Delta Informa

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

De 12 a 18 de junho de 2020

De Faroeste Caboclo a Anões do Orçamento

O delegado Horácio Rolo participou do planejamento e da execução de operações policiais curiosas e históricas.

Era agosto de 1980, um pai encontra um convite de uma festa com o filho menor de idade. Assustado com o que viu, levou o fato ao conhecimento do Juizado de Menores do Distrito Federal. No convite, feito de papel de seda próprio para enrolar cigarros de maconha, continha dizeres alusivos ao evento, data e horário, e o mapa da chácara onde seria realizada a tal festa, que ficava na entrada de Sobradinho. O então Juiz de Menores, Dr. José Manoel Coelho, determinou ao chefe do Comissariado de Menores, Ronaldo Menna Barreto, que preparasse, junto com os órgãos de segurança, uma operação para verificar a veracidade das informações sobre a presença de menores e o consumo de drogas e bebidas alcoólicas na festa.

Tratava-se da operação policial conhecida por “Rockonha”, ou seja, uma festa noturna de finais de semana organizada por jovens e embalada por rock e maconha, além de bebidas alcoólicas. Na condição de Chefe da Seção de Vigilância da Delegacia de Menores, o delegado Horácio Rolo participou do planejamento e da execução da operação policial, que contou com a participação de policiais civis, militares e federais, além de comissários do Juizado de Menores.

“Durante a operação, que ocorreu de surpresa e dentro da normalidade, quase todos os convidados da festa foram abordados e revistados, drogas e bebidas alcoólicas foram encontradas. Muitos fugiram do local. Ao final, dezenas de pessoas foram encaminhadas de ônibus para o pátio do quartel da PM em Sobradinho, onde foi feita uma triagem. De lá, alguns foram levados para a Delegacia de Sobradinho e outros para a Delegacia de Menores, mas a grande maioria foi liberada. Essa operação ficou muito conhecida e citada na música Faroeste Caboclo de autoria de Renato Russo, que segundo dizem, “participou da festa e teria sido um dos detidos na operação policial”, revela.

Bem, além dessa curiosa e importante operação,durante a carreira profissional do delegado Horácio Rolo, por 25 anos,ele teve inúmeras oportunidades de participar de operações policiais e investigações que esclareceram vários tipos de crimes. Ele relembra outras duas.

Uma delas aconteceu quando trabalhou na DRF (Delegacia de Roubos e Furtos). Foi o latrocínio praticado contra um diplomata estrangeiro. “Na ação delituosa, os marginais abordaram o casal e agrediram fisicamente o diplomata. Depois fugiram levando os pertences das vítimas. Em decorrência das agressões, o diplomata foi hospitalizado e dias depois faleceu em decorrência das lesões sofridas, que foram agravadas por comorbidades. Depois de exaustivas investigações, conseguimos identificar e prender os autores do crime. O que mais me chamou a atenção nesse crime, além da audácia e da agressividade dos criminosos, foi a limitação de informações prestadas pela viúva-vítima, que alegou motivos religiosos para se manterem silêncio quase que absoluto”, conta o delegado.

Aconteceu também uma outra situação quando ele trabalhava na Academia de Polícia Civil e participava do GRS – Grupo de Repressão à Sequestros, chefiado pelo Dr. Laerte Bessa. O Grupo era composto por integrantes de várias categorias profissionais da Polícia Civil, lotados em diferentes órgãos da Instituição. “Ninguém tinha cargo comissionado no GRS. O grupo era excelente, muito profissionalismo e dedicação. Vários crimes foram desvendados pelo GRS, dentre eles o que mais se destacou, sem dúvida, foi a investigação em conjunto com a Delegacia de Homicídios (DH), chefiada pelo Dr. Luiz Julião Ribeiro, que esclareceu o sequestro seguido de morte da servidora do Ministério da Educação Ana Elizabeth Lofrano Alves dos Santos, crime tramado e perpetrado por seu esposo José Carlos Alves dos Santos, que teve ainda a ajuda de dois homens por ele contratados. A solução desse crime originou a CPI conhecida como “Anões do Orçamento”, a partir das denúncias de José Carlos Alves dos Santos, que era chefe da assessoria técnica da Comissão do Orçamento do Congresso Nacional”, explica.

Para relembrar essas histórias temos que falar de onde surgiu esta vontade de ser policial. Bem, ele conta que era sonho de criança. Os pais eram imigrantes portugueses e chegaram no Brasil em 1950. Horácio nasceu em Regente Feijó, distrito de Presidente Prudente, SP. Em janeiro de 1960 a família desembarca em Brasília. Na capital da República, ainda garoto, Horácio trabalhou dos 14 aos 19 anos em uma construtora, onde conheceu Valter Ribeiro, João Batista Ribeiro e José dos Reis Ribeiro, e até hoje são grandes amigos. Naquela época, década de 70, por volta de 1975, João Batista e José dos Reis foram aprovados no concurso da Polícia Federal para Agente e Papiloscopista, respectivamente. É aqui que surge aquela vontade lá de traz, de quando era criança, o sonho de ser policial.

As conquistas dos amigos foram o gatilho que, disparado, motivou e incentivou o jovem Horácio a tomar um rumo na vida profissional. “Botei na cabeça que queria ser policial, pois era o meu sonho de desde que era pequeno.Recordava-me dos tempos de adolescente, quando via o “Paulinho”, o Delegado Dr. Paulo Roberto D’Almeida, passando pelas ruas das QNAs em Taguatinga, conduzindo uma viatura preta e branca da 12ª DP. Eu me espelhava no “Paulinho” e nos amigos que se tornaram policiais federais, inclusive no José dos Reis Ribeiro, que anos depois também havia sido aprovado para Delegado de Polícia da PCDF. Mas, eu sabia que tinha que me dedicar bastante, então passei a estudar o conteúdo das bibliografias dos editais dos concursos da Polícia Federal”, relembra Horácio.

E inspirado nesses exemplos ele focou nos estudos. Ele não parou mesmo.No ano seguinte teve novo concurso e foi aprovado para o cargo de Escrivão de Polícia Federal. Paralelo a esses concursos, também foi aprovado para o cargo de Agente de Trânsito do Detran-DF e Agente de Polícia da PCDF. Ele conta que fez o curso de formação profissional dos três concursos e foi nomeado para os cargos, mas acabou optando por tomar posse na PCDF.

“Pesou nessa decisão o fato de que o regime de trabalho no Detran era celetista e no DPF não havia vagas para lotação em Brasília, e que os salários da PF e PCDF eram iguais. Entrei em exercício na Polícia Civil e fui lotado na Delegacia de Menores (DM) onde permaneci por cerca de quatro anos, como chefe da Seção de Vigilância; depois fui designado chefe da Seção de Repressão da recém-criada Delegacia de Tóxicos e Entorpecentes (DTE) e, por fim, trabalhei dois anos na 3ª DP, no cargo de Chefe da Seção de Acidentes de Veículos”, revela.

Horácio estava a todo vapor. Ele trabalhava de dia e estudava à noite. Cursou Psicologia no CEUB e Direito na UDF. Em 1986foi aprovado no concurso de Delegado de Polícia. “No novo cargo trabalhei no plantão da 17ª DP, na DRF (Delegacia de Roubos e Furtos), fui delegado assistente na DRFV (Delegacia de Roubos e Furtos de Veículos). Na Academia de Polícia Civil (APC) trabalhei como Assessor do Diretor-Geral e Diretor da Divisão Técnica de Ensino e, por fim, fui o primeiro delegado-chefe da Delegacia de Crimes Contra a Ordem Tributária (DOT)”, conta o delegado.

Também teve uma rápida passagem pela Delegacia de Repressão as Pequenas Infrações (DRPI). Trabalhou na Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF), como chefe de gabinete e depois assessor do amigo, delegado e deputado distrital Renato Rainha.

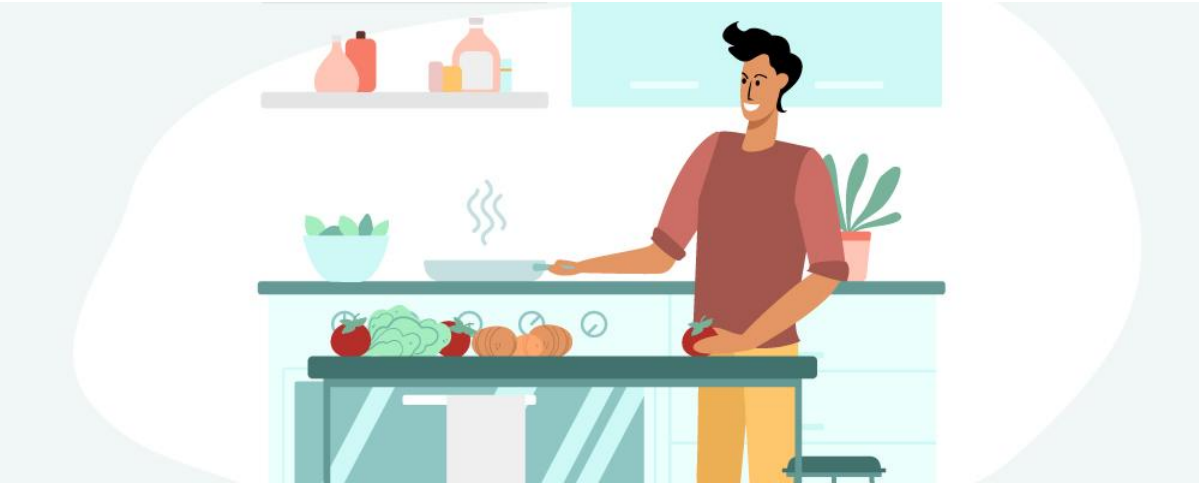
Hoje o delegado tem 66 anos, é casado há 39 anos e tem três filhos:Daniella Cristina, Marcelo Nóbrega (falecido) e Leonardo Henrique. Porém, nenhum deles quis ser policial. Além dos dois irmãos, o delegado da PCDF Sérgio Fernando e José Luiz, Procurador da Fazenda Nacional, já aposentados, tem também, ainda, dois sobrinhos na PCDF, dois no Corpo de Bombeiros e um na Polícia Militar do Distrito Federal.

Entre tantas lembranças é claro que veio a saudade: “Me sinto honrado por ter participado de diretorias da ADEPOL, na companhia de ilustres amigos, na época da compra do terreno e da construção do clube. Sinto falta dos velhos amigos. Fiz muitos na Polícia Civil. Por isso, como diz o poeta, “talvez não seja saudade, seja a necessidade de viver tudo outra vez” declara.

Entre os presentes que a vida lhe deu, ele conta que o que mais gosta mesmo, é de brincar com o neto e de jogar milho e ração para os galináceos, quando está na chácara. E que, por fim, carrega no coração o pai como eterno ídolo.

Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?

A escolha correta dos alimentos pode contribuir para a manutenção e recuperação da sua saúde



A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados. Uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Portanto, ela influencia, e muito, na saúde.

Alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos, são saudáveis e excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de muitas doenças. Inclusive aquelas que aumentam o risco de complicações do Coronavírus, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Com isso, o cenário atual demanda um cuidado redobrado não só com a higiene, mas também com a alimentação. Uma vez que estar com as condições nutricionais em dia, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, para a manutenção e a recuperação da saúde.

REFORCE OS CUIDADOS COM A HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR!

Para evitar a contaminação por meio dos alimentos durante o manuseio e preparo, é bom ficar de olho nos seguintes passos:

1. Lavar as mãos com frequência, principalmente depois de:
   - Tossir, espirrar, coçar, assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca;
   - Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
   - Manusear objetos
   - Ir ao banheiro

Obs.: É importante também manter as unhas cortadas, sem esmalte e evitar o uso de acessórios nos dedos. Para saber como fazer a correta higienização das mãos, acesse aqui!

2. Cozinhe bem os alimentos! Para os que são consumidos crus, atenção redobrada com procedência e higiene.

3. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Isso vale tanto para o preparo quanto para a hora de servir.

4. Faça a higienização adequada das superfícies (bancadas e mesas) e utensílios, principalmente após manipular carnes cruas ou vegetais não lavados.

5. Não use ou compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, abertas ou com outro tipo de defeito.

6. Limpe bem as embalagens antes de abrir ou guardar. Quando não for possível lavá-las com água e sabão, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso.

7. Se estiver com sintomas gripais, utilize máscara para preparar os alimentos e servi-los.

Por que não ultraprocessados?

Mais uma vez, os ultraprocessados não são uma opção para a saúde. Ao enfrentar uma pandemia, você precisa estar com as defesas do seu organismo em dia e nisso esses alimentos não podem ajudar. Uma dica de ouro é evitar comprá-los e deixá-los fora do alcance das mãos. Se não tiver em casa, você não irá consumi-los.

Uma dieta baseada em ultraprocessados, ou seja, rica em calorias, sal, açúcar, aditivos químicos, corantes, conservantes e gorduras, aumenta o risco de deficiência nutricional, além de estar associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas, que podem agravar o quadro dos pacientes com Coronavírus.

A recomendação, então, é investir na aquisição de alimentos *in natura* e minimamente processados, que podem e devem ser usados como base das preparações culinárias caseiras.

Planejamento acima de tudo!

Planejar as refeições contribui para a manutenção de uma rotina alimentar adequada e saudável, já que ter sempre uma comida de verdade ao alcance ajuda a evitar os ultraprocessados. Também é importante ficar atento em relação ao consumo excessivo de alimentos, ao comportamento sedentário e ao estresse emocional.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, editado pelo Ministério da Saúde, traz orientações bastante práticas para cada uma das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), oferecendo dicas variadas que levam em consideração a cultura e características alimentares regionais.

REFEIÇÃO	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4
Café da manhã	Café com leite, tapioca e banana	Café com leite, pão de queijo e mamão	Café, pão integral com queijo e manga	Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana
Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e salada de frutas	Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão	Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho, alface e abacaxi	Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada
Jantar	Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã	Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo	Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate	Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí

*Algumas pessoas sentem necessidade ou têm o hábito de fazer refeições menores ao longo do dia (entre as grandes refeições).

Indo às compras

A etapa anterior começa aqui, nas compras. Antes de sair de casa e encarar o contato com outras pessoas, é importante planejar o que será comprado. Assim, você garante a disponibilidade dos alimentos e evita sair de casa com muita frequência. Mas lembre-se: nada de comprar além do necessário. Faça uma compra responsável e dê a chance para outras pessoas comprarem também.

Para ajudar na organização e planejamento, a dica é se fazer as seguintes perguntas: quais alimentos tenho em casa? Com os alimentos que tenho em casa, quais refeições consigo preparar? Quais alimentos preciso comprar para as refeições que ainda irei fazer nos próximos dias?

Priorizar alimentos da estação também é uma dica para garantir melhores preços, maior frescor e disponibilidade. Procure também fazer compras em mercados com produção local, diretamente dos agricultores ou em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

Cuidados para se proteger do COVID-19

Não abra mão da distância mínima de 2 metros entre você e as outras pessoas nos estabelecimentos comerciais, além do uso de máscara. Lave bem as mãos após as compras e faça uso do álcool em gel depois de manusear os produtos comprados, objetos e equipamentos. Se possível, aproveite que os serviços de entrega estão em alta e compre frutas, verduras e legumes sem sair de casa.

Para quem é do grupo de risco, o recomendado é que alguém próximo ou membro da família faça esse trabalho de ir às compras, mantendo todos os cuidados de higiene ao retornar ou entregar as compras. Se não for possível contar com essa ajuda extra, quem está no grupo de risco deve preferir os horários com menor aglomeração de pessoas.

Uma outra maneira de evitar o desperdício e as idas desnecessárias ao mercado é cuidando do armazenamento dos alimentos. Hortaliças e preparações caseiras têm maior durabilidade quando refrigeradas ou congeladas. A medida ainda garante mais praticidade no seu dia a dia. Mas antes de tudo, faça uma higienização adequada de todos eles, inclusive dos que vêm em embalagens.

Tempo de armazenamento dos alimentos, de acordo com local de armazenamento	
Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - ***3 dias*** Pescados cozidos - ***1 dia*** Carnes cruas temperadas - ***1 dia*** Demais carnes cozidas e comida pronta - ***3 dias***
Congelador (porta interna na geladeira)	Comidas caseiras prontas - ***10 dias***
Freezer (presente em geladeiras com duas portas externas)	Comidas caseiras prontas - ***30 dias*** Carnes cruas - ***10 dias***

Não se esqueça de beber água!

A ingestão de água é importante para a hidratação. Assim, conforme indica o Guia Alimentar, é fundamental sua ingestão frequente e regular. Não vale substituir por refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas açucaradas de forma geral. É água mesmo! Fique atento aos primeiros sinais de sede e satisfaça imediatamente a necessidade do seu organismo.

O aleitamento materno deve continuar!

Tendo em vista que evitar o contato próximo com outras pessoas é uma das medidas de prevenção, é natural que se pense o que fazer no caso do aleitamento materno. Mas até o momento, não há evidências de que o vírus possa ser transmitido pelas mães por meio do leite materno.

Desse modo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde orientam que a amamentação deve ser mantida, principalmente levando em consideração os benefícios dela para a saúde da criança e da mulher, uma vez que o aleitamento materno oferece proteção contra muitas doenças.

Portanto, o Ministério da Saúde recomenda que as mães continuem a amamentar seus filhos, desde que elas estejam em condições clínicas adequadas para isso. Se bater a insegurança, a dica é retirar o leite e dar para o bebê em utensílios higienizados.

É importante ressaltar que o Ministério da Saúde e a OMS recomendam a amamentação até os dois anos ou mais, sendo de forma exclusiva até os seis meses de vida da criança, ou seja, sem oferecer água, chás, sucos ou qualquer outro líquido ou alimento. Após esse período, deve ser introduzida alimentação complementar saudável conforme as recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos.

Cuidado redobrado com a alimentação dos idosos

Dentre os que compõem o grupo de risco, os idosos são os principais. Assim como as medidas de isolamento que evitam a infecção, é fundamental redobrar os cuidados com a alimentação deles, que deve ser saudável e adequada. Um pior estado nutricional pode deixar o organismo vulnerável e aumentar ainda mais o risco de complicações, caso haja infecção pela COVID-19.

Continue compartilhando as refeições, mas com cautela!

É evidente a importância de se sentar à mesa na hora das refeições e, quando possível, de compartilhar esse momento com outras pessoas. Mas o período de pandemia não precisa representar o fim desse hábito. Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, só não compartilhe utensílios como copos, pratos, talheres, xícaras.

Aproveite para envolver toda a família, que mora na mesma casa, nas atividades de planejar as refeições, preparar, servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios. Para incrementar esse momento de convívio e deixar as refeições ainda mais saudáveis, que tal convocar a família para a criação de uma horta, mesmo que pequena? Essa é uma maneira de obter, a baixo custo, uma quantidade razoável de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, muito saborosos.

Fonte: Saúde Brasil

Notas e Destaques da semana

COMUNICADO

Máscaras estão disponíveis no Sindepo ou na Adepol

Os associados que não pegaram as máscaras de tecido encomendadas pelas Entidades Integradas, ainda podem retirá-las (de graça) diretamente no Sindepo ou na Adepol. As máscaras são usadas para proteção contra o novo coronavírus (Covid-19), que pode ser transmitido por meio de gotículas de saliva.

Serviço

Adepol - Setor de Áreas Isoladas Sul (SAIS), lote 2, Bloco "D", no Departamento de Polícia Especializada/DPE
Sindepo - Setor de Clubes Esportivos Sul (SCES) Trecho 2, Lote 25 - Dentro do Clube da ADEPOL

COMUNICADO

As Entidades Integradas voltam a atender presencialmente, em **horário normal das 9h às 18h**, a partir de **01 de junho**, de **segunda-feira a sexta-feira**. O Clube permanecerá fechado até nova recomendação do GDF.

As Entidades Integradas reforçam que todos tomem os cuidados recomendados pela OMS e especialistas. Se precisar sair de casa, proteja-se!

Mais informações entre em contato pelos telefones:

Adepol: 3233-0068

Sindepo: 3234-0575

Ação Social

para pessoas afetadas pela crise do coronavírus

A Adepol está arrecadando alimentos, principalmente leite, produtos de higiene pessoal, fraldas descartáveis, brinquedos, roupas e calçados para doar para pessoas carentes, afetadas pela crise do coronavírus.

Todos os dias, das 8h às 18h

Local: portaria do clube da Adepol ou iremos até você, basta informar o endereço

Contato: 99654-4584

ASSOCIAÇÃO DOS DELEGADOS DE POLÍCIA
DISTRITO FEDERAL
ADEPOL

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.

clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado
ADPJ
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

Clube do Delegado
ADPJ
QUER EVOLUIR?
Use seu tempo livre para investir ainda mais em conhecimento com os melhores cursos de línguas, música, programação e muito mais. Tudo disponível em uma plataforma completa de ensino on-line.
alura
aluralíngua
musicdot
alurastart
Aproveite e comece agora a estudar com até 20% de desconto.
Quarto Geek Loja
Confira também a loja virtual Quarto Geek com produtos de seus filmes favoritos, séries, HQs e muito mais!
Desconto de 15% em todo o site.
Acesse: clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado
ADPJ
Sorteio
Cervejas Especiais
*Imagens meramente ilustrativas.
Concorra a um kit de
Cervejas Especiais
Para participar, basta acessar o portal do Clube do Delegado até o dia 30/06, fazer login e pronto!
Você já estará concorrendo automaticamente!
Sorteio dia
01/07/2020
Para os associados que já estiverem com o cadastro ativo, basta acessar o clube de vantagens e atualizar os dados para concorrer ao prêmio.
clubedodelegado.com.br

Clube do delegado: Confira os convênios com restaurantes separados por região

Clube do Delegado
ADPJ
Os melhores Restaurantes
da Região Sul, no seu Clube de Vantagens!
DIDGE STEAKHOUSE PUB
Até 50% desconto*
*Confira as condições.
Maria Paleta
PALETERIA ARTESANAL
10% de desconto
GUAQUITO Taqueria
10% de desconto
GUACAMOLE Cocina Mexicana
Ate 50% de desconto*
*Confira as condições.
Lembre-se de lavar bem as mãos e manter uma alimentação saudável.
*Confira as condições.
Acesse agora o seu Clube de Vantagens e aproveite os descontos exclusivos para fazer seus pedidos sem sair de casa.
*Imagens meramente ilustrativas.
clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado
ADPJ
Os melhores Restaurantes
da Região Sudeste, no seu Clube de Vantagens!
Liv UP
10% de desconto
minutri
COMIDA PRÁTICA E SAUDÁVEL
Até 20% de desconto*
*Confira as condições.
GYM CHEF
COMIDA FIT
10% de desconto
UseFiga
10% de desconto*
*Confira as condições.
apptite
App de entrega, com vários restaurantes e até 40% desconto*
*Confira as condições.
Acesse agora o seu Clube de Vantagens e aproveite os descontos exclusivos para fazer seus pedidos sem sair de casa.
*Imagens meramente ilustrativas.
clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Mais Qualidade e Menos Preço com o seu Clube de Vantagens!

As melhores marcas de produtos eletrônicos, com descontos exclusivos, estão disponíveis no seu clube de vantagens!

Compre on-line com:

DELL — Descontos de até R$ 450,00

ASUS — 15% de desconto

SONY — Descontos especiais

Canon — Até 30% de desconto

clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Voluntários com + Vantagens

SEMPRE PENSANDO NO SEU BEM ESTAR

Você está de quarentena e precisa de ajuda? Estamos aqui para facilitar a sua vida. Cadastre um voluntário e suas necessidades, para que vocês possam usar o benefício!

Para utilizar é simples:

1º - Acesse o seu clube de vantagens e clique em **Clube Voluntário.**

2º - **Informe os dados do voluntário, os itens que você precisa** e clique em enviar. (pode ser um amigo, familiar etc.)

3º - O voluntário receberá um e-mail com um acesso automático do clube de vantagens e seus benefícios, sem custo algum.

Pronto! Agora ele poderá utilizar o portal para comprar com nossos descontos.

Essa é uma medida tomada para que você continue utilizando os benefícios do seu clube de vantagens, mesmo que não possa sair de casa. E a melhor parte é que o voluntário também poderá utilizar os benefícios e comprar produtos para a sua própria casa.

Acesse: **clubedodelegado.com.br**

Clube do Delegado

Mais diversão para seus filhos sem precisar sair de casa!

Com o seu Clube de Vantagens você tem **até 20% de desconto** em brinquedos e jogos de tabuleiro com entrega para todo o Brasil.

GROW — ToyMania — Estrela

Uma ótima maneira de ficar em casa com quem você ama!

Não deixe de conferir nossa rede de farmácias com **entrega nacional:**

farma22 — Drogaria São Paulo — drogarias Pacheco

Você também pode sugerir no seu clube de benefícios quais convênios gostaria de ter para não precisar sair de casa.

clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Fique em casa, mas não fique parado!

Acesse o seu Clube de Vantagens!

Aproveite **até 60% de desconto* em produtos e artigos esportivos** nas maiores lojas on-line com entrega para todo o Brasil.

NETSHOES	CENTAURO
15% de desconto	17% de desconto
UNDER ARMOUR	SPACE TENNIS
5% de desconto	5% de desconto
OLYMPIKUS	new balance
10% de desconto	60% de desconto

*Confira as condições no site.

clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Treino, alimentação e descanso!

Exercite-se sem sair de casa e cuide melhor da sua saúde nessa quarentena. Aproveite as parcerias online de treinos personalizados:

Ninja Treino — **Desconto de 20%** na contratação dos planos

BIOTREINO — **Desconto de 15%** em planos de assinatura

Uma boa alimentação é essencial para qualquer atividade física. Confira as parcerias de produtos naturais e orgânicos:

Greens Market — DietaCrua.com.br — Viva Salute (Faz bem se alimentar bem)

Descontos de até 10%

CAMICADO

Nada melhor do que ter nossa casa confortável e aconchegante para descansar após um bom dia de treino, não é mesmo?

APROVEITE O DESCONTO DE 10% EM TODO O SITE DA CAMICADO.

clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Fique em casa, mas não fique parado! Com o seu Clube de Vantagens você tem **até 60% de desconto** em produtos e artigos esportivos nas maiores lojas online, com entrega para todo o Brasil.

NETSHOES — UNDER ARMOUR — SPACE TENNIS — new balance — CENTAURO

ORTHOHouse — Produtos Ortopédicos e Esportivos

Aproveite **até 15% de desconto** na mais completa loja de artigos ortopédicos e esportivos. Uma ótima maneira de cuidar do seu corpo.

clubedodelegado.com.br

Clube do
Delegado
ADPJ
Conte com o seu clube de vantagens e
aproxime as pessoas queridas
da sua vida, mesmo estando longe!
Confira as parcerias online de cestas, flores e presentes, que nesse momento, inspiram ainda mais a relação e a admiração entre as pessoas.
cestas michelli
15% de desconto
novaflor
15% de desconto
Giuliana FLORES
15% de desconto
flores online
15% de desconto
clubedodelegado.com.br

Clube do
Delegado
ADPJ
Mantenha a leitura em dia
e o seu cérebro sempre ativo!
No seu clube de vantagens você encontra parcerias com as maiores livrarias online e editoras, com descontos exclusivos e entrega nacional.
livraria cultura
Até 15% de desconto*
*Confira as condições, acessando o site.
clube leitura
Desconto de 10%
8 TRES
Descontos de até 70%
Dia 23 de Abril
Dia mundial do livro
elens
EOTICA
Precisando de um óculos novo? Não deixe de conferir as maiores lojas online de óculos de grau, sol e lentes de contato.
Descontos exclusivos de até 10%
clubedodelegado.com.br

Clube do
Delegado
ADPJ
Faltou algo na sua cozinha? Com o seu Clube de Vantagens você tem até 40% de desconto nas melhores lojas online de eletrodomésticos e utensílios.
BRASTEMP
Consul
Electrolux
PANELA MIX
Não se preocupe com as lojas fechadas. Compre produtos sem sair de casa com entrega para todo o Brasil. Acesse agora e aproveite!
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
ADPJ

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
ADPJ

Higienize corretamente suas mãos!
Aplique sabão nas mãos molhadas
Esfregue a palma da mão
Agora, concentre-se nas costas das suas mãos
Entrelace seus dedos
Limpe os polegares
Esfregue as unhas e as pontas dos dedos nas palmas das mãos
Enxágue suas mãos
Seque com papel toalha
clubedodelegado.com.br
ADPJ

Fique atento aos sintomas:
FEBRE
TOSSE
DOR DE GARGANTA
DOR DE CABEÇA
clubedodelegado.com.br
ADPJ

Evite sair de casa!
Temos sempre um parceiro online em caso de necessidade.
drogarias Pacheco
OFICIAL FARMA
Drogaria SãoPaulo
clubedodelegado.com.br
ADPJ

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

ADEPOL
SINDEPODF

Faça a leitura dessa tag
de nome para seguir
@adepolsindepodf

PROGRAMA DE
INDICAÇÃO
Premiada
Quem indica, amigo é.
O Clube está sempre pensando no melhor para todo mundo. Por isso, no Programa de Indicação Premiada, quem indica ganha e os indicados também.
Quem indica ganha R$ 190,00 de desconto na próxima fatura
Seu amigo ganha 35% de desconto na taxa de adesão.
3004 1516 Capitais e Regiões Metropolitanas
0800 814 1516 Demais localidades
bancorbras.com.br
Clube de Turismo Bancorbrás

Selecione seu destino
Paraíso
O Clube de Turismo Bancorbrás traz a maneira mais segura, econômica e confortável de viajar pelo mundo. Com mais de 36 anos de experiência e mais de 10 mil hotéis conveniados no Brasil e no exterior.
Saiba os Títulos disponíveis
Executivo Duplo
Quartos duplos em hotéis de categoria executiva
R$186,30
Executivo Triplo
Quartos triplos em hotéis de categoria executiva
R$219,50
Superior Duplo
Quartos duplos em hotéis de categoria superior
R$260,40
Superior Triplo
Quartos triplos em hotéis de categoria superior
R$327,60
POLIANA MELO
(61) 9 9177 2967
bancorbras.com.br
Clube de Turismo Bancorbrás
*Confira o regulamento

Faça a
portabilidade
do seu Crédito
Consignado!
Parcelas que cabem no seu bolso
Crédito Consignado
Silvânia Braga
(61) 99902-2631
98123-0288
silvania.braga@bancointer.com.br
banco inter

inter
Empréstimo Consignado
agora
Nosso processo de contratação é digital! Você assina os documentos de forma eletrônica, e nem precisa sair de casa. É muito mais segurança e facilidade pra você!
É só escolher essa opção, que eu cuido de tudo pra você ter aquele dinheiro extra.
Silvânia Braga
(61) 99902-2631
98123-0288
silvania.braga@bancointer.com.br
banco inter

Já passou da hora de aprender inglês?
Bem-vindo à Park.
desconto de 30% para associados e familiares
ADEPOL
Park Idiomas SIA
S.I.A trecho 01 - Ed. Praça Capital
Bl. 05 loja 03
(61) 3525-9745
(61) 99263-7087
parkidiomas.com.br
park
idiomas
Falar é natural

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
CAPITAIS E REGIÕES METROPOLITANAS
BRASÍLIA-DF
www.segurosdobrasil.com.br

SEGUROS do BRASIL CORRETORA

SEGUROS do BRASIL CORRETORA

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 de morte da cobertura 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 funerais. 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:

SINDICATO DOS DELEGADOS DE POLICIA DO DISTRITO FEDERAL

Capital Segurado Morte / Idade	R$ 100.000,00	R$ 200.000,00	R$ 300.000,00	R$ 400.000,00	R$ 500.000,00
18 anos	R$ 55,76	R$ 96,72	R$ 137,69	R$ 178,66	R$ 219,62
19 anos	R$ 56,22	R$ 97,63	R$ 139,04	R$ 180,45	R$ 221,86
20 anos	R$ 56,71	R$ 98,59	R$ 140,47	R$ 182,35	R$ 224,24
21 anos	R$ 57,20	R$ 99,55	R$ 141,90	R$ 184,24	R$ 226,61
22 anos	R$ 57,66	R$ 100,46	R$ 143,25	R$ 186,05	R$ 228,85
23 anos	R$ 58,15	R$ 101,42	R$ 144,69	R$ 187,96	R$ 231,22
24 anos	R$ 58,87	R$ 102,83	R$ 146,80	R$ 190,76	R$ 234,72
25 anos	R$ 59,36	R$ 103,79	R$ 148,23	R$ 192,66	R$ 237,10
26 anos	R$ 60,08	R$ 105,21	R$ 150,34	R$ 195,47	R$ 240,60
27 anos	R$ 60,80	R$ 106,62	R$ 152,44	R$ 198,27	R$ 244,09
28 anos	R$ 61,26	R$ 107,53	R$ 153,79	R$ 200,06	R$ 246,33
29 anos	R$ 61,98	R$ 108,94	R$ 155,90	R$ 202,86	R$ 249,82
30 anos	R$ 62,70	R$ 110,35	R$ 158,01	R$ 205,66	R$ 253,32
31 anos	R$ 63,42	R$ 111,77	R$ 160,12	R$ 208,47	R$ 256,82
32 anos	R$ 63,91	R$ 112,73	R$ 161,55	R$ 210,37	R$ 259,19
33 anos	R$ 64,63	R$ 114,14	R$ 163,66	R$ 213,17	R$ 262,69
34 anos	R$ 65,58	R$ 116,01	R$ 166,44	R$ 216,87	R$ 267,30
35 anos	R$ 66,50	R$ 117,93	R$ 169,31	R$ 220,68	R$ 272,06
36 anos	R$ 67,74	R$ 120,35	R$ 172,77	R$ 225,18	R$ 277,79
37 anos	R$ 69,18	R$ 123,08	R$ 176,98	R$ 230,88	R$ 284,78
38 anos	R$ 71,11	R$ 126,87	R$ 182,63	R$ 238,39	R$ 294,15
39 anos	R$ 73,76	R$ 132,08	R$ 190,39	R$ 248,70	R$ 307,01
40 anos	R$ 76,64	R$ 137,73	R$ 198,82	R$ 259,91	R$ 321,00
41 anos	R$ 80,24	R$ 144,80	R$ 209,36	R$ 273,92	R$ 338,48
42 anos	R$ 84,57	R$ 153,29	R$ 222,01	R$ 290,73	R$ 359,45
43 anos	R$ 89,84	R$ 163,64	R$ 237,44	R$ 311,24	R$ 385,04
44 anos	R$ 95,60	R$ 174,95	R$ 254,30	R$ 333,65	R$ 413,00
45 anos	R$ 102,08	R$ 187,68	R$ 273,27	R$ 358,87	R$ 444,47
46 anos	R$ 109,05	R$ 201,37	R$ 293,68	R$ 385,99	R$ 478,30
47 anos	R$ 116,72	R$ 216,41	R$ 316,11	R$ 415,80	R$ 515,50
48 anos	R$ 124,64	R$ 231,97	R$ 339,30	R$ 446,62	R$ 553,95
49 anos	R$ 133,05	R$ 248,48	R$ 363,92	R$ 479,35	R$ 594,78
50 anos	R$ 141,93	R$ 265,91	R$ 389,89	R$ 513,87	R$ 637,85
51 anos	R$ 150,83	R$ 283,39	R$ 415,94	R$ 548,50	R$ 681,06
52 anos	R$ 159,93	R$ 301,26	R$ 442,59	R$ 583,91	R$ 725,24
53 anos	R$ 169,29	R$ 319,64	R$ 469,99	R$ 620,34	R$ 770,69
54 anos	R$ 178,66	R$ 338,03	R$ 497,39	R$ 656,76	R$ 816,13
55 anos	R$ 188,28	R$ 356,92	R$ 525,56	R$ 694,20	R$ 862,83
56 anos	R$ 198,36	R$ 376,72	R$ 555,07	R$ 733,42	R$ 911,77
57 anos	R$ 208,68	R$ 396,97	R$ 585,26	R$ 773,54	R$ 961,83
58 anos	R$ 219,48	R$ 418,18	R$ 616,87	R$ 815,57	R$ 1.014,27
59 anos	R$ 231,24	R$ 441,26	R$ 651,28	R$ 861,30	R$ 1.071,32
60 anos	R$ 244,69	R$ 467,67	R$ 690,65	R$ 913,64	R$ 1.136,62
61 anos	R$ 260,04	R$ 497,82	R$ 735,60	R$ 973,37	R$ 1.211,15
62 anos	R$ 278,31	R$ 533,68	R$ 789,05	R$ 1.044,43	R$ 1.299,80
63 anos	R$ 299,66	R$ 575,60	R$ 851,54	R$ 1.127,47	R$ 1.403,41
64 anos	R$ 324,41	R$ 624,19	R$ 923,97	R$ 1.223,75	R$ 1.523,53
65 anos	R$ 352,96	R$ 680,24	R$ 1.007,53	R$ 1.334,81	R$ 1.662,10

TABELA DE PREÇOS

PLANO	CLÁSSICO	ESTILO		ABSOLUTO	SUPERIOR
ACOMODAÇÃO	ENFERMARIA	ENFERMARIA	APARTAMENTO	APARTAMENTO	APARTAMENTO
ABRANGÊNCIA	REGIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
COPARTICIPAÇÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
REEMBOLSO	NÃO	1X	1X	1X	2X
REGISTRO ANS	482.821/19-6	482.823/19-2	482.825/19-9	482.835/19-6	482.827/19-5
FAIXA ETÁRIA					
0 - 18	R$ 227,41	R$ 280,76	R$ 316,80	R$ 345,24	R$ 484,52
19 - 23	R$ 291,08	R$ 359,37	R$ 405,52	R$ 441,91	R$ 620,20
24 - 28	R$ 309,25	R$ 381,80	R$ 430,82	R$ 469,49	R$ 658,91
29 - 33	R$ 318,32	R$ 393,00	R$ 443,46	R$ 483,27	R$ 678,23
34 - 38	R$ 347,90	R$ 429,50	R$ 484,65	R$ 528,15	R$ 741,24
39 - 43	R$ 397,91	R$ 491,25	R$ 554,33	R$ 604,08	R$ 847,81
44 - 48	R$ 557,06	R$ 687,72	R$ 776,04	R$ 845,68	R$ 1.186,88
49 - 53	R$ 745,80	R$ 920,74	R$ 1.038,97	R$ 1.132,23	R$ 1.589,03
54 - 58	R$ 836,79	R$ 1.033,08	R$ 1.165,73	R$ 1.270,36	R$ 1.782,89
59 ou mais	R$ 1.364,28	R$ 1.684,30	R$ 1.900,58	R$ 2.071,17	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 ELETIVA	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 cliente/mês, não cumulativo.

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: Mara Martínez
Diagramação: Caroline Sousa

Facebook: https://www.facebook.com/AdepoleSindepoDF
Facebook: https://www.facebook.com/QueroSerDelegadoOFICIAL
Twitter: @AdepolSindepoDF
E-mail: imprensa@adepolsindepo.org.br

ADEPOL-DF (61) 3233-0068
SINDEPO-DF (61) 3234-0575