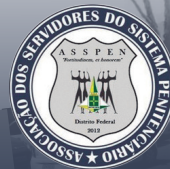


ASSPEN

em revista



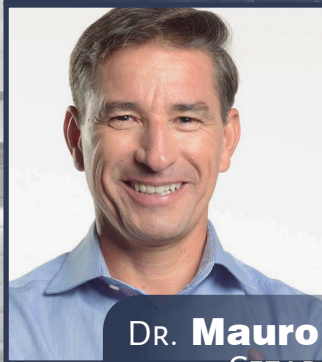
ANO 3
4ª EDIÇÃO
SETEMBRO DE 2018
www.asspen.com.br

ATÉ QUE ENFIM, AS FUNCIONAIS

VALEU A LUTA! GRAÇAS AO ESFORÇO DA
ASSPEN, AS NOVAS IDENTIDADES FUNCIONAIS
COMEÇAM A SER CONFECCIONADAS

PERSONALIDADE

NESSA EDIÇÃO, DOSE TRIPLA



DR. **Mauro**
CEZAR



REGINALDO
Sardinha



WASHINGTON
Mesquita

Bradesco Dental

Conquiste de vez o sorriso perfeito. #conquistaprotegida

Mais um bom motivo
para o associado
ASSPEN-DF
rir à toa!

R\$ **22** por
pessoa



DIFERENCIAIS DO PRODUTO

- . Ampla rede credenciada;
- . Sem coparticipação;
- . Inclusão de dependentes;
- . Atendimento sem burocracia;
- . Sem realização de perícias;
- . Sem autorização prévia;
- . Reembolso das despesas cobertas;
- . Livre escolha de prestadores.



COBERTURA EM:

- . Cirurgia;
- . Dentística;
- . Endodontia;
- . Odontopediatria;
- . Periodontia;
- . Prevenção;
- . Prótese-cobertura ANS;
- . Radiologia;
- . Urgência e emergência.



Caldas Novas - Goiás

ASSOCIADO ASSPEN

TEM:

20% DE DESCONTO

**NAS TARIFAS DE
HOSPEDAGEM NOS**

PARQUES E HÔTEIS

DA REDE!



PRIVE

Hotéis & Parques



Índice

ESPECIAL 4

A casa sustentável do casal Weliton e Kellen

DESTAQUE 6

Sala de Pronto Emprego: uma iniciativa que fez a diferença

SUSP 8

O 'SUS' da segurança pública

HOMENAGEM 10

Aos 'veteranos' com carinho

FUNCIONAIS 11

Mais uma conquista da ASSPEN

AÇÃO 12

Corrida integra servidores e promove saúde e lazer

PERFIL 14

Quem são eles?

SAÚDE 16

Pule corda!

INSTITUCIONAL 17

Resumo das ações

Os artigos publicados nesta revista expressam, exclusivamente, a opinião de seus autores.

ASSPEN EM REVISTA não se responsabiliza pelos anúncios publicitários veiculados que não sejam de sua gestão.

Reprodução permitida desde que atribuídos os créditos.

Editorial

Resistir sempre, desistir jamais!
Esse é o lema de quem assume o compromisso de lutar por uma causa ou defender uma categoria. Assim é a ASSPEN: combativa.

A cada dia, estamos colhendo os louros da persistência incansável por melhorias na qualidade de vida e condições de trabalho dos servidores e servidoras do Sistema Penitenciário do Distrito Federal. A exemplo desse empenho, destacamos as identidades funcionais, que foram conquistadas na Justiça, graças à nossa atuação.

Nessa edição, além de falarmos de nossa luta, trazemos algumas personalidades que estão concorrendo a cargos eletivos no cenário distrital. É importante que tomemos ciência dos nomes que circulam por nossos corredores e, noutras oportunidades, novas figuras serão inquiridas para que conheçamos cada um e, assim, realizarmos boas escolhas durante esse pleito eleitoral.

No mais, nas páginas de ASSPEN Em Revista, vamos encontrar dicas de saúde, ofertas de parcerias valorosas para os nossos associados e associadas, e um monte de outras coisas que dizem respeito à nossa categoria.

Agradecemos por folhear um de nossos exemplares e desejamos uma boa leitura!

A Direção

PRESIDENTE
Maryland Lima

UMA PUBLICAÇÃO DE
ASSPEN-DF

DESENVOLVIMENTO
Núcleo de Jornalismo e Criação

Jornalista Responsável
Paula Morena (MTB 8376/DF)
Colaborador: **Leandro Gomes**

PERIODICIDADE
Trimestral

TIRAGEM
1.500 exemplares



Era uma casa muito engraçada. Não tinha teto, não tinha nada...

A música de Toquinho não é, nem de perto, a descrição da casa sustentável de Welinton Cabral, que tem tudo que uma confortável moradia deve oferecer e muito mais

Otimizar o espaço e aproveitar melhor os recursos. Foi o conceito utilizado por Welinton Cabral quando decidiu ter sua própria casa. O agente penitenciário, que vive com a esposa Kellen Cristina, no Recanto das Emas, pensou em cada detalhe e não economizou ideias para compor o espaço onde mora.

“Eu acredito que tudo pode ser melhor aproveitado e nada deva ser desperdiçado. Afinal, vivemos em um planeta com recursos finitos e todos deveriam se preocupar com isso. O futuro das próximas gerações depende das nossas atitudes de hoje”, afirma o ‘professor Pardal’ do Sistema Prisional de Brasília.

Seu sonho sempre foi ter uma casa ecologicamente correta. A inspiração veio desde menino, dos grandes projetos pensados por seu avô que, mesmo vivendo no interior de Maceió, não poupava inovações. “Me lembro dele, já naquela época, recolhendo a água da chuva e armazenando num reservatório construído embaixo da

casa onde morava. O que ele juntava era distribuído, em época de seca, para uma enorme fila formada por pessoas da redondeza”, recorda Cabral.

Antes de começar um projeto, Welinton pesquisa, compara experiências e opta sempre pelos melhores resultados. De início, Kellen estranhou as modificações. O que começou com pequenos reparos tomou maiores proporções e, atualmente, a casa do casal encontra-se em obras quase que permanentes. “Eu estranhei demais todas essas mudanças. De repente, a gente sai



“ Vivemos em um planeta com recursos finitos e todos deveriam se preocupar com isso ,”

de uma realidade e vai para outra. Eu estava acostumada com o convencional. Mas, aprendi a conviver e tenho o maior prazer em ajudar na realização de cada novo empreendimento”, diz.

E quão grande parceira Kellen se tornou. Hoje, contagiada pelo entusiasmo de Welinton, é ela quem ajuda o marido a escolher os melhores materiais, contribui com ideias e também coloca ‘a mão na massa’ quando necessário. “Muitas das coisas aqui foram feitas por nós dois, sem a ajuda de mais ninguém”, conta.

ECONOMIZANDO ÁGUA E LUZ

Durante, pelo menos, oito meses por ano, toda a água utilizada para limpeza, banho e lavagem de roupa vem da chuva. Em volta do telhado, uma calha recolhe a água que cai e a envia para um reservatório de 5,5 mil litros. De lá, um motor distribui para três caixas d'água que abastecem toda a casa.

“Na pia da cozinha, temos uma torneira com água da chuva e outra com água da Caesb, utilizada para lavar e cozinhar os alimentos”, explica Kellen.

Mas, na pia da cozinha também tem água quente, numa terceira torneira, e o aquecimento é solar. Não só lá, também os banheiros e um ofurô recebem água aquecida pelo sol. No teto, um aquecedor solar se encarrega da tarefa e a economia na conta de energia é garantida. “É claro que, além da contribuição para o meio-ambiente, sentimos a diferença no bolso”, completa Welinton.



LUZ E FRESCOR GARANTEM O AMBIENTE AGRADÁVEL



Outro diferencial na casa de Welinton e Kellen é a temperatura. Mesmo nos dias mais quentes de verão, os cômodos permanecem com um frescor agradável. Isso se dá devido a exaustores instalados no telhado. O equipamento é movido por energia eólica e garante que todo o ambiente interno seja climatizado.

Mas, o casal não parou por aí. Para aumentar ainda mais a funcionalidade da casa, foi implementada uma iluminação natural utilizando apenas garrafas pet e a luz do próprio sol.

Engana-se quem pensa que já acabou. Para os apreciadores do silêncio, a residência de Welinton e Kellen é perfeita. As paredes são recobertas de gesso, o que proporciona um excelente isolamento acústico. Também as janelas e portas ganharam um reforço e mantêm a casa livre de ruídos externos. “Minha esposa sofre de fortes dores de cabeça por causa da enxaqueca, então, demos um jeito de deixar o barulho do lado de fora”,

explica Cabral. “Ao mesmo tempo em que temos o isolamento acústico, garantimos o conforto térmico”, completa.

ARROJO E INOVAÇÃO

A criatividade de Welinton também é percebida nos móveis que ele mesmo projetou. Nos quartos, os guarda-roupas embutidos ganharam compartimentos abaixo do nível do piso para melhor aproveitamento do espaço. O suporte da televisão, também foi projetado para economizar espaço e até os acendedores foram planejados.

Na cozinha, a mesa, a dispensa e uma cascata iluminada na parede garantem o charme e o aconchego do ambiente que é todo planejado pelo casal. Enquanto que, na área de serviço, um outro reservatório se encarrega de armazenar a água da lavagem de roupa para ser utilizada na limpeza da casa.

Faltou falar do jardim suspenso. Mais uma ótima solução para o aproveitamento de ambiente.



“Na verdade, toda casa foi pensada para que pudéssemos viver o melhor possível no espaço que temos disponível. Afinal, não devemos nos contentar com menos, se há condições das coisas serem melhoradas. Inclusive, gosto de compartilhar todas essas experiências e, assim, contribuir para a melhoria na vida de outras pessoas”, finaliza Welinton.

Sala de PRONTO EMPREGO



UMA IDEIA PARA SALVAR VIDAS

Toda vez que o alarme de segurança soava na PDF II (Penitenciária do Distrito Federal II), dentro do Complexo Penitenciário da Papuda, era um transtorno. Os agentes tinham que identificar a crise para, daí, organizar o equipamento necessário e conter o problema. A demora, muitas vezes, colocava em risco a vida da equipe e dos aprisionados, comprometendo a eficácia da ação.

Foi então que o gerente de Atividade de Segurança Penitenciária, Ibiapino Neto, teve a ideia de separar equipamentos para cada necessidade de intervenção. Ele, que também é bombeiro, idealizou um projeto para trazer mais efetividade às contenções de crise dentro do complexo penitenciário. Nascia a Sala de Pronto Emprego.

“A proposta foi criada pensando na segurança da equipe e na resposta final. Visualizei as ações como um bombeiro, pensando como as viaturas se deslocam para o incidente. Para o agente penitenciário, o tempo é tudo. Nossa missão é conter e isolar o problema. Então, quanto mais veloz a ação, melhor o resultado da operação”, explica Neto.

Ibiapino conta que a primeira fase foi estrutural. Nessa importante etapa, — em que foram realizadas medidas de prevenção na unidade, como ajustes nas portas, melhorias na acessibilidade,

iluminação e outros —, ele recebeu o auxílio do diretor do Núcleo de Reparo (Nurep), Marcelo Marinho.

Segundo Marcelo, o Nurep é responsável por toda a manutenção e pequenas obras que acontecem na PDF II e, nesses casos, o trabalho dos internos é sempre utilizado. “Nós norteamos como deve ser feito, mas são os apenados que executam o serviço. A Sala de Pronto Emprego, por exemplo, foi toda montada pelos detentos. Nossa orientação foi de que sua construção facilitasse o acesso dos agentes aos equipamentos e, assim, encurtasse o tempo gasto na contenção das crises”.

“O PROBLEMA, QUANDO DIVIDIDO, FICA MAIS SUAVE.”

Marinho explica que nas adequações da Sala de Pronto Emprego foram usados materiais reaproveitados de outros setores e de obras anteriores, como as madeiras de eucalipto aplicadas na construção das mesas.

Foram montados kits com equipamentos de Pronto Emprego, carregados em carrinhos ou mochilas, para cinco situações específicas:



1 Mochila tática, utilizada em situações de intervenção. É composta por tecnologias menos letais: munições, borracha, gás de espuma, granada, algemas emergenciais, lanternas, facas e outros.

2 Carrinho utilizado para salvamento ou arrombamento de portas e cadeados. Composto por tesourão, enxadeira, pé-de-cabra, alicate, luvas e outros equipamentos essenciais.

3 Mochila para primeiros-socorros.

4 Carrinho que desloca para 'uma geral', com luvas, máscaras, raquete (detector de metal), espátulas e outros equipamentos para uma revista rápida e segurança.

5 Mochila preparada em caso de fuga de menor proporção de um interno. Contém binóculos, facão e outros suportes para a equipe que sai para captura.

Depois da adequação do espaço e montagem do equipamento, veio a preparação do pessoal. Ibiapino lembra que, na PDF II, os agentes receberam um curso para utilização do material em situação de crise. Ele destaca que a ideia é aprender como usar o mínimo de força possível para resolver o conflito.

Nesse sentido, Neto ressalta que cada servidor tem papel ímpar nas ocorrências. “Cada gerência, núcleo ou chefia de pátio, tem uma atribuição dentro do contexto de uma crise. Cada um, com sua peculiaridade, tem uma fatia de responsabilidade e é, exatamente, essa mensagem que é passada no curso. O problema, quando dividido, fica mais suave”.

Entretanto, o agente deixa claro que, apesar de prático e eficaz, os equipamentos de Pronto Emprego são usados apenas para as primeiras respostas à crise. Em situações mais críticas, em que é preciso o uso de uma intervenção mais arriscada, os servidores da unidade aguardam a DEPOE (Diretoria de Operações Especiais), grupo especializado para esse tipo de ocorrência.


Para além da PDF II

Os resultados foram tão promissores, que a ideia do Pronto Emprego transcendeu a PDF II. Outras unidades, como o Centro de Detenção Provisória (CDP) e o Centro de Internamento e Reeducação (CIR), também foram contempladas com os equipamentos táticos. Além dos kits,

os agentes penitenciários receberam orientação de como utilizá-los. No CDP, inclusive, o material de Pronto Emprego foi usado para impedir uma fuga de detentos em 2015.

“É importante que a Subsecretaria do Sistema Penitenciário (Sesipe)

estenda o Pronto Emprego e o curso para todas as unidades prisionais do DF. Isso servirá para que o agente compreenda melhor seu papel nas situações de crise. Vale ressaltar que, além de praticidade, os kits oferecem agilidade e segurança à equipe”, finaliza.



SUSP

UMA LUTA QUE CONTINUA

Em junho, o presidente Michel Temer golpeou os agentes penitenciários de todo o país ao sancionar o Projeto de Lei que criou o Sistema Único de Segurança Pública (SUSP), vetando a equiparação da categoria aos policiais.

Se sancionado conforme articulação na Câmara e no Senado, o SUSP seria um grande reforço na luta contra a privatização do sistema penitenciário e facilitaria a implantação da aposentadoria especial para os agentes, pois o texto, como foi aprovado, reconhecia a natureza policial da atividade de segurança penitenciária.

Durante meses, a ASSPEN (Associação dos Servidores do Sistema Penitenciário do DF) e a FENASPEN (Federação Nacional Sindical dos Servidores Penitenciários), costuraram apoios para garantir que o projeto passasse nos moldes que beneficiassem a categoria. O trabalho foi tão bem feito que, tanto na Câmara quanto no Senado, o texto foi aceito por parlamentares dos mais diversos partidos. No entanto, ao sancionar a nova lei, Temer vetou a equiparação das carreiras, alegando a inconstitu-

cionalidade da medida. Segundo ele, a natureza policial só pode ser configurada em níveis constitucionais, ou seja, por meio do reconhecimento da Polícia Penal.

Por outro lado, correm rumores de que o presidente da república cedeu

às pressões de setores privatistas, que seguem insistindo na defesa de que a atividade penitenciária pode ser terceirizada. Esses empresários viram no texto do SUSP - aprovado no Congresso Nacional - uma ameaça aos seus interesses financeiros.

AGORA É LUTAR PARA DERRUBAR

Mas, esse embate ainda não terminou. A ASSPEN já se articulou junto ao movimento nacional e pretende encabeçar a luta para que o Congresso anule o veto presidencial. “Já que os deputados e senadores reconheceram a atividade policial dos agentes penitenciários, cabe a eles manterem sua posição e derrubarem o veto de Temer”, defende a presidenta da associação, Maryland Lima.

Para invalidar o veto de um presidente da república, são necessários os votos da maioria absoluta dos congressistas, metade mais um,

tanto da Câmara quanto do Senado (257 deputados e 41 senadores). Após essa nova votação, com ou sem veto, a medida retorna à presidência para ser promulgada.

Junto a essa articulação, Maryland ressalta que a movimentação no Congresso para a aprovação da PEC (Projeto de Emenda Constitucional) 372, que cria a Polícia Penal, continua. “Precisamos garantir a aprovação dessa emenda para amenizar a crise enfrentada pelo sistema prisional em todo o país”, finaliza a dirigente.

CONHEÇA O SUSP

Criado para unificar as polícias e os órgãos de segurança pública no país, entrou em vigor, em 12 de julho, o Sistema Único de Segurança (SUSP). Pela nova lei, União, Estados, Distrito Federal e municípios atuarão juntos por meio de vários sistemas interligados.

Além do Sistema Prisional, que foi reconhecido como órgão de segurança pública, integram o SUSP a Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, polícias civil e militar, corpo de bombeiros militares, guardas municipais e peritos, que poderão atuar em operações conjuntas e compartilhar informações.

O Sistema será coordenado pelo Ministério de Segurança Pública, que deverá elaborar um plano Nacional de Segurança e Defesa Civil.

PARTICIPAÇÃO DOS ESTADOS

A segurança pública continua atribuição de estados e municípios. A partir de agora, a União criará as diretrizes que serão compartilhadas em todo o país. As unidades da Federação assinarão contratos de gestão com o governo federal, que obrigará o cumprimento das metas como a redução dos índices de homicídio e a melhoria na formação de policiais.

CRIAÇÃO DE VÁRIOS SISTEMAS

O SUSP também estabelece a criação de vários sistemas vinculados. O primeiro deles é o Sistema Nacional de Acompanhamento e Avaliação das Políticas de Segurança Pública e Defesa Social (SINAPED), que terá como principais objetivos a contribuição para a organização e integração dos membros da segurança.

Sua atuação deverá examinar se o orçamento destinado à pasta está compatível com as reais necessidades, além de verificar se os gastos estão ocorrendo de forma eficiente. O sistema terá ainda que analisar se os compromissos assumidos estão sendo cumpridos, assim como a articulação entre as políticas estaduais e federal.

O processo de avaliação deverá contar com a participação de representantes dos três poderes, do Ministério Público e dos Conselhos de Segurança Pública. A partir dessas análises, será formulado um relatório detalhado com os resultados e apresentadas recomendações e prazos para sua efetivação.

Outro sistema criado é o Sistema Integrado de Educação e

Valorização Profissional (SIEVAP), que terá como objetivos o planejamento e coordenação de atividades de educação dos agentes de segurança, buscando, sempre, identificar e propor mecanismos de valorização profissional.

Para o trabalho de formação, o SIEVAP usará a matriz curricular nacional e uma rede nacional de educação a distância voltada aos profissionais, que contará com outros dois elementos importantes: a Rede Nacional de Altos Estudos em Segurança Pública e Defesa Social (RENAESP) e o Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (PROVIDA).

A rede terá como princípios a promoção de cursos de graduação, extensão e pós-graduação em segurança pública, a fim de articular o conhecimento prático dos profissionais de segurança com os conhecimentos acadêmicos.

Já o PROVIDA terá como objetivo elaborar a implementação e avaliação de projetos voltados às áreas psicossocial e de saúde no trabalho.



SESC: UM CONVÊNIO TAMANHO FAMÍLIA

“A relação entre os colegas e o clima organizacional superam os obstáculos”

Servidora do Sistema Penitenciário do Distrito Federal lembra as dificuldades vivenciadas em anos de profissão



No espaço de homenagens dessa edição, a ASSPEN evidencia os servidores mais antigos do Sistema Penitenciário do Distrito Federal. Esses bravos companheiros e companheiras que chegaram antes de nós e que, de lá para cá, vivenciaram as mais diversas situações e sentiram na pele a longa adequação ao que é hoje.

Para representar todos que nos antecederam, escolhemos Jandira Vieira (PPGG). Ex-vendedora de confeccões, Jan - como é chamada pelos colegas - entrou na carreira no início dos anos 2000. A princípio, ela insistiu em dizer que não é nem tão antiga assim no Sistema e que inúmeros outros servidores chegaram antes dela. Mas, nos interessamos em conversar com essa jovem senhora e nos prendemos aos relatos da sua caminhada que já dura 18 anos.

Casada, mãe de dois filhos, Jandira não sabia o que esperar de um ambiente carcerário. Como todo iniciante, a servidora chegou cheia de medos e expectativas à Penitenciária do Distrito Federal (PDF) I — sua primeira lotação. Ela conta que, no início, foi um choque de realidade e que tudo era bastante diferente do que imaginava.

“Logo de cara, precisei lidar com uma série de problemas. Mas, não desisti até superar cada um”, relembra ao reforçar que venceu as adversidades com ânimo e resistência.

Logo no início, surgiram as dificuldades com o transporte que levava os trabalhadores até o Complexo Penitenciário da Papuda. “Bastava chover para o “Cosipão” atolar e caso fizesse sol, era a poeira que castigava os agentes”, relata.

Na PDF I, as questões estruturais trouxeram muitas limitações. A unidade encontrava-se em reforma e os funcionários precisavam usar tampões nos ouvidos para preservar a audição e manter o foco nas atividades. Outra questão também bastante incômoda era a falta de banheiros femininos no local. As servidoras eram obrigadas a usar os mesmos sanitários que os colegas do sexo masculino.

Mas, era só o início. Os problemas também estavam presentes na infraestrutura e na escassez de equipamentos na unidade. Segundo Jandira, no local havia apenas um telefone e que ainda era acoplado no aparelho de fax para receber documentos das varas e das delegacias. Diante disso, eram inúmeras as dificuldades de comunicação.

O espaço para a revista feminina também deixava muito a desejar. Construído com tábuas e piso de brita, vivia infestado de ratos. Não demorou para que os roedores começassem a aparecer durante o procedimento, assustando servidoras e visitantes.

“O horário das refeições foi outro momento que não deixou saudades”, relembra Jandira. Ela conta que, de início, não tinha refeitório na unidade e era necessário ir comer em São Sebastião, região administrativa mais próxima do Complexo. Passado um tempo, foi vedada a ausência do local de trabalho no horário de expediente e os agentes tiveram que passar a trazer sua alimentação de casa.

Mas, comer onde? Não havia sequer uma mesa que pudesse ser usada. Enquanto alguns servidores utilizavam

os recipientes de material de limpeza como cadeiras e apoios na hora da refeição, outros ocupavam a sala destinada ao atendimento jurídico quando vazia. Porém, o aproveitamento do local ficou comprometido graças a uma infestação de sapos.

Foram necessárias muitas reclamações e reivindicações, para que fosse construído um refeitório improvisado. Lá, finalmente, os servidores e funcionários da construtora podiam se alimentar tranquilamente.

Mas, mesmo em meio a tantos entaves, o que mais marcou Jandira e a comove até hoje, é a união e o companheirismo com os quais os agentes enfrentam as adversidades e lutam por melhorias. Como ela mesma costuma dizer, “a relação amigável entre os colegas de trabalho e o clima organizacional superam e amenizam os obstáculos mais severos”.

Por isso, a ASSPEN se alegra em homenagear essa guerreira. Tendo passado por tantas coisas no Sistema, Jandira simboliza luta e resistência, pois viveu tempos mais difíceis. Ressaltamos sua atuação por melhorias em quase duas décadas de serviço público e esperamos que sua persistência seja espelho para todos os agentes e para aqueles que ainda ingressarão na carreira.

“Nesses 18 anos de serviço, o aprendizado maior ficou simbolizado em importantes valores, como o respeito, a dignidade da pessoa humana, a ética profissional e o verdadeiro compromisso com uma instituição que tem papel fundamental para a sociedade”, finaliza.

SIM, CONQUISTAMOS AS FUNCIONAIS



Uma boa notícia para todos os agentes penitenciários da capital federal. No mês de agosto, a SESIPE (Subsecretaria do Sistema Penitenciário) emitiu ordem de serviço convocando a todos para cadastro de dados, coleta de digitais e fotografia, visando à confecção de novas identidades funcionais.

A determinação se deu após o trânsito em julgado – datado de 21 de março de 2017 – da Ação Coletiva impetrada pela ASSPEN-DF em favor de seus filiados. No requerimento, a associação exigiu que o Estado confeccionasse as novas identificações e foi vitoriosa em seu intento.

Insatisfeito, o governo chegou a apelar da decisão, mas o Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT) avaliou que, por não haver a apresentação de qualquer obstáculo para a disponibilização das funcionais, não existiria maiores problemas para sua liberação. Sendo assim, negou, por unanimidade, o provimento ao recurso de apelação do GDF.



Portanto, agora é comemorar a conquista dessa demanda tão antiga dos agentes penitenciários do Distrito Federal que, desde o concurso público de 2008, onde os servidores receberam suas carteiras funcionais, nunca mais foi disponibilizado tal documento a qualquer ingresso na carreira, mesmo após várias solicitações.

A ASSPEN defende que a identidade funcional é um direito do trabalhador e uma obrigação do Estado, por isso sustentou a sua reivindicação até a obtenção do êxito. Ao tempo que reafirma o compromisso incessante pelos direitos de seus associados.

Força e honra!



Saúde mental de qualidade. Usufrua de mais essa vantagem de fazer parte da família ASSPEN.

Ligue e agende: (61) 3491-0190 ou 98646-2448 | Av. Hélio Prates QNL 30, Conj. A, lote 10 - Salas 209/210 | Taguatinga Norte





3º DESAFIO SUBIDA DO DRAGÃO

Segundo um levantamento realizado pela Secretaria de Segurança Pública e Paz Social do Distrito Federal (SS-P-DF), o servidor da área sofre em demasia com a exaustiva jornada de trabalho e a falta de políticas que fomentem a prática de esportes e lazer. Como conseqüências, são frequentes os casos de estresse e depressão, aumentando o número de afastamentos para tratamento de saúde. Lamentavelmente, mesmo com dados que comprovem a necessidade de incentivo de atividades desportivas, nada é feito em caráter institucional.

Frente à omissão do Estado, uma comissão de agentes penitenciários reuniu-se e lançou, em 2015, o Desafio Subida do Dragão, uma corrida integrando o Complexo Penitenciário da Papuda. A ideia deu tão certo que, em junho deste ano, a prova aconteceu em sua terceira edição e reuniu cerca de 150 participantes.

Segundo o agente Wesley Rodrigues da Silva, um dos organizadores do Desafio, a intenção foi integrar o máximo possível de servidores. “Organizamos três

percursos, assim, todo mundo pôde participar”, conta. Com distâncias de 2,4km, 8km e 11km, o evento premiou com troféus os três primeiros colocados masculinos e femininos de cada modalidade, além de garantir medalhas para todos os corredores.

“É muito gratificante ver o envolvimento geral. Mesmo os que não tinham a menor prática em corrida, participaram e se divertiram. Isso que é importante, a socialização e o entretenimento”, garante Rodrigues.

Para realizar a competição, os organizadores precisaram angariar patrocínio para custear as despesas. Wesley lembra que a contrapartida do Sistema foi apenas de cessão da área para a realização do evento e reforça o empenho da ASSPEN-DF em sempre apoiar as iniciativas da categoria. “A associação é sempre parceira quando se trata de promover ações que beneficiem os servidores”, reforça o agente.

Além de Wesley, participaram da organização do 3º Desafio Subida do Dragão, os agentes penitenciários Elaine, Ávila, Helene, Rose Ribas, Cléber, Valéria, Ibiapino, Gilberto, Erika Leduc, Erika Souza, Erika Barsanufu, Jacqueline, além dos professores Antônio Damasceno e Ângela.



2,4 km

- 1ª. Elaine (12m35s)
- 2ª. Gleyciara (13m11s)
- 3ª. Luciana Bornéo (13m30s)



- 1º. Mairon Silva (9m26s)
- 2º. Rui Vaz (10m15s)
- 3º. Diego Tenório (10m16s)



Foram três diferentes percursos para que ninguém ficasse de fora



8 km

- 1ª. Cláudia (49m)
- 2ª. Grazielle Diniz (50m35s)
- 3ª. Camila Costa (51m25s)



- 1º. Francisco (35m10s)
- 2º. Marco Antônio (37m10s)
- 3º. Raphael (37m50s)



Não faltou animação por parte da organização



O importante era participar



11 km

- 1ª. Neurizete (55m45s)
- 2ª. Marizete (61m40s)
- 3ª. Vânia Maria (63m31s)



- 1º. Otoniel (43m18s)
- 2º. Fabrício (44m50s)
- 3º. Luciano (45m45s)



Os atletas contaram com a torcida de familiares e amigos



Ano que vem tem mais



Seguindo em prol da coletividade



A ASSPEN-DF orgulha-se de sua postura apartidária, defendendo incansavelmente o direito à liberdade e à livre escolha no âmbito pessoal e político. Suas ações são independentes e sujeitas apenas à apreciação daqueles a quem representa: servidores e servidoras do Sistema Penitenciário do Distrito Federal.

Com essa postura, acredita melhor reproduzir os interesses da categoria, se prendendo apenas aos grilhões do dever cumprido em prol da coletividade.

Por outro lado, nossa associação também faz questão de participar de todo debate emergente dos corredores das unidades e já que o foco são as eleições, resolvemos conhecer um pouco de algumas personalidades que são cogitadas a uma cadeira no legislativo distrital, conforme sugestão dos associados.

Um goiano de sangue, mas brasiliense de coração, essa é a melhor definição para Reginaldo Sardinha. Agente penitenciário há 19 anos, o candidato a deputado distrital segue sendo uma figura importante na luta por melhores condições de trabalho para as categorias que compõem o Sistema Penitenciário do Distrito Federal. Durante quase duas décadas como servidor público, se dedicou a prestar um serviço de qualidade à população e foi autor de importantes melhorias para as unidades prisionais.

Em sua trajetória profissional, Sardinha passou por vários setores e atuou nos mais diversos cargos. No Centro de Detenção Provisória, foi chefe do Núcleo de Arquivos e Prontuários, Pátio e Suprimento. Também foi assessor do Presídio e membro da diretoria executiva da Fundação de Amparo ao Trabalhador Preso (FUNAP), além de diretor do Centro de Progressão Penitenciária (CPP) e gerente de controle e administração prisional.

Por onde passou, o agente empenhou-se em deixar sua marca e lutou sempre por um ambiente de trabalho mais inclusivo, que atendesse às necessidades dos servidores. Seus esforços também eram voltados para a valorização humana e a ressocialização dos detentos, ação que sempre considerou importante.

Dentre seus feitos, que resultaram em grandes mudanças para o sistema, está a reforma dos blocos no CPP, colocando o presídio como um dos melhores do país, e a criação das “Papudinhas”, que trouxeram mais comodidade para os agentes nas escoltas.

Além das ações estruturais, Sardinha encabeçou importantes debates que também desencadearam em benefícios à categoria. Em meados de 2003, ele participou das primeiras discussões a cerca da criação da Polícia Penal e, desde então, segue empenhado e atento aos assuntos que dizem respeito aos agentes.

“São 19 anos de serviço público, dos quais me orgulho muito de ter espalhado várias sementes que hoje dão frutos. O Sistema Prisional é minha casa e por ele continuarei lutando. Essa é minha missão. Ser proativo ao servidor e servir em primeiro lugar, porque acredito que quando o trabalhador é reconhecido, a população se alegra, pois recebe um serviço prestado com qualidade e maestria”, disse.

Pelo povo, pela família e por Deus



Um homem do povo, que conduz sua luta em prol da família e dos menos favorecidos, assim Washington Mesquita se define. Filho de nordestinos, foi criado no Núcleo Bandeirante em um ambiente religioso e, desde cedo, aprendeu o valor da solidariedade. São esses princípios que carrega consigo e neles baseia toda sua caminhada.

Washington, que já foi deputado distrital de 2010 a 2014, se orgulha de ter pautado sua atuação na Câmara Legislativa do DF (CLDF) pensando na qualidade de vida da população. Foram mais de 13 mil atendimentos pessoais ao longo do seu mandato. Os benefícios que promoveu, que abrangeram vários setores, incluíram a segurança pública, pela qual garante continuar buscando melhorias.

Ao lançar novamente seu nome à CLDF, Washington garante voltar seus olhos para o funcionalismo público. No Sistema Prisional, um dos principais problemas que identifica é o déficit de servidores. Segundo ele, a deficiência observada é consequência da falta de investimento no setor, fator que também precariza a estrutura das unidades. Porém, Mesquita acredita que, mesmo em meio às adversidades, o funcionalismo do DF é qualificado e presta um excelente serviço à sociedade. Qualificação essa que exalta a segurança pública do DF como uma das melhores do país.

Dentre algumas de suas propostas para o sistema, está a valorização do agente penitenciário, com a diminuição da carga horária; criação de subsídio para custeio de planos de saúde dos servidores e seus dependentes, além da criação de um núcleo de acompanhamento psiquiátrico e psicológico para os profissionais que tenham distúrbios decorrentes da profissão.

“Tenho vários agentes na minha equipe. Juntos, iremos defender as demandas que forem levantadas pela carreira de Agentes de Atividades Penitenciárias. Só com muita discussão, conseguiremos a valorização desses guerreiros e guerreiras que lutam todos os dias por um Sistema Penitenciário melhor”, finaliza.

Um cidadão de bem



Figura conhecida no Sistema Prisional do Distrito Federal, o delegado aposentado da Polícia Civil, Mauro Cezar, atua na segurança pública há mais de três décadas. Nesse extenso período, passou pelos mais diversos locais de trabalho, mas orgulha-se em dizer que foi nas unidades prisionais onde teve suas melhores experiências enquanto profissional e ser humano.

Sua carreira começou bem cedo, aos 20 anos, quando ingressou na Polícia Civil. De lá pra cá, devido à sua dedicação, desempenhou inúmeras funções. Foi delegado de plantão, delegado-chefe, presidente do sindicato dos delegados por duas vezes, diretor de polícia especializada e assessor do secretário de Segurança Pública. Ofícios dos quais se orgulha de ter exercido com dignidade.

Os primeiros contatos com o sistema prisional ocorreram apenas como delegado, sem qualquer vínculo afetivo. Vez ou outra, a profissão exigia que ele frequentasse as unidades prisionais para interogação dos detentos. A relação só se estreitou, de fato, quando foi convidado para compor a diretoria da Penitenciária do Distrito Federal I (PDFI). Foi então que ele reconheceu o que mais importava na unidade: o servidor.

“Senti a força do calor humano, daqueles verdadeiros heróis e heroínas. Na PDFI, pude perceber que a relação entre os agentes é como a de um irmão protegendo o outro”, conta.

Durante esse período, Mauro César pôde compreender as reais necessidades do funcionalismo que opera nos presídios e, desde então, assumiu a luta por melhores condições de trabalho.

“São inúmeros os casos de violação de direitos trabalhistas, sem contar que o GDF tem descumprido, até mesmo, decisões judiciais favoráveis ao funcionalismo. O servidor precisa de um salário digno, merece ser valorizado e ter um ambiente seguro para que possa exercer sua função. O trabalhador é que deve ter a atenção máxima do Estado, porque é quem está na linha de frente”, avalia.

Por fim, o delegado acredita que, com o apoio dos agentes penitenciários, poderá construir um Sistema Penitenciário mais justo, baseado, sempre, na valorização do servidor.



PULAR CORDA

10 benefícios incríveis para a saúde

Vamos direto ao ponto: pulando corda, você pode queimar até 400 calorias em apenas meia hora. Excelente, não? Tem mais. Pular corda é um dos exercícios aeróbicos mais completos, pois melhora a resistência cardiovascular, fortalece os membros, tornea as pernas, aumenta a força dos músculos das pernas e dos pés e, ainda, ajuda a melhorar a coordenação motora.

No entanto, é preciso manter uma postura correta ao pular corda e escolher equipamentos corretos para evitar lesões e melhorar a eficácia da prática. Veja os detalhes abaixo:

1) Equipamento correto

Primeiro, é preciso decidir o tipo de corda que irá usar. A indicação é usar cordas de plástico com rolamentos nas conexões das pontas das cordas nos bastões onde seguramos.

Segundo passo é escolher o tamanho da corda. Essa escolha irá depender do tamanho da pessoa que irá praticar essa atividade física. Se atente para a tabelinha:

- . Pessoas com até 1,50m: usar corda de 2,45m;
- . Pessoas com 1,50m a 1,80m: usar corda de 2,65m;
- . Pessoas acima de 1,80m: usar corda de 2,85.

2) Preparo para pular corda

Use tênis que suportem impacto dos pulos, para evitar lesões nas articulações.

Use roupas leves e confortáveis. Isso irá ajudar a evitar a fadiga.

Evite pular em piso de concreto, procure superfícies macias, como carpete, grama ou um tapete de exercícios.

Mantenha o corpo ereto e a cabeça reta. Olhe sempre para frente.

Pule com as pernas estendidas e aterrisse com as pontas dos pés e com os joelhos flexionados.

3) Sugestões de exercícios

Dê intervalos: Pule 30 segundos com velocidade baixa. Depois, faça de outros 30 segundos aumentando um pouco o ritmo e depois mais 30 segundos pulando em velocidade mais rápida.

Descanse um minuto e comece a sequência novamente até completar 10 minutos. Com o tempo, passe para 20 minutos e por fim, 30 minutos.

Pule com um pé de cada vez, ao invés de usar os dois ao mesmo tempo.

Pule com os dois pés, mas deixando as pernas separadas, um para frente e outro para trás. Alternando em cada pulo. Para não sobrecarregar a musculatura, não pule corda todos os dias.

Alguns cuidados necessários:

As articulações são levadas ao estresse com a prática de pular corda. O impacto e a movimentação são realmente intensos nessas áreas, principalmente, nos joelhos, quadril e tornozelos. Lembre, como listamos acima, não pule corda todos os dias, um dia de intervalo já ajuda a evitar lesões.

Essa prática também é contraindicada para pessoas obesas, com problemas cardiovasculares, hipertensão e outros problemas de articulação. Em caso de dúvida, não pratique e procure um médico.



ASSESSORIA JURÍDICA

Informe sobre
as ações

A assessoria jurídica da ASS-PEN-DF trabalha com todo afincamento na defesa dos direitos dos seus associados, por isso orgulha-se em enumerar as diversas ações coletivas nas quais saímos vitoriosos e que já estão disponíveis para serem requeridas, com atendimento imediato. São elas:

25º HORA

- já com trânsito em julgado

O associado que cumpre escalas de revezamento nos termos da Portaria 130 de 19 de dezembro de 2012 da Secretaria de Estado de Segurança, conquistou o direito ao retroativo.

DESCONTO DE IMPOSTO DE RENDA NO AUXÍLIO-CRèche

- já com trânsito em julgado

O associado que foi indevidamente descontado o IRPF sobre auxílio-creche, ganhou o direito à restituição devidamente atualizada.

DESCONTO EM INSALUBRIDADE EM AFASTAMENTO REGULARES

- já com trânsito em julgado

O associado que teve o desconto indevido do adicional de insalubridade nos períodos de afastamentos regulares, tais como férias, licença médica, licença maternidade e outros, conquistou o direito à

restituição dos valores descontados.

Além dessas conquistas que já estão garantidas para os associados da ASS-PEN-DF, nossa assessoria jurídica se empenha em inúmeras outras demandas que sinalizam ótimos frutos para a categoria. Dentre elas, estão:

TERCEIRA PARCELA DO REAJUSTE

Tanto a ação coletiva impetrada pela ASSPEN quanto as ações individuais estão suspensas por determinação do ministro Alexandre de Moraes, do STF. Mas, nossa assessoria jurídica diverge de tal suspensão e já prepara minuta para chamamento do feito à ordem, na tentativa de dar andamento a todas as ações.

Com a queda da suspensão, será dado andamento na ação coletiva e distribuídas novas individuais. Na ocasião, serão convocados todos os associados que ainda não entraram individualmente e que não constam na ação coletiva.

INSALUBRIDADE GRAU MÁXIMO

Ainda não obtivemos ação coletiva vitoriosa neste sentido, mas conquistamos êxito em demanda particular e individual. Sendo assim, nossa assessoria jurídica está à disposição para demandar individualmente, enquanto conclui a ação coletiva que está em produção.

Por outro lado, os advogados sugerem que os associados aguardem o ato conjunto, pois, caso o impetrante perca a ação individual, terá que arcar com os valores de sucumbência.

DIVIRTA-SE

1. CRUZADINHA

Consulta de sites (internet)	↘	Hormônio que, em falta, causa diabetes	↘	Unidade de medida sonora (Fis.)	↘	Sucesso de Gustavo Lima	↘	Calçado de inverno
Os médicos que atuam em um ramo específico	→	Objeto de estudo do linguista	↓					Agente la-irmogênio usado pela polícia para conter tumultos
	↘							
Produto da Engenharia Genética	→	Rubem Braga, cronista capixaba	→	Tarefa escolar para casa	↘	Possível efeito patológico do estresse	↘	Ave que tem grandes asas e não voa
	↘			Qualidade da mistura de substâncias solúveis	→			
	↘							Sentido apurado do lince
Restos que ficam na mesa após o lanche	↘	O tom de voz da pessoa tímida	→	Oscar Magrini, ator paulista	→	"O Retrato de Dorian (?)", romance	→	
	↘							Dia (?), marco da Segunda Guerra
O dragão, por sua origem (Mit.)	↘							Figura da letra "Q", no baralho
Membro do conclave que elege o Papa	↘							
	↘			"(?) há mel, há abelhas" (dito)	↘			Mapa, em inglês
"Pai" de todos os vícios (dito)	↘	Nem, em inglês	→					(?) de santo: administra o terreno (Rel.)
	↘							
Ramagem de árvores	↘	Diz-se da parede sem quadros	→	Iodo (símbolo) Aqui está!	→	Equipe esportiva como o Fluminense	↘	Metro (símbolo)
Complicado	→							Pais da África ocidental que sediou três impérios
Sector social majoritário no Brasil	↘	Passado	→					Cacá Diegues, cineasta brasileiro
	↘	Letra-base da escrita do cifrão	→					Conjunto de leis trabalhistas (sigla)
	↘							

2. CAÇA-PALAVRAS

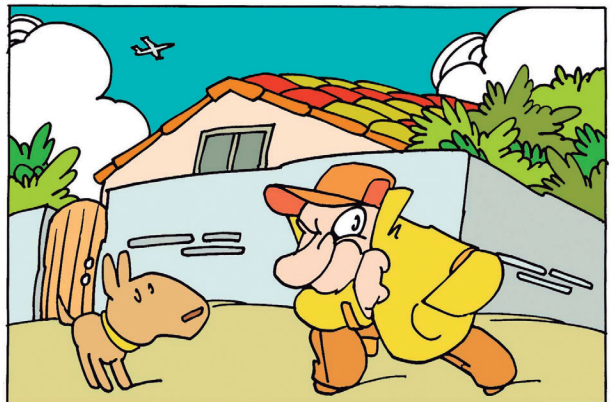
A SUGIHUAFADOPAFAPAÇAÂLDMA
YRBDIVERSIDADEPALSOBSTPPW
GAIFAFADSÍMBOLOÍJALPEWÁRO
TANGANGOSLAODFJEÇAÂFITPOS
KACSSAPODERLEGISLATIVOGJÇ
BILFAJURMNAAPRTORRISSLIDEO
WQUSLSSESSÃOSOLENESDKLETK
XISGSTIOAKSJOJMSOUDLÇÁRIDO
ÇAÂBITNWGALFGOLATALFAXI OC
POOLODFSSÇGGRACDATAMI OLEL
YODPARÂDEISSABRAHPLASLJLO
QEIPOPNIOIKATWPODMNCXOEN
QLGZEZCFACÇOADOPMCBXS DASI
BAIHAPICONSTITUIÇÃOUALLZ
OITVAIAFAKALNMAWQPILTARA
DÂAPCIDADANIAAMANJAIPAOPÇ
POLMANEWQPOFLÇÂPÇAQDMAMIÂ
YUAPAÇAO LAÇEFAVAPOEAAASO
KAOELXTPLPLENARINHORIAPLS
HNMADUKALDEHAI OÇSÂOIOIKAD
ÇALATGAPOLDKVOÍALWOTEÇSA
TERACADEIAVELHAKAKADLUÇAS
LITALSOAKSEWOPAMNXAALOISA
PSGALESFGAPOLOS NZÂPDDADA I
EPOLSOAUIÇÂPSOE AQLCEJUJUC

CADEIAVELHA
CIDADANIA
COLONIZAÇÃO
CONSTITUIÇÃO
DIVERSIDADE
ESTATUTO
INCLUSÃO DIGITAL
INFÂNCIA
PLENARINHO
PODERLEGISLATIVO
PROJETO DE LEI
SESSÃO SOLENE
SÍMBOLO
SOLIDARIEDADE

3. O JOGO DOS 7 ERROS



ALORIM



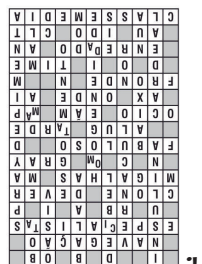
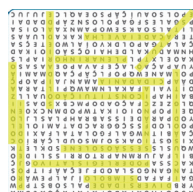
4. COMPLETE A SEQUÊNCIA

$$1 + 4 = 5$$

$$2 + 5 = 12$$

$$3 + 6 = 21$$

$$8 + 11 = ?$$



PARA OS ASSOCIADOS ASSPEN-DF, SÓ AS MELHORES PARCERIAS

ESTUDE NA MAIOR REDE DE ENSINO DE IDIOMAS DO MUNDO.

WIZARD
by Pearson

WIZKIDS

Wizkids
Experiências Inesquecíveis esperando pelo seu filho!

Conheça a Wizkids e não tenha dúvidas
Aqui é um lugar mágico feito para o seu filho

NÚMERO UM
NÚMERO UM

POUSADA IMPERIAL

Um cantinho especial
em Pirenópolis para
o associado ASSPEN



Existe um
Pedacinho do Céu
em Brasília!

ESCOLAS PEDACINHO DO CÉU

Berçário, Educação Infantil e Ensino Fundamental 1
Período parcial e integral

GUARÁ II - EQ 13/15 3201-1113 ASA NORTE - EQN 108/308 3274-1311

PEDACINHOWEB.COM.BR

Santa Apolônia
Clínica Odontológica

Associados ASSPEN têm até
30% de desconto
SOB a tabela da ABO

(61) 98473-5858 | (61) 3385-0865

ASSPEN-DF: OS MELHORES CONVÊNIOS

Associe-se e aproveite todos os benefícios!



Bancorbrás *Você sem fronteiras*



São milhares de vantagens para você!



PLANO DE SAÚDE

cerbino
CORRETORA de SEGUROS
Com você 24 horas

Se você já tiver seguro, aproveitamos os seus bônus e ainda aplicamos desconto!



MiliaTur
A verdadeira arte de viajar



GaawServiços
Sua segurança em primeiro lugar!

Associados têm 20% de desconto em qualquer serviço!

Saiba mais em nosso site: asspen.com.br, ligue (61) 3226-2029 ou mande uma mensagem (61) 99167-8831