em palestra pelas coordena-

doras do Projeto “Vida Financeira Saudável”, que tem como propósito construir uma cultura voltada para o consumo consciente e a elaboração de orçamento doméstico. Direcionada à tripulação do Navio-Patrolha Fluvial (NPaFlu) “Rondônia” e realizada pelo N-SAIMM do Comando do 9º Distrito Naval, a atividade aconteceu no auditório da Estação Naval do Rio Negro, no último dia 23 de abril.

Ministrada pela Primeiro-Tenente (RM2-S) Vanussa Brígida e pela Primeiro-Tenente (RM2-T) Keyte Cunha, a palestra atraiu cerca de 30 Militares que expuseram e esclareceram suas dúvidas acerca do assunto. •

USO DE DROGAS É FOCO EM NOVO CICLO DE PALESTRAS EM LADÁRIO

No dia 22 de abril, o Núcleo do Serviço de Assistência Integrada ao Pessoal da Marinha (N-SAIMM) do Comando do 6º Distrito Naval, sediado em Ladário (MS), realizou a segunda fase do ciclo de palestras sobre prevenção ao uso de drogas, no auditório da Base Fluvial de Ladário.

Proferida pela Presidência do Centro de Atenção Psicossocial – Álcool e

Drogas de Corumbá, Liliane Pinho de Almeida, a palestra tinha o intuito de propiciar aos 60 Militares presentes o acesso às informações sobre a dependência química e suas consequências, no tocante aos aspectos psicossociais, econômicos e familiares. Na ocasião, foram debatidos temas como a criação de hábitos saudáveis incompatíveis com o uso indevido ou abusivo de dro-

gas lícitas e ilícitas; as perspectivas favoráveis do tratamento precoce da dependência química; e a redução da exclusão social do dependente químico, propiciando sua reintegração ao convívio social. •



Palestra direcionada aos militares do NPaFlu “Rondônia”

ACÇÃO CÍVICO-SOCIAL EM MAUAZINHO CONTA COM A PRESENÇA DO N-SAIMM DO COM9ºDN

O N-SAIMM do Com9ºDN participou, nos dias 7 e 8 de junho, de uma Ação Cívico-Social (ACISO) na Associação Beneficente Social Violeta, na comunidade e nas adjacências do bairro Mauazinho, em Manaus (AM). A atividade integrou as comemorações alusivas ao 149º Aniversário da Batalha Naval do Riachuelo, celebrado em

11 de junho.

O N-SAIMM realizou palestras de cunho socioeducativo que abordaram os temas “Prevenção às Drogas” e “Educação dos Filhos: importância dos limites e relacionamento entre gerações”. As palestras alcançaram um público de 900 pessoas, nos dois dias de evento. •



Crianças da Associação Beneficente Social Violeta

SÃO PEDRO DA ALDEIA (RJ) COMEMORA O DIA DO PLANETA TERRA



Participantes do evento em comemoração ao dia do Planeta Terra

No dia 15 de abril, o N-SAIMM do Comando da Força Aeronaval promoveu, em parceria com a empresa Prólagos, a peça infantil “Aventuras no Mundo Encanado”, em alusão ao Dia do Planeta Terra que é comemorado em 22 de abril. A atividade segue o Calendário Social criado pela Diretoria de Assistência Social da Marinha, e tem o propósito de conscientizar a Família Naval sobre as datas comemorativas nacionais e internacionais. O evento teve a participação de 145 crianças, até 9 anos, entre alunos da

Escola Almirante Carneiro Ribeiro e filhos de Militares e Servidores Civis das Organizações Militares do Complexo Aeronaval.

O espetáculo, que tem como personagem principal o polvo Prolaguito, tem o propósito de despertar a conscientização de crianças sobre o que é certo e errado no meio ambiente, na água e no lixo. A história ensina, de maneira lúdica, como utilizar a água evitando o desperdício, além de incentivar a limpeza da lagoa e do mar na Região dos Lagos. •

COLÔNIA DE FÉRIAS PARA FILHOS DE MILITARES DA MARINHA DO BRASIL

O N-SAIMM subordinado ao Com9ºDN realizou a 16ª Colônia de Férias, no período de 23 a 27 de junho. A iniciativa atendeu 150 crianças na faixa etária de 5 a 12 anos, dependentes de Militares e Servidores Civis da Marinha do Brasil, servindo na cidade de Manaus (AM).

A Colônia de Férias é uma atividade de cunho socioeducativo e integra as ações planejadas no âmbito do Projeto “Marujinho”, que se insere no Programa de Qualidade de Vida no Trabalho e na Família e tem a finalidade de estimular os diferentes aspectos de desenvolvimento neuropsicomotor, além dos aspectos

sociais dos participantes, motivando-os ao desenvolvimento da inteligência emocional/social através de atividades de cunho socioeducativo.

De acordo com os organizadores, o evento fortalece os vínculos familiares e pessoais, e eleva a capacidade de resiliência e autonomia infanto-juvenil, contribuindo para o enfrentamento dos desafios cotidianos da Família Naval.

A edição anual da Colônia de Férias teve o tema “Eu quero Gol!”, com ênfase em atividades que proporcionaram desenvolvimento de competências sociais, harmonia e respeito entre as crianças. •



Crianças durante visita ao Parque Cidade da Criança

O INIMIGO SILENCIOSO

Considerada uma droga lícita, o cigarro é a principal causa de morte evitável do mundo. Entenda seus reflexos e conheça o trabalho realizado pela Marinha, por meio da Assistência Social, para conscientizar a Família Naval



Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), há cerca de 1 bilhão e 200 milhões de fumantes, isto é, um terço da população mundial adulta. O total de óbitos em decorrência do cigarro chegou a 4,9 milhões por ano, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Essas marcas negativas contribuíram para que o tema fosse abordado também entre os Militares da Marinha do Brasil.

Em junho, a Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) foi sede de uma palestra ministrada pela Coordenadora do Centro de Tratamento de Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer (INCA), Dra. Cristina Cantarino. A doutora fez questão de ressaltar a importância da divulgação das informações em relação aos prejuízos

causados pelo cigarro. “Quanto mais esclarecido for o usuário, maior será a chance dele se proteger contra os malefícios acarretados pelo cigarro”, declara.

O tabagismo é uma doença crônica, decorrente da dependência de nicotina, que nos seres humanos é capaz de causar mais de 50 doenças como câncer, problemas pulmonares e doença coronariana (estreitamento dos pequenos vasos sanguíneos que fornecem sangue e oxigênio ao coração).

PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR

Ciente da magnitude do tema, o Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM) disponibiliza também um Projeto voltado à prevenção de consumo de drogas. “Vida Saudável, Vida

Sem Drogas” aborda a dependência por meio de palestras e trabalhos preventivos a fim de evitar danos no Militar e, conseqüentemente, na família.

De acordo com a Responsável 1ºTen (RM2-T) Lucélia Marques, trabalhar o assunto de forma dinâmica e interativa é o trunfo do Projeto, pois, em síntese, dependência de drogas é um assunto que constrange a maioria dos presentes nas palestras. “Nós usamos um vídeo bacana para atrair a participação do Militar. Não fica cansativo e eles entendem o conceito que está sendo transmitido”, ratifica.

Além disso, anualmente o programa promove minicursos de multiplicadores dessas ações preventivas, que consiste em um convite de alguém de fora, com experiência em assuntos relacionados à dependência de drogas, para atrair colaboradores que divulguem os ideais em outras OM.

“Através dos elementos de ligação, procuramos alertar os Militares sobre os prejuízos que as drogas podem trazer para a família. E para eles também, cujas vidas estão em risco”.

FUMAÇA DE TERCEIRA MÃO: PERIGO PARA TODOS, PRINCIPALMENTE PARA CRIANÇAS

Os fumantes passivos são aqueles que nunca fumaram e que moram ou convivem intensamente com ao menos um fumante no mesmo domicílio. Estes são a terceira maior causa de morte evitável do mundo, atrás apenas dos fumantes ativos e do alcoolismo. A “fumaça de terceira mão” talvez não seja de conhecimento tão amplo, mas prejudica tanto quanto.

A fumaça de terceira mão é a que permanece contaminando o ambiente, mesmo quando os fumantes já não estão no local fechado. Não fuman-



tes que frequentam estes locais se contaminarão pelos componentes da fumaça, que permanecem por longo período nos recintos expostos.

As crianças são as maiores vítimas do tabagismo passivo e da fumaça de terceira mão, pois não têm autonomia para abandonar o local e são obrigados a suportar a exposição. “A fumaça é composta de uma fase gasosa e outra particulada; esta última se deposita nas roupas, tapetes, cortinas, móveis etc. Ao engatinhar, o bebê estará em contato direto com os produtos tóxicos”, explica Cristina Cantarino.

FOCO NO PÚBLICO JOVEM E NAS MULHERES



1ªTen (RM2-T) Lucélia Marques, Responsável pelo Projeto “Vida Saudável, Vida sem Drogas”

Adolescentes estão comumente passando por uma fase instável em que querem conhecer um mundo novo, que inclui experimentar coisas diferentes, mas eles nem sempre têm o discernimento para avaliar o risco que aquela nova aventura apresenta. Segundo dados do INCA, cerca de 90% dos fumantes começam o vício antes dos 19 anos, fato que comprova que os jovens são um prato cheio para a indústria do tabaco. “É fundamental que as crianças e adolescentes tenham acesso aos riscos do cigarro por meio de trabalhos preventivos, com foco na educação e desenvolvimento da visão crítica”, destaca Cristina.

A 1ªTen (RM2-T) Lucélia destaca que a abordagem nos Militares mais

jovens, os da Escola Naval, por exemplo, é feita de forma singular. “Quanto mais novo obtiver a informação sobre os riscos das drogas, menor será a probabilidade de se expor a elas”, elucida a Assistente Social.

Apesar da lei de restrição da propaganda de produtos derivados do tabaco, sancionada no Brasil em 2000, a promoção e o marketing continuam sendo as principais fontes para angariar novos usuários nesse público, que associam o tabaco às imagens de beleza, liberdade, poder, sucesso etc. Para lutar contra esse processo, Cristina reitera o trabalho de prevenção que é desenvolvido. “Com instrução, os jovens estarão preparados para lidar

“O cigarro é o vício mais difícil de controlar, pois ele não traz risco aparente como o álcool e drogas ilícitas.”

com as artimanhas das campanhas publicitárias da indústria tabageira”.

Outro público constantemente visado é o feminino. Apesar das pesquisas indicarem que os homens são maioria, o índice de mulheres fumantes cresceu a partir da segunda metade do século XX. Dados da OMS apontam que 12% de toda a população feminina são fumantes. Nos países em desenvolvimento, a participação das mulheres é de 7%, enquanto que, em países desenvolvidos o número cresce exorbitantemente: 24%.

Esse “boom” pode ser atribuído ao investimento pesado da indústria tabageira nos anos 80, como, por exemplo, no lançamento do cigarro “Charm”. Com o slogan “o importante



é ter Charm”, a marca se tornou febre no público feminino pela propaganda que trazia mulheres elegantes, em

componentes tóxicos, não irrita a garganta, não deixa odor nas roupas, mas também é prejudicial à saúde.

“É fundamental ter acesso às informações sobre os riscos do cigarro por meio de trabalhos preventivos.”



Cristina Cantarino, Coordenadora do Centro de Tratamento de Tabagismo do INCA

mansões luxuosas, que dava a ideia de estilo, poder e charme às usuárias. Além disso, o produto contém menos

Passados mais de 30 anos, Cristina Cantarino afirma que a proposta ainda é mantida pelos fabricantes de tabaco.





“As crianças e adolescentes ainda são o foco principal, mas a indústria do tabaco não quer perder os usuários atuais e, para isso, a ideia de glamour continua viva para muitas mulheres”.

O QUE FAZER PARA DEIXAR O VÍCIO?

A 1ª Ten (RM2-T) Lucélia alerta: “o cigarro é o vício mais difícil de controlar, pois ele não traz risco aparente como álcool e drogas ilícitas, que são capazes de alterar o comportamento do usuário”. Justamente pela sua falsa passividade, o cigarro se torna um inimigo silencioso. Ele suga a energia e a saúde aos poucos e atua durante anos até que os efeitos comecem a aparecer.

Caso o fumante não se conscientize a tempo, este poderá notar consequências graves na saúde em decorrência do vício, como tosse produtiva, escarros com sangue, falta de ar, rouquidão, problemas de gengiva e outros sintomas que assustam a qualquer dependente.

Pode-se dizer que o custo para tratamento é relativamente baixo. Isso porque no Brasil há o Programa Nacional de Controle de Tabagismo (PNCT) do Ministério da Saúde, que oferece o tratamento de tabagismo gratuitamente na rede Sistema Único de Saúde (SUS). Em 1989, com o intuito de controlar a epidemia do tabagismo no País e a consequente alta das taxas de mortalidade por doenças relacionadas ao tabaco, o Ministério da Saúde assumiu, através

do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), o papel de organizar o programa.

“O PNCT abrange diversas áreas de atuação: prevenção da iniciação ao tabagismo, proteção da população contra a exposição ambiental à fumaça de tabaco e promoção e apoio à cessação do tabagismo”, explica Cristina Cantarino.

Em relação à metodologia, a especialista afirma que as práticas são as mais eficazes, tanto em âmbito nacio-



nal, quanto internacional. “Inicialmente, os fumantes são avaliados através de consulta individual, seguidas de sessões estruturadas em grupo (quatro sessões com intervalo semanal, duas com intervalo quinzenal seguidas de encontros mensais até completarem um ano de abstinência)”, relata.

ADVERSIDADES DURANTE O TRATAMENTO

As dificuldades no processo de cessação ao tabagismo serão muitas e variam de acordo com cada pessoa, mas as duas primeiras semanas são os dias mais críticos, segundo Cristina. “Alguns fumantes podem enfrentar a síndrome de abstinência da droga nicotina. Dentre os sintomas apresentados, a irritação e a dificuldade de

porária seja vencida sem prejuízos”.

Entretanto, a luta para largar o vício é árdua, necessitando de paciência e determinação do usuário, pois o tempo para superar a dependência, em média, costuma ser a partir do terceiro mês de acompanhamento.

BENEFÍCIOS DE VIVER SEM A NICOTINA

O tempo de recuperação não deve ser problema para aqueles que almejam uma vida sem o cigarro. Principalmente, se tiverem conhecimento do universo de melhorias que os espera após o processo. Cristina destaca que a independência do fumo traz vantagens em todos os aspectos, inclusive no meio social. “Elevação da autoestima, melhor capacidade de oxigenação de todo o corpo, mais disposição física, olfato e paladar apurados, sono com qualidade, pele e dentes bonitos e saudáveis. Os benefícios são incontáveis”, ressalta a especialista.

O lado profissional também sofre as consequências positivas, uma vez que a vitória sobre o tratamento gera satisfação e acarretará um desempenho elevado nas tarefas profissionais. “Quando o fumante resolve enfrentar o vício e percebe os efeitos no próprio corpo, o retorno é gratificante. A alegria que sinto quando vejo um ex-fumante é a mesma que ele estampará no rosto pelo resto da vida”, completa Cristina. •

Somos o Abrigo do Marinheiro, uma associação civil, de direito privado, sem fins lucrativos que se destina a promover qualidade de vida a toda FAMÍLIA NAVAL

Em parceria com a DASM/MB,
investimos em Projetos Sociais que visam
à qualificação profissional de Militares,
Servidores Cíveis e seus dependentes e o
desenvolvimento de crianças e adolescentes
nas áreas sociais e pedagógicas.

- ✓ Projeto Creche
- ✓ Projeto Adolescer
- ✓ Projeto Educação
- ✓ Projeto Serviço Jurídico
- ✓ Projeto Segundo Idioma a Bordo
- ✓ Projeto de Ensino de Inglês a Distância

Saiba mais
www.abrigo.org.br



Cuidando da Família Naval

ÁREA RECREATIVA, ESPORTIVA E SOCIAL EM SÃO GONÇALO (RJ): O MUNDO DO LAZER E ENTRETENIMENTO DA FAMÍLIA NAVAL



Segurança, tranquilidade, diversão e serviços de qualidade. Esses são apenas alguns dos itens que a Família Naval tem a usufruir na Área Recreativa Esportiva e Social de São Gonçalo (ARES-SG), do Abrigo do Marinheiro. Com 11.000m² de uma paisagem privilegiada, o espaço conta com piscina, churrasqueira, ginásio desportivo, restaurante, quiosques, salão de festas, campos de futebol, parquinho, horta educativa, extenso jardim, capela, entre outros.

Anualmente, a ARES-SG proporciona à Família Naval diversas festas para lá de tradicionais como o Baile de Carnaval, Dias das Mães, Festa Julina, Dia dos Pais, Dia das Crianças e Natal. O local ainda tem sido palco de eventos esportivos como a 1ª Regata em Escalor Âncora Social, realizada na Marina da ARES-SG, que tem vista panorâmica de alguns pontos turísticos do Rio de Janeiro, como o Pão de Açúcar

e o Cristo Redentor. Para complementar a agenda, o restaurante sedia eventos como Queijos e Vinhos, em julho; Baile da Primavera, em setembro; e Baile do Azul e Branco, em novembro; além de ceder o espaço para casamentos com poucos convidados.

Aliás, quando o assunto é casamento, a ARES-SG é um verdadeiro sucesso. “Nosso espaço está reservado quase todos os finais de semana para casamento”, comenta Paulo Façanha, supervisor administrativo da Área. Em 2014 não há mais vagas na capela e no salão social. Para o ano que vem, restam poucas datas na agenda. Os pedidos para agendamento em 2016 são cada vez mais frequentes. E a demanda tem motivos de sobra: a paisagem deslumbrante junto à beleza da capela de Nossa Senhora da Aparecida e o amplo salão social são locais à altura da grandiosidade de qualquer noiva.

Esportivo e social

Além do entretenimento proporcionado, uma das principais intenções da área é dar apoio social à Família Naval. O CALte(FN-RM1) Fernando Motta, Gerente da ARES-SG, ressalta a importância do bem-estar da família para o bom desempenho do Militar. “Nosso espaço serve para dar o suporte para a família do Militar, oferecendo conforto, segurança e lazer. Com todo esse aparato, ele pode trabalhar, e até mesmo viajar para outro estado ou país, sabendo que a sua família está bem assistida. O resultado é imensurável”, avalia o Almirante.

Projetos voltados para jovens e adolescentes também têm espaço na ARES-SG. O Projeto Adolescer, há 15 anos em atividade, levou a experiência obtida no DRAMN-RJ, na Penha, para beneficiar os Militares, Servidores Civis, Pensionistas e seus dependentes

que residem em São Gonçalo e adjacências.

Aos sábados, entra em cena o 90º Grupo de Escoteiros do Mar Suboficial Amélio Azevedo Marques (GEMAR), que conta com cerca de 120 integrantes entre crianças e adolescentes.

De acordo com o supervisor da área recreativa, Paulo Façanha, o potencial náutico da ARES-SG poderá ser aproveitado em escala bem maior em 2016: “Nossa intenção é tentar trazer uma delegação para treinar na Marina com o intuito de se preparar para as Olimpíadas do Rio de Janeiro, uma vez que estamos localizados próximo à raia de competição”.

Localizada na Avenida Paiva S/N - Ilha das Flores - Neves - São Gonçalo (RJ), a ARES-SG está aberta a associados, de terça a domingo, das 9h às 18h. Informações adicionais podem ser obtidas na Secretaria Social pelo telefone (21) 3707-9599. •



PROFISSÕES NAVAIS

Dando prosseguimento a série de reportagens sobre as Profissões Navais, o Noticiário de Bordo e a Diretoria de Ensino da Marinha apresentam a você o Técnico Metalúrgico Marco Antonio que há 25 anos atua na Marinha do Brasil. Ele nos detalha as conquistas de uma profissão excitante e os caminhos necessários para quem gostaria de operar um Reator Nuclear.

“ EU SOU UM OPERADOR DE REATOR NUCLEAR ”



Sou Marco Antonio Sabo, 52 anos, casado com Maria de Fátima. Ingressei na Empresa Gerencial de Projetos Navais (EMGEPRON), em 1989, como técnico metalúrgico para trabalhar na análise de amostras para ensaios microestruturais, utilizando técnicas de metalografia. Nesta função, permaneci durante 12 anos. Percebendo as novas necessidades no mercado tecnológico, no fim dos anos 90, eu me inscrevi na graduação de Tecnologia de Soldagem. Com a qualificação obtida nesse curso e a experiência nas áreas do Programa Nuclear da Marinha, surgiu um novo desafio dentro da empresa.

A Marinha abriu concurso para Operador de Reator Nuclear - Nível Superior - da EMGEPRON. Resolvi me inscrever e fui aprovado. Em 2002, um novo desafio: Abre-se uma vaga para o cargo de Operador Sênior de Reator Nuclear, após ter passado na avaliação da Comissão Nacio-

nal de Energia Nuclear (CNEN), fui aprovado para a atividade e, até a presente data, exerço esse cargo juntamente com as funções de Encarregado da Seção do Laboratório de Neutrônica da Divisão de Física de Reatores Nucleares do Centro Tecnológico da Marinha em São Paulo (CTMSP) e, ainda, engajado no programa de treinamento de operadores para o Laboratório de Geração Nucleoeletrica (LABGENE).

É muito gratificante atuar nessa área. O IPEN/MB 01 foi o primeiro reator inteiramente projetado e construído no Brasil por meio de uma parceria entre o Centro Tecnológico da Marinha em SP - (CTMSP) e o Instituto de Pesquisas Energéticas Nucleares (IPEN). Além de servir aos propósitos do Programa Nuclear da Marinha, o Reator Nuclear IPEN/MB-01 é utilizado pelo IPEN e pela Universidade da São Paulo (USP) com finalidades de pesquisa acadêmica.

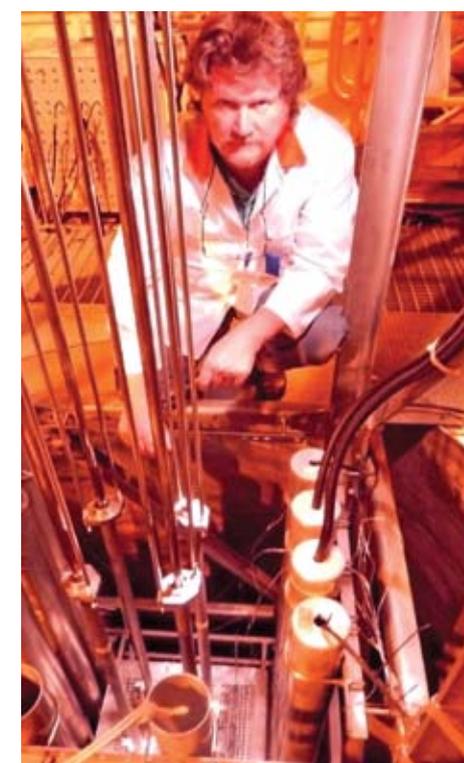


Ao longo desses 26 anos (1988-2014), foram realizadas mais de 3.060 operações, sendo a grande maioria delas destinadas à obtenção de parâmetros nucleares altamente relevantes na confrontação teórica experimental, fornecendo importantes subsídios para o aprimoramento de técnicas experimentais e cálculos utilizados no projeto do Núcleo dos Reatores Nucleares.

Atualmente, os funcionários da EMGEPRON que atuavam no programa Nuclear da Marinha foram transferidos para a recém-criada Amazônia Azul Tecnologia de Defesa S.A. (AMAZUL).

A criação objetiva impulsionar a inovação na cadeia produtiva tanto do setor de defesa quanto do setor nuclear; gerar a independência tecnológica de produtos e equipamentos utilizados pela medicina nuclear; promover, desenvolver, absorver, transferir e manter as tecnologias sensíveis às atividades nucleares da Marinha do Brasil e do Programa Nuclear Brasileiro; e tornar viável a

construção do primeiro submarino com propulsão nuclear brasileiro e nacionalizar a industrialização do ciclo do combustível nuclear e da própria tecnologia de construção de reatores nucleares. •



SEMPRE É TEMPO DE VOLTA ÀS AULAS

Casa do Marinheiro oferece educação rápida e eficiente à Família Naval através do CEJA, destinado a jovens e adultos fora da “idade escolar” que desejam concluir os Ensinos Fundamental e Médio

Fruto de um convênio entre a Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro e a Casa do Marinheiro, o Centro de Estudos de Jovens e Adultos propicia que Militares, Servidores Civis e Pensionistas da Marinha, bem como seus dependentes, concluem o Ensino Fundamental e Médio de maneira rápida e qualificada por meio do Centro de Estudos de Jovens e Adultos (CEJA). Dessa forma, abre-se a oportunidade para que os mesmos deem continuidade à carreira naval e ingressem no mercado de trabalho.



Professora tira dúvida de aluno

Há 37 anos em atividade, o CEJA da Casa do Marinheiro (que teve início na Praça Mauá) foi o primeiro Centro de Estudos que visa à formação de jovens e adultos do estado do Rio de Janeiro. A receita para o sucesso longínquo é baseada em uma estratégia elaborada pela parte pedagógica do CEJA, que estabelece um plano de estudos de acordo com o histórico escolar de cada aluno.

A metodologia adotada segue duas linhas: semipresencial ou à distância. No primeiro, o ensino é baseado em fascículos (módulos) respeitando o ritmo em que o aluno assimila o con-



Entretenimento também encontra lugar nas dependências do Centro de Estudos

teúdo. “Para avançar para o próximo fascículo, o aluno necessita fazer uma prova referente ao mesmo, cuja média é 6,0. Sendo aprovado, a professora da disciplina analisa a ficha do estudante e já o matricula no outro módulo”, explica o supervisor do CEJA há 29 anos, o Servidor Civil Plácido Rogério. “O aluno ainda escolhe a língua estrangeira que deseja aprender (inglês ou espanhol)”, completa Plácido.

No modo à distância, os alunos têm a opção de estudar em casa realizando avaliações diárias. Esse formato ainda conta com o auxílio da plataforma “Moodle”, uma rede em que estudantes acessam o material didático, módulos gráficos e podem conversar com os professores pelo chat. Além disso, professores de diversas disciplinas ficam à disposição dos alunos em cabines na sede do CEJA para tirar dúvidas.

Para a diretora do CEJA, Professora Maria Alice, a estratégia adotada pelo Centro é a forma ideal para quem deseja concluir os estudos de forma qualificada em um período curto. “Nós temos professores à disposição dos alunos durante toda a semana. Com empenho, o aluno termina os estudos em um piscar de olhos e com o professor ao lado, se desejar”.

As avaliações ainda são feitas na sede do CEJA, porém Maria Alice relata que o projeto para um futuro breve é elaborar também provas online. “Vamos chegar a um ponto em que o aluno não precisará vir até nós. Fará a prova pela internet e poderá tirar qualquer dúvida sobre notas ou questões pelo chat.”

Entretanto, o professor de filosofia Gabriel Maia alerta que o processo de transição entre o ensino presencial e o à distância deve ser gradativo, pois, culturalmente, os alunos não têm o hábito de estudar somente em casa. “A adaptação demora um pouco. Estudar em casa demanda planejamento e empenho, e os alunos não estão acostumados a fazer o próprio horário de estudos. O ideal é migrar aos poucos”, finaliza. •



CEJA oferece educação rápida e de qualidade para Família Naval