



Delta Informa



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

De 31 de julho a 06 de agosto de 2020

A rotina com o pai que inspirou a filha na carreira

Delegada Elisabete Maria Fremau, diretora da mulher no Sindepo, conta a sua história de vida e carreira junto a Polícia Civil



Representando a PCDF na Embaixada da França

Quando Elisabete era criança, o seu pai, Olavo Morais, levava ela e a irmã para o trabalho na delegacia de polícia, “Eu lembro muito bem que ele era o delegado chefe da 19ª DP”, fala.

Devido a profissão do pai, a realidade de Elisabete sempre foi a polícia. Ela cresceu acompanhando o pai no trabalho, pegando carona nas viaturas, ouvindo rádio da polícia e vendo o escudo da PC nas coisas do pai. “Esse escudo eu sempre vi desde que eu sou criança. Eu via o carimbo do meu pai escrito ‘Delegado de Polícia’. Então eu acho que isso fez alguma impressão no meu cérebro”, lembra.

Não foi novidade para ela e muito menos para família, quando Elisabete entrou para a mesma profissão do pai, “Foi muito natural. Se meu pai era delegado, e eu fiz Direito, eu vou ser delegada também”, diz.

Contudo a vontade mesmo de ser delegada só surgiu no meio do curso de Direito. Um dia ela acompanhou uma amiga à Delegacia da Mulher (DEAM) e lá ela foi bem recebida pela delegada do local, “Quando eu saí da DEAM parece que uma coisa fixou na minha mente, e eu disse para mim mesma ‘eu quero ser igual a essa delegada e eu vou trabalhar aqui na DEAM também, quero atender as pessoas com a mesma educação’. Eu achei aquilo lindo!” comenta. É claro, Elisabete tinha seu pai como inspiração, mas ela só despertou a vontade pela profissão quando viu uma mulher como modelo, “Eu me reconheci nela e me espelhei. Foi o start para minha escolha de ser delegada”, diz.

Em 2004, quando a faculdade de Direito acabou, mudou-se para São Paulo e fez um cursinho preparatório para concurso. Em alguns meses ela passou no concurso de Polícia Civil, e desde então, exerce a profissão.

Faz 14 anos que a delegada está na carreira da polícia civil. Ela já trabalhou na 2ªDP, 1ªDP, 5ªDP, Escola Superior de Polícia, Secretaria de Segurança Pública, Delegacia Especial de Repressão aos Crimes Por Discriminação Racial, Religiosa ou Por Orientação Sexual ou Contra a Pessoa Idosa ou com Deficiência (DECRIN) e Coordenação de Repressão a Homicídios e de Proteção à Pessoa (CHPP).

Entre os casos mais marcantes Dra. Elisabete diz que todos eles tiveram algum impacto pois são vidas humanas que ela pode ajudar: “Todos os casos são os professores. Porque eles ensinam como a vida humana é rica de experiências e ensinamentos. Contudo, já vi uma mãe de família, advogada, largar tudo e ir morar na rodoviária do Plano Piloto para facilitar a obtenção de pedras de crack. Já preendi uma jovem mãe traficante e usuária, com um bebê de um ano e meio que também era usuária de crack, pois ainda era amamentada pela mãe viciada. Na época, pensei em levar aquele bebê para casa comigo, até que consegui achar um abrigo aberto às 2h da madrugada”, relembra.



Curso de progressão

Entre uma das suas maiores conquistas está o Conselho Diplomático de Segurança, criado por ela, dentro da Secretaria de Segurança Pública. O Conselho tem como objetivo principal abrir um canal de segurança pública junto à comunidade diplomática; “Devido ao Conselho, eu fiz uma coisa muito importante pela PC. Quando o ex-presidente da França, François Hollande, veio ao Brasil, a primeira dama da França, Valérie Massonneau-Trierweiler, veio conhecer a delegacia da Mulher, a DEAM. Eu fui responsável por essa articulação. Ela queria conhecer um lugar onde atendesse mulheres vítimas de violência. E foi uma visita muito bonita que, inclusive, deu visibilidade à polícia civil”, disse.

Enquanto adjunta da DECRIN, juntamente com a chefe Dra. Gláucia Cristina Silva, estabeleceu o reconhecimento do nome social para pessoas trans em capas dos inquéritos policiais, “Nós fomos a primeira delegacia do DF a reconhecer o nome social das pessoas trans já na capa do inquérito, em respeito a elas. Medida que quebrou paradigmas dentro da Polícia e no Judiciário, “Essa também foi uma vitória e eu não vou me esquecer”, comenta.

Atualmente a delegada Elisabete é assessora da Corregedoria-Geral de Polícia e Diretora da Mulher no Sindepo. Dentro do Sindicato ela criou O Delta é Delas, jornal voltado para as vitórias das delegadas em sua área de atuação. Ela também conseguiu algumas conquistas como, por exemplo, a Portaria Nº 2, de 9 de janeiro de 2020, que dispõe sobre o regime de trabalho da policial gestante e da lactante: “Além dos casos pontuais e concretos que as colegas levam ao Sindepo e da parceria com o delegado e presidente do Sindicato, Rafael Sampaio, que está sempre disposto a apoiar todas as demandas da pauta feminina; sem o apoio incondicional dele, o trabalho não seria possível”, diz.

Cheia de fôlego, esse ano, ela organizou um projeto pessoal exclusivo para delegadas: o Clube do Livro DELTAS. O clube conta 30 participantes e todas estão lendo o livro A Hora da Estrela da autora Clarissa Lispector.

Além da extensa carreira na polícia, a delegada Elisabete é pós-graduada em Gestão de Políticas Públicas de Gênero e Raça pela UnB. Para ela trabalhar na PC é dar o seu melhor sempre. “Todo o lugar que eu trabalho eu tento fazer a diferença, porque se eu não fizer a diferença, não tem porque eu estar ali”, termina.



Em capacitação dos funcionários da ONU sobre a Lei Maria da Penha, juntamente com a PF e a PMDF



Medalha Dom Pedro II juntamente com os adidos policiais do reino unido, Espanha e França (da esquerda para a direita)



Com o filho, na outorga da medalha Dom Pedro II do CBMDF



Em reunião do conselho diplomático, com a irmã Patrícia, Consul da Nova Zelândia



Visita ao presídio feminino com a atriz Maria Paula, que deu orientações sobre amamentação às mães e gestantes privadas de liberdade.



Na Câmara Legislativa em homenagem às Delegadas de Polícia



Em entrevista



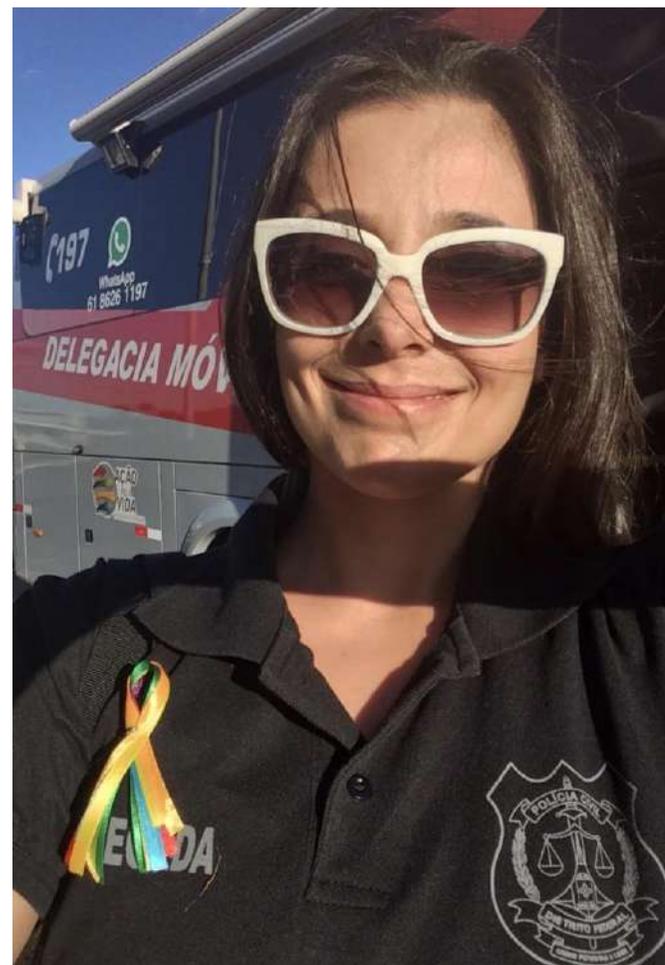
Em entrevista



Com o pai, Olavo de Moraes, e a irmã Patrícia, no ano da posse em 2006



O filho Luis Antonio na festa do dia das crianças em 2019



Na parada do dia do orgulho LGBT



Com o marido Marc Fremau



Com o filho e o marido

Coronavírus e tabagismo: por que essa relação não dá certo?

Entenda por que os fumantes são mais vulneráveis à infecção por Covid-19



A Covid-19, provocada pelo novo Coronavírus, é uma doença relativamente nova e, portanto, muitos estudos sobre seu comportamento ainda estão sendo desenvolvidos.

Enquanto a ciência tenta desvendar todos os nuances desse novo vírus, alguns perfis já valem ser colocados no radar, como é o caso dos fumantes. Para entender a relação da doença com esse grupo, considerado de risco, é preciso traçar uma linha do tempo sobre os malefícios do cigarro para o sistema respiratório.

Quando o assunto é tabagismo, o risco de adoecer as vias aéreas aumenta. Muito se fala sobre o surgimento do câncer, mas o cigarro também está associado a doenças respiratórias como asma, enfisema pulmonar, bronquite crônica e a doença pulmonar obstrutiva (DPOC).

Sistema respiratório comprometido: alerta para maior gravidade do Coronavírus

Segundo Andréa Reis, da Divisão de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer (INCA), os fumantes também são acometidos com maior frequência a infecções, como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose. Além disso, o tabaco tem relação com diferentes tipos de inflamação e pode prejudicar os mecanismos de defesa do organismo.

Tratar sobre os malefícios do cigarro nos ajuda a entender por que os fumantes estão mais vulneráveis ao agravamento da infecção por Covid-19, uma vez que a doença acomete o sistema respiratório. Segundo o Ministério da Saúde, o novo Coronavírus tem alta transmissibilidade e provoca síndrome respiratória aguda, cuja letalidade varia em função da faixa etária e condições clínicas associadas.

É importante lembrar que a maioria das pessoas que adoecem em decorrência dessa doença apresentarão sintomas leves a moderados e se recuperarão sem tratamento especial. Porém, ainda segundo o Ministério da Saúde, casos mais graves podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória ou ainda necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Portanto, o INCA alerta que devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante possui mais chances de desenvolver sintomas graves da Covid-19. Além disso, vale destacar que o contágio se dá pelo contato com gotículas respiratórias de doentes e que, por isso, é tão importante higienizar as mãos com frequência, bem como superfícies tocadas constantemente, além de evitar tocar as mucosas de boca, nariz e olhos.

Contatos de risco

Uma vez que os fumantes estão constantemente colocando as mãos, e até mesmo cigarros contaminados, em contato com a boca, a possibilidade de transmissão do vírus fica maior ainda, reforça Andréa. Ela lembra também que o risco vale para os produtos que envolvem compartilhamento, como o narguilé, cigarros eletrônicos e cigarros de tabaco aquecido.

A boa notícia é: ao deixar de fumar, os benefícios à saúde são imediatos. Segundo o INCA, os pulmões dos fumantes já passam a funcionar melhor após 12 a 24 horas sem fumar. Desse modo, além dos cuidados com a higiene pessoal e de evitar aglomerações, é muito importante parar de fumar para prevenir o contágio de Covid-19.

Em qualquer situação, essa é uma decisão difícil e passa em algum grau pela gestão da abstinência. Pode ser ainda mais desafiador durante uma pandemia, quando há diversas situações estressantes. Mas a especialista do INCA lembra que o fumante precisa ponderar os riscos que corre, especialmente neste momento, e considerar esse contexto de pandemia como uma janela de oportunidade para dar um adeus definitivo ao cigarro.

Se você é fumante e quer parar de fumar, mas ainda não sabe por onde começar, separamos no quadro abaixo algumas orientações importantes dadas pelo INCA. Vamos nessa?

Fonte: [Ministério da Saúde / Saúde Brasil](#)

- 1 Marque uma data ainda nesta semana para deixar de fumar.
- 2 Enquanto não chega o dia que você marcou, reduza o número de cigarros diariamente, começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia. Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar. Essas medidas ajudam a diminuir o número de cigarros e vão preparando seu corpo para o dia da parada.
- 3 Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, quando for dormir, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo.
- 4 Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte. Se você sentir vontade de fumar e não tiver cigarros por perto, você terá mais sucesso em adiar essa decisão.
- 5 Se der vontade de fumar, lembre-se: ela só dura cinco minutos. Para se distrair nesse período vale ligar a televisão, tomar um banho, comer uma fruta, fazer um exercício respiratório ou qualquer outra atividade que ajude a passar o tempo.
- 6 Lembre-se de que essa vontade de fumar irá diminuir à medida que os dias forem passando. Tenha paciência!

NOTAS E DESTAQUES DA SEMANA

Entrevista do Dr. Rafael Sampaio para o DF TV 2ª Edição (Globo)



Link: <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/edicao/2020/07/28/videos-df2-de-terca-feira-28-de-julho.ghml>

Entrevista do Dr. Rafael Sampaio para o Metrôpoles

A screenshot of a news article from Metrôpoles. The article is titled "Número de policiais civis do DF com coronavírus chega a 183. Dois morreram". The sub-headline reads "Um delegado aposentado e um agente da PCDP faleceram em decorrência da Covid-19. Percentual de contaminação é de 4,37%". The main text states: "O presidente da Associação Nacional dos Delegados de Polícia Judiciária (ADPJ) e do Sindicato dos Delegados de Polícia do DF (Sindepo-DF), Rafael Sampaio, disse que as delegacias estão sobrecarregadas durante a pandemia." A quote follows: "Há muita substituição de plantão. É um sentimento muito angustiante, principalmente pela falta de testes rápidos", afirmou. Sampaio pontuou que a orientação para a população é de priorizar o atendimento por meio da internet. "Se for possível, evite o contato. É mais segurança para o cidadão e para o policial", assinalou. At the bottom, a summary states: "O Distrito Federal registrou, do início da pandemia até a tarde desta segunda-feira (27/7), 1.326 óbitos em decorrência do novo coronavírus e 96.491 casos confirmados." The article includes a search bar and a menu icon at the top.

Link: <https://www.metropoles.com/colunas-blogs/grande-angular/numero-de-policiais-civis-do-df-com-coronavirus-chega-a-183-dois-morreram>

CLUBE DA ADEPOL RETOMA ATIVIDADES "INÍCIO DE TEMPORADA"

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

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



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

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

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

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

REGRAS PARA CLUBES

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

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



Clube de Vantagens

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



▶ clubedodelegado.com.br

Clube do Delegado

Ativar cadastro LOGIN

TEM + Idiomas!

WIZARD

FISK

minds

ivf

nbf

CULTURA INGLESA

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

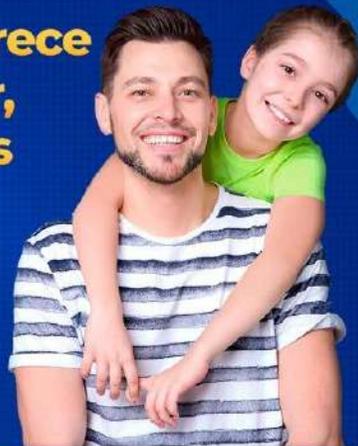
Pronto! Agora é só aproveitar os benefícios!



Clube do
Delegado

**Seu pai merece
muito amor,
carinho e os
melhores
descontos**

no seu clube de
vantagens!



e gravatas

Mash.

15% de desconto*

20% de Desconto*



**ARAMIS
MENSWEAR**

10% de desconto

10% de desconto

*Confira as condições acessando o site.

clubedodelegado.com.br



Clube do
Delegado



O MELHOR

PLANO ODONTOLÓGICO DO BRASIL

POR UM PREÇO QUE CABE
NO SEU BOLSO!

De
~~R\$ 45,60~~

Por apenas

R\$ 21,90

mensal

SEM CARÊNCIA

- Cirurgias
- Odontopediatria
- Radiologia
- Endodontia
- Prótese Dentária
- Prevenção
- Diagnósticos
- Dentística
- Periodontia
- Emergência


OdontoPrev

clubedodelegado.com.br

O Clube de Vantagens de
Todas as Idades



Clube do
Delegado



MELHOR IDADE

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

clubedodelegado.com.br

Sua amizade
Vale Muito!



Clube do
Delegado



INDIQUE UM AMIGO

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

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

clubedodelegado.com.br

Aproveite a melhor idade com muita
Determinação e Saúde



Clube do
Delegado

♥ MAIS SAÚDE

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

clubedodelegado.com.br

Desfrute da melhor idade com muita
Energia e Benefícios



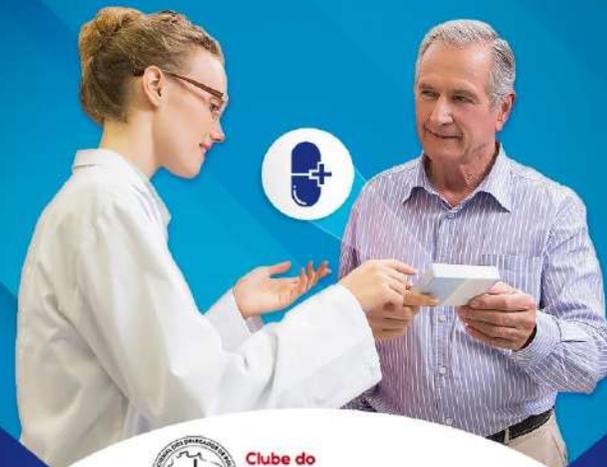
Clube do
Delegado

♥ MAIS SAÚDE

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

clubedodelegado.com.br

É mais fácil cuidar da saúde com nosso
Programa de Medicamentos



Clube do
Delegado

📷 MEDICAMENTOS

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

clubedodelegado.com.br

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.

Pacheco drogarias

OFICIAL farmácia

São Paulo Drogaria

clubedodelegado.com.br



inovapoi

EDIÇÃO PRORROGADA

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

Participe da nossa
lista de transmissão
do WhatsApp e de Email!



1) Salve nosso número nos seus contatos

98122-2344

2) Mande uma mensagem com seu
nome, sobrenome e email



Pronto!
Agora é só esperar
que vamos adicioná-lo
nas nossas listas!



ESTAMOS NO INSTAGRAM



Faça a leitura dessa tag
de nome para seguir
`@adepolsindepodf`



CONSELHO EDITORIAL

Presidente da ADEPOL: Amarildo Fernandes

Presidente do SINDEPO: Rafael Sampaio

Diretoria de Comunicação SINDEPO:

Raphael da Silva Seixas e Laryssa Soares Neves

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Mídia e Conexão

Jornalista responsável: Mara Martinez

Diagramação: Caroline Sousa

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

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

Twitter: @AdepolSindepodf

E-mail: imprensa@adepolsindepodf.org.br

ADEPOL-DF (61) 3233-0068

SINDEPO-DF (61) 3234-0575