

NOTICIÁRIO DE BORDO

ANO VII • 27ª EDIÇÃO Janeiro a Junho 2017 • Distribuição gratuita

www.dasm.mar.mil.br

DESAPEGAR PARA EQUILIBRAR

Em tempos de crise, há um setor que só cresce: O mercado do desapego. Saiba como balancear as contas do fim do mês se utilizando do que está sobrando.

PÁGINA 8



REMMAR

CONHEÇA O RESIDENCIAL IMIGRANTES

A CCCPM informa que estão abertas as inscrições para o Empreendimento Residencial Imigrantes, um projeto desenvolvido em parceria com a Caixa Econômica Federal situado à Avenida Paiva, bairro de Neves, São Gonçalo (RJ), a dois minutos da ARES-SG.

JIPE

SIPM LANÇA APLICATIVO PARA CELULARES

O Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha lançou um aplicativo para smartphones e tablets, disponível nas plataformas “Android” ou “IOS”. Por meio desta ferramenta, o público-alvo do SIPM poderá, rapidamente, identificar o local de atendimento mais próximo de sua residência e seus horários de funcionamento, além de obter a relação de documentos necessários para a demanda de cada um dos serviços prestados pela Organização Militar.

TRADIÇÕES NORDESTINAS DÃO O TOM DO 12º FESTIVAL ÂNCORA SOCIAL PÁGINA 12



PROJETO ADOLESCER COMPLETA MAIORIDADE. PÁGINA 14



ESPORTES NA MARINHA

MARINHA DO BRASIL É OURO NO TORNEIO SUPERPRAIA 2017

Os Sargentos Alison e Bruno Schmidt foram campeões do Torneio Superpraia 2017, na Praia de Icaraí, em Niterói, no Rio de Janeiro. A dupla, campeã olímpica, conquistou o tetracampeonato da competição, que reúne as principais duplas do vôlei de praia brasileiro

OLÁ, FAMÍLIA NAVAL!

A sociedade estimula o consumo desenfreado, nos levando a adquirir produtos que, muitas vezes, nem sequer usamos. Quem nunca comprou uma roupa, só a vestiu uma vez e depois a esqueceu no armário? Ou aquele eletrodoméstico que se tornou um elefante branco? A saída encontrada para esse problema foi o mercado do desapego, setor em expansão, sobretudo em tempos de crise.

A matéria de capa do Noticiário de Bordo (NB) traça um panorama desse mercado, incluindo o Balcão Naval Online. Agora, a Família Naval pode vender e comprar produtos, serviços, imóveis pela página www.balacaonaval.com.

O jornal traz, também, a cobertura do 12º Festival Âncora Social, ocorrido em 24 de junho, na Casa do Marinheiro (CMN), no Rio de Janeiro. Organizado pela Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), o evento

contou com a presença do Comandante da Marinha Almirante de Esquadra Eduardo Bacellar Leal Ferreira e da esposa Sra. Christiane Prisco Leal Ferreira, Diretora das Voluntárias Cisne Branco, além de diversas autoridades.

Nesta edição, os leitores poderão ler matérias sobre vários projetos sociais dos Núcleos de Assistência Social nos Distritos Navais. Os temas incluem qualidade de vida, atividades com idosos, missões especiais,

educação financeira, entre outros.

Completando a maioria, o Projeto Adolescer não podia ficar de fora do NB. Ex-alunos e profissionais do Adolescer ajudam a contar a história desse projeto que, atualmente, funciona na CMN, na Penha, e na Área Recreativa, Esportiva e Social de São Gonçalo. Além desse, outros projetos do Abrigo do Marinheiro tiveram destaque nesta edição. Boa leitura!

EXPEDIENTE. Noticiário de Bordo / Ano VII - nº 27 - Janeiro a Junho 2017

SUPERVISÃO GERAL: Diretoria de Assistência Social da Marinha. **DIRETOR:** C Alte Denilson Medeiros Nôga. **EDITORES:** Henrique Rodrigues ascom@abrigo.org.br e 1ºTen (RM2-T) Victor.

REDATORES: Raiza Xavier e Maria Lua Simões. **PROJETO GRÁFICO E DESIGNER:** Mariana Hilario. **ATENDIMENTO AO LEITOR:** Praça Barão de Ladário, s/n, 5º andar - Centro, Rio de Janeiro, RJ. CEP: 20091-000 / Telefone: (21) 2104-5563. **REDAÇÃO:** Rua Teófilo Otoni, nº 52, 13º andar - Centro, Rio de Janeiro, RJ. CEP: 20090-070 Tel: (21) 2233-7003.

**Ingresso
na Marinha**

*Anualmente, Concursos Públicos
com vagas em todos os níveis de
escolaridade.*

ingressonamarinha.mar.mil.br

/ingressonamarinha

ASSISTÊNCIA SOCIAL

DASM COMEMORA 21 ANOS DE REATIVAÇÃO

No dia 19 de maio de 2017, a Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) promoveu a cerimônia alusiva ao 21º aniversário de reativação da DASM. Estiveram presentes para prestigiar o evento o Diretor-Geral do Pessoal da Marinha Almirante de Esquadra Ilques Barbosa Junior, o Presidente do Conselho Deliberativo do Abrigo do Marinheiro Vice-Almirante (FN) Carlos Alfredo Vicente Leitão, e os ex-diretores: Almirante de Esquadra (Refº) Miguel Angelo Davena, o Vice-Almirante Marcelo Francisco Campos, o Vice-Almirante (Refº) Rui da Fonseca Elia, o Contra-Almirante Marcos Lourenço de Almeida, o Contra-Almirante (Refº) Reginaldo Gomes Garcia dos Reis, o Contra-Almirante Marcus Vinícius Iório Hollanda, o Contra-Almirante (Refº) Antonio Alberto



Diretores presentes na comemoração dos 21 anos da Diretoria de Assistência Social da Marinha

Marinho Nigro, o Contra-Almirante (RM1) Sergio Antônio da Conceição Freitas, o Contra-Almirante (Refº)

Carlos Alberto Guimarães de Almeida de Albuquerque, o Contra-Almirante (RM1) Ricardo Albergaria Claro, o

Contra-Almirante (RM1) Paulo Ricardo Médici e o Capitão de Mar e Guerra (Refº) Tadahisa Nagato. •

PROGRAMAS SOCIAIS DA DASM

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 SASPM executam ações e projetos que visam apoiar os militares, servidores civis e seus dependentes nos momentos em que surgem as adversidades financeiras. Estão previstas atividades preventivas voltadas para a educação financeira, bem como ações de proteção, na forma de benefícios sociais e educacionais.

PROGRAMA DE MOVIMENTAÇÃO E REMOÇÃO POR MOTIVO SOCIAL

O programa tem o objetivo de assessorar os Setores de Distribuição de Pessoal (SDP) a respeito das possíveis dificuldades sociais que as movimentações ou permanências possam acarretar na vida dos militares e servidores civis e suas

famílias, subsidiando decisões dos SDP. Além disso, presta orientação para militares e servidores civis que solicitam movimentação ou permanência na sede, cujos problemas sociais estejam interferindo na vida.

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E NA FAMÍLIA

Contribui para elevar o bem-estar da Família Naval, com ênfase nas seguintes áreas: relacionamento interpessoal no trabalho e na família, prevenção à dependência química, orientação profissional, transferência 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 e para o desenvolvimento físico, emocional e social. Além disso, busca promover a inclusão social dos dependentes de militares e servidores civis, da Marinha do Brasil, com deficiências. Para isso, o PAE conta com uma rede de serviços de prevenção, habilitação e reabilitação da pessoa com deficiência, que podem ser encontrados em diversas clínicas credenciadas. Neste

processo, busca-se estimular a participação da família no acompanhamento de seus dependentes nos serviços disponibilizados pelo PAE, no desenvolvimento psicossocial e na inclusão do usuário na sociedade.

PROGRAMA DE ATENDIMENTO INTERDISCIPLINAR EM MISSÕES ESPECIAIS

Busca minimizar as dificuldades ocasionadas pela necessidade de afastamento de militares e servidores civis, em serviço ativo, para desempenhar atividades profissionais em missões especiais. As ações incluem a preparação; o apoio social, psicológico e jurídico, durante todo o período da missão; e no retorno, para os militares, servidores civis e suas famílias.

PROGRAMA DE MATURIDADE SAUDÁVEL

Visa promover a qualidade de vida e a saúde de militares e servidores civis da Marinha do Brasil, seus dependentes e pensionistas, com idade igual ou superior a 60 anos, objetivando sua autonomia, inserção social, fortalecimento das redes de cuidados e o incentivo ao desenvolvimento físico e intelectual, bem como sua valorização perante a sociedade. por meio de ações de cunho preventivo, promocional,

assistencial e educativo.

PROGRAMA DE APOIO AO PACIENTE INTERNADO (PAPI)

Oferece atividades que promovam a saúde aos pacientes (internados ou em regime ambulatorial) dos Hospitais Navais e respectivos familiares com o intuito de minimizar as dificuldades do período de adoecimento.

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 respectivos Órgãos de Execução do SASPM.

HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Desenvolve um conjunto de ações voltadas para a valorização e o respeito aos usuários e profissionais prestadores dos serviços no processo do atendimento.

I SEMANA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E NA FAMÍLIA DO HCM

A 1ª edição da “I Semana de Qualidade de Vida no Trabalho e na Família” do ano de 2017 reuniu 132 participantes, entre militares, servidores civis e seus dependentes, durante os dias 31 de maio, 1º e 2 de junho.

O Projeto, realizado anualmente pelo Serviço de Assistência Social do HCM, em parceria com a Divisão de Saúde Mental, é destinado à Tripulação e seus familiares, e tem como objetivo alertar, conscientizar e promover meios para combater, suavizar os efeitos causados pelo estresse, além de contribuir sensivelmente para melhora do clima organizacional. A Ação faz parte dos Programas de Qualidade de Vida no Trabalho e na Família e Ações de Humanização da Assistência Social.

Durante a “Semana” aplicamos uma pesquisa de qualidade de vida, em que identificamos que, do total de participantes, 44,49% vivenciam atualmente alguma situação de tensão.

No dia 31 de maio, no Auditório do HCM, ocorreu a Palestra sobre “Estresse Ocupacional” proferida pela CC(S) Alessandra Ronis, psicóloga, Encarregada da Divisão de Saúde Mental, em que abordou temas como: o que é e onde se origina o estresse, como aprender a



Participantes do projeto



Qualidade de vida no HCM



Técnicas de relaxamento



Passeio na Escuna Rei Tomás

diagnosticar as principais causas do estresse, como melhor administrar o tempo para reduzir o estresse, a importância de planejar as tarefas do dia a dia e como o estresse em “dose certa” pode ser um elemento motivacional. Ao final,

utilizando técnicas de relaxamento, respiração, visualização criativa, proporcionou aos participantes um breve alívio dos momentos de tensão do cotidiano.

As atividades realizadas no dia 1º na sala de espera do Serviço Social

foram conduzidas pela Equipe Saúde Plena, tendo a frente o Fisioterapeuta e especialista em Osteopatia André Felipe Camelo. Foi preparada uma oficina de técnicas de manejo antiestresse na qual os participantes puderam aprender e usufruir das novas técnicas. Segundo Camelo, a procura por bem-estar e qualidade de vida faz cada vez mais parte do dia a dia das pessoas. O fisioterapeuta enfatizou que uma das maneiras mais eficientes de combater o estresse está em relaxar o corpo e, conseqüentemente, acalmar a mente. De forma prática e ágil, as massagens antiestresse promovem o alívio das tensões, relaxamento físico, mental, diminuição das dores e redução do estresse, explicou o especialista.

Por fim, no dia 3 de junho, a família HCM embarcou na Escuna Rei Tomás, para realizar o passeio marítimo, promovido pela Diretoria do Patrimônio Histórico e Documentação da Marinha, que permitiu aos visitantes avistar os principais pontos turísticos e históricos da Cidade Maravilhosa e de Niterói e conhecer história e curiosidades através da guia turística Cristina Lopes. O conagraçamento teve por objetivo o fortalecimento dos vínculos familiares e da convivência em grupo. •

SASM PARTICIPA DA SEMANA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA



Sr. Luiz Eduardo Carvalho de Souza ministra palestra sobre Gestão de Finanças Pessoais

O Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM) recebeu o Coordenador de Licitações e Pagamentos e membro da Rede de Educação Financeira do Banco Central do Brasil, o Sr. Luiz Eduardo Carvalho de Souza, no dia 11 de maio, para uma palestra sobre Gestão de Finanças Pessoais, como parte da Semana Nacional de Educação Financeira. Essa Semana é uma iniciativa coordenada pelos Ministérios do Planejamento, da Fazenda e do Banco Central do Brasil, para levar infor-

mações sobre planejamento financeiro a diversos órgãos públicos e privados.

O propósito do encontro foi de conscientizar e orientar os presentes sobre como usar corretamente o seu dinheiro. Logo no início da apresentação, o Sr. Luiz Eduardo levou a tripulação a refletir sobre o que o dinheiro significa em suas vidas. O dinheiro é um tabu. Por isso, é preciso refletir sobre o que ele é e o que ele significa pra você”, declarou o palestrante mostrando a importância do encontro e da reflexão que ele traz.

Durante a explanação, o Sr. Luiz Eduardo falou da importância de se ter um sonho e investir nele por meio do planejamento: “Coloque seu sonho em um projeto, registre aonde você quer chegar, defina metas claras e objetivas. A vida é feita de escolhas, conscientes ou inconscientes”, afirmou. Em um segundo momento, foi falado sobre o superendividamento, suas causas e conseqüências, dando alternativas de como tentar resolver essa questão e, até mesmo, poupar e investir. •

OFICINA DE MEMÓRIA CONTRIBUI PARA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO NO COM2ºDN

Foi realizada, em 24 de maio, uma atividade da Oficina de Memória para a Terceira Idade, mantida no Centro de Convivência dos Idosos (CCI) pelo Núcleo de Assistência Social do Comando do 2º Distrito Naval (NAS/Com2ºDN), com fim terapêutico e potencial de minimizar fatores desencadeantes de transtornos sociais e psicológicos, contribuindo para a melhoria e a elevação da qualidade de vida da família naval. A oficina desenvolve atividades teóricas e práticas para estimulação da memória e demais funções cognitivas de pessoas com mais de 60 anos, com o objetivo de prevenir doenças psicossomáticas e fomentar a promoção social, o bem-estar psicofísico, estimular a socialização, a autonomia, a integração e a busca de novos vínculos sociais, de modo a minimizar os impactos do isolamento social enfrentado pela maioria dos idosos, incentivando o seu papel ativo no âmbito da família e da comunidade.

A atividade é desenvolvida em encontros semanais de duas horas de duração com até 25 participantes, conduzidos pela psicóloga e pedagoga Edvana Almeida Aguiar dos Santos. A proposta é a prática de exercícios de

memória (imediate, de curto e longo prazo) e o estímulo ao desempenho de outras funções cognitivas, como atenção, concentração, raciocínio, linguagem, planejamento, percepção visual, auditiva e tátil, de modo a prevenir o declínio e perda das funções, geralmente ocasionadas pelo processo de envelhecimento humano. “Observo uma melhora significativa na capacidade de memorização dos idosos que participam da oficina. Quando cheguei aqui, há cerca de três anos, eles não conseguiam fazer os exercícios que fazem hoje. Fiquei até preocupada e apliquei alguns testes para detectar se já havia sinais de demência. Atualmente, vejo que eles têm um raciocínio bem mais rápido”, pontuou a psicóloga.

Para os idosos, as atividades, desenvolvidas de forma lúdica, são uma oportunidade de recuperar, ou pelo menos não perder, suas memórias, que consideram um bem precioso. “Ah, melhorou a lembrança, porque eu esquecia muito as coisas. Aqui, os exercícios ativam a memória e ajudam a relembrar”, disse Miralva Cerqueira dos Santos, 71, que frequenta a oficina há cerca de dois anos. Já para o militar reformado Osmário Santos de Jesus,



Atividade do projeto Vida Saudável, do NAS/Com2ºDN

79, os encontros “estão melhorando a memória. Com eles consigo manter e até recuperar parte da minha história, que não gostaria de perder. Estou adorando muito isso aqui”.

A Oficina de Memória faz parte do projeto Vida Saudável, desenvolvido pelo NAS/Com2ºDN, que está inserido no Programa Maturidade Saudável, conduzido pela Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM). A iniciativa da oficina levou em consideração a expectativa de vida cada vez maior da população de inativos e aposentados. De acordo com a 1º Ten (RM2-T) Cristiane Senra Lima,

Encarregada da Assistência Jurídica do NAS/Com2ºDN e coordenadora do Vida Saudável, as ações são embasadas na Política Nacional do Idoso, Lei nº 10.741/2003, instituído na Marinha do Brasil por meio das Normas sobre Assistência Social (DGPM-501 - 6ª Rev.). “Proporcionando atividades físicas, lúdicas e educativas, visamos melhorar a capacidade funcional dos idosos, reduzindo os problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, melhorando a autoestima, o bem-estar social e trazendo aos participantes uma melhora significativa da qualidade de vida”, afirmou. •

NAS/COMEMCH INICIA PROJETO “NAS A BORDO 2017”



Assistente social prepara tripulação para Comissão Europa 2017

O NAS/ComemCh iniciou, este ano, as atividades do Projeto NAS a Bordo, durante a experiência de máquinas do Navio Veleiro Cisne Branco (U-20). Duas Oficiais, assistentes sociais, embarcaram para realizar a preparação da tripulação para a Comissão Europa 2017, ocasião em que realizaram palestras para a tripulação e distribuíram cartilha abordando as providências a serem tomadas antes da missão, entre elas: organização da

pasta de documentos, procurações e identificação de dependentes, planejamento financeiro, rede de apoio disponível na Marinha do Brasil, e gerenciamento do estresse.

O Projeto NAS a Bordo tem o objetivo de desenvolver um trabalho socioeducativo, por meio de palestras cujo propósito é ampliar a assistência social para os militares embarcados, além de realizar atendimento individual nos ambientes de trabalho. •

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

É tempo de mudanças nas questões referentes à Pessoa com Deficiência. Uma delas vem com o advento da Lei Brasileira de Inclusão (LBI), que tem como um dos seus princípios a acessibilidade, além de enfatizar que a deficiência está no meio, não nas pessoas. Dessa forma, o cuidador assume papel fundamental, dada a importância social do seu desempenho frente aos novos desafios que o cuidado e a inclusão requerem. Reconhecendo a importância dessa categoria, o Núcleo de Assistência Social do Comando do 4º Distrito Naval (NAS/Com4ºDN) desenvolve o Projeto “Cuidando de quem cuida”, como parte do Programa de Atendimento à Pessoa com Deficiência (PAE), sob a coordenação da 1ª Ten (RM2-T) Silvia, com a proposta de apoiar e orientar os pais/responsáveis que possuem dependentes com deficiência.

No dia 24 de abril, aconteceu a primeira reunião de 2017, com os responsáveis, tendo como facilitador o Terapeuta Ocupacional Heli de Oliveira Rodrigues, que abordou o tema “Qualidade de Vida”. Por meio da Roda de Conversa e da atividade de relaxamento,



Roda de conversa com cuidadores de pessoas com deficiência



Atividade de relaxamento com Terapeuta Ocupacional



Palestra sobre Qualidade de vida

foram propostas reflexões que envolvem o autocuidado, como atitudes e comportamentos que a pessoa precisa buscar para o próprio benefício. O principal objetivo foi chamar a atenção dos par-

ticipantes para a necessidade de promover saúde, preservar, assegurar e manter a vida com qualidade, para que, assim, possam oferecer qualidade de vida para quem necessita de seu cuidado. •

PROJETO SERVIR BEM NO CN

O Núcleo de Assistência Social (NAS) do Colégio Naval (CN), em parceria com o Abrigo do Marinheiro, realizou de 20 a 24 de março, um Workshop de habilidades sociais para 279 participantes, dentre eles militares e servidores civis. O trabalho foi realizado pelo Dr. Lúcio Emmanuel Novais, psicólogo clínico e diretor do Instituto Psicológico de Controle do Estresse, e sua equipe.

O Projeto teve como objetivo levar os participantes a expressarem suas dificuldades na realização de seu trabalho, reconhecendo que um interfere no bem-estar do outro, bem como proporcionar um espaço mediado para expressão das reais dificuldades de comunicação, sejam elas pessoais, profissionais ou interpessoais.

As dinâmicas de grupo e demais atividades foram desenvolvidas com base nos resultados da pesquisa de Clima Organizacional realizada no CN em 2016, em que foi constatada a existência de dificuldades de comunicação interpessoal e a ausência de confiabilidade no trabalho entre os Departamentos. •

HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO NO 3º DN

Dentre as atividades desenvolvidas no Projeto Bem-Estar e Qualidade de Vida, que tem o objetivo de contribuir para a manutenção da saúde da Família Naval, as “Voluntárias Cisne Branco” disponibilizam desconto para dependentes de militar ou de servidor civil, para as modalidades de hidroginástica e natação.

As aulas, que acontecem na piscina da Ares Atlântico, em Natal, começaram em 7 de março deste ano. Atualmente, a turma de hidroginástica conta com 58 alunos, com idade superior a 18 anos. Já a natação, contempla 11 crianças, com prioridade para as que não sabiam nadar. •

VCB ATUA EM BAILE TERAPÊUTICO DE CARNAVAL NA UISM



Paciente posa frente ao Centro de Atenção Diária



Representante das VCB, Sra. Sheila caracteriza paciente para a folia



Sras. Sheila Royos, Célia Fraga e Nina Rosa Lopes, VCB, ao lado do Diretor da UISM, CMG(Md) Serra



Pacientes, familiares, equipe terapêutica e voluntárias juntas em um só bloco

Dorival Caymmi dizia que quem não gosta de samba bom sujeito não é. Ou é ruim da cabeça ou doente do pé. Mas contrariando o compositor, no dia 24 de fevereiro de 2017, os internos da Unidade Integrada de Saúde Mental em Jacarepaguá (UISM) e os usuários do Centro de Atenção Diária (CAD) responderam no pé se unindo em um bloco de carnaval que espalhou alegria, vigor e muito ritmo por toda extensão da Unidade. Idealizado pela Diretoria da UISM em parceria com as Voluntárias Cisne Branco (VCB), que confeccionaram todas as fantasias, o evento teve como propósito a utilização da cultura popular para realização de uma grande integração social entre pacientes, familiares e toda equipe terapêutica.

Colaborando hoje como representante das VCB no CAD/UISM, a Sra. Sheila

Royo Soares de Moura foi a responsável pela criação de cada fantasia, assim como a caracterização de cada folião, junto às voluntárias Sras. Célia Fraga e Nina Rosa Lopes. Enquanto atuava nos bastidores, falou da expectativa gerada. “Estamos trabalhando há um mês em prol do bloco, escolhendo as fantasias com muita animação. E hoje é o dia D. Faremos nosso grito de carnaval com os pacientes praticando o que mais gostam de fazer aqui – cantar e dançar”, proclamou a fundadora das Voluntárias Cisne Branco.

De acordo com o Diretor da UISM, CMG (Md) César Aurélio Serra, o principal papel da Diretoria da Unidade é servir aos usuários, apoiando iniciativas que propiciem o mais adequado tratamento e a melhoria da qualidade de vida de pacientes e familiares: “É

uma enorme satisfação poder oferecer à Família Naval, especialmente aos pacientes da Unidade Integrada de Saúde Mental e seus familiares, um momento de alegria, confraternização e interação entre eles, a equipe multiprofissional desta Unidade e as VCB, que aqui desempenham um trabalho notável, com muito amor e dedicação”.

Outra participação fundamental ficou por conta do Bloco de Carnaval “Tá pirando, pirado, pirou”, formado por usuários e profissionais do Instituto de Psiquiatria da UFRJ (IPUB), que, pelo segundo ano consecutivo, abrilhantou o evento. “O interessante é ver que a banda é formada também por pacientes e terapeutas do Pinel e do IPUB, então é mais um exemplo de que é possível para cada um dos nossos

pacientes”, declarou a Capitão-tenente (S) Bruna Gusmão, enfermeira que está na UISM há oito anos.

A Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM) possui o Centro de Atenção Diária (CAD), que, desde 2002, realiza atividades regulares com 42 pacientes. São homens e mulheres com idades entre 18 e 60 anos, portadores de transtornos psíquicos. Em 2010, as Voluntárias Cisne Branco foram responsáveis pela obtenção dos recursos necessários para construir um prédio que atendesse especialmente os pacientes com possibilidade de reinserção social. Em 2016, custeado pelo Abrigo do Marinheiro, foi inaugurada a área de lazer do Centro de Atenção Diária (CAD), o espaço que sediou a concentração dos foliões e que viabiliza atividades de lazer e interação social entre o grupo e demais colaboradores. •

SAÚDE NAVAL

Para auxiliar os usuários do Sistema de Saúde da Marinha (SSM) a conhecer e utilizar da melhor forma os serviços oferecidos pela Força, foi criado o Saúde Naval. É um canal de comunicação entre o SSM e o usuário. Como uma grande plataforma, busca informar a Família Naval sobre os serviços disponíveis e oferecer conteúdo de prevenção por meio do sítio eletrônico, fôlderes, cartilhas, exposição de material informativo nas unidades de saúde, formulários padronizados

e outras ações. O objetivo é ajudar militares, servidores civis e seus dependentes a cuidar melhor da saúde e conhecer mais as unidades de atendimento, profissionais e serviços oferecidos.

Na página do Saúde Naval (www.saudenaval.mar.mil.br), o usuário pode encontrar informações unificadas sobre os serviços prestados em todas as unidades de saúde do Rio de Janeiro e assuntos de interesse da Família Naval sobre os diversos temas de saúde, com foco em prevenção. Muitas dessas notícias são produzidas por especialistas de saúde da

Marinha. Além da página da internet, o fluxo de informações acontece por meio de canais de comunicação internos, para os militares da ativa, publicações nos periódicos e nas mídias sociais da MB, como o Facebook, Instagram e Twitter.

O Saúde Naval já foi implementado em todas as unidades de saúde localizadas na área do Comando do 1º Distrito Naval, do Rio de Janeiro. Nos locais de atendimento, os pacientes são informados sobre os programas de saúde e recebem dicas para a melhoria da qualidade de vida por meio de cartazes localizados

nos corredores e sala de espera. Se quiserem se aprofundar mais sobre algum assunto, eles podem solicitar ao atendente ou médico um folheto com informações do seu interesse. Cartões de marcação de consultas, receituários médicos e requisição de exames também mudam, sendo unificados em todos os locais de atendimento. A implementação do Saúde Naval começou pelo Rio de Janeiro, mas a intenção é que todas as unidades de saúde da Marinha façam parte desse sistema único e integrado. •

DESAPEGAR PARA EQUILIBRAR

Em tempos de crise, em que o comércio amarga números negativos, há um setor que só cresce: O mercado do desapego. Saiba como balancear as contas do fim do mês se utilizando do que está sobrando.



Uma das características mais visíveis da sociedade de consumo em que vivemos é o acúmulo de coisas, de objetos, de materiais. Não é preciso procurar muito para encontrar esses sinais: basta olhar em volta e encontrar aquela calça que você nem sabe o motivo de ter comprado ou aquele belo sapato que comprou pela internet mas aperta o seu mindinho. E o móvel que atrapalha a passagem e a bicicleta que as crianças não usam mais?

Fato é que esse “excedente” pode ser vendido, reciclado, trocado por algo útil ou, ainda, doado a quem precisa e vai usar. E além de organizar melhor seus espaços, você ainda pode conseguir o valor para realizar aquele outro

projeto em mente. A palavra de ordem é tirar o que está sobrando e pôr em circulação. Afinal, faria sentido deixar tudo isso acumulando pó?

Uma tendência cada vez mais assertiva é a troca de produtos e serviços sem focar o lucro ou mais exatamente “economia colaborativa”. Esse modelo de consumo pode estar mais próximo da sua realidade do que você imagina, afinal, o Brasil é o líder em iniciativas na América Latina, de acordo com um estudo promovido, ano passado, pela IE Business School e o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID).

De acordo com o representante do Escritório de Alianças Estratégicas do BID, Miguel Aldaz, a economia cola-

borativa procura compartilhar bens e serviços através da internet e procura fomentar o empreendimento e a inovação. Professor do IE Business School, Ricardo Pérez completou: “A economia colaborativa ainda está em sua infância, mas o mercado seguirá crescendo graças a iniciativas locais e similares às que existem no âmbito internacional.

Considerado uma tendência econômica do presente século, o movimento visa aumentar a eficiência no uso de recursos naturais e bens, ao estimular o intercâmbio e o compartilhamento de serviços por meio de plataformas digitais – o que fomenta o empreendimento e reduz o desperdício. Portanto, tendo a troca como ideia central da economia colaborativa, o modelo conecta pessoas interessadas em um produto ou serviço, com pessoas que podem oferecê-los.

E ASSIM, O CONSUMO CHEGOU À WEB

Em português, o difundido termo e-commerce significa comércio eletrônico, e é a modalidade de comércio que realiza transações financeiras por meio de dispositivos e plataformas eletrônicas, como computadores e celulares.

O e-commerce iniciou um novo capítulo na história do setor comercial, pois essa tecnologia permitiu que transações de bens, informações e serviços

fossem inovadas. Na antiguidade clássica, em que mercadorias demoravam até anos para alcançar os destinatários, o modo de troca acontecia através de pedras e metais preciosos. Com o tempo, as trocas passaram a acontecer através de moedas e posteriormente com notas. E há cerca de vinte anos, as trocas passaram a acontecer por intermédio do computador até mesmo sem a necessidade de tocar no dinheiro.

Mundialmente falando, o comércio virtual começou a se estruturar por volta de 1995 nos Estados Unidos da América (EUA), com o surgimento de uma futura gigante do setor, a Amazon.com, e outras empresas. Rapidamente foi propagado para a Europa e outros países, e no Brasil, o e-commerce se estabeleceu cerca de cinco anos depois, e as vendas por esse meio não param de crescer.

E diante da atual crise econômica que atingiu o Brasil, o crescimento da economia colaborativa por meio da era digital foi facilitado. Como o modelo estimula o reaproveitamento de recur-





ços já utilizados, a população começou a buscar esses serviços visando ampliar o orçamento. Já existem mais de 15 sites especializados na compra e venda de produtos usados no País.

FERRAMENTAS PARA DESAPEGAR

As maiores plataformas permitem vender praticamente qualquer tipo de produto, enquanto outras são especializadas na venda de roupas e calçados; artigos infantis, móveis e objetos de decoração e até smartphones. As páginas virtuais que reúnem produtos usados se enquadram no conceito de economia colaborativa, pois consistem em conectar pessoas com interesses e necessidades comuns e, dessa forma, facilitar a venda, compartilhamento e troca de serviços e objetos.

De acordo com pesquisa feita pela associação de consumidores Proteste com 676 brasileiros, o conceito vem ganhando força no país. Dentre os entrevistados, 88% já participaram de alguma atividade relacionada à economia colaborativa. Entre as práticas citadas, a compra e venda de produtos usados é a mais comum: 76% dos consumidores já compraram ou venderam produtos usados, sendo que 39% desco-

briram a iniciativa pela internet. Entre os motivos que levaram os brasileiros a buscarem essas plataformas, 43% citaram a economia de gastos e 8% mencionaram o objetivo de ganhar dinheiro.

Uma das plataformas mais conhecidas atualmente é a OLX, que já chegou a 19 milhões de visitantes únicos por mês e está presente em 107 países, sempre com a máxima de que produtos em segunda mão não significam produtos de menor qualidade.

COMPRA E VENDA PARA QUEM É DE CONFIANÇA

Seguindo a tendência da nova ordem mundial do comércio, o Abrigo do Marinheiro (AMN) projetou, especialmente para a Família Naval, um e-commerce de anúncios e classificados da Família Naval para a Família Naval, o Balcão Naval Online. E com um diferencial bem atrativo: Você vai comprar de quem tem valores e princípios bem próximos aos seus.

Criado em 1995, o periódico Balcão Naval viveu uma série de transformações em seus 22 anos de história, mas nunca deixou de ser um dos meios de comunicação mais comprometidos com os interesses da Família Naval. Inicialmente, o periódico era o principal difusor de informações sobre os trabalhos sociais oferecidos pela Marinha do Brasil e o Abrigo do Marinheiro a seus militares, servidores civis e dependentes.

Em 2009, por decisão do Comandante da Marinha à época, AE Julio Soares de Moura Neto, o Balcão foi unificado com outras publicações de caráter assistencial: primeiramente

REMMAR, da Caixa de Construções de Casas para o Pessoal da Marinha (CCCPM) e JIPE, do Serviço de Inativos e Pensionistas da Marinha (SIPM) e logo depois, também, Esportes na Marinha (editado pelo Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes - CEFAN). Juntos, eles deram a existir o Jornal Noticiário de Bordo, cabendo ao Balcão Naval a função de Anúncios e Classificados da Família Naval para a Família Naval. Em 2017, uma nova evolução.

O Balcão Naval volta a figurar de forma independente. Desta vez, nas plataformas digitais. Assim, o Balcão Naval Online atinge em cheio a uma demanda que requer agilidade, comodidade e acima de tudo, segurança para a Família Naval. •

DESEJA ANUNCIAR NO BALCÃO NAVAL?

Associe-se ao AMN, gratuitamente, por meio da página www.abrigo.org.br.

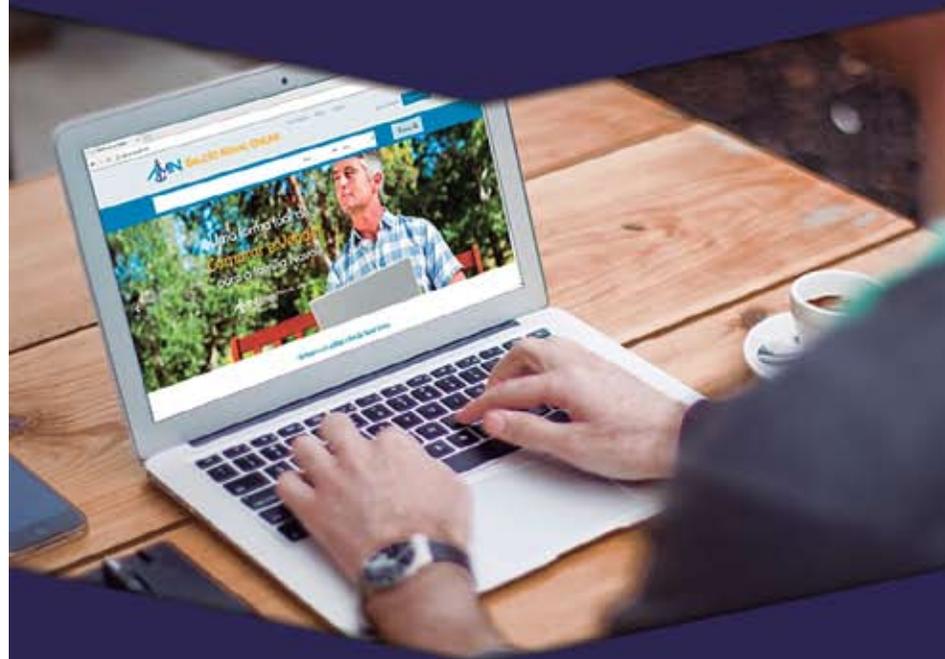
Crie um login e senha em www.balcaonaval.com e anuncie quantas vezes quiser.



AMN | BALCÃO NAVAL ONLINE

O clássico Balcão Naval, agora é online. Associe-se gratuitamente ao AMN e participe desta que promete ser a grande vitrine da Família Naval.

**Compra e venda
pra quem é de
confiança**



www.balcaonaval.com

AMN TRAZ NOVIDADES AO INGLÊS ON LINE



Você fala inglês? Se um “sim” não está na ponta da língua, certamente, você já deve ter buscado algumas desculpas por não dominar o idioma universal. Mas isso pode mudar. O Projeto Ensino de Inglês a Distância do AMN acaba de realizar mudanças significativas em sua estrutura para atender um número bem maior de interessados. Flexibilidade e mobilidade para toda a Família Naval, com certificado da Cultura Inglesa. Como pode perceber, é para acabar com qualquer desculpa, não?

COMO ERA?

Desde junho de 2015, a tutoria dos alunos militares e civis matriculados no Curso de Inglês Online vem sendo feita exclusivamente por professores da Escola Naval, que dedicam parte da sua carga horária de trabalho ao Cultura Online, o que restringia a 800 o número de vagas disponíveis. Dentre essas vagas, somente 80 eram reservadas aos dependentes de militares da

reserva e inativos que tinham o acompanhamento feito por outro professor.

COMO PASSOU A SER?

Desde março, além dos professores da Escola Naval, o curso voltou a contar com o apoio de tutores da Cultura Inglesa. Com isso, a capacidade de participação de novos alunos foi ampliada com mais vagas, para militares e dependentes, garantindo aos alunos a mesma qualidade de aprendizado e atendimento que vem recebendo desde 2005, quando o curso online começou.

Dessa forma, haverá vaga disponível para qualquer membro da Família Naval, mediante as condições de elegibilidade previstas no Termo de Serviço do Ensino de Inglês a Distância. E quem já está matriculado não precisa se preocupar com as mudanças! Os que já estavam continuam com o conteúdo anterior da plataforma online, e seus estudos seguem acompanhados pelos mesmos professores.

Para estudar no Curso de Inglês Online é preciso investir um valor mensal de R\$ 91,00, custo esse que se mantém mais barato que a maioria dos cursos presenciais. Ademais, não há necessidade de adquirir material didático. Dicionário, tradutores e notas sobre pontos gramaticais estão disponíveis no ambiente de aprendizagem.

ESTUDE ONDE FOR MAIS CONVENIENTE

Outra vantagem oferecida pelo EAD diz respeito à liberdade e flexibilidade referente à carga horária. O aluno pode estudar de casa ou do trabalho, quando houver possibilidade, eliminando o tempo de deslocamento para a escola, como acontece nos cursos presenciais. O Cultura Online ainda oferece a chance de seus alunos estudarem no seu próprio ritmo já que não há formação de turmas. “Como o aluno não está obrigatoriamente vinculado a uma turma, militares nos períodos de embarque ou quando forem enviados em alguma missão podem parar o curso se não tiverem acesso à internet, retomando no mesmo ponto que pararam quando houver tempo disponível. Assim como podem fazer várias lições num mesmo dia ou semana quando dispuserem de mais tempo livre”, explica a professora Marcia Martins, coordenadora de Ensino a Distância da Escola Naval.

O aluno EAD tem acesso ao conteúdo online 24 horas, todos os dias da semana, inclusive nos feriados. Uma autonomia para organizar estudos nos horários que melhor se adequam a sua rotina, mas que requer alguns cuidados. “O aluno pode até mesmo repetir a mesma atividade quantas vezes achar necessário, o que de fato é importante, visto que essa liberdade, no entanto, demanda que o aluno também tenha comprometimento, responsabilidade e persistência”, acrescentou a coordenadora.

É importante também ressaltar que a metodologia do EAD permite que membros da Família Naval participem do curso de qualquer lugar do Brasil e do mundo, desde que haja acesso à internet. “Isso facilita quem está servindo em áreas onde cursos de inglês não estão disponíveis ou são distantes de sua residência”, lembra Márcia.

SUPERAÇÃO E CONQUISTA



“Passei no Mestrado em Serviço Social da UFRJ com o inglês tendo papel fundamental”, revela 1ºTen(T)Nasciara, aluna do EAD.

A Tenente Nasciara Nascimento Souza (DASM) é aluna do EAD desde setembro de 2015 e soube aproveitar muito bem os benefícios oferecidos pelo curso, embora no início, tenha enfrentado alguma dificuldade: “Ao ingressar no EAD tive um bloqueio inicial com o chat de voz. Como eu já havia feito curso de inglês presencial, o fato de não ver as pessoas me causou estranheza”, confessou.

Entretanto, quanto maior o desafio, maior a recompensa. O que parecia ser um entrave para a Tenente acabou se convertendo em um maior estímulo ao aprendizado. “O curso traz a diferença de não ver as pessoas que estão do outro lado, mas em contrapartida nos força a prestar mais atenção ao escutar os ensinamentos”, assegurou.

Além disso, todos os alunos são acompanhados de perto pelos tutores, que estão sempre a postos para sanar qualquer tipo de dúvida, como a própria Oficial relata: “Nós (alunos) temos o apoio do professor que fica na Escola

Naval. Para poder estar sempre acompanhando as dificuldades que temos, ele procura entrar em contato, envia e-mails... enfim, orienta da melhor forma para que possamos superar dificuldades”.

E o êxito obtido no curso já está até possibilitando a Tenente a alçar voos maiores. “Acabei de passar para o Curso de Mestrado em Serviço Social da UFRJ com o inglês tendo papel fun-

damental, pois no concurso de admissão ele é cobrado na prova”, revela, comemorando o fato de que a flexibilidade do EAD lhe permitirá continuar estudando inglês mesmo após o ingresso na faculdade. “Como o curso nos concede a liberdade de fazermos a nossa própria carga horária, vou poder continuar a estudar inglês, conciliando com o Mestrado e trabalho”, vibrou a Tenente. •



TRADIÇÕES NORDESTINAS DÃO O TOM DO 12º FESTIVAL ÂNCORA SOCIAL

Festa Social da Marinha proporciona divulgação de benefícios para militares, servidores civis e dependentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desse público



Cerca de 3,5 mil passaram pelo 12º Festival Âncora Social

O dia 24 de junho não será facilmente esquecido por quem esteve na Casa do Marinheiro onde funciona o Departamento Regional do Abrigo do Marinheiro - RJ (DRAMN-RJ). O 12º “Festival Âncora Social” foi um grande sucesso em um dia inteiro de confraternizações e ação social à Família Naval.

Promovido pela Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), o evento foi uma ótima oportunidade para conhecer o que a Marinha oferece em termos de benefícios para militares, servidores civis e dependentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desse público. Inúmeros

serviços, como massagens, cortes de cabelo, design de sobrancelha, testes alimentícios promovidos pela Saúde Naval, brinquedos infláveis, jogos, danças, exposições e comidas típicas de festa junina.

A solidariedade também se fez presente. Capitaneados pelas Voluntárias Cisne Branco, foram arrecadados 145 kg de alimentos e quase 300 fraldas geriátricas. O público também pôde doar sangue ao Hospital Marcílio Dias por meio de postos de coleta no Salão Social da CMN.



Estandes AMN intensamente visitados



Contação de histórias para crianças apresentou Monteiro Lobato com o Sítio do Picapau Amarelo



Teste “cego” de alimentos promovido pela Saúde Naval

Principal patrocinador do evento, o AMN marcou presença com dois estandes onde reuniu todos os seus serviços e forneceu informações sobre descontos em estabelecimentos comerciais conveniados, áreas de lazer, projetos sociais e serviços.

Intensamente visitados, os estandes AMN orientaram a Família Naval em relação a associação ao Abrigo do Marinheiro, planos de saúde, seguros e aos convênios disponíveis. Como o primeiro de muitos benefícios que o AMN ofereceu, aqueles que tiravam uma foto nos estandes e postavam com a #AMNnoAncoraSocial eram presenteados com um super kit contendo a mais nova bolsa exclusiva AMN, bloco, caneta e balões de gás.

As empresas parceiras do Abrigo do Marinheiro, Qualicorp, Grupo MAPMA e Mongeral Aegon também marcaram presença sorteando uma bicicleta, uma câmera de ação e um smartphone, respectivamente, para aqueles que compareceram aos seus balcões, no estande do Abrigo, e conheciam as propostas das empresas. A Star Palco, clube de teatro,

empresa recentemente inserida no rol de parceiros conveniados, também marcou presença no Festival Âncora Social para promover seu produto. O estabelecimento visa promover e divulgar o teatro brasileiro, oferecendo cortesias e descontos nas peças de teatro para quem se associar a ela.

Entre as principais atrações do evento, estiveram a apresentação da Banda Marcial do Copo de Fuzileiros Navais, Planetário Móvel, serviços de estética e a apresentação do *FlashMob*, surpresa dos participantes do Projeto Adolescer, do DRAMN-RJ. Além de todas essas atrações, o AMN trouxe mais uma vez os sucessos do Quiz Interativo, com cada rodada tendo um prêmio, como viagem à Casa do Velho Marinheiro em Nova Friburgo, passeios para Ilha Fiscal doados pelo Espaço Cultural, além de um tablet. O Projeto Abrigo do Conhecimento esteve mais uma vez no evento promovendo o espaço literário, com estante e uma caixa para doação de livros. Quem doasse pelo menos



Banda Marcial do CFN emociona o público

três livros concorreria no final do evento a um vale compras de \$60,00 na livraria Saraiva. Já o Projeto Serviço Jurídico orientou os presentes

nos assuntos jurídicos.

Teatro de bonecos para a criançada, fotos instantâneas, por meio de cabine interativa, e o Beco do Terror foram também atrações do AMN. Este último, para promover o Seguro Funeral oferecido pela empresa Mongeral, trouxe um casal de zumbis para trazer ainda mais descontração ao evento. Quem deixou o medo de lado e entrou no cinema da Casa do Marinheiro, mais conhecido como Beco do Terror do AMN, se surpreendeu com os zumbis totalmente caracterizados. O público, ainda se divertiu tirando fotos com os zumbis.

Diretor da DASM e do AMN, o Contra-Almirante Denilson Medeiros Nôga se mostrou empolgado com o resultado do evento: “Fico muito feliz de poder oferecer todas essas atividades e serviços para a Família Naval e realizarmos isso com um tempo maravilhoso como esse que está hoje”, festejou o Almirante. •



Autoridades ao lado do Comandante da Marinha, AE Eduardo Bacellar Leal Ferreira

PROJETO ADOLESCER COMPLETA A MAIORIDADE

Em 18 anos, atividade social já atuou na formação de mais de dois mil cidadãos



Adolescentes da atual turma do Projeto

Adolescência. Como definir uma fase da vida rodeada de incertezas, desejos, segredos, escolhas, intensa vontade de liberdade e independência? Por mais que tentemos, não conseguimos determinar em uma única palavra a fase da vida que pode ser maravilhosa, com tantas descobertas, com tantas escolhas que precisam ser feitas e que podem definir o futuro. É na adolescência que cada experiência é potencializada de forma instantânea. E experimentar pode se traduzir em perigo se somado a más influências. Em vista disso, apoio é fundamental na vida dos adolescentes. E é exatamente isso que o Projeto Adolescer vem oferecendo aos jovens da Família Naval em 18 anos de existência.

Criado em 1999, o Projeto Adolescer partiu da iniciativa da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) em parceria com o Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM) em revitalizar o Serviço Social no Abrigo do Marinheiro. O Diretor da DASM, Almirante Euclides Duncan Janot de Matos, observou que já existiam projetos voltados à crianças e idosos, mas não para adolescentes. Logo, o DASM, o Diretor do SASM, o então Comandante Sil-

vio Artur Meira Starling, e a chefe do Departamento de Assistência Social do SASM, hoje CMG (RM1) Rosângela Alevato, designaram o então Tenente da DASM, atual CF(T) Marcelo Ferraz, Vice-Diretor do Sistema de Identificação da Marinha (SIM), a organização e execução de um projeto voltado totalmente às necessidades dos adolescentes da Família Naval. “Não se pode dizer que sou o responsável pelo começo do Adolescer, pois tínhamos uma equipe muito boa, tanto na DASM, no SASM e na Casa do Marinheiro. Era uma constelação de gente tão comprometida que só podia

sair coisa boa”, ressaltou o CF(T) Marcelo Ferraz.

UM BOM COMEÇO

Baseado em um projeto chamado Casa do Saber, o Adolescer contou, além do CF(T) Marcelo Ferraz, com o também, então Tenente da DASM, CC(RM1) Marcos Amaral, que com coragem e determinação alavancaram o Projeto que, na maior parte do tempo, funcionou no Departamento Regional do AMN, nas instalações da Casa do Marinheiro. De acordo com os dois, o começo foi difícil, mas isso não foi empecilho para que, com a ajuda dos militares, dos adolescentes e

dos responsáveis pelo Projeto, o Adolescer conseguisse crescer. “A coisa mais importante no começo do Adolescer foi a vontade da Direção, pois nós não tínhamos dinheiro e nem experiência para darmos grandes vultos ao Adolescer, mas a vontade era grande. E com a coragem dos colaboradores, nada impediu que o Projeto realizasse suas atividades”, declarou a hoje Gerente Social do AMN, CMG (RM1) Rosângela Alevato.

Inicialmente com turmas de 14 alunos, o Projeto contava com futebol, vôlei, natação e aulas de reforço de português e matemática. E em pouco tempo, conquistou uma lista de espera por mais vagas. Participante da primeira turma do Projeto, Levy Teixeira era muito tímido e preferia não praticar muitas atividades físicas. Mas logo os coordenadores do Projeto trataram de resolver esse problema com a oficina de informática, ministrada por uma voluntária, filha de militar. E atualmente, formado em Tecnologia da Informação (TI) e militar de área de informática, o sargento agradece ao Projeto por sua iniciação profissional à informática. “Foi graças ao Adolescer, que enxergou em mim a aptidão para a informática, que sou militar da

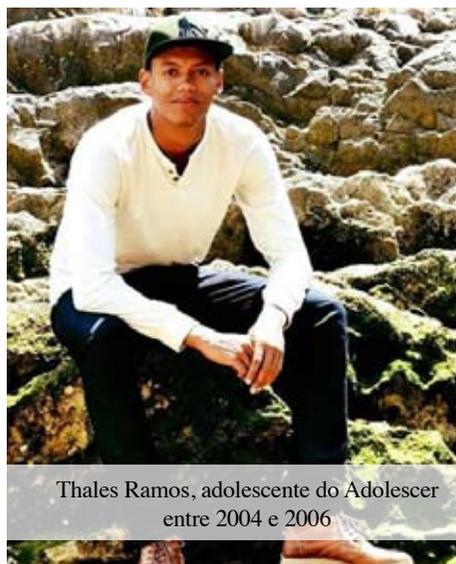


Fundadores do Adolescer, CC(RM1) Marcos Amaral, CF(T) Marcelo Ferraz, SG Levy Teixeira e CMG(RM1) e Gerente Social do AMN, Rosângela Alevato

Marinha, e ainda exercendo essa área”, afirmou o, então, Sargento.

FORMAÇÃO DE CIDADÃOS DE BEM

Com cunho social, esportivo e principalmente educativo, visando estimular a autonomia e a consciência crítica dos adolescentes por meio de atividades participativas e desenvolvimento de suas potencialidades, o Projeto Adolescer sempre priorizou a cidadania, a educação familiar e estreitar os laços dos adolescentes com a Marinha do Brasil. Essa última ação fora conquistada por meio da realização de visitas institucionais, palestras e excursões às Organizações Militares. “A coordenação do Adolescer cresceu com os jovens e deu suporte para que eles pudessem prosseguir em uma vida saudável. Eles puderam estudar, se divertir, se educar e foram estimulados a tudo. Muitos dos frequentadores estão em um bom rumo profissional, com vidas decentes e saudáveis”, avalia a CMG (RM1) Rosângela Alevato.



Thales Ramos, adolescente do Adolescer entre 2004 e 2006

Pode ser que alguém tenha pensado que o Projeto serviria apenas para ocupar o tempo ocioso do adolescente, mas a gama de boas influências exercidas pelo Projeto, foram muito além – formou cidadãos. Exemplo claro é o do Thales Ramos, que esteve no Projeto de 2004 a 2006 e atualmente é funcionário concursado dos Correios em Rio

das Ostras. “No Projeto, consegui interagir com as pessoas. Escola era mais para estudar, mas no Adolescer tinha tudo. Além dos estudos, tínhamos prática de esportes e eventos. No começo, estranhei, mas a partir do segundo ano foi uma maravilha. Conheci uma galera boa que mantenho contato até hoje. Nesse período, também, entre 2005 e 2006 teve início o Projeto de Orientação Profissional (POP), espécie de curso de iniciativa profissional, e esse foi meu primeiro contato com o que viria a ser um emprego”, orgulha-se Thales.

Durante os 18 anos de atividades, o Projeto Adolescer coleciona histórias marcantes, como a de Juliana Serêjo, de 25 anos, que ficou no Projeto entre 2004 e 2005. Formada em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), Juliana se considerava muito tímida quando entrou no Projeto, e garante que o Adolescer ajudou a fazer novas amizades, trabalhar em equipe e ter disciplina. “O teatro e a dança, que eram as atividades que eu mais gostava, ajudaram muito a me soltar e isso me capacitou a fazer novas amizades. Algumas delas cargo até hoje. E disso ainda sinto falta: dos meus companheiros que tanto me ajudaram a crescer. E a disciplina que conquistei, me auxiliou a passar no Vestibular e me dedicar à faculdade,



Juliana Serêjo, aluna da turma de 2004 do PA



Atual coordenação do Projeto, Gerente, Kátia Cilene, e equipe multidisciplinar

assim como fazia nas peças teatrais da época”, recorda Juliana.

PROGRESSO CONSTANTE

E a evolução continua sendo característica do Projeto. Na atual gestão, a missão da equipe multiprofissional é estimular a autonomia e a consciência crítica dos adolescentes-cidadãos por meio de ações participativas. Com inúmeras atividades educacionais, esportivas e artísticas, são abordados temas relacionados ao desenvolvimento da adolescência e assuntos de relevância nacional. Katia Cilene, Gerente de Projetos Sociais do Departamento Regional do Abrigo do Marinheiro no Rio de Janeiro, explica que o Adolescer está pautado nos valores da troca de conhecimento, cooperação, respeito ao outro, diversidade e valorização do potencial transformador de todo indivíduo. “Por meio de uma metodologia de educação diferenciada, valorizamos a participação e o debate. Isso porque os jovens têm contato com temas relacionados à organização e funcionamento do Estado, direitos e deveres, políticas públicas e outras noções básicas de cidadania, sempre com o estímulo de troca entre facilitadores e participantes”, detalha a Assistente Social.

A Gerente de Projetos Sociais, que atua no Adolescer, também guarda no coração os 18 anos de estrada da atividade. Katia Cilene foi contratada em

2000 como Assistente social, posteriormente serviu a Marinha como Oficial temporária e retornou a carreira civil, a frente do Projeto. “Nossa maior razão é promover qualidade de vida para a Família Naval. E estamos com uma equipe comprometida em fazer cada vez mais. Pretendemos retomar o Programa de Orientação Profissional, atualizando-o, e desenvolver mais atividades culturais que favoreceram a formação deles e os capacite sempre a superação”, entusiasma-se a Gerente.

E tais resultados já podem ser vistos. M.S., esposa de um sargento e mãe de R.S., 12 anos, conta que o filho, há um ano no Projeto, tem o diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDHA). Sofrendo com o transtorno, o garoto sentia dificuldade em estudar e fazer novas amizades, mas, de acordo com ela, essa história mudou quando entrou para o Adolescer. “R.S. experimentou um ano de cuidado, carinho, zelo e amor disponibilizado gratuitamente”, se emociona M.S.

Ao longo desses 18 anos, o Projeto Adolescer mostra que com foco e trabalho sério é possível estimular transformações na vida das pessoas por meio do esporte, conhecimento e do desenvolvimento de habilidades comportamentais. E que, desta forma, nosso País ganhe, cada vez mais, íntegros cidadãos. Hoje, do que mais se precisa. •

SERVIÇO JURÍDICO À FAMÍLIA NAVAL

Há mais de 20 anos, o Abrigo do Marinheiro oferece assistência jurídica sem cobrança de honorários advocatícios à Família Naval. De acordo com os coordenadores do Projeto, cerca de 100 atendimentos mensais são realizados por cada um dos oito advogados integrantes do Setor, coordenado pela Gerência Social do AMN. E o primeiro acesso é simples. Basta comparecer ao plantão jurídico, situado nas instalações do Serviço de Assistência Social da Marinha (SASM).

Conforme estabelecido em Normas do Abrigo do Marinheiro, é possível receber auxílio de duas formas junto ao Projeto Serviço Jurídico: A primeira se caracteriza como uma orientação jurídica, nela o advogado instrui o associado sobre quais ações podem ser adotadas. Em um outro aspecto, é oferecido um apoio judiciário, quando o advogado, de fato, atua no processo.

As áreas de atuação são ordinariamente: Órfãos e Sucessões; Família e Cível, e, com a finalidade de orientação e apoio, muitas são as causas elegíveis, no entanto, a assistência jurídica só é oferecida pelo Projeto em casos primordialmente consensuais. Encarregada do Projeto, a advogada Sílvia

Ferrenho explica o objetivo do AMN: “Quando se gera litígio, o Abrigo não pode se envolver. Por exemplo, no caso de uma separação onde um dos envolvidos não está de acordo, o serviço judiciário não presta os serviços requeridos”.

Cabe ressaltar que não são cobrados honorários advocatícios pelos serviços prestados nas dependências do DSS/AMN, sendo o usuário responsável pelo pagamento das custas processuais, despesas com taxa judiciária, certidões e demais valores envolvidos na demanda, como fotocópias, expedição de certidões cartorárias e impostos. Porém, mediante parecer social, o deslocamento e custos do processo poderão ser gratuitos.

Todos os interessados devem procurar o plantão jurídico, das 8h às 16h, situado nas instalações do SASM, ou por intermédio do telefone (21) 2104-5414. Lá, usuários também poderão sanar suas dúvidas a respeito de novas causas. Já os usuários que possuem ficha cadastro criada, devem manter contato com o advogado designado para o caso na Rua Teófilo Otoni, 52, 13º andar, Centro, Rio de Janeiro/RJ. •



Advogado de plantão atende beneficiária do Serviço Jurídico



AMN ABRIGO DO MARINHEIRO

Com parceria em estabelecimentos comerciais, conseguimos ótimos **descontos** aos associados, além de **Planos de Saúde e Seguros diversos**, com preço diferenciado e atendimento exclusivo.

Parte da renda obtida com a contratação dos serviços é investida em **Projetos Sociais** voltados à Família Naval. Um deles pode servir para você!





Temos diversas **Áreas Recreativas** pelo Brasil. No Rio, duas são voltadas às Praças (Casa do Marinheiro e ARES-SG) e uma aos Oficiais (Casa do Velho Marinheiro em Nova Friburgo).

Nosso **Departamento Cultural** visa fortalecer a mentalidade marítima e o amor à Marinha com visitas à Ilha Fiscal, Museu Naval e Espaço Cultural da Marinha.



www.abrigo.org.br