



Sindipetro RJ Filiado à **FNP**
Sindicato dos Petroleiros do Rio de Janeiro

(21) 99607-9083
sindipetro.org.br
contato@sindipetro.org.br
ACESSE NOSSAS MÍDIAS E CANAIS

ANO 4 - Número 222 - 5 de agosto a 8 de setembro de 2020



ESPECIAL APOSENTADOS

Em tempos de quarentena

PROPOSTA DA EMPRESA AMEÇA AMS

Mais uma vez, a direção da Petrobrás demonstrou intransigência e falta de disposição em negociar o ACT.

A empresa, simplesmente, ignorou a pauta da FNP, que a categoria decidiu nas assembleias, em quase todas por unanimidade, pleiteando a prorrogação por mais um ano do ACT vigente.

Em resposta, ela apresentou uma proposta de ACT com grandes perdas. O indicativo da FNP é rejeição, sem dúvida.

DESCONSTRUÇÃO DA AMS

A empresa insiste na mudança do custeio de 70x30 para 60x40 no primeiro ano e já querem que a categoria aceite 50x50 no segundo ano. O grande argumento é a adequação à resolução 23 da CGPAR. No entanto, essa resolução já teve seus efeitos suspensos por liminar da FNP que representa a maioria numérica da categoria. Isso aliado à passagem da gestão da AMS para uma associação de natureza privada é um projeto de desmonte violento no nosso plano de saúde, justamente quando o cenário mais exige cuidados médicos! Prejudicará aposentados e pensionistas que são grupo de risco e já estão sofrendo por conta do equacionamento. Isso é brutal. Não podemos deixar isso acontecer!

CONFIRMAM COMO PARTICIPAR DA ASSEMBLEIA DO ACT!

Para a confiabilidade e transparência deste processo, haverá uma etapa que envolve a atualização cadastral e a devida habilitação dos participantes, de acordo com o estatuto da entidade e nossa base territorial, através do site do Sindipetro-RJ. No cadastro, você deverá informar/atualizar seus dados pessoais e profissionais e, no caso dos não sócios, anexar o documento comprobatório (crachá de aposentado ou contracheque da Petros).

Cadastre-se o quanto antes no endereço sindipetro.org.br/cadastro/

Para votar por telefone de 10/09 a 13/09 – Cadastro até o dia 06/09 (próximo domingo)

Para votar na videoconferência dia 14/09 às 14h – Cadastro até o dia 12/09 (sábado)

Data da votação para aposentados e pensionistas

- Por telefone – De 10/09 a 13/09 das 8h às 18h
- Videoconferência – 14/09 às 14h

Votação por telefone – Os associados e não associados que tiverem seu número de celular atualizado em nosso cadastro até o dia 06/09 (próximo domingo), receberão uma mensagem de SMS com uma senha individual e um número de telefone gratuito (0800). As ligações para registro do voto devem ocorrer entre os dias 10 e 13 de setembro. Bastará teclar o número do CPF, a senha fornecida e registrar o voto.

Assembleia por videoconferência – Até o dia 12/09 (sábado), aposentados e pensionistas poderão se cadastrar para a assembleia, que acontece na segunda-feira 14/09, às 14h. O link individual para esta assembleia será enviado para o email cadastrado.

Direito a voto na assembleia por videoconferência

Só votarão na assembleia por videoconferência aqueles que não tiverem seu CPF registrado na votação telefônica, que terá terminado no dia anterior.

Ajuda ou esclarecimentos: Para os aposentados ou pensionistas que enfrentarem alguma dificuldade no cadastramento, estão disponíveis três números telefônicos para suporte: (21) 97297-4383 / (21) 99963-2012 / (21) 99700-2564.



PETROBRÁS PROPÕE

AUMENTO EM AMS

Pela proposta da Petrobrás para o ACT, o reajuste médio da AMS poderá chegar a incríveis 263% nos próximos dois anos, para contribuição de grande risco.

A proposta irá pesar ainda mais para os mais velhos e representa, na prática, a privatização do plano de saúde dos petroleiros. Por isso, vamos dizer não!

A projeção do aumento foi feita pelo Ibeps (Instituto Brasileiro de Estudos Políticos e Sociais) com base na proposta da empresa. O estudo traz o detalhamento do reajuste de acordo com as faixas salariais e de idade.

Para assistidos da segunda faixa salarial (R\$ 2,4

mil) com mais de 58 anos, por exemplo, a contribuição passará dos atuais R\$ 19 para R\$ 186 em 2022, um aumento de 883%.

Para um trabalhador que paga uma contribuição de grande risco para uma família de quatro pessoas, por exemplo, a facada também será grande.

Fizemos o cálculo para a família de um petroleiro na faixa salarial de R\$ 5 mil, com idade entre 39 e 43 anos, com um dependente nesta mesma faixa etária e outros dois nas faixas de zero a 18 e 19 a 23. Neste caso, a contribuição mensal passará de R\$ 108, este ano, para mais R\$ 460, em 2022.

Os petroleiros devem

contar ainda com o reajuste da Variação de Custos Médico-Hospitalares (CVMH), que não está embutido no cálculo do Ibeps. Este índice está em média 8% acima do IPCA, segundo o Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS).

A proposta da empresa prevê também o aumento da coparticipação do custeio para pequeno risco, dos atuais 70x30 para 60x40 em janeiro de 2021 e 50x50 em janeiro de 2022.

O aumento por si só já é um abuso, mas com a AMS privada, a tendência é piorar. Precisamos dizer não à terceira proposta da Petrobrás para o ACT.



APOSENTADOS

MAIS DE 300 PESSOAS PARTICIPARAM DA REUNIÃO POR VÍDEOCONFERÊNCIA

A FNP convocou a Reunião Nacional dos Aposentados para o dia 1º de setembro, a partir das 14h, por vídeo conferência pelo aplicativo Zoom.

Apesar de toda a dificuldade que estamos enfrentando com a pandemia do coronavírus, os aposentados superaram os desafios das reuniões digitais e participaram do encontro.

Mais de 300 pessoas estavam presentes na sala virtual para debater ACT 2020, AMS e os processos jurídicos. Parabéns a todos os participantes!

A reunião contou com a exposição do economista Eric Gil Dantas, do IBEPS, que falou sobre o imenso aumento na cobrança mensal do pla-

no de saúde da estatal, a AMS. Veja aqui a apresentação do economista: <http://www.fnppetroleiros.org.br/noticias/6126/quanto-os-petroleiros-perderao-de-sua-renda-com-a-proposta-da-ams>

O evento também contou com a participação do advogado da FNP, Dr. José Henrique Coelho e do advogado do Sindipetro-RJ, Dr. Luis Fernando, que falaram sobre os processos relacionados ao ACT.

Mas, é muito importante manter-se informado para reivindicar ações que levem a recuperação de possíveis perdas. Por isso, a participação de todos os aposentados nas reuniões e nas assembleias é fundamental. Não deixem de participar!

PETROS

Infelizmente, o conselho deliberativo da Petros aprovou no dia 02/09 a proposta de regulamento de um novo plano previdenciário, o PP3, de Contribuição Definida (CD).

AJUSTE DA AMS

NÃO HÁ MEDIDA LEGAL

Sobre a Assistência Multidisciplinar de Saúde (AMS), a proposta unilateral da Petrobrás no ACT, que está sendo empurrada para a categoria petroleira em plena pandemia, está baseada em resolução da Comissão Interministerial de Governança Corporativa e de Administração de Participações Societárias da União (CGPAR) que está suspensa e nunca teve força de Lei. Nada justifica o aumento de percentual da AMS que a empresa quer repassar para os trabalhadores.

ENTENDA

Para acabar com o programa de saúde dos trabalhadores de estatais, em 26 de janeiro de 2018, o governo Temer publicou a Resolução 23 da CGPAR no Diário Oficial da União, impondo retrocessos aos planos de saúde de autogestão de estatais federais.

As determinações da Resolução diminuía a participação das empresas no custeio dos planos e restringiam o rol de dependentes possíveis. As normas também vedavam a criação de novos planos administrados pelos departamentos de RH das empresas e determinavam que, nas futuras negociações, a previsão constante em ACT se limitasse à garantia do benefício de assistência à saúde, sem qualquer detalhamento. Dessa forma, toda criação e alteração de regras passariam a ser feitas unilateralmente pelas direções de plantão nas empresas, sem qualquer possibilidade de negociação com os trabalhadores.

Mas, houve mobilizações organizadas pelos sindicatos e federações de trabalhadores das estatais e a Resolução foi suspensa em 2019.

AÇÃO DA FNP SUSPENDEU A RESOLUÇÃO 23

Em 2019, finalmente, no dia 07 de agosto, o juiz federal titular da 7ª Vara do Distrito Federal, Cleber José Rocha deferiu liminar favorável à ação civil pública protocolada pela Federação Nacional dos Petroleiros (FNP) contra a Resolução 23 da CGPAR. Saiba mais <https://www.fenae.org.br/portal/fenae-portal/noticias/justica-concede-liminar-contracgpar-23.htm>

Logo depois, no dia 10 de agosto de 2019, a Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJC) da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Decreto Legislativo (PDL) 956/2018 que suspendeu os efeitos da Resolução 23. Saiba mais <https://www2.ana-bb.org.br/Portal/Noticia/Visualizar/99608/CCJC-aprova-projeto-que-susta-Resolucao-CGPAR-23>

Portanto, não é verdade que haja uma demanda legal de ajuste de AMS na Petrobrás. E o ajuste na AMS é o descumprimento de liminar e de decisão no Congresso.

ASSEMBLEIAS



BASES DA FNP INICIAM ASSEMBLEIAS REJEITANDO PROPOSTA DA EMPRESA

As primeiras assembleias nas bases da FNP estão rejeitando a proposta de ACT da Petrobrás e aprovando a contraproposta da Federação Nacional.

No **Sindipetro-AL/SE**, as primeiras assembleias dos petroleiros de Alagoas realizadas na última terça-feira (01), nas bases de Furado e Transpetro/Cais do Porto, rejeitaram, por unanimidade, a proposta. Os trabalhadores também decidiram aprovar estado permanente de assembleias e de greve, além de ratificaram a proposta da FNP.

No **Sindipetro-LP**, os petroleiros do grupo 2 e administrativo da RPBC e UTE Euzébio Rocha realizaram nesta quarta-feira a primeira assembleia na porta da unidade, para analisar a proposta da empresa e votar. Por maioria absoluta, a categoria petroleira rejeitou a proposta da Petrobrás, aprovou a contraproposta da FNP.

Petroleiros da Alemoa e UTGCA também votaram contra a proposta da empresa e aprovaram a contraproposta da Federação Nacional

O **Sindipetro-PA/AM/MA/AP** iniciou suas assembleias também no dia 02/09, antes do embarque no aeroporto de Ma-

naus. Por unanimidade, os petroleiros também disseram NÃO para a proposta da empresa e aprovaram a contraproposta da FNP. As assembleias continuarão.

Já no **Sindipetro-SJC**, os trabalhadores do Grupo 5 seguiram o indicativo da FNP e do Sindicato e rejeitaram, com apenas uma abstenção, a proposta de ACT apresentada pela Petrobrás durante assembleia realizada na manhã desta sexta-feira (4). Também aprovaram a contraproposta da FNP e o estado de greve.

CONTRAPROPOSTA DA FNP

- 1) Reajuste pelo INPC em 2020;
- 2) Manutenção da AMS;
- 3) Teletrabalho - Fechar o Regramento no Acordo Coletivo de Trabalho;
- 4) Cláusula contra demissões e transferências arbitrárias;
- 5) Garantia da Reunião de Anistiados; e
- 6) - Manutenção das cláusulas de relação sindical.



PETROS DEIXARÁ DE PAGAR PELA CAIXA

Petros informou que decidiu deixar de pagar os benefícios pela Caixa Econômica Federal apenas em 2021. A mudança estava prevista para ocorrer em abril, mas vem sendo adiada por causa das medidas de prevenção ao avanço do coronavírus.

A decisão garante até o fim deste ano o cadastro de uma nova conta por quem hoje recebe benefícios da Petros pela Caixa. A partir de 2021, a Fundação fará pagamento somente em um dos quatro bancos credenciados (Banco do Brasil, Bradesco, Itaú e Santander).

Quem recebe pela Caixa e já tem uma conta em Banco do Brasil, Bradesco, Itaú ou Santander, só precisa cadastrar os dados bancários na Petros.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Central de Relacionamento (0800 025 35 45 e 21 3529-5550, para ligações de celular). O atendimento é de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

SECRETARIA DOS APOSENTADOS

1 - Site do SINDIPETRO-RJ www.sindipetro.org.br, através da Secretaria de Aposentados;

2 - Programa "APOSENTADO PRESENTE" transmitido ao vivo através da Radio petroleira <https://radiopetroleira.wixsite.com/radiopetroleira/aposentado-presente>.

Toda terça-feira, das 18h30 às 19h, com reprise na quarta-feira, 01h da manhã, 10h e 15h. Os programas anteriores estão disponíveis no site;

3 - Programa Faixa Livre na Rádio Bandeirantes AM 1360, das 09h às 10h, na segunda-feira e das 8h às 10h de terça-feira a sexta-feira.

4 - Programa Circuito Petroleiro Aposentados em www.tvpetroleira.tv, clique em "Videoteca", "Circuito Petroleiro", "Circuito Petroleiro

Aposentados".
NÚCLEO 6 - SECRETARIA DE APOSENTADOS
Diretores: Roberto Ribeiro, Schopke e Jorge Rosa.
Secretária: Tatiane Velasco

CONTATOS
(21) 3034-7302/3034-7338
aposentados@sindipetro.org.br /
Facebook: Aposentados SindipetroRJ

WhatsApp notícias

A Secretaria dos Aposentados criou um grupo de WhatsApp, no mês de fevereiro, para divulgação de notícias sobre a Petrobrás, Petros, ACT e assuntos gerais. No entanto, não se trata de um grupo de debate, apenas de divulgação de informação. Portanto, apenas os administradores do grupo, integrados pelos membros da Secretaria dos Aposentados, podem enviar mensagens. Quem quiser participar, entre em contato com a Secretaria. Telefone: (21) 3034-7302 ou (21) 972974383.



CONTRAPARTIDA DA PETROBRÁS REDUÇÃO DO PECÚLIO

Em decorrência da NPP, em que se reduziu o montante do pecúlio que era proporcionado aos parentes do participante em virtude de seu falecimento, agora se concretiza a contrapartida da patrocinadora PETROBRÁS com o contrato de dívida anunciado em fato relevante de 19/08/2020.

Esse contrato não reduz os descontos do atual PED, mas é um dos componentes da NPP que proporcionou, à maioria, a redução do tamanho do confisco na fonte, à vista, direto dos benefícios, da renda mensal alimentícia de cada um.

FATOS RELEVANTES

Assim, não há nada a comemorar, pois ainda estão cobrando da categoria dívidas que são, em parte, oriundas de gestão temerária e/ou fraudulenta ou de responsabilidade somente das patrocinadoras.

E, ainda, por agora, não se reduziu a parcela do equacionamento para aqueles que ganham até 6 mil reais e sofreram um re-

ajuste do PED_2015 para o novo PED da NPP.

Bolsonaro, ao invés de prender os gestores e dirigentes de bancos e empresas que lucraram nessas operações fraudulentas, optou por concretizar o dano contra os trabalhadores com os déficits, os PEDs e o PETROS-3.

Banqueiros, empresários e outros picaretas de toda ordem, em acordos com os interesses da burguesia, seguem impunes e ricos com os recursos de aposentadoria que saquearam da PETROS, enquanto os trabalhadores permanecem sofrendo, diariamente, com os prejuízos e todo desrespeito acumulados.

Diante desse quadro de descabimento, sem respostas adequadas do Judiciário e sob a omissão de sucessivas direções da Petrobrás, restará à categoria e com toda a força dos aposentados, a legítima defesa por todos os meios que forcem e obriguem a reversão dos danos executados até aqui e o fim dos ataques em curso.

AUMENTA A POBREZA NO BRASIL

POR MORTE E DESEMPREGO DOS IDOSOS PELA COVID-19

Por Luiz Legnãni- Secretário Geral da COBAP

Com o número elevado de mortes de idosos e o aumento do desemprego, causado pela pandemia de COVID-19, estão agravando as condições de pobreza no Brasil, de acordo com Nota Técnica do Ipea-Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada.

“Os dependentes da renda dos idosos e o corona vírus: órfãos ou novos pobres?”

A especialista Ana Amélia Camarano, técnica do Ipea diz que o objetivo do trabalho é “mostrar o impacto da morte precoce de idosos, em especial dos que são responsáveis financeiros por famílias, na renda dos demais familiares”. Segundo ela, 73,8% das mortes registradas por COVID-19, até o dia 1 de julho de 2020, foram em idosos de 60 anos ou mais, dos quais 58% eram homens.

“Não se tem dúvidas de que a pandemia do coronavírus está trazendo consequências devastadoras em termos de perdas de vidas humanas e de emprego, afetando as famílias de várias formas. Uma delas é a diminuição da renda de seus membros, seja pela morte, seja pela perda de emprego num momento de difícil acesso a um trabalho remunerado”.

Conforme dados da Pesquisa Nacio-

nal por Amostra de Domicílios-PNAD, em 2018, dos 71,3 milhões de domicílios brasileiros, 33,9% havia ao menos um idoso residindo e contribuía com 69,8% da renda destes domicílios, e 56,3% de sua renda vinha de aposentadoria ou pensões.

Com a pandemia de COVID-19, acelerando o desemprego entre os idosos e provocando milhares de mortes na faixa etária de 60 anos ou mais, naturalmente a renda das famílias que dependem deles tem diminuído, resultando o avanço da pobreza. Segundo Ana Amélia: chama-se a atenção para o fato de que o idoso é vítima duas vezes nessa pandemia. É quem morre mais e quem é mais afetado pelo desemprego. No entanto, o seu papel nas famílias é pouco reconhecido. Acho que se pode falar que se morre um idoso, uma família entra na pobreza.

A violência contra a população idosa, também vem aumentando durante a quarentena. Nos primeiros três meses de quarentena, o número de violência contra idosos foi a metade dos casos de 2018, segundo dados do Disque 100. Também desperta no idoso, sentimentos de ansiedade, tristeza, solidão e estresse. Aumenta o medo e a preocupação por seus parentes e por si. O medo e a preocupação interferem no sono e no apetite, podendo agravar problemas crônicos de saúde, como diabetes, hipertensão, cardiovasculares, pulmão e outros.

BEM ESTAR



RECEITA DA LONGEVIDADE

Uma dose exercícios físicos, frutas e verduras na medida certa, uma pitada de boas horas de sono e proporções generosas de controle de estresse.

Estudos indicam que, além da qualidade dos nutrientes ingeridos, a quantidade pode ser um fator decisivo na busca pela longevidade. É só pensar no corpo como uma máquina. Quanto mais usamos, menor é a sua vida útil.

Especialistas acreditam que uma longa pausa na alimentação, incluindo o período de sono, é benéfica para o corpo e pode ser uma forma de restringir calorias.

Mas é claro que não adianta ficar 12 horas sem comer e fazer lanche de fast food depois.

Mas, atenção, o jejum é contraindicado para grávidas, adolescentes e diabéticos.

Em 1934, o pesquisador da Universidade de Cornell, Clive McCay já havia mostrado, em um estudo com ratos, que uma diminuição de 30% no consumo de calorias diárias depois da puberdade não só dobrava o tempo de vida dos roedores, como reduzia o desenvolvimento de doenças como cardiopatias, Alzheimer e Parkinson.

Uma pesquisa com abordagem mais

genética, publicada este ano pelo Instituto Salk, também observou a redução de efeitos negativos nas células dos ratos. O estudo detectou que nos camundongos que comiam à vontade, os genes ligados à imunidade, inflamação e metabolismo se desregulavam ao longo do tempo. O mesmo não ocorria nos que comiam 30% menos, que tinham níveis comparados aos ratinhos jovens.

Algumas pesquisas em humanos já tiveram resultados promissores, mas ainda não existe um consenso científico.

Segundo o endocrinologista Roberto Zagury, a partir do consumo reduzido de calorias, o corpo dispara mecanismos celulares para situação de estresse metabólico e isso desencadeia processos de reparo do DNA, inibindo inflamações.

Ele também observa que os estudos apontam para uma diminuição da incidência de câncer. “Uma das substâncias inibidas é a mTor, que é extremamente anabolizante e ativa a proliferação celular. Contra alguns tipos de câncer são usadas terapias com o mesmo mecanismo”, conta.

Fica a dica! ;)

Fonte: Revista Ela.

QUER RECEBER O BOLETIM ELETRÔNICO DOS APOSENTADOS?

Mande um email para: aposentados@sindipetro.org.br

PAUSA PARA AS RAPIDINHAS

O PAÍS DA CARTEIRADA

O tema "Você sabe com quem está falando?" está na moda. Da mulher que se ofendeu durante uma fiscalização no Rio, quando o marido foi tratado como cidadão, até a humilhação de um guarda municipal por um desembargador em Santos. O antropólogo Roberto DaMatta prepara um livro com o título "Você sabe com quem está falando?". Vai analisar esta frase através dos tempos. Será lançado ainda este ano.

QUAL A JUSTIFICATIVA PARA O EXTERMÍNIO DE VIDAS NEGRAS?

Nova onda de protestos antirracistas toma conta dos EUA no dia 24/8. Um homem negro, identificado pelo governo estadual do Wisconsin como Jacob Blake, de 29 anos, foi baleado nas costas pelo menos sete vezes por um policial branco em Kenosha. Um vídeo gravado por um celular mostra como um homem negro é seguido por dois policiais com armas, enquanto tenta subir em uma caminhonete cinza. Quando abre a porta, um dos oficiais o pega pela camiseta e aparentemente dispara nele várias vezes pelas costas.

É PRECISO TIRAR VANTAGEM

É chocante saber que 680 mil servidores receberam auxílio emergencial de forma irregular. Isto custou quase R\$ 1 bilhão. Dinheiro seu, meu, nosso.

VACINA

Rússia se tornou o primeiro país a registrar uma vacina contra a COVID-19. Vale lembrar que o Brasil é o país mais atingido pelo vírus, atrás somente dos Estados Unidos.

UM LUGAR PARA SE APROVEITAR

No Jardim Botânico, fechado por meses e agora reaberto cheio de cuidados, flora e fauna ganharam vida.

INFÂNCIA ROUBADA

Direito ao aborto não é informado a todas as vítimas. Saga da menina de 10 anos que precisou viajar do Espírito Santo a Pernambuco para interromper, legalmente, uma gravidez fruto de um estupro é só uma entre milhares de histórias de meninas brasileiras vítimas de abuso sexual, infelizmente.

ACIDENTES DE TRÂNSITO

Empresas temem aumento de acidentes de trânsito. No país, 1,6 milhão de carros precisam passar por *recall* para troca de *airbag* com defeito. Empresas buscam atrair clientes via convocação.

PRAIA CHEIA

Em Sardenha, na Itália, pessoas curtem estação tardia como se não houvesse pandemia.

CRÔNICA UM BRASIL ADULTO

POR VANESSA RAMOS, JORNALISTA

Quando condeno a infantilidade da maioria de nós, não estou me referindo a quem faz piadas e brincadeiras: sem bom humor, não há quem aguente o rojão. Condeno é a falta de coragem.

Mas, não criamos nossos filhos para serem adultos, e sim para serem "felizes", uma felicidade associada a roupas, status, mordomia - jamais associada à educação, livros e consciência. Dificilmente alguém se declara realizado por ter adquirido cultura e conhecimento, mas se conseguiu comprar tudo o que sonhou, uau. Damos mais valor a quem nos faz ganhar dinheiro do que aos professores e artistas.

O Brasil tem três riquezas invejáveis: a natureza, para começar. São oito mil quilômetros de orla marítima, a maior floresta da mundo, cânions, santuários, campos e montanhas que são mais do que cartões-postais: essa biodiversidade é que nos mantém respirando e fornece nosso alimento. Sua preservação deveria ser uma causa de todos. Isso é papo de comunista?

A segunda maior riqueza: nosso petróleo. Sim, o Brasil é um país repleto de imensas jazidas do Pré-Sal. Riqueza que só o Estado tem como transformar em benefícios para a coletividade.

A terceira maior riqueza: nossa arte (certeza: papo de comunista). Somos um povo abençoado pelo talento, pela criatividade, pelo dom da palavra, de tudo que expressa nossa efetividade, nossas raízes. Então, me diz uma coisa, desde quando arte é supérfluo?

Mas crianças gostam de mudanças? Tem pavor, por isso se grudam na barra da saia dos militares, dos pastores e dos caretas para evitarem os sustos que os tornariam adultos de verdade. Assustador, sem dúvida descobrir que somos diferentes uns dos outros, que precisamos de filosofia e poesia mais do que de novelas, que sem educação e leitura seremos sempre simplórios e manipuláveis, que conhecer e respeitar todas as religiões é mais importante do que se apegar a uma só, feito um escudo. É muito assustador abandonar a infância.

Quem tem coragem de crescer, põe os pés no chão, busca sua independência e assume responsabilidade social, já uma criança se interessa apenas em preservar seus brinquedos, e só votará naquele que prometer aumentar a sua mesada. ;)

SEM FORÇA

O estresse provocado pela COVID-19 e suas restrições tem aparecido de todas as formas: queda de cabelo, insônia, ansiedade...

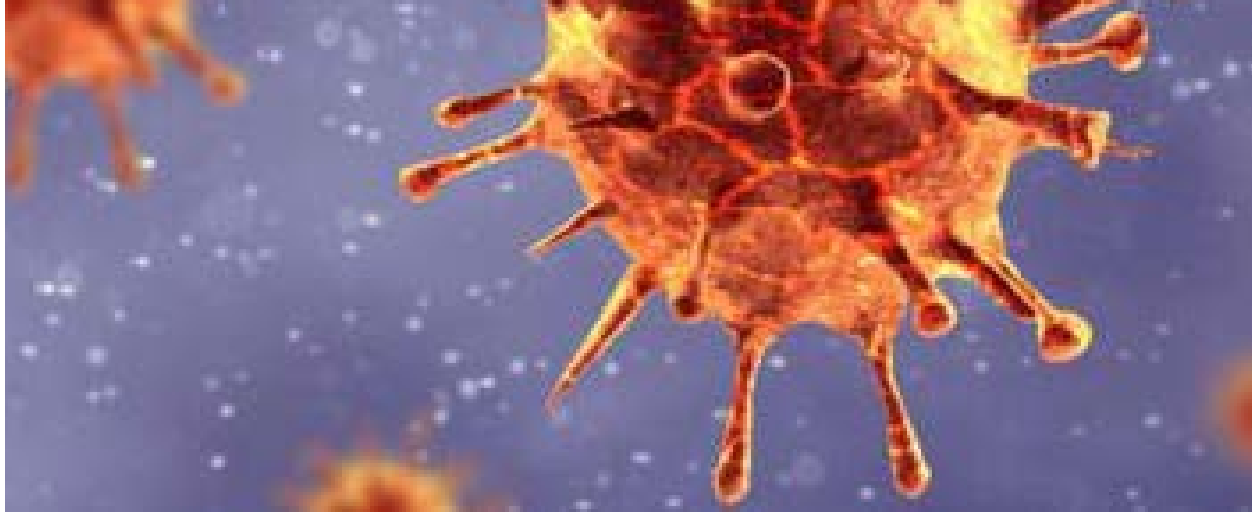
Quer mais uma para a lista? Anote aí: bruxismo! Ele é o movimento involuntário dos músculos da mastigação, gerando atrito entre os dentes durante o sono.

Mas, como muita gente ainda não se sente à vontade para encarar um tratamento dentário (medida ideal para esse caso), há paliativos para tentar diminuir o desconforto.

Segundo especialista, o uso de óleos essenciais de lavanda ou capim-limão ajuda a relaxar a musculatura antes do sono. Então, dilua 4 gotas em 2 colheres de óleo de coco e massageie o maxilar. Simples assim!

Fonte: Revista Ela.





PROGRAMA 506 04/08/2020

Programa apresentado pelo diretor da Secretaria de Aposentados e Pensionistas do Sindipetro-RJ, Roberto Ribeiro, que também é da FNP e da FAAPERJ. Nesta edição, Ribeiro convidou a advogada Luisa Moraes para falar sobre Petros e a médica do Trabalho, Lilian Alves Vieira, funcionária do Sindicato para falar sobre a COVID-19. Participação especial do diretor do setor Privado, Antonio Furtado.

PROGRAMA 512 11/08/2020

Nesta edição, Roberto Ribeiro recebeu no estúdio virtual da Rádio Petroleira, o aposentado Paulo Resende, para falar sobre o Aerus, fundo de pensão dos aeronautas; e a médica do Trabalho Lilian Alves Vieira, funcionária do Sindicato, para conversar sobre a COVID-19. Participação especial do diretor do setor Privado, Antonio Furtado.

PARA OUVIR O PROGRAMA

Para ouvir o Programa APOSENTADO PRESENTE, pela web rádio petroleira, todas terças-feiras ao vivo das 18h30 às 19h00, através do computador ou celular.

- 1- Acessar pelo Google: Sindipetro-RJ;
- 2- Clicar em cima da palavra SITE;
- 3- Vá para baixo, até a palavra RÁDIO PETROLEIRA, clique em cima;
- 4- Aparecem abaixo tarjas pretas. Clique na segunda onde tem uma seta para iniciar o som do programa.

Todos os programas estarão disponíveis no histórico da Rádio Petroleira e no Spotify.

PROGRAMA 513 18/08/2020

Neste programa, Roberto Ribeiro conversa sobre ACT com a diretora do Sindipetro-RJ, Moara Zanetti e sobre COVID-19 com a médica do Trabalho do Sindicato, Lilian Alves Vieira. Participação especial do diretor do setor Privado, Antonio Furtado.

PROGRAMA 514 25/08/2020

O ACT, a proposta da Petrobrás e o avanço na retirada de direitos foram os principais temas deste programa. E, para falar de COVID-19, Roberto Ribeiro recebeu no estúdio virtual a médica do Trabalho do Sindicato, Lilian Alves Vieira. Participação especial do diretor do setor Privado do Sindicato, Antonio Furtado.

PROGRAMA 515 01/09/2020

O ACT e o ataque brutal da Petrobrás à Assistência Multidisciplinar de Saúde foram assunto principal do programa, além de informes sobre a reunião nacional de aposentados e pensionistas da FNP promovida nesta edição (01). Apresentação do diretor do Sindipetro-RJ, Roberto Ribeiro com participação especial do diretor do setor Privado, Antonio Furtado.