



Delta Informa



Informativo do Sindicato dos Delegados de Polícia e da Associação dos Delegados de Polícia do Distrito Federal

De 7 a 13 de fevereiro de 2020

Delegado atleta conta como a calistenia tem ajudado na atividade policial



O delegado Hermes da Silva Dantas, de 37 anos, sempre gostou de praticar atividade física. Depois de se aventurar no crossfit e sofrer uma grave lesão na coluna, ele descobriu o esporte perfeito para suas necessidades: calistenia. Trata-se de um treinamento que utiliza apenas o peso corporal para malhar pernas, costas, braços, peito, ombros e abdômen. Dr. Hermes acredita que a vida de atleta é indispensável para a sua saúde e aumento no seu desempenho profissional.

Embora seja um método antigo, que nasceu na Grécia, como uma forma de buscar equilíbrio entre mente e corpo, fundamentado nas ideias de estética da forma corporal, só foi estruturado no século XIX, na França e Inglaterra. De lá para cá, o número de adeptos no mundo inteiro só cresce. Foi considerada uma das tendências fitness de 2020, pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM). No Brasil, pouco a pouco, vem se popularizando. Nos parques e praças do Distrito Federal é comum encontrar pessoas fazendo os movimentos característicos da calistenia.

O nome parece diferente, mas a maioria das pessoas já fez algum dos movimentos que caracterizam o esporte, garante o delegado. “Se você faz um treino de flexão e barra está praticando calistenia. São movimentos que se faz com o próprio corpo, como agachamento, abdominais, parada de mão, entre outros. Lógico que você consegue evoluir, aumentar o grau de dificuldade na execução - há movimentos muito parecidos com os da ginástica olímpica - mas só sendo um praticante avançado. A calistenia é dividida em duas modalidades: os exercícios mais simples e as manobras, como girar na barra e fazer pirueta”, explica.

Os exercícios podem ser praticados por qualquer pessoa, independente de gênero, peso ou idade, pois têm um nível de dificuldade progressivo, de acordo com a evolução de desempenho de cada um. Também pode ser realizado ao ar livre, não há necessidade de aparelhos. Tudo isso atraiu a atenção do delegado. “Comecei a fazer musculação com 17 anos e, depois de 15 anos, enjoiei. Decidi enveredar pelo crossfit, que era novo na época. Depois de oito meses, tive uma lesão muito séria na coluna e fiquei quase um ano sem fazer atividade física nenhuma até que consegui me reabilitar. Foi aí que conheci a calistenia”, cota.

Para ele, que treina de cinco a seis vezes por semana, entre 30 minutos e uma hora, a prática ajuda no seu trabalho diário, que muitas vezes exige um esforço físico a mais. “O treinamento te dá uma condição física e cardiorrespiratória. Principalmente quando você precisa realizar um trabalho de rua, como correr, subir em muro e esse tipo de coisa, auxilia bastante. Quem pratica com frequência tem uma boa forma física e uma boa saúde. Um dos benefícios é que você consegue reforçar o core através dos exercícios. Fortalece a coluna, a lombar e o abdômen. Depois que comecei a fazer, larguei o resto. Já faz quase quatro anos que pratico”, aponta.

Em 2018, Dr. Hermes se aventurou em sua primeira competição no Brasília Capital Fitness. “Ainda é algo novo no Brasil. O esporte é mais conhecido na Europa, em locais onde a ginástica olímpica é muito difundida porque você tem movimentos que são um pouco parecidos. Aqui no Brasil ainda não tem ainda uma categoria no esporte, existem campeonatos não-oficiais, mas que não tem categoria de peso, o que interfere bastante. Eu tenho um peso bem diferente das pessoas que competem e que têm chances porque, geralmente, são mais magras. Eu participo de campeonatos, mas não tenho muitas chances de ganhar”, explica.

Formado em Direito pela Universidade Católica de Brasília (UCB), em 2006, o delegado, que é brasiliense, começou sua carreira como servidor do Supremo Tribunal de Justiça, no cargo de técnico judiciário. Também atuou como analista processual no Ministério Público. Como delegado, ocupou postos em várias delegacias, como: 5ª DP, 19ª DP, 27ª DP, 18ª DP e atualmente está na 24ª DP. “Sempre quis seguir uma carreira jurídica, mas buscava autonomia. Me interessava bastante a atividade policial, nunca pensei em ser promotor de justiça ou juiz de direito. Estudei para ser delegado da PCDF e me sinto realizado”, finaliza.



Notas e Destaques da Semana

Novas normas para policial gestante e lactante

Em mais uma conquista do Sindepo, com atuação da Diretoria da Mulher, a Direção-Geral da PCDF publicou novas normas relativas ao regime de trabalho da policial gestante e da lactante. Confira o documento na íntegra:

Brasília, quinta-feira, 6 de fevereiro de 2020

I – ATOS DO DIRETOR-GERAL

A – PORTARIA Nº 2, DE 9 DE JANEIRO DE 2020

Doc. SEI/GDF 33840510

Dispõe sobre o regime de trabalho da policial gestante e da lactante e dá outras providências.

O Diretor-Geral da Polícia Civil do Distrito Federal, no uso de suas atribuições legais previstas no artigo 5º, I e VI, da Lei Distrital nº 837/94, bem como no artigo 102, I e X, do Regimento Interno da Polícia Civil do Distrito Federal, aprovado pelo Decreto Distrital nº. 30.490/2009 e,

Considerando os direitos sociais de proteção à maternidade e à infância, bem como a especial proteção do Estado à família, dispostos nos arts. 6º, 226 e 227 da Constituição Federal;

Considerando o disposto no parágrafo único do art. 69 da Lei nº 8.112, de 11 de novembro de 1990;

Considerando a natureza especial da atividade policial; e

Considerando que, embora o perigo seja inerente à condição de policial, a Administração deve resguardar a policial gestante ou lactante das atividades que apresentem risco majorado decorrente de sua própria natureza ou de circunstâncias de privação de sono e descanso, resolve:

Art. 1º Ficam estabelecidas normas relativas ao regime de trabalho da policial gestante e da lactante.

Art. 2º A policial civil gestante e a lactante com filho de até um ano de idade não participarão de escalas de operação policial, plantão e sobreaviso.

§ 1º Considera-se operação policial a participação em atividade estritamente policial realizada em ambiente externo à repartição.

§ 2º A restrição de participação em operação policial e sobreaviso não se estende aos procedimentos de polícia judiciária e atividades administrativas, realizados na unidade da servidora, durante o horário de funcionamento do órgão.

Art. 3º Não serão obrigados a se afastar de sua unidade de lotação em viagem a serviço que exija pernoite:

I - a policial gestante ou com filho de até dois anos de idade; e

II - o policial, nos sessenta dias subsequentes ao nascimento de filho.

Art. 4º As restrições decorrentes da gravidez e da lactação, bem como aquelas previstas no art. 3º, surtirão efeito a partir da comunicação da respectiva condição ao chefe imediato, mediante apresentação de atestado médico.

Art. 5° A policial gestante estará dispensada de compensar as horas não trabalhadas em razão de consultas médicas e de exames pré-natal, desde que comunique à chefia imediata e apresente os respectivos atestados médicos.

Art. 6° Esta Portaria se aplica, no que couber, aos casos de adoção e guarda, bem como às servidoras das carreiras de apoio.

Art. 7° Os casos omissos serão solucionados pelo Diretor do Departamento de Gestão de Pessoas.

Art. 8° Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação em Boletim de Serviço.

CANOAGEM

A Adepol, em parceria com a empresa No'ah de canoagem polinésia, oferece *gratuitamente aos seus sócios efetivos e dependentes, remadas e passeios em canoas:

- Sábados às 9h30
- Segunda, Quarta e Sexta-Feira: 6h, 7h30 e 18h
- Terça e Quinta-Feira: 6h e 7h30
- Quarta e Sexta-feira: 10h30



*Mediante agendamento prévio e adequação de disponibilidade, com Fernando, gerente do clube.
Telefone: 98175-3965



NO'AH
CANOAGEM POLINÉSIA

Participe da nossa
lista de transmissão
do WhatsApp e de Email!



1) Salve nosso número nos seus contatos

98122-2344

2) Mande uma mensagem com seu
nome, sobrenome e email



Pronto!
Agora é só esperar
que vamos adicioná-lo
nas nossas listas!



ABENÇOADO 
Bar & Restaurante

BUFFET ABENÇOADO

ALMOÇO COM PRATOS ESPECIAIS DO DIA E MUITO MAIS.

52,90* KG
SEGUNDA A SEXTA



*DELEGADOS DA POLÍCIA CIVIL. 61 3256.0008 / 99848.5545 
SUDOESTE CLSW 105 BLOCO C LOJAS 82/86



Já passou da hora de aprender inglês?

Bem-vindo à Park.

desconto de
30%
para associados
e familiares



Park Idiomas S/A
S.L.A trecho 01 - Ed. Praça Capital
Bl. 05 loja 03
(61) 3525-9745
(61) 99263-7087
parkidiomas.com.br

park
idiomas

Falar é natural



COLÉGIO

SANTO ANTÔNIO

EDUCAÇÃO QUE TRANSFORMA

MATRÍCULAS

ABERTAS

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO



**O COLÉGIO SANTO ANTÔNIO OFERECE 12% DE DESCONTO*
À ASSOCIAÇÃO DOS DELEGADOS DA POLÍCIA CIVIL DO DF**

*DESCONTO NAS PARCELAS A PARTIR DE MARÇO DE 2020

12% DE DESCONTO



- refeduc.com.br
- /REFSantoAntonio
- Rede Educacional Franciscana
- (61) 3445-4700

SGAS, 911B, Asa Sul | Brasília-DF

Parceria Casa da Nanny
De 0 a 3 anos
Com descontos especiais para filiados.

Adquira seu voucher na Adepol no DPE



**MATRÍCULAS
ABERTAS**

CLSW 301 BLOCO A LOJA 90 - SUBSOLO - SUDOESTE BRASÍLIA-DF

FUNCIONAMOS TODOS
OS MESES DO ANO E NÃO
EMENDAMOS FERIADOS

 CASA DA
NANNY
Baby Care

☎ 3036-6061
📞 9 8372-0504

ATENÇÃO SERVIDORES!

OPORTUNIDADE! PARCERIA ADEPOL E BENEVIX.

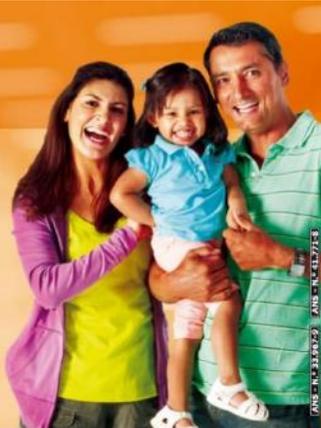
Agora você já pode ter acesso aos melhores planos de saúde via Benevix!

Planos a partir de R\$ **227,41***

*Plano Clássico Regional, faixa etária de 0 a 13 anos na contratação individual - ANS Nº 482.821/19 e Início de vigência em agosto/2020.

Não perca tempo. Descubra tudo que podemos oferecer para você.

FAÇA AGORA SUA ADESÃO!
(61) 3234 7655
(61) 3233 0068



ATENÇÃO SERVIDORES!

OPORTUNIDADE!

PARCERIA ADEPOL E CENTRAL NACIONAL UNIMED.



DESCUBRA TUDO QUE PODEMOS OFERECER PARA VOCÊ:

- ✓ Preços diferenciados
- ✓ Ampla rede credenciada no DF e em todo o País
- ✓ Planos de saúde seguros e sustentáveis para você e sua família

FAÇA AGORA SUA ADESÃO!

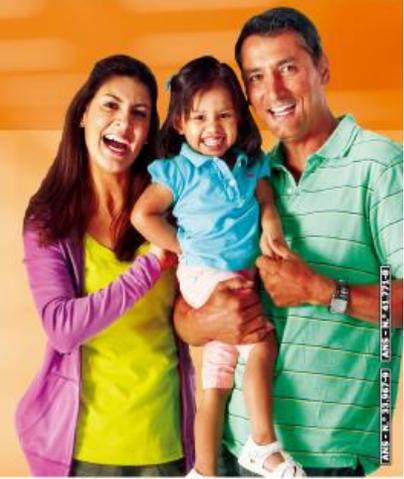
(61) 3234 7655
(61) 3233 0068



ATENÇÃO SERVIDORES!

OPORTUNIDADE!

PARCERIA ADEPOL E CENTRAL NACIONAL UNIMED.



DESCUBRA TUDO QUE PODEMOS OFERECER PARA VOCÊ:

- ✓ Preços diferenciados
- ✓ Ampla rede credenciada no DF e em todo o País
- ✓ Planos de saúde seguros e sustentáveis para você e sua família

TABELA DE PREÇOS

PLANO	CLÁSSICO	ESTILO	ABSOLUTO	SUPERIOR
ACOMODADAÇÃO	ENFERMARIA REGIONAL	ENFERMARIA NACIONAL	APARTAMENTO NACIONAL	APARTAMENTO NACIONAL
ABRANGÊNCIA	REGIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
COPARTICIPAÇÃO	SIM	SIM	SIM	SIM
REEMBOLSO	NÃO	1X	1X	2X
REGISTRO ANS	482.821/19-6	482.823/19-2	482.825/19-9	482.827/19-5
FAIXA ETÁRIA				
0 - 18	R\$ 227,41	R\$ 280,76	R\$ 316,80	R\$ 484,52
19 - 23	R\$ 291,08	R\$ 359,37	R\$ 405,52	R\$ 620,20
24 - 28	R\$ 309,25	R\$ 381,80	R\$ 430,82	R\$ 658,91
29 - 33	R\$ 318,32	R\$ 393,00	R\$ 443,46	R\$ 678,23
34 - 38	R\$ 347,90	R\$ 429,50	R\$ 484,65	R\$ 741,24
39 - 43	R\$ 397,91	R\$ 491,25	R\$ 554,33	R\$ 847,81
44 - 48	R\$ 557,06	R\$ 687,72	R\$ 776,04	R\$ 1.186,88
49 - 53	R\$ 745,80	R\$ 920,74	R\$ 1.038,97	R\$ 1.589,03
54 - 58	R\$ 836,79	R\$ 1.033,08	R\$ 1.165,73	R\$ 1.782,89
59 ou mais	R\$ 1.364,28	R\$ 1.684,30	R\$ 1.900,58	R\$ 2.906,79

DATA BASE DE REAJUSTE

AGOSTO

REDE CREDENCIADA

EXEMPLOS DE HOSPITAIS		EXEMPLOS DE LABORATÓRIOS	
CLÁSSICO	Santa Helena, Maria Auxiliadora e São Francisco	CLÁSSICO	Exame
ESTILO	Home, Santa Marta e PS de Fraturas	ESTILO	Sabin
ABSOLUTO	Daher, Alvorada, Do Coração	ABSOLUTO	L2
SUPERIOR	Prontonorte e Brasília	SUPERIOR	IMEB e CDS

COPARTICIPAÇÃO	
GRUPO	VALOR DA COPARTICIPAÇÃO
CONSULTA ELETRÔNICA	R\$ 35,00
CONSULTA EM PRONTO SOCORRO	R\$ 55,00
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 01	R\$ 0,00
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 02	R\$ 2,50
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 03	R\$ 5,00
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 04	R\$ 10,00
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 05	R\$ 25,00
EXAMES E TERAPIAS - GRUPO 06	R\$ 55,00

A coparticipação está limitada a R\$ 250,00 (duzentos e cinquenta reais) por dia/mês, não acumulativa.

FAÇA AGORA SUA ADESÃO!

(61) 3234 7655
(61) 3233 0068





CONVÊNIO SEGUROS DO BRASIL ADEPOL-DF E SINDEPO-DF



AGENDE AGORA SUA RENOVAÇÃO ATRAVÉS DOS NOSSOS
TELEFONES OU SITE E GARANTA JÁ ESSE BENEFÍCIO!

VANTAGENS

- ✓ Extensão do Desconto para Familiares: pais, filhos e cônjuge
- ✓ Desconto na sua Franquia de até 25%
- ✓ Assistência 24 Horas com Guincho Ilimitado
- ✓ Carro Reserva Gratuito de até 15 Dias nas Oficinas Referenciadas
- ✓ Pagamento em até 10x
- ✓ Equipe Especializada para Acompanhar todo o seu Processo de Sinistro

4007-2603
(61) 3045-0303
www.segurosdo brasil.com.br

CAPITAIS E REGIÕES METROPOLITANAS
BRASÍLIA-DF



Pensando no seu bem-estar e de sua família, a ADEPOL-DF e o SINDEPO-DF em parceria com a Seguros do Brasil oferece um seguro de vida feito especialmente para você.

Confira as coberturas:



Morte: garante o pagamento de uma indenização de 100% do capital segurado aos beneficiários, caso o segurado venha a falecer por causas naturais ou acidentais, durante a vigência do seguro.



Indenização Especial por Morte Acidental: Também conhecida como Morte Acidental em Dobro, em caso de morte por acidente os beneficiários recebem 100% da indenização especial por morte básica, mais 100% da indenização especial por morte acidental.



Invalidez Permanente Total ou Parcial por Acidente: garante o pagamento de uma indenização para perda, redução ou incapacidade funcional definitiva total ou parcial do segurado.



Assistência Funeral Individual: Em caso de falecimento do titular, a família poderá acionar a cobertura onde a American Life providenciará os serviços e custeio das despesas funerárias. Caso prefira, poderá solicitar o reembolso das despesas até o valor de R\$5.000,00, mediante apresentação de notas fiscais originais.



Sorteios pela Loteria Federal: Sorteios semanais com base em título de capitalização.

Escolha a indenização que se adequa às suas necessidades:

INDICADOR DOS DESEMPENHOS DE POLÍCIA DO DISTRITO FEDERAL						
Capital Indenizado Morte	R\$ 100.000,00	R\$ 200.000,00	R\$ 300.000,00	R\$ 400.000,00	R\$ 500.000,00	R\$ 600.000,00
18 anos	R\$ 45,78	R\$ 86,32	R\$ 127,86	R\$ 169,40	R\$ 210,94	R\$ 252,48
19 anos	R\$ 46,27	R\$ 87,01	R\$ 128,54	R\$ 170,07	R\$ 212,61	R\$ 254,15
20 anos	R\$ 46,76	R\$ 87,70	R\$ 129,68	R\$ 171,20	R\$ 214,24	R\$ 255,82
21 anos	R\$ 47,25	R\$ 88,39	R\$ 130,82	R\$ 172,33	R\$ 215,87	R\$ 257,49
22 anos	R\$ 47,74	R\$ 89,08	R\$ 131,96	R\$ 173,46	R\$ 217,50	R\$ 259,16
23 anos	R\$ 48,23	R\$ 89,77	R\$ 133,10	R\$ 174,59	R\$ 219,13	R\$ 260,83
24 anos	R\$ 48,72	R\$ 90,46	R\$ 134,24	R\$ 175,72	R\$ 220,76	R\$ 262,50
25 anos	R\$ 49,21	R\$ 91,15	R\$ 135,38	R\$ 176,85	R\$ 222,39	R\$ 264,17
26 anos	R\$ 49,70	R\$ 91,84	R\$ 136,52	R\$ 177,98	R\$ 224,02	R\$ 265,84
27 anos	R\$ 50,19	R\$ 92,53	R\$ 137,66	R\$ 179,11	R\$ 225,65	R\$ 267,51
28 anos	R\$ 50,68	R\$ 93,22	R\$ 138,80	R\$ 180,24	R\$ 227,28	R\$ 269,18
29 anos	R\$ 51,17	R\$ 93,91	R\$ 140,00	R\$ 181,37	R\$ 228,91	R\$ 270,85
30 anos	R\$ 51,66	R\$ 94,60	R\$ 141,14	R\$ 182,50	R\$ 230,54	R\$ 272,52
31 anos	R\$ 52,15	R\$ 95,29	R\$ 142,28	R\$ 183,63	R\$ 232,17	R\$ 274,19
32 anos	R\$ 52,64	R\$ 95,98	R\$ 143,42	R\$ 184,76	R\$ 233,80	R\$ 275,86
33 anos	R\$ 53,13	R\$ 96,67	R\$ 144,56	R\$ 185,89	R\$ 235,43	R\$ 277,53
34 anos	R\$ 53,62	R\$ 97,36	R\$ 145,70	R\$ 187,02	R\$ 237,06	R\$ 279,20
35 anos	R\$ 54,11	R\$ 98,05	R\$ 146,84	R\$ 188,15	R\$ 238,69	R\$ 280,87
36 anos	R\$ 54,60	R\$ 98,74	R\$ 147,98	R\$ 189,28	R\$ 240,32	R\$ 282,54
37 anos	R\$ 55,09	R\$ 99,43	R\$ 149,12	R\$ 190,41	R\$ 241,95	R\$ 284,21
38 anos	R\$ 55,58	R\$ 100,12	R\$ 150,26	R\$ 191,54	R\$ 243,58	R\$ 285,88
39 anos	R\$ 56,07	R\$ 100,81	R\$ 151,40	R\$ 192,67	R\$ 245,21	R\$ 287,55
40 anos	R\$ 56,56	R\$ 101,50	R\$ 152,54	R\$ 193,80	R\$ 246,84	R\$ 289,22
41 anos	R\$ 57,05	R\$ 102,19	R\$ 153,68	R\$ 194,93	R\$ 248,47	R\$ 290,89
42 anos	R\$ 57,54	R\$ 102,88	R\$ 154,82	R\$ 196,06	R\$ 250,10	R\$ 292,56
43 anos	R\$ 58,03	R\$ 103,57	R\$ 155,96	R\$ 197,19	R\$ 251,73	R\$ 294,23
44 anos	R\$ 58,52	R\$ 104,26	R\$ 157,10	R\$ 198,32	R\$ 253,36	R\$ 295,90
45 anos	R\$ 59,01	R\$ 104,95	R\$ 158,24	R\$ 199,45	R\$ 254,99	R\$ 297,57
46 anos	R\$ 59,50	R\$ 105,64	R\$ 159,38	R\$ 200,58	R\$ 256,62	R\$ 299,24
47 anos	R\$ 59,99	R\$ 106,33	R\$ 160,52	R\$ 201,71	R\$ 258,25	R\$ 300,91
48 anos	R\$ 60,48	R\$ 107,02	R\$ 161,66	R\$ 202,84	R\$ 259,88	R\$ 302,58
49 anos	R\$ 60,97	R\$ 107,71	R\$ 162,80	R\$ 203,97	R\$ 261,51	R\$ 304,25
50 anos	R\$ 61,46	R\$ 108,40	R\$ 163,94	R\$ 205,10	R\$ 263,14	R\$ 305,92
51 anos	R\$ 61,95	R\$ 109,09	R\$ 165,08	R\$ 206,23	R\$ 264,77	R\$ 307,59
52 anos	R\$ 62,44	R\$ 109,78	R\$ 166,22	R\$ 207,36	R\$ 266,40	R\$ 309,26
53 anos	R\$ 62,93	R\$ 110,47	R\$ 167,36	R\$ 208,49	R\$ 268,03	R\$ 310,93
54 anos	R\$ 63,42	R\$ 111,16	R\$ 168,50	R\$ 209,62	R\$ 269,66	R\$ 312,60
55 anos	R\$ 63,91	R\$ 111,85	R\$ 169,64	R\$ 210,75	R\$ 271,29	R\$ 314,27
56 anos	R\$ 64,40	R\$ 112,54	R\$ 170,78	R\$ 211,88	R\$ 272,92	R\$ 315,94
57 anos	R\$ 64,89	R\$ 113,23	R\$ 171,92	R\$ 213,01	R\$ 274,55	R\$ 317,61
58 anos	R\$ 65,38	R\$ 113,92	R\$ 173,06	R\$ 214,14	R\$ 276,18	R\$ 319,28
59 anos	R\$ 65,87	R\$ 114,61	R\$ 174,20	R\$ 215,27	R\$ 277,81	R\$ 320,95
60 anos	R\$ 66,36	R\$ 115,30	R\$ 175,34	R\$ 216,40	R\$ 279,44	R\$ 322,62

ESTAMOS NO INSTAGRAM



Faça a leitura dessa tag
de nome para seguir
@adepolsindepodf



CONSELHO EDITORIAL

Presidente da ADEPOL: Amarildo Fernandes

Presidente do SINDEPO: Rafael Sampaio

Diretoria de Comunicação SINDEPO:

Raphael da Silva Seixas e Laryssa Soares Neves

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Mídia e Conexão

Jornalista responsável: Maiza Santos

Diagramação: Caroline Sousa

Facebook: <https://www.facebook.com/AdepoleSindepodf>

Facebook: <https://www.facebook.com/QueroSerDelegadoOFICIAL>

Twitter: @AdepolSindepodf

E-mail: imprensa@adepolsindepodf.org.br

ADEPOL-DF (61) 3233-0068

SINDEPO-DF (61) 3234-0575