



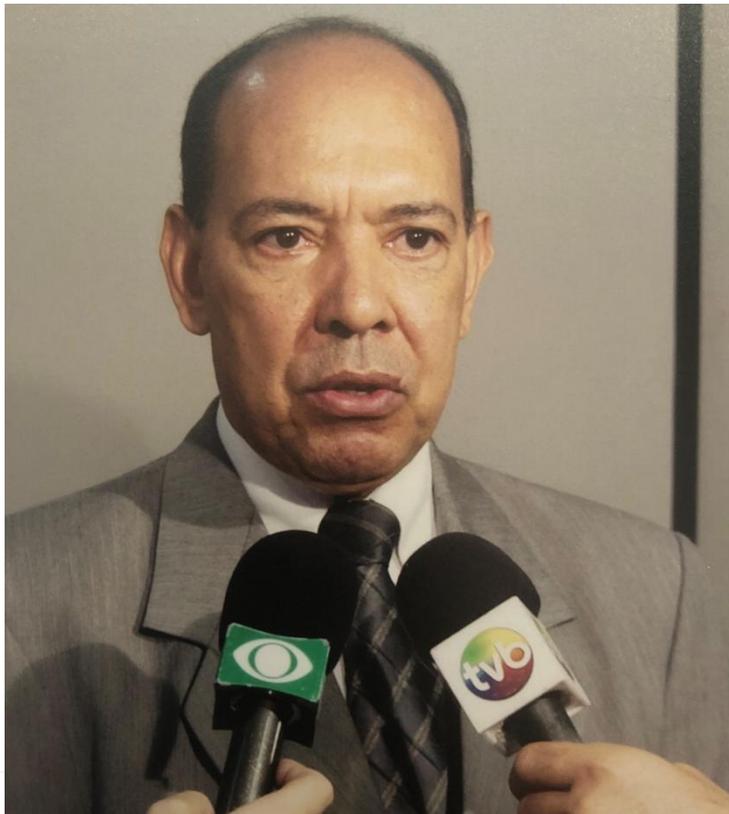
# Delta Informa



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

De 22 a 28 de maio de 2020

## PCDF e FBI, trajetória do delegado aposentado Valdemar Gomes é marcada por conquistas notáveis



A carreira do delegado aposentado, Valdemar Gomes, merece um livro pelos feitos em sua trajetória. Nos 20 anos que esteve na Polícia Civil, ele conta que nunca faltou a um dia de trabalho, fez cursos com o FBI, com polícia alemã e japonesa. "Sempre me dediquei com todo o meu coração para que eu pudesse dar à sociedade o melhor de mim."

Nessa carreira, ele foi diretor-geral da Polícia Civil durante o governo de Cristóvão Buarque, que tinha entre as principais metas governamentais a pauta da educação. Nesse mesmo sentido, Valdemar destaca que conseguiu estabelecer cursos de inglês, francês e espanhol na Academia de Polícia Civil, para ampliar os horizontes culturais dos policiais civis. Os cursos foram para delegados, peritos criminais, papiloscopistas, escrivães e agentes de polícia.

"Essas atividades foram montadas de forma a fornecer à todos os policiais, ferramentas a fim de lhes permitir, não só usufruir de conhecimentos de outros países sobre técnicas policiais, mas também para que eles pudessem visitar outros países e assim pudessem assimilar avanços não só técnicos, mas também pessoais."

Foi estabelecido que no fim dos cursos (com duração média de três anos) os policiais viajassem, com recursos próprios e autorização governamental, para os países que falam o idioma praticado. "Organizei então esses eventos com as Polícias de Orlando (Flórida), Nova York e Washington, onde visitamos o FBI e também nos dirigimos para a Academia do FBI, que fica em Quantico, no estado vizinho da Virgínia", conta. Ele ainda ressalta a parceria com outros três delegados, o doutor Benedito Gonçalves, o doutor Angelo Jorge de Azevedo Neto e o doutor Teodoro Rodrigues Pereira.

O delegado disse que o maior orgulho na carreira policial foi a oportunidade de interação com o mundo internacional. Enquanto esteve na 10ª Delegacia de Polícia, no Lago Sul, deu início com o trabalho de apoio às embaixadas sediadas no DF, principalmente com a segurança dos diplomatas. "Apenas para constar, não houve nenhum crime contra essas embaixadas nos dois anos que ali trabalhamos."

## **Tempo livre**

Apesar da carreira de sucesso como policial, não era o plano de profissão inicial do delegado Valdemar. Ele queria ser piloto, mas reprovou no exame de oftalmologia, que é o mais importante para seguir com a profissão. "Como gostava de ler histórias sobre atividade policial, investigações, mistérios, ao tomar conhecimento da abertura de concurso para delegado, resolvi fazê-lo. Fui aprovado em terceiro lugar", orgulha-se. Ele conta que todo tempo livre é dedicado a leitura, e no mínimo é um livro lido por mês, seja em português e inglês. "Às vezes arrisco no francês", brinca.

Ele afirma que tem um gosto eclético na literatura, gosta de mistérios e investigações, cita Sherlock Holmes e lista livros recentes de Agatha Christie. Ele também lista os 16 exemplares em que se aventurou nos últimos meses. São conteúdos com autores renomados como Dostoiévski, Flaubert, Garcia Marquez, Hemingway. O próximo texto será do filósofo Jean-Paul Sartre. Para ele, o hábito de ler é extremamente importante para a profissão de delegado, assim como para todos operadores da lei.

"Eu gostaria de dizer que esse hábito é altamente eficaz e agradável e não só pode nos levar a sonhar os sonhos impossíveis como os possíveis, pois, aliás, Walt Disney já disse que a imaginação pode nos conduzir a realizar os nossos sonhos e, eu diria, até mesmo esquecer os pesadelos. Após isso, sóme resta continuar a ler, sempre, e na imaginação crer que meus colegas da polícia também estarão fazendo o mesmo, enquanto não vão pessoalmente aos lugares a que os livros nos levam."

O delegado aproveitou o espaço para fazer uma recomendação de que o livro História da Polícia Civil de Brasília, Aspectos Estruturais (1957 a 1995) seja atualizado. "Há tantas novidades, e para melhor, que provavelmente, os seus autores iniciais, muitos já aposentados, teriam muita satisfação em contribuir para que se restaure esse excelente momento de nossa grande Polícia Civil."

O doutor Valdemar também destacou a instalação do Museu de Armas. "Fiz todos meus esforços, acionei muitas pessoas e foi através de muito esforço que conseguimos um museu. As armas do acervo têm valor histórico significativo, como o revólver de origem belga, de 1870, que pertenceu ao Patrono do Exército Brasileiro, Duque de Caxias; a espada utilizada por Dom Pedro II; e a pistola Mauser de origem alemã, de 1920, que pertenceu ao ex-Presidente Getúlio Vargas.

O delegado também providenciou, após uma vigem à Nova York, painel de um revólver com o cano retorcido que serve como um lembrete para evitar a violência. No rodapé da fotografia, reforçou a mensagem com frase: as armas não matam, quem matam são os homens que as portam. "Esse painel então foi incorporado ao Museu, para servir também para os policiais do DF, e para quem visitar o museu, possa ver a mensagem, de que a força precisa ser usada apenas em casos excepcionais."

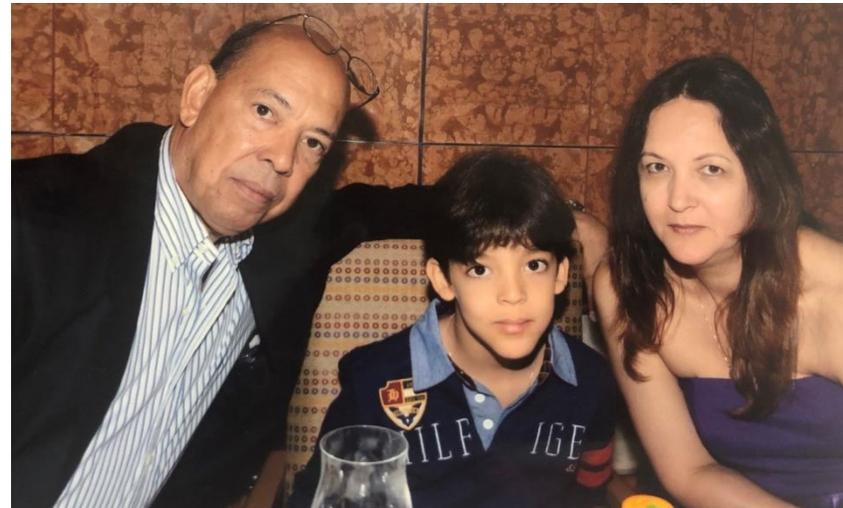
## Formação Internacional

O delegado investiu na formação profissional. Ele fez curso na Alemanha em 1984 com o departamento de polícia de Munique, nos Estados Unidos com o FBI em 1990 e no Japão sobre investigação criminal de crime organizado em 1996; "Foi uma oportunidade muito boa para ver como outra polícia funcionava". O curso nos Estados Unidos rendeu certificado da Universidade da Virgínia sobre Educação e Justiça Criminal. Doutor Valdemar, também fez treinamentos no Chile, no Caribe e no Uruguai.

"Quando estava pronto para aposentar-me da Polícia Civil, por preenchimento de tempo, o FBI recomendou-me para a IFPI (Federação Internacional da Indústria Fonográfica, em tradução livre), com sede em Londres e escritório regional para as Américas em Miami, Flórida, para que eu assumisse a diretoria-geral no Brasil em combate à pirataria musical em todo o país." Milhares de DVDs e CDs foram apreendidos, que faziam parte desse comércio clandestino. Doutor Valdemar já recebeu oito condecorações entre medalhas e diplomas pelo trabalho feito.

Antes da pandemia, o delegado gostava de caminhar como exercício. Ele conta que sempre foi mais caseiro, então assiste à muitos filmes. "Gosto muito de ficar em casa e então, a alternativa é ver filmes. As tevês a cabo fornecem uma variedade muito grande de filmes, os quais são outra distração muito boa, e que eu gosto". Ele que já viajou muito profissionalmente, também aprecia se aventurar pelo turismo em países como França, Espanha, Portugal, Suíça, Alemanha, República Tcheca, México, Áustria, Irlanda, Itália, Grécia, África do Sul e Argentina.

A experiência e o preparo do delegado Valdemar Gomes mostram a capacitação e a excelência da polícia civil do Distrito Federal. Com um currículo exemplar, aposentado atualmente, ele deixa para a memória da corporação uma trajetória para servir de inspiração a novos profissionais.





## Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?

*Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid-19*



De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

## Tranquilizante natural

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade.

Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus. E as vantagens valem para crianças, adultos e idosos. Então, empurre os móveis da sala e aproveite o espaço para se movimentar!

Aproveite também para convidar as pessoas que moram com você para sair do sofá.

Assim, praticar atividade física pode se tornar um momento familiar de entretenimento e socialização. Dessa forma, a Coordenação-Geral de Promoção de Atividade Física e Ações Intersetoriais, do Ministério da Saúde, orienta que para cada faixa etária existe um tipo de prática adequada.



**Para crianças:**



### **Menores de 2 anos:**

De acordo com a Coordenação do Ministério, as atividades físicas podem ter qualquer intensidade e devem ser distribuídas ao longo do dia. A música é um bom incentivo para esses movimentos, assim como os momentos de brincadeira com a família. Exemplo: rastejar, engatinhar, manipular objetos e texturas, correr ou andar.

### **Entre 3 e 4 anos:**

As atividades físicas já podem ter maior intensidade e serem estimuladas por meio de histórias infantis, músicas ou brincadeiras cantadas, que incentivem as crianças a usarem a criatividade e a imaginação. Por exemplo: subir e atravessar objetos, dançar, pular corda, brincar de esconde-esconde.

### **Com mais de 5 anos:**

As atividades físicas ganham ainda mais intensidade e podem ser realizadas por meio de jogos, brincadeiras e danças. Vale também brincar de esconde-esconde, de mímica, criar coreografias, pular corda, elástico e amarelinha. Videogames que estimulam os movimentos corporais também são bem-vindos.

Para todas as faixas etárias das crianças, é essencial que o tempo em frente às telas (tablets, celulares e televisão) seja reduzido ao máximo possível e seja substituído por atividades físicas, como as citadas acima.

**Para adultos:**



São recomendadas atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, que podem ser realizadas no tempo livre ou durante os afazeres domésticos. Vale dançar, pular corda, subir escadas. Assim como para as crianças, os videogames que estimulam movimentos corporais também podem ser opções divertidas para os adultos.

Para quem está em home office durante a pandemia, é importante evitar longos períodos sentado. Levante-se de tempos em tempos para se movimentar, seja para buscar água, ir ao banheiro ou até mesmo dar uma volta pela casa.

Para os iniciantes em qualquer atividade física, é recomendável começar pelas mais leves. Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé.

Da mesma forma, podem ser feitos os exercícios de fortalecimento que envolvem grandes grupos musculares, como se sentar e se levantar de uma cadeira ou agachar para levantar objetos com pouco peso (1 a 2 kg). É importante sempre respeitar os limites do próprio corpo.

Para adultos que já têm contato com a atividade física, é hora de adaptar os exercícios em casa ou diversificar as atividades. Além disso, mantenha sempre o corpo hidratado e beba água várias vezes ao dia.



Eles podem realizar alongamentos simples e exercícios de fortalecimento muscular. Alguns exemplos que podem ser feitos dentro de casa são: levantar-se e sentar-se na cadeira algumas vezes seguidas, subir escadas, agachar para pegar objetos ou carregar sacolas com pouco peso. Sempre respeitando os limites do próprio corpo.

Por ser a faixa etária com maior risco, os idosos necessitam de mais atenção e devem ficar em casa o máximo de tempo possível. Manter o corpo ativo ajudará a ter disposição para fazer as atividades rotineiras após o período de isolamento.

Fonte: [Ministério da Saúde](#)

## NOTAS E DESTAQUES

### Nota Previdência - Segunda-feira (18)



#### NOTA Previdência

Caros filiados, esclarecemos que, segundo o DGP, a Polícia Civil do DF ainda está promovendo a alteração da alíquota previdenciária, reduzindo ao valor de 11%, em cumprimento à decisão liminar proferida pelo MM Juízo da 9ª Vara Cível da SJDF, nos autos do Processo n.º 1023070-48.2020.4.01.3400, para os filiados às entidades, e que esse processo durará até o final do dia de hoje (18/05).

Assim, malgrado algumas prévias consultadas no fim de semana constassem a aplicação da alíquota estabelecida pela EC 103/19, o DGP garantiu que todos os contras-cheques seriam ajustados até o final do dia de hoje, antes da homologação da folha.

A Diretoria.

# Reajuste das forças de segurança



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
GABINETE DO GOVERNADOR

Gabinete

Ofício Nº 208/2020 - GAG/GAB

Brasília-DF, 19 de maio de 2020.

A Sua Excelência o Senhor  
Ministro de Estado **WALTER SOUZA BRAGA NETTO**  
Chefe da Casa Civil da Presidência da República  
Brasília-DF

**ASSUNTO:** Reajuste remuneratório das forças de segurança do Distrito Federal.

Senhor Ministro,

Ao cumprimentá-lo cordialmente, refiro-me à proposta de medida provisória que versa sobre reajuste remuneratório das forças de segurança pública desta unidade federativa, nomeadamente, Polícia Civil, Polícia Militar e Corpo de Bombeiros Militar, custeadas com recursos provenientes do Fundo Constitucional do Distrito Federal.

Com a finalidade de subsidiar a edição de ato necessário à concretização do aumento da remuneração das aludidas forças de segurança, reitero o teor das tratativas consubstanciadas no reajuste em torno de 8%, conforme adequação orçamentária do Fundo Constitucional do Distrito Federal, detalhada no Ofício nº 2168/2019-GAG, datado de 30 de dezembro de 2019 e enviado ao Excelentíssimo Senhor Presidente da República Jair Messias Bolsonaro.

Certo de contar com sua atenção, aproveito o ensejo para manifestar votos de elevada estima e consideração.

Atenciosamente,

**IBANEIS ROCHA**  
Governador do Distrito Federal



Documento assinado eletronicamente por **IBANEIS ROCHA BARROS JÚNIOR - Matr.1689140-6, Governador(a) do Distrito Federal**, em 19/05/2020, às 22:02, conforme art. 6º do Decreto nº 36.756, de 16 de setembro de 2015, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 180, quinta-feira, 17 de setembro de 2015.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:  
[http://sei.df.gov.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)  
verificador= 40419796 código CRC= 3DFD5ABC.

"Brasília - Patrimônio Cultural da Humanidade"  
Praça do Buriti, Anexo do Palácio do Buriti - Bairro Zona Cívico-Administrativa - CEP 70075-900 - DF  
3961-4485

Ofício do governador do DF, Ibaneis Rocha (MDB), reiterando o encaminhamento do reajuste das forças de segurança abordado no fim do ano passado. O documento foi enviado na terça-feira (19/05) à Casa Civil e à Presidência da República. Nossos agradecimentos ao Governador, ao Secretário de Fazenda, André Clemente e ao Diretor-Geral, dr. Róbson Cândido pelo empenho para que se concretize o reajuste.

## ADPJ se reúne com AGU sobre PEC 103/19



Representantes da ADPJ e de outras entidades se reuniram com o Ministro José Levi da Advocacia-Geral da União (AGU), na terça-feira (19/05), quando foi ratificado o compromisso do Governo Federal em consolidar o entendimento de que a PEC 103/19 garante a integralidade e a paridade aos servidores policiais, que entraram em exercício até a data de sua promulgação.

Segundo o ministro, a AGU está apenas aguardando a manifestação do ME da economia, seguindo a praxe de ouvir as áreas interessadas.

Participaram da reunião ainda os Deputados Sanderson, Aluísio Mendes e Nicomletti, aos quais agradecemos pelo empenho na defesa dos direitos dos policiais de todo o Brasil, além dos representantes da ADPF, APCF, COBRAPOL, FENAPRF, FENAPEF e ANPOL.

# DF tem 31 policiais civis com coronavírus: cinco deles são delegados

A corporação afastou 572 servidores por suspeita da doença e monitora um total de 824 funcionários públicos

A corporação afastou 572 servidores por suspeita da doença e monitora um total de 824 funcionários públicos.

Os dados são dessa terça-feira (19/05) e foram obtidos nessa quarta-feira (20/05) pelo presidente da **Associação Nacional dos Delegados de Polícia Judiciária (ADPJ)** e do **Sindicato dos Delegados de Polícia do DF (Sindepo)**, Rafael Sampaio.

Para evitar aglomerações e diminuir o risco de contágio, chefes das delegacias têm optado pelo rodízio da equipe em turnos diferentes, de acordo com o presidente da ADPJ e do **Sindepo**.

**“Há um certo temor de colapso do sistema. A informação que tenho é que as delegacias próximas ao Entorno do DF mantiveram o volume de atendimento. As delegacias têm fluxo grande de pessoas. E como são coisas urgentes, as pessoas vão doentes”**, afirmou.

Link: <https://www.metropoles.com/colunas-blogs/grande-angular/df-tem-31-policiais-civis-com-coronavirus-cinco-deles-sao-delegados>

GRANDE ANGULAR

# Presidente em exerc6cio da Associa73o dos Delegados do AM morre de Covid-19

Emerson Negreiros morreu nessa quarta-feira (20/05). 6 o segundo 6bito de representantes da categoria provocado pela doen7a

Natural de Mau6s (AM), Emerson ingressou na Pol6cia Civil do Amazonas em 2001. Nos 20 anos de carreira, foi chefe de delegacias no interior e em Manaus. Tamb6m era professor universit6rio na Escola Superior de Advocacia do Amazonas.

“Sempre ser6 lembrado por sua bravura, compet6ncia, conduta ilibada e responsabilidade com a Pol6cia Civil, fam6lia e amigos”, disse a Adepol-AM, em nota de pesar.

O presidente da **Associa73o Nacional dos Delegados de Pol6cia Judici6ria (ADPJ)** e do **Sindicato dos Delegados de Pol6cia do DF (Sindepo)**, Rafael Sampaio, comentou o caso em rede social: “Lamentamos a perda do jovem colega, mais uma v6tima dessa guerra que estamos vivendo. Que Deus console a fam6lia”.

Link: <https://www.metrololes.com/colunas-blogs/grande-angular/presidente-em-exercicio-da-associacao-dos-delegados-do-am-morre-de-covid-19>

# 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



# COMUNICADO

## Funcionamento das Entidades Integradas

Acompanhando o novo decreto do governador do DF, Ibaneis Rocha (MDB), as Entidades Integradas irão manter as atividades no regime de home office, com **atendimento apenas virtual**, até o dia **31 de maio**. Para entrar em contato com o Sindepo, ligue nos telefones (61) 98247-0504 ou 98247-0506. Na Adepol, os telefones são 99654-4584, 99655-1436 e 99808-5571. O Clube permanecerá fechado até nova recomendação. As Entidades Integradas reforçam a importância de seguir as recomendações dos especialistas para vencer essa crise.





**iNovapol**

**EDIÇÃO PRORROGADA**

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

## 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](http://www.clubedodelegado.com.br)) e ativar o cadastro.



► [clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)

A screenshot of the website's header and a promotional banner. The header includes the 'Clube do Delegado' logo and 'Ativar cadastro' and 'LOGIN' buttons. The banner features a woman and a man surrounded by partner logos: FISK, WIZARD, minds, TEM + Idiomas!, cyf, Allstate, pbf, and CULTURA INGLESA. Below the banner is a numbered list of steps for registration.

- 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!**

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



Clube do  
**Delegado**

## Os melhores Restaurantes do Norte e Nordeste, no seu Clube de Vantagens!



**10% de desconto\***  
\*Confira as condições.



**10% de desconto\***  
\*Confira as condições.



**Descontos Especiais**



**10% de desconto**



**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.

[clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)



Clube do  
**Delegado**

## Os melhores Restaurantes do Centro-Oeste, no seu Clube de Vantagens!



**10% de desconto**



**Até 15% de desconto\***  
\*Confira as condições.



**10% de desconto\***  
\*Confira as condições.



**10% 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.

[clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)



Clube do  
**Delegado**

## Os melhores Restaurantes da Região Sul, no seu Clube de Vantagens!



**Até 50% desconto\***

\*Confira as condições.



**10% de desconto**



**10% de desconto**



**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.

[clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)

\*Imagens meramente ilustrativas.



Clube do  
**Delegado**

## Os melhores Restaurantes da Região Sudeste, no seu Clube de Vantagens!



**10% de desconto**



**Até 20% de desconto\***

\*Confira as condições.



**10% de desconto**



**10% de desconto\***

\*Confira as condições.



**apptitê**

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.

[clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)

\*Imagens meramente ilustrativas.



Clube do  
**Delegado**

# Sorteio



**Cervejas Especiais**

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](http://clubedodelegado.com.br)

## 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:



Descontos de  
até R\$ 450,00

ASUS

15% de desconto

SONY

Descontos especiais

Canon

Até 30% de desconto

clubedodelegado.com.br



## 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](http://clubedodelegado.com.br)

## 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.



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

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



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**

15% de desconto



5% de desconto



10% de desconto

**CENTAURO**

17% de desconto



5% de desconto



60% de desconto

\*Confira as condições no site.

[clubedodelegado.com.br](http://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:

TREINO  
**NINJA**

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:



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](http://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**



**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](http://clubedodelegado.com.br)



Clube do  
**Delegado**

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

**novafior**

15% de desconto

**Giuliana  
FLORES**

15% de desconto

**flores  
online**

15% de desconto



[clubedodelegado.com.br](http://clubedodelegado.com.br)



Clube do  
**Delegado**

**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%



Descontos de até 70%



**Dia 23 de Abril**  
Dia mundial do livro

**e)lens e)OTICA**

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](http://clubedodelegado.com.br)



Clube do  
**Delegado**

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](http://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!

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

# 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  
0800 814 1516 Metropolitanas  
Demais localidades

f | t | i  
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**

### Superior Duplo

Quartos duplos em hotéis  
de categoria superior

**R\$260,40**

### Executivo Triplo

Quartos triplos em hotéis  
de categoria executiva

**R\$219,50**

### Superior Triplo

Quartos triplos em hotéis  
de categoria superior

**R\$327,60**

POLIANA MELO 📍  
(61) 9 9177 2967

f | i | t  
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



Park Idiomas SIA  
S.I.A trecho 01 - Ed. Praça Capital  
Bl. 05 loja 03  
(61) 3525-9745  
(61) 99263-7087  
[parkidiomas.com.br](http://parkidiomas.com.br)

**park**  
idiomas

Falar é natural

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**





## 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.segurosdo brasil.com.br](http://www.segurosdo brasil.com.br)



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 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:

SINDICATO DOS DELEGADOS DE POLÍCIA DO DISTRITO FEDERAL						
Idade	Capital Segurado	Morte	Morte Acidental	Invalidez	Assistência Funeral	
		R\$ 100.000,00	R\$ 200.000,00	R\$ 300.000,00	R\$ 400.000,00	R\$ 500.000,00
18 anos	R\$ 55,78	R\$ 99,32	R\$ 137,69	R\$ 174,68	R\$ 210,82	R\$ 246,64
19 anos	R\$ 56,21	R\$ 100,00	R\$ 138,68	R\$ 175,85	R\$ 212,06	R\$ 247,88
20 anos	R\$ 56,71	R\$ 100,79	R\$ 139,73	R\$ 177,10	R\$ 213,31	R\$ 249,13
21 anos	R\$ 57,28	R\$ 101,68	R\$ 140,84	R\$ 178,41	R\$ 214,57	R\$ 250,39
22 anos	R\$ 57,91	R\$ 102,66	R\$ 142,01	R\$ 179,78	R\$ 215,84	R\$ 251,66
23 anos	R\$ 58,59	R\$ 103,73	R\$ 143,25	R\$ 181,21	R\$ 217,12	R\$ 252,94
24 anos	R\$ 59,32	R\$ 104,88	R\$ 144,56	R\$ 182,60	R\$ 218,41	R\$ 254,23
25 anos	R\$ 60,10	R\$ 106,11	R\$ 145,94	R\$ 184,01	R\$ 219,72	R\$ 255,54
26 anos	R\$ 60,93	R\$ 107,41	R\$ 147,39	R\$ 185,44	R\$ 221,05	R\$ 256,87
27 anos	R\$ 61,81	R\$ 108,78	R\$ 148,91	R\$ 186,89	R\$ 222,40	R\$ 258,22
28 anos	R\$ 62,74	R\$ 110,22	R\$ 150,50	R\$ 188,36	R\$ 223,77	R\$ 259,59
29 anos	R\$ 63,72	R\$ 111,73	R\$ 152,16	R\$ 189,85	R\$ 225,16	R\$ 260,98
30 anos	R\$ 64,75	R\$ 113,31	R\$ 153,89	R\$ 191,36	R\$ 226,57	R\$ 262,39
31 anos	R\$ 65,83	R\$ 114,96	R\$ 155,69	R\$ 192,89	R\$ 228,00	R\$ 263,82
32 anos	R\$ 66,96	R\$ 116,68	R\$ 157,56	R\$ 194,44	R\$ 229,45	R\$ 265,27
33 anos	R\$ 68,14	R\$ 118,47	R\$ 159,49	R\$ 196,01	R\$ 230,92	R\$ 266,74
34 anos	R\$ 69,37	R\$ 120,33	R\$ 161,49	R\$ 197,60	R\$ 232,41	R\$ 268,23
35 anos	R\$ 70,65	R\$ 122,26	R\$ 163,55	R\$ 199,21	R\$ 233,92	R\$ 269,74
36 anos	R\$ 71,98	R\$ 124,26	R\$ 165,68	R\$ 200,84	R\$ 235,45	R\$ 271,27
37 anos	R\$ 73,36	R\$ 126,33	R\$ 167,87	R\$ 202,49	R\$ 237,00	R\$ 272,82
38 anos	R\$ 74,79	R\$ 128,47	R\$ 170,13	R\$ 204,16	R\$ 238,57	R\$ 274,39
39 anos	R\$ 76,27	R\$ 130,68	R\$ 172,45	R\$ 205,85	R\$ 240,16	R\$ 275,98
40 anos	R\$ 77,80	R\$ 132,95	R\$ 174,83	R\$ 207,56	R\$ 241,77	R\$ 277,59
41 anos	R\$ 79,38	R\$ 135,28	R\$ 177,27	R\$ 209,29	R\$ 243,40	R\$ 279,22
42 anos	R\$ 81,01	R\$ 137,67	R\$ 179,76	R\$ 211,04	R\$ 245,05	R\$ 280,87
43 anos	R\$ 82,69	R\$ 140,12	R\$ 182,31	R\$ 212,81	R\$ 246,72	R\$ 282,54
44 anos	R\$ 84,42	R\$ 142,63	R\$ 184,92	R\$ 214,60	R\$ 248,41	R\$ 284,23
45 anos	R\$ 86,20	R\$ 145,20	R\$ 187,59	R\$ 216,41	R\$ 250,12	R\$ 285,94
46 anos	R\$ 88,03	R\$ 147,83	R\$ 190,32	R\$ 218,24	R\$ 251,85	R\$ 287,67
47 anos	R\$ 89,91	R\$ 150,52	R\$ 193,11	R\$ 220,09	R\$ 253,60	R\$ 289,42
48 anos	R\$ 91,84	R\$ 153,27	R\$ 195,96	R\$ 221,96	R\$ 255,37	R\$ 291,19
49 anos	R\$ 93,82	R\$ 156,08	R\$ 198,87	R\$ 223,85	R\$ 257,16	R\$ 292,98
50 anos	R\$ 95,85	R\$ 158,95	R\$ 201,84	R\$ 225,76	R\$ 258,97	R\$ 294,79
51 anos	R\$ 97,93	R\$ 161,88	R\$ 204,87	R\$ 227,69	R\$ 260,80	R\$ 296,62
52 anos	R\$ 100,06	R\$ 164,87	R\$ 207,96	R\$ 229,64	R\$ 262,65	R\$ 298,47
53 anos	R\$ 102,24	R\$ 167,92	R\$ 211,11	R\$ 231,61	R\$ 264,52	R\$ 300,34
54 anos	R\$ 104,47	R\$ 171,03	R\$ 214,32	R\$ 233,60	R\$ 266,41	R\$ 302,23
55 anos	R\$ 106,75	R\$ 174,20	R\$ 217,59	R\$ 235,61	R\$ 268,32	R\$ 304,14
56 anos	R\$ 109,08	R\$ 177,43	R\$ 220,92	R\$ 237,64	R\$ 270,25	R\$ 306,07
57 anos	R\$ 111,46	R\$ 180,72	R\$ 224,31	R\$ 239,69	R\$ 272,19	R\$ 308,02
58 anos	R\$ 113,89	R\$ 184,07	R\$ 227,76	R\$ 241,76	R\$ 274,15	R\$ 310,00
59 anos	R\$ 116,37	R\$ 187,48	R\$ 231,27	R\$ 243,85	R\$ 276,13	R\$ 312,00
60 anos	R\$ 118,90	R\$ 190,95	R\$ 234,84	R\$ 245,96	R\$ 278,13	R\$ 314,02
61 anos	R\$ 121,48	R\$ 194,48	R\$ 238,47	R\$ 248,09	R\$ 280,15	R\$ 316,07
62 anos	R\$ 124,11	R\$ 198,07	R\$ 242,16	R\$ 250,24	R\$ 282,19	R\$ 318,14
63 anos	R\$ 126,79	R\$ 201,72	R\$ 245,91	R\$ 252,41	R\$ 284,25	R\$ 320,23
64 anos	R\$ 129,52	R\$ 205,43	R\$ 249,72	R\$ 254,60	R\$ 286,33	R\$ 322,34
65 anos	R\$ 132,30	R\$ 209,20	R\$ 253,59	R\$ 256,81	R\$ 288,43	R\$ 324,47

# 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\***

\*Produto Clássico Regional, faixa etária de 0 a 18 anos na acomodação enfermaria - ANS Nº. 482.819/19-6 Primeiro reajuste 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!

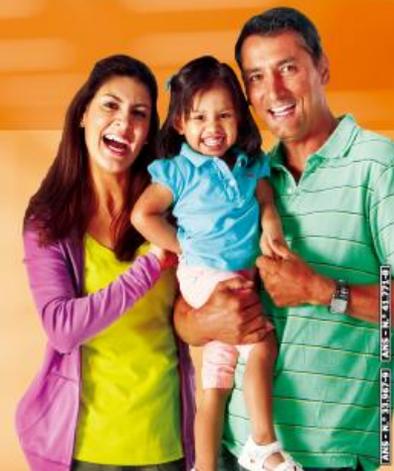
(61) 3234 7655  
(61) 3233 0068



# 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\$ 345,24
19 - 23	R\$ 291,08	R\$ 359,37	R\$ 405,52	R\$ 441,91
24 - 28	R\$ 309,25	R\$ 381,80	R\$ 430,82	R\$ 469,49
29 - 33	R\$ 318,32	R\$ 393,00	R\$ 443,46	R\$ 483,27
34 - 38	R\$ 347,90	R\$ 429,50	R\$ 484,65	R\$ 528,15
39 - 43	R\$ 397,91	R\$ 491,25	R\$ 554,33	R\$ 604,08
44 - 48	R\$ 557,06	R\$ 687,72	R\$ 776,04	R\$ 845,68
49 - 53	R\$ 745,80	R\$ 920,74	R\$ 1.038,97	R\$ 1.132,23
54 - 58	R\$ 836,79	R\$ 1.033,08	R\$ 1.165,73	R\$ 1.270,36
59 ou mais	R\$ 1.364,28	R\$ 1.684,30	R\$ 1.900,58	R\$ 2.071,17

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\$ 200,00 (duzentos e cinquenta reais) por dia/mês, não cumulativa.

FAÇA AGORA SUA ADESÃO!

(61) 3234 7655  
(61) 3233 0068



#### **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:** Jade Abreu

**Diagramação:** Caroline Sousa

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

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

**Twitter:** @AdepolSindepodf

**E-mail:** [imprensa@adepolsindepodf.org.br](mailto:imprensa@adepolsindepodf.org.br)

**ADEPOL-DF (61) 3233-0068**

**SINDEPO-DF (61) 3234-0575**