



Delta Informa



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

De 24 a 30 de julho de 2020

Dedicação nos estudos e muito trabalho levaram o jovem Gerardo do interior do Piauí para delegado de polícia em Brasília

O Delta desta semana conta a história de vida de Gerardo Carneiro Aguiar, delegado de polícia aposentado.

Nascido no Piauí e criado no interior, no município rural de Lagoa Alegre, Gerardo Carneiro Aguiar é de família grande, 11 irmãos. O pai, seu Francisco (falecido) e a mãe, dona Teresinha criaram os filhos com muito esforço. O sustento vinha de um comércio pequeno, o que garantia um status melhor para família. Em 1970, seu Francisco resolveu comprar uma casa em José de Freitas e colocou todos os filhos lá, para que pudessem estudar.

Quando tinha 17 anos, em 1978, a família decidiu se mudar para a capital do país. Brasília atraiu a família para vir buscar novas oportunidades, “Boa parte dos meus irmãos mais velhos já estavam aqui porque tínhamos tios na cidade. Eles eram comerciantes, muito bem de vida e empregavam os meus irmãos quando completavam 18 anos”, relembra.



E assim foi, o pai do jovem Gerardo vendeu tudo e veio para Brasília com a esposa e o resto dos filhos. Chegando na capital a realidade da família mudou completamente: Gerardo e os irmãos tiveram oportunidades de estudo, formação profissional e emprego. “Eu trabalhava e estudava de noite. Era cansativo para mim e meus irmãos, mas a gente não pensava em desistir. Trabalhei no comércio, depois como bancário no extinto Banco Real, na Poupança Colmeia e em seguida passei no meu primeiro concurso público, “Fui aprovado para o Ministério da Educação. Fiquei dois anos lá, mas ao mesmo tempo estudava e fazia mais concursos”, afirma.

Aos 26 anos passou em seu primeiro concurso para Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF), assumindo o cargo de escrivão, “Como eu não gostei muito da função, fiz outro concurso e passei para agente de polícia. Fiquei oito anos lá”, diz.

Gerardo chegou a cursar a faculdade de economia, mas depois resolveu fazer o curso de Direito. “Quando terminei a graduação fiz logo um concurso para delegado e passei na primeira tentativa, na turma de 1984.”, conta orgulhoso.

Durante sua trajetória na PCDF, o delegado Dr. Gerardo atuou em várias delegacias no Distrito Federal como 14ª DP, 20ª, 33ª DP em Santa Maria, 26ª DP de Samambaia, 3ª DP do Cruzeiro, DOT. “Também fui convidado pelo então Diretor-Geral, Dr. Laerte Bessa para exercer a função de Diretor do extinta Central de Comunicações de rádio (CEPOL). A partir daí fui Delegado-Chefe da 21ª DP (Taguatinga Sul) e também fui Delegado-Chefe da 38ª DP de Vicente Pires”, relembra.



Inauguração da 21ª Delegacia de Polícia
(Taguatinga Sul)

Desde que se aposentou ele se dedica a família: a esposa, do seu segundo casamento, Eva, os irmãos e a sua mãe. Refletindo sobre o sucesso da trajetória de vida o Dr. Gerardo afirma: “O que eu aprendi com tudo isso foi sempre acreditar no futuro e nunca desistir. Em algum momento da minha vida eu pensei em desistir dos estudos e partir para outro rumo, por causa da dificuldade. Mas eu preferi acreditar e não me arrependo”, pontua.



Gerardo e sua esposa Eva Ferreira Lima



Gerardo e sua família - Mãe e Irmãos



Inauguração da 21ª Delegacia de Polícia
(Taguatinga Sul)



Inauguração da 33ª DP

Hábitos que podem ajudar a sua saúde mental em tempos de Coronavírus

Lidar com as emoções e colocar o corpo em movimento é importante para te manter em equilíbrio



Já no início de 2020 fomos surpreendidos com a chegada do novo Coronavírus, o agente que provoca a Covid-19, doença que afeta o sistema respiratório humano. Desde então, temos lidado com um turbilhão de sensações, que inclui o medo de adoecer, ou de ver algum ente querido adoecer, a preocupação ao sair de casa, a frustração de cancelar compromissos e a incerteza de quando tudo isso vai passar.

Mas não se sintam só nessa! Diante de tantos desafios, a cabeça realmente entra em outra frequência, e isso está acontecendo com todo mundo. Viver em tempos de pandemia é também uma jornada mental. Por isso, os cuidados que devemos tomar não podem ser somente com o corpo. Vale ficar de olho nas emoções também.

Entendendo o mecanismo

Em entrevista ao Saúde Brasil, Maria Dilma Alves, Psiquiatra e Coordenadora Nacional de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas do Ministério da Saúde, nos lembrou que os sintomas ansiosos estão presentes em diversos momentos da nossa vida, mas é quando eles se tornam desproporcionais em duração e intensidade que devemos encarar como um problema.

Sendo assim, podemos encarar isso como um mecanismo de defesa do nosso corpo diante de alguma situação desafiadora. E nada mais desafiador que lidar com um inimigo invisível, como é o caso desse novo vírus.

Diversos são os gatilhos que desencadeiam o estresse e os sintomas ansiosos ou depressivos. Estamos falando de uma realidade que ninguém esperava viver. E não se trata apenas da adaptação do trabalho para dentro de casa. Foi a nossa vida social a maior prejudicada.

Nunca a tecnologia foi tão requisitada como agora. Para driblar a saudade dos amigos e familiares, lançamos mão das chamadas de vídeo. Para o trabalho remoto, reorganizamos a rotina. Para qualquer atividade que demande uma saída de casa, foram adquiridos alguns cuidados.

Mas para lidar com tudo isso ao mesmo tempo, alguns hábitos podem ajudar a conservar a mente e corpo são. Manter a rotina de casa, do trabalho e de lazer organizada, ter o hábito de conversar com os amigos e familiares, cuidar do sono e manter uma alimentação adequada e saudável são partes das recomendações que vão ajudar a preservar a sua saúde mental.

Atividade física como sua aliada

Colocar o corpo em movimento é uma importante via para te manter em equilíbrio. Muito além de manter ou perder peso, as atividades físicas são aliadas da saúde e do bem-estar.

Segundo o Ministério da Saúde, por meio da atividade física é possível garantir o aumento da disposição para realizar outras tarefas, o fortalecimento dos ossos e músculos, a melhora da flexibilidade e capacidade funcional, a melhora da qualidade do sono, do humor, dos quadros depressivos, da autoestima e da sensação de bem-estar, além da redução da ansiedade e estresse.

Atividades para fazer em casa e seus benefícios

Alongamento

Além de melhorar a flexibilidade, o alongamento pode ser uma atividade física prazerosa e relaxante. Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé.

Principalmente agora com o teletrabalho como opção, eles são grandes aliados e auxiliam também na quebra do comportamento sedentário, que é a realização de atividades de baixo ou nenhum gasto energético geralmente realizadas na posição sentada em frente a telas de computador, televisão, celulares e tablets.

Levantar da cadeira a cada 30 minutos para pegar água ou ir ao banheiro, por exemplo, é algo simples, mas que já promove a quebra desse comportamento sedentário e pode trazer benefícios para a saúde.

Dança

Além de ajudar a manter o peso saudável, dançar aumenta a flexibilidade, trabalha a coordenação motora, incentiva a criatividade e ainda ajuda a melhorar a autoestima. Além de tudo isso, a prática é divertida e prazerosa. Essa ainda é uma ótima alternativa para esse período, até porque dançar não exige que você saia de casa. É só ligar uma música e se jogar no ritmo!

NOTAS E DESTAQUES DA SEMANA



COMUNICADO

Prezados associados,

Informamos que a MP 971 destinada a autorizar o aumento da remuneração da Polícia Militar, do Corpo de Bombeiros Militar e da Polícia Civil do Distrito Federal, teve sua vigência prorrogada. O Presidente da Mesa do Congresso Nacional, Senador Davi Alcolumbre, determinou o prazo de 60 dias.

Atenciosamente,

Diretorias Integradas Sindepo e Adepol

Entrevista do Dr. Rafael Sampaio para o Cidade Alerta DF (Record)



Link: <https://noticias.r7.com/distrito-federal/cidade-alerta-df/videos/veja-a-integra-do-cidade-alerta-df-desta-sexta-feira-17-20072020>

Entrevista do Dr. Rafael Sampaio para o Balanço Geral DF (Record)



Link: <https://noticias.r7.com/distrito-federal/balanco-geral-df/videos/veja-a-integra-do-balanco-geral-df-desta-quarta-feira-22-23072020>

O presidente do Sindepo, Rafael Sampaio, participou do programa “Boa Conversa”, com Bispo Renato nesta quinta-feira (23/07). O tema abordado foi ‘Investigação em tempos de pandemia’.



ATENÇÃO!

A isenção de carências para os planos de saúde pelas Entidades Integradas teve prazo **PRORROGADO** até o dia **30 de julho de 2020**.

Acesse o link e faça sua cotação, tire suas dúvidas com o profissional no site.

<https://entidadesintegradasdf.org.br/pasec>



CLUBE DA ADEPOL RETOMA ATIVIDADES "INÍCIO DE TEMPORADA"

O professor de atletismo Evaristo aguarda os alunos toda **terça e quinta-feira, às 18h e aos sábados às 10h.** Os esportes náuticos também já estão disponíveis para os associados (kite surfe, windsurf, Sup e Canoa havaiana), além do tênis e quadra de vôlei de areia (em duplas). O futebol ainda não está liberado, mas a preparação física para atletas de tal atividade, está permitida.

Lembre-se apenas de fazer o agendamento
com o Fernando, gerente do Clube.
Contato: 99808-5571



CLUBE DA ADEPOL JÁ ESTÁ FUNCIONANDO DE ACORDO COM AS NORMAS EXIGIDAS

Cumprindo a determinação do governo onde libera o funcionamento de clubes recreativos e treinos de times de futebol profissionais no DF, o Clube da Adepol reabriu desde o dia 04/07 (sábado). Todos os funcionários já fizeram a testagem e estão aptos para exercerem suas funções no Clube.

Vale ressaltar que a permissão de reabertura determina que alguns cuidados e critérios sejam seguidos:

Permanece proibida "a prática de quaisquer esportes coletivos, bem como a utilização de áreas coletivas, tais como piscinas, churrasqueiras, academias, saunas e afins". Também continua vedada a realização de piqueniques ou outras atividades que gerem aglomeração, assim como o funcionamento de bares e restaurantes, exceto para venda e consumo de bebida não alcoólica. O descumprimento das regras do decreto provocará a suspensão do alvará de funcionamento do clube e o local interditado. Os responsáveis também podem responder pelo crime de infração de medida sanitária.

REGRAS PARA CLUBES

De acordo com o texto, para reabrir as portas, os clubes recreativos devem obedecer às seguintes regras:

- Utilização de equipamentos de proteção individual, a serem fornecidos pelo estabelecimento, por todos os empregados, colaboradores, terceirizados e prestadores de serviço;
- Disponibilização de álcool em gel 70% a todos os clientes e frequentadores;
- Manutenção dos banheiros e demais locais do estabelecimento higienizados e com suprimentos suficientes para possibilitar a higiene pessoal dos empregados, colaboradores, terceirizados, prestadores de serviço e frequentadores;
- Utilização de máscaras de proteção facial;
- Aferição da temperatura dos frequentadores;
- Frequente higienização das mesas e cadeiras de uso coletivo, que devem ser dispostas a uma distância de dois metros umas das outras;
- Manutenção do distanciamento mínimo de 2 metros entre as pessoas.
- Manutenção dos banheiros e demais locais do estabelecimento higienizados e com suplementos suficientes para possibilitar a higiene pessoal dos profissionais e demais frequentadores;
- Fica vedado o funcionamento dos bebedouros.



Clube de Vantagens

Os associados contam com um clube de vantagens. O Clube do Delegado oferece desconto em mais de 800 parceiros de diferentes áreas como vestuário, eletrodomésticos, turismo e automóveis. Para aproveitar as promoções é preciso acessar a página (www.clubedodelegado.com.br) e ativar o cadastro.



Clube do Delegado

BEM-VINDO AO SEU CLUBE DE VANTAGENS!

Agora você tem acesso a mais de 800 parceiros em um painel completo e exclusivo.

Veja como começar a utilizar

clubedodelegado.com.br



Clube do Delegado Ativar cadastro LOGIN

TEM + Idiomas!

FISK English - Español

WIZARD

minds

ivf

CULTURA INGLESA

- 1** Clique em ativar cadastro no topo da página.
- 2** Insira o seu CPF, preencha seus dados e confirme sua senha.

Pronto! Agora é só aproveitar os benefícios!

O Clube de Vantagens de
Todas as Idades



MELHOR IDADE

Você sabia que no Clube de Vantagens temos uma página feita especialmente para a melhor idade? Ela foi planejada exclusivamente para os usuários que estão na melhor fase, deixando tudo mais intuitivo e prático.

clubedodelegado.com.br

Sua amizade
Vale Muito!



INDIQUE UM AMIGO

Aqui você não precisa sair de casa para aproveitar os benefícios. Com o **Clube Voluntário**, você pode liberar o acesso por 48h para a pessoa desejada, dando a ela a oportunidade de usar grande parte dos benefícios durante o período.

O seu Clube de Vantagens também permite que você cadastre o seu parente idoso como seu dependente.

clubedodelegado.com.br

Aproveite a melhor idade com muita
Determinação e Saúde



Clube do
Delegado

♥ MAIS SAÚDE

Aproveite as parcerias on-line com treinos personalizados para manter uma rotina de exercícios sem precisar sair de casa. Essa é uma ótima maneira de cuidar da saúde com todo conforto e segurança.

clubedodelegado.com.br

Desfrute da melhor idade com muita
Energia e Benefícios



Clube do
Delegado

♥ MAIS SAÚDE

Compre produtos naturais e orgânicos, e receba diretamente na sua casa. O seu Clube de Vantagens te ajuda a manter a saúde em dia com descontos exclusivos.

clubedodelegado.com.br

É mais fácil cuidar da saúde com nosso
Programa de Medicamentos



Clube do
Delegado

📦 MEDICAMENTOS

Aproveite os menores preços na hora de adquirir seus produtos e remédios. Com o Clube de Vantagens, você tem rapidez e facilidade na hora da comprar, além de garantir descontos que te ajudam a economizar ainda mais.

clubedodelegado.com.br

**Aproveite as
novas lojas
on-line
disponíveis**

no seu Clube de
Vantagens!



azaleia

Até 25% de desconto*

dafiti

Desconto de R\$100,00*

tricae

Até 40% de desconto

kanui

30% de desconto*

*Confira as condições acessando o site.



**Clube do
Delegado**

clubedodelegado.com.br

**Acesse agora o Maior Clube
de Vantagens do Brasil**

São mais de 1.400 parceiros e 15.000 lojas em todo o país
com descontos exclusivos entre eletrodomésticos, informática,
drogarias e farmácias, vestuário, veículos e muito mais!



**Clube do
Delegado**

**TEM +
Vantagens!**

Acesse agora e confira todos os benefícios disponíveis!

clubedodelegado.com.br



**Clube do
Delegado**

**Aprenda
Novos
Idiomas
Sem Sair
de Casa**

com o seu clube
de Vantagens!



aluralíngua

Desconto de 10%*

WISE UP

Descontos Especiais

puntob.

Desconto de 40%*

**english
booster
online**

Desconto de 50%*

open english

**Até 70%
de desconto***

*Confira as condições acessando o site.

Acesse: clubedodelegado.com.br

Previna-se contra a
Covid-19!



Arraste para o lado e confira as dicas para manter você e sua família em segurança.

clubedodelegado.com.br



Ao tossir ou espirrar, cubra sua boca e nariz com o braço ou lenço.




Evite contato pessoal.

Caso apresente os sintomas, use máscara e se possível evite sair de casa.



clubedodelegado.com.br



Higienize corretamente suas mãos!



Aplique sabão nas mãos molhadas



Esfregue a palma da mão



Agarre, concorre-se as nádegas das suas mãos



Entrelace seus dedos



Limpe as polegadas



Esfregue as unhas e as pontas dos dedos nas palmas das mãos



Enxágue suas mãos



Seque com papel toalha

clubedodelegado.com.br



Fique atento aos sintomas:



FEBRE



TOSSE



DOR DE GARGANTA



DOR DE CABEÇA

clubedodelegado.com.br



Evite sair de casa!

Temos sempre um parceiro online em caso de necessidade.



drogarias
Pacheco

OFICIAL
FARMACIA

Drogaria
São Paulo

clubedodelegado.com.br





inovapol

EDIÇÃO PRORROGADA

Para setembro de 2020
a pedido dos gestores públicos
promotores do concurso

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!



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: Mariana França

Diagramação: Caroline Sousa

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

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

Twitter: @AdepolSindepodF

E-mail: imprensa@adepolsindepod.org.br

ADEPOL-DF (61) 3233-0068

SINDEPO-DF (61) 3234-0575