

**1ª**  
**EDIÇÃO**



## **PARCERIA**

*FECAM-RJ firma parceria com Studio 3R, para atender aos profissionais autônomos das estradas do Rio de Janeiro, em programa de valorização da vida do caminhoneiro. (pág.5)*

## **ENTRETENIMENTO**

*Rainha dos caminhoneiros, Sula Miranda se reinventa durante a pandemia da Covid-19 e passa a brilhar como atriz em novela bíblica da Record. (pág.10)*

## **PROFISSÃO CAMINHONEIRA**

*Solimar, a caminhoneira que fez sua história na boleia do caminhão, nos conta como é o dia a dia nas estradas, exercendo uma profissão predominantemente masculina. (pág.15)*

## **UMA HISTÓRIA DE LUTA**

*Antônio Vitaliano, presidente da FECAM-RJ, mostra a força da categoria contando sua história de mais de 22 anos como caminhoneiro autônomo. (pág.7)*



Grupo

**Insight**



**Soluções**

**CONTABILIDADE  
LEGALIZAÇÕES  
DEPARTAMENTO PESSOAL**

**Entre em contato já**

**Tel. 98688-7777**

**RUA DOS INVÁLIDOS, 37 - SALA 304 - CENTRO - RJ**



## Caminhoneiros movimentam a economia nacional

Os caminhoneiros são fundamentais para a economia brasileira continuar crescendo ou mesmo funcionando. São esses profissionais que ajudam as empresas a transportar matérias-primas para as fábricas, que abastecem as cidades. É o setor que emprega mais de 2,5 milhões de trabalhadores. Constituído por cerca de 150 mil empresas e uma frota de 2 milhões de veículos de transporte de cargas, movimenta diretamente mais de 60% da produção nacional. É também o único modal que interage com todos os demais, propiciando assim a imprescindível rede da intermodalidade, motivo pelo qual torna-se imprescindível de sua valorização como um setor estratégico.

É com muito orgulho que anunciamos nossa parceira com a Federação dos Caminhoneiros Autônomos de Cargas em Geral do Estado do Rio de Janeiro - FECAM-RJ, que proporcionou o lançamento de uma publicação voltada exclusivamente para o setor de transporte rodoviário de cargas. Neste primeiro número, trazemos uma reportagem com Antonio Vitaliano de Oliveira, presidente da FECAM-RJ. Transportador autônomo há mais de 22 anos, foi uma das grandes lideranças da greve dos caminhoneiros, movimento que parou o Brasil em 2018, transformando o dia a dia dos 26 Estados e do Distrito Federal em um grande pesadelo logístico. Além de contarmos com uma matéria exclusiva voltada para a apresentação da parceira recentemente firmada entre o Studio 3R e a FECAM-RJ, com objetivo de valorizar e priorizar a vida dos caminhoneiros do Rio de Janeiro. Trazemos também uma entrevista com Solimar Freitas de Melo, natural do Rio de Janeiro.

Há 20 anos na estrada, ela conta como iniciou na profissão. Afirma que ser caminhoneira não é fácil para ambos os sexos, pois lidam com diversidades diárias. Entretanto, reconhece que a vulnerabilidade é maior para o sexo feminino, por serem alvos fáceis, não terem a imposição da força e não contarem com estruturas para as necessidades básicas, começando pelas empresas onde carregam e descarregam.

Temos também um bate-papo com o empresário da área gourmet, João Ricardo de Sousa, conhecido como João do Bem, um dos idealizados do Grupo Corações Solidários, que juntamente com voluntários, arregaçou as mangas e foi às ruas para combater a fome e o frio da população em situação de rua, em plena pandemia, colocando sua própria vida em risco em nome do amor.

Para fechar com chave de ouro, uma matéria exclusiva com a Sula Miranda, a Rainha dos Caminhoneiros. Em ano de coronavírus, a multimídia colocou em prática diversos projetos e está prestes a começar uma nova fase profissional como atriz. Prevista para ser lançada este mês, Sula estreia em Gênesis, nova novela bíblica da Record. Ela será Quirá, na fase que mostra a fuga de Abraão para Gerar, cidade dos Filisteus, localizada, segundo historiadores, nos arredores da atual Faixa de Gaza.

Desejamos à todos uma excelente leitura, aproveitando para agradecer a contribuição da FECAM-RJ que nos possibilitou, através dessa publicação, o cumprimento de nossa missão em mostrar a importância do profissional caminhoneiro para toda sociedade brasileira.

## SUMÁRIO

- 5** Studio 3R firma parceria com a FECAM-RJ em programa de valorização da vida do caminhoneiro
- 7** Presidente da FECAM-RJ, Antônio Vitaliano, conta sua história e mostra a força dos caminhoneiros
- 10** Rainha dos Caminhoneiros, Sula Miranda, estreia como atriz em novela bíblica da Record
- 12** João do Bem conta sobre superação das dificuldades durante a pandemia para ajudar o próximo
- 15** Com vida construída na boleia do caminhão, Solimar conta sua história e fala sobre a vida nas estradas
- 18** Bolsa de Gêneros Alimentícios conta um pouco de sua história e trabalho em seus anos de atuação
- 20** Anne Margarita nós conta como manter a saúde mental em dia nos tempos de pandemia
- 23** Rafael Abreu e Edson de Azevedo falam sobre educação financeira na pandemia de Covid-19

## EXPEDIENTE

### EDITOR CHEFE

Elen Genuncio  
(MTE/SRTE - RJ - Nº 17.922)

### DIREÇÃO DE CRIAÇÃO

Roberto Nate

### DIREÇÃO DE REDAÇÃO

Roberta Nate

### DIREÇÃO DE CONTEÚDO

Elen Genuncio  
(MTE/SRTE - RJ - Nº 17.922)

### PROJETO GRÁFICO/DIAGRAMAÇÃO

Roberto Siqueira Nate

### FOTOGRAFIA

Roberto Siqueira Nate

### COMERCIAL E MARKETING

Sérgio Fernandes

Roberta Nate

### COLABORADORES

João Ricardo de Sousa

Guttemberg Santos


Paulo Correa

Marcos Paulo

Isaac

### FALE CONOSCO

 @3R.STUDIO

 (21)2221-1364

 www.studio3r.com.br

 euamocaminhoneiro@gmail.com

 Rua dos Inválidos, 37 - Centro/RJ

### REALIZAÇÃO





# VOCÊ TEM UMA BOA ESTRATÉGIA DIGITAL?

Aprenda a se posicionar  
e a atrair mais clientes  
com a gente!



Assessoria  
Beta Reader  
Copywriter  
Criação de Sites  
Design Gráfico  
Edição de Vídeo  
Projetos  
Redes Sociais

FALE CONOSCO

 (21)2221-1364

 [www.studio3r.com.br](http://www.studio3r.com.br)

 @3r.studio

 Studio3R

 Rua dos Inválidos, 37 - Centro / RJ





Antonio Vitaliano - Presidente da Fecam-RJ e Roberto Nate Diretor do Studio 3R / Foto por Roberto Siqueira Nate

## Uma parceria em prol da vida dos caminhoneiros

**C**om grande experiência no setor de transporte rodoviário de cargas, Roberto Nate firma parceria com a FECAM-RJ através de sua empresa Studio 3R. Roberto Nate, ex-secretário geral do Sindicarga e idealizador dos Projetos: Eu Amo Caminhão, Eu Amo Caminhão Verde e Carga Blindada, firmou parceria inédita com a FECAM-RJ a fim de criar um novo programa de valorização da vida dos caminhoneiros. Com mais de uma década de experiência no setor, ele conta como surgiu a ideia de olhar pelo caminhoneiro e criar essa ponte através do programa Carga Inviolável, uma ramificação do novo Projeto Eu Amo Caminhoneiro. "O projeto surgiu da necessidade de se valorizar a vida. Trabalhei muitos anos vendo e fazendo projetos que priorizassem a carga e as empresas, assisti de perto greves e a situação real de trabalho dos caminhoneiros nas estradas. Tudo isso foi se moldando na medida em que deixei de trabalhar para as empresas e pude ficar ao lado dos caminhoneiros." A parceria como ele mesmo nos contou, veio da necessidade de olhar para os verdadeiros heróis do transporte e junto com a Federação dos Caminhoneiros Autônomos criar um ambiente em que estes profissionais fossem assistidos. Com a recente parceria formada, a ideia de buscar benefícios e melhorias para a categoria é latente. Por isso, através do Carga Inviolável, Roberto pretende visibilizar as necessidades da categoria e priorizar sempre a vida destes profissionais. "Não existe nada mais importante do que a vida. Nas estradas, estes profissionais estão sempre correndo riscos. Carregam cargas perigosas, objetos valiosos e muitas vezes em condições nada amistosas. A preocupação sempre está voltada para carga, o valor do bem material e esquecem muitas vezes do ser humano que faz a ponte para que todos tenham comida nas prateleiras de supermercado, remédios nas farmácias, insumos nos hospitais. É disso que falo, dar aos que passam 2/3 de suas vidas na boleia dos caminhões a dignidade de estar trabalhando de maneira decente, com seus direitos garantidos e principalmente, segurança para suas vidas. "garantidos e principalmente, segurança para suas vidas. " Roberto Nate também nos contou um pouco sobre o projeto em geral, mostrando um pouco dos planos que se desenham para estar em prática nos próximos meses. "O Eu Amo Caminhoneiro é um projeto do nosso Studio. Eu e meu sócio João Ricardo levamos a ideia para o presidente da FECAM-RJ, Antonio Vitaliano, que nos recebeu e abraçou o projeto com muita receptividade. Nossa ideia principal,

além da valorização profissional da categoria, é mostrar que é preciso trazer este público para o digital, permitir que eles tenham mais voz em nossa sociedade. E foi assim que desenhamos o projeto, pensando em trazer notícias diárias, oportunidades, simplificar a comunicação entre as muitas regras que eles precisam seguir, assessorar esses profissionais para que estejam a par de todos os seus direitos em obrigação. " Ele também nos contou um pouco sobre a influência da pandemia no projeto e sobre a campanha lançada para priorizar a vacinação dos caminhoneiros. "A pandemia arrasou a economia do país, estamos passando por uma fase muito difícil, muitos profissionais precisaram parar totalmente suas atividades, mas a verdade é que nenhum caminhoneiro foi privilegiado com a quarentena. Cada um desses profissionais se colocou em risco para que nada faltasse nas prateleiras. Nada mais justo que eles estejam entre os primeiros a serem imunizados. É uma questão de saúde pública, mas principalmente de respeito. Se não fosse o trabalho essencial prestado por eles, o caos em nosso país seria muito pior. "Recentemente foi divulgado a inclusão dos caminhoneiros na PNI (Plano Nacional de Imunização), reforçando que os pedidos da categoria geraram sim resultados e que estes profissionais poderão se beneficiar da vacina nas primeiras fases. Para finalizar, Roberto comentou sobre os planos futuros e deixou uma mensagem para todos os brasileiros. "Nosso projeto está engatinhando, mas temos todos os objetivos traçados para que uma carteira digital seja aplicada, para que esses profissionais tenham, junto aos seus familiares, acesso a serviços de saúde, seguros, clube de benefícios, além de uma melhor condição de trabalho nas estradas. Sabemos que é um trabalho de formiguinha, mas o Studio 3R e a FECAM-RJ estão empenhados pela categoria e com trabalho duro chegaremos lá. Além do projeto de valorização da vida do motorista de caminhão e a aproximação da comunicação, dando cada vez mais espaço e voz à eles. Peço a todos os brasileiros olhem pelos nossos caminhoneiros com mais carinho. São profissionais essenciais, merecem nossos aplausos e respeito. São verdadeiros heróis e tenho muito orgulho de estar trabalhando ao lado deles."





# **FECAMRJ**

**FEDERAÇÃO DOS CAMINHONEIROS AUTÔNOMOS DE  
CARGA EM GERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**



**(21) 3495-2726**



**[www.fecamrj.com.br](http://www.fecamrj.com.br)**



**R. da Soja, 84 - Penha Circular/RJ**

 **CNTA**  
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRANSPORTADORES AUTÔNOMOS





Antonio Vitaliano - Presidente da Fecam-RJ / Foto por Roberto Siqueira Nate

## FECAM-RJ: sempre na luta, mostrando a força do caminhoneiro

**O** ano de 2018 foi marcado pela greve dos caminhoneiros. Por 10 dias, o movimento paralisou o país, transformando o dia a dia dos 26 Estados e do Distrito Federal em um grande pesadelo logístico. Caminhões parados bloquearam parcialmente as rodovias. Combustíveis deixaram de ser entregues, supermercados com prateleiras esvaziadas demonstravam a insatisfação da categoria com a nova política de preços dos combustíveis da Petrobras, que vinha gerando uma defasagem de quase 14% no transporte de cargas fracionadas e de mais de 20% na carga lotação. Transportador autônomo há mais de 22 anos, Antonio Vitaliano de Oliveira foi uma das grandes lideranças do movimento. Atuou ativamente na organização da paralisação dos caminhoneiros no estado do Rio de Janeiro. Presidente da Federação dos Caminhoneiros Autônomos de Cargas em Geral do Estado do Rio de Janeiro - Fecam-RJ, é natural de Recife, mas reside no Rio de Janeiro desde 1974. Hoje, em seus 57 anos, permanece na árdua luta pelos interesses da categoria a qual dedica anos de suas vidas. A paralisação promoveu o marco regulatório da categoria, atingindo muitas de suas exigências", lembra, orgulhoso da greve que mostrou a força da categoria, que atingiu, inclusive, a conjuntura política do Brasil. Antonio Vita-

liano também atua como conselheiro do Serviço Social do Transporte e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte - Sest-Senat, com a prerrogativa de exercer encargos de representação e cooperação a ações dos dirigentes operacionais das unidades, sempre com presença ativa em todas as demandas, necessidades e reivindicações do setor junto aos governos municipais, estaduais e federais. À frente da Fecam-RJ por dois mandatos consecutivos, Vitaliano define a importância da federação para o transporte, afirmando que "coaduna-se na busca pela constante defesa dos interesses de seu segmento e na boa condução dos sindicatos filiados visando a ampliação de seus direitos e um melhor prestação de serviços". Fundada em 2008, a Fecam-RJ surgiu da reunião de sindicatos com o ideal de organizar o segmento do transporte autônomo rodoviário de cargas, visando que, a partir de sua coalizão, fosse possível a luta dos direitos e garantias da categoria, até então desassistida: "A existência da Federação dos Caminhoneiros encontra seu maior argumento na manutenção de um do regime democrático, pautando-se na união de um sistema integrado com Confederação e Sindicatos, possibilitando e ampliando a luta pelos direitos do setor em todos os âmbitos (Municipal, Estadual e Federal)", explica. Atualmente a Fecam-RJ tem como parceiros 11 sindicatos filiados cooperando na busca de melhoria



em prol da categoria. Conta também o apoio da Confederação Nacional de Transportadores Autônomos - CNTA, do SEST-SENAT, da Associação Nacional de Transportadores de Cargas e Logística - EU AMO CAMINHONEIRO - ANTCL, além de federações do mesmo seguimento espalhadas pelo Estado, que cooperam com a representação da categoria frente aos órgãos federais. Para se associar a Fecam-RJ é preciso, como Federação Sindical, Seguindo a regulamentação vigente no país, ser sindicato registrado regularmente, dispondendo de carta sindical e atuando no seguimento do transporte autônomo de cargas. Dentre os projetos desenvolvidos pela Fecam-RJ, Antonio Vitaliano destaca o Despoluir - Programa Ambiental do Transporte, realizado aos transportadores autônomos do estado. "O programa incentiva a incorporação de ações voltadas à melhoria da qualidade do ar. Uma das principais atuações se dá por meio do projeto Redução de Emissão de Poluentes dos Veículos, que faz avaliações para verificar se os caminhões estão de acordo com os padrões ambientais corretos, esclarece.

### **A greve que parou o Brasil**

A paralisação dos caminhoneiros em 2018 já vinha sendo anunciado há tempos. O setor de transporte rodoviário de cargas dava sinais de que não teriam fôlego para absorver o aumento dos combustíveis, já que, segundo estudos o diesel responde por 23% do custo do transporte. Em 2017, os combustíveis tiveram alta de 8,9%. A gasolina aumentou 10,32%, e o diesel, 8,35%. Com isso, a inflação do transporte acumulou alta de 4,1%, maior que a inflação do país medida pelo IPCA, que foi de 2,95%. A pesquisa da Confederação Nacional do Transporte - CNT mostra que os combustíveis são parte decisiva da estrutura de custos das transportadoras em todos os modais. Por serem custos variáveis - ou seja, por terem seu consumo vinculado ao número de viagens realizadas - , seu mercado é diretamente influenciado

pela atividade transportadora em um determinado período. Para agravar ainda mais esta situação, de agosto de 2017 a maio de 2018, de acordo com o Centro Brasileiro de Infraestrutura (CBIE), o óleo diesel subiu 56,5% na refinaria. Com isso, a inflação do transporte acumulou alta de 4,1%, maior que a inflação do país medida pelo IPCA, que tinha sido de 2,95%. Pelo levantamento, a elevação do preço dos combustíveis foi impactada principalmente pela incidência de PIS e COFINS (Programa de Integração Social e da Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social), reajustados em 2017 como parte das medidas do governo federal para cumprir o déficit primário de R\$ 139 bilhões. A previsão de arrecadação à época era de R\$10,4 bilhões. Nas refinarias, um terço do valor do diesel - principal combustível para o transporte de carga e passageiros

dos modais rodoviário, ferroviário e aquaviário - é composta, além desses tributos, pela Cide ( Contribuição de Intervenção no Domínio Econômico) e pelo ICMS ( Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços) - este último, que varia conforme cada estado. Esses tributos oneram em cerca de R\$0,46 o litro do combustível. Para acentuar ainda mais a crise no setor de transporte rodoviário de cargas, em julho de 2017, a Petrobras passou a praticar reajustes frequentes, em certos períodos, até diário, refletindo nas variações do preço do petróleo e seus derivados no mercado internacional e também na cotação do dólar. Com isso, os preços dos derivados vendidos pela estatal cresceram de forma intensa e contínua. De fevereiro a Maio de 2018, o preço da gasolina vendido pelas refinarias da Petrobras aumentou 35%. Somente em abril, o aumento foi de 19%. Em seu quarto dia de paralisação, a greve mostra sua força e gera impacto em abastecimento e transportes de pelo menos 15 Estados, mais Distrito Federal. Os efeitos incluem redução de frotas de ônibus, falta de combustíveis e disparidade de preços em postos de gasolina, cancelamento de aulas em universidades, voos ameaçados por falta de combustível, prateleiras vazias em supermercados e centros de abastecimento e a interrupção da produção em fábricas. Foi em meio a esse contexto, o governo federal anuncia um acordo, com parte dos representantes da categoria, para suspender a greve. Fruto de sete horas de reuniões no Palácio do Planalto, Incluiu, entre outros pontos, a promessa do governo de atender 12 reivindicações dos caminhoneiros, entre elas zerar a Cide sobre o diesel e baixar em 10% o preço do combustível nas refinarias por 30 dias. Na ocasião, também foi apresentado um substitutivo ao Projeto de Lei nº8456/17, do Poder Executivo, que acaba com a desoneração da folha de pagamento para a maioria dos setores hoje beneficiados, isentando óleo diesel das alíquotas do PIS e da COFINS até 31 de dezembro de 2018. Já no estado do Rio, o então governador Luiz Fernando Pezão reduziu a alíquota do ICMS do diesel de 16% para 12%, igualando a praticada no estado de São Paulo.



Showroom Mercedes-Benz

Star

ONLINE



- NOSSO CONCESSIONÁRIO DENTRO DA SUA CASA.
- VEÍCULOS NOVOS COM VANTAGENS EXCLUSIVAS.
- ATENDIMENTO ONLINE DIRETO COM A RIO DIESEL.



PEÇAS & SERVIÇOS  
Juntos vamos mais longe

## Já imaginou um showroom de vendas virtual cheio de vantagens exclusivas?

É o que a Rio Diesel oferece para você. Uma plataforma inédita de vendas de veículos e também peças e serviços. Acesse [www.showroommercedes-benz.com.br](http://www.showroommercedes-benz.com.br) ou acesse através do QR CODE e aproveite mais essa inovação da Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz  
A marca que todo mundo confia.



**RIO DIESEL**

Rua Carlos Marques Rollo 881, Nova Iguaçu - RJ - 21 3952-7492 - [www.riodiesel.com.br](http://www.riodiesel.com.br)



Seja gentil. Seja o trânsito seguro.







Sula Miranda - Foto de Tiago Cazaniga

## Sula Miranda, a Rainha dos Caminhoneiros, estreia na TV como atriz

**S**e reinventar não é tarefa fácil, mas Sula Miranda tira de letra. Em ano de pandemia de Covid-19, a Rainha dos Caminhoneiros colocou em prática diversos projetos e está prestes a começar uma nova fase profissional como atriz. Prevista para ser lançada em janeiro, Sula estreia em Gênese nova novela bíblica da Record. Ela será Quirá, na fase que mostra a fuga de Abraão para Gerar, cidade dos Filisteus, localizada, segundo historiadores, nos arredores da atual Faixa de Gaza. Com uma legião de admiradores, Sula Miranda é conhecida por sua dedicação. Em mais de 30 anos de vida artística, totalizando mais de 190 canções e milhares de cópias vendidas, trocou São Paulo, sua cidade natal, pelo Rio para cursar aulas de atuação e estudar os textos. “Estou muito feliz com minha personagem Quirá. Esta é uma grande oportunidade e estou me dedicando para fazer o meu melhor. Ainda não posso falar muito sobre a personagem, porém a obra já está falando por si mesmo. É grande a expectativa nessa super produção que tenho a honra de fazer parte”, conta Sula que irá contracenar com Flávio Galvão, Igor Rickli, Carlo Porto, Francisca Queiroz, Oscar Magrini, Camila Rodrigues, Pérola Faria e mais de 200 figurantes. Eleita pelo público em 1986 com o título de “Rainha dos Caminhoneiros”, Sula passeia por diversos gêneros artísticos. Esteve no comando de 11 programas de televisão, passando por quase todas as emissoras de televisão do Brasil. Ainda na telinha, fez participação especial na novela Ana Raio e Zé Trovão e gravou trilhas sonoras como “Sonho Lindo” para a série Carga Pesada da Rede Globo. Multimídia, ao longo de sua carreira fez vários cursos de preparação vocal, de danças para atuar, tudo o que uma pessoa que tem vida pública precisa para crescer profissionalmente: “Sou cantora, apresentadora de rádio, de TV e de internet. Sou decoradora, escritora e agora atriz. Penso que não há limites para quem quer aprender e se dar novas oportunidades”, afirma Sula Miranda, recordando que o título de Rainha dos Caminhoneiros veio logo no primeiro momento, quando a música Caminhoneiro do Amor estourou nas paradas de sucesso. Sua vida artística começou aos 14 anos anos quando suas duas irmãs e uma amiga formaram,

em 1978, o conjunto "As Melindrosas". Fizeram grande sucesso perante o público infanto-juvenil, vendendo um milhão de discos e tiveram vários discos gravados. O sucesso as levou a fazer um filme, uma comédia musical chamada "É proibido beijar as Melindrosas". Após quatro anos afastada, decidiu então entrar para o mundo sertanejo que naquele período passava por grandes transformações. Chitãozinho & Xororó, João Mineiro e Marciano entre outros, vinham dando uma nova feição a esse estilo de música, conquistando públicos diferentes daqueles que acompanhavam as tradicionais duplas. Reconhecida atualmente como um ícone da música sertaneja, estilo musical predominantemente masculino, Sula afirma que essa estrada foi desbravada por mulheres como As Galvão - dupla sertaneja do interior de São Paulo, formada pelas irmãs Meire e Marilene em 1947 - e Naiva Aguiar, que na década de 1970 chegou ao topo das paradas com "Tá de mal comigo", seu grande sucesso. "Fiquei três anos no grupo "As Melindrosas" para depois decidir seguir carreira solo e então escolhi a música sertaneja. Na época, de fato, predominava o sucesso de duplas masculinas, mas já faziam parte dessa história grandes mulheres, como As Galvão, Naiva Aguiar entre outras", revela. Organização é a palavra chave na vida de Sula. Dona de um corpo descomunal, revela que "o segredo para estar bem aos 56 é ter disciplina ao longo dos anos, com uma vida regrada e sem exageros em nada". Sobre esta fase difícil, devido à pandemia de coronavírus, garante: "Durante o ano de 2020 não posso reclamar. Tenho feito várias campanhas e parceria publicitárias. A pandemia abriu os olhos de algumas empresas para artistas que tem credibilidade. Como eu, independentemente de estar na TV ou não, a internet tem espaço para todos que tem talento e trabalham com seriedade. Hoje o espaço é para as lives e acredito que seja assim por um bom tempo. Confesso que gosto desse formato. Viajamos menos e mostramos mais nosso trabalho musical", finaliza.





# Ricardo Horácio


& *ADVOGADOS ASSOCIADOS*


Av. Erasmo Braga, 227 - Cobertura 1303/1304 - Centro / Rio de Janeiro

- Cível Estratégico e Contencioso
- Consumidor
- Penal
- Administrativo
- Ambiental
- Direito Marítimo
- Previdenciário
- Eleitoral
- Direito Público
- Agência Controladora
- Acompanhamento de Inquérito Civil Público
- Defesa Judicial em Ação Civil Pública
- Constitucional e Penal Militar
- Trabalhista Estratégico e Contencioso
- Imobiliário
- Processos Administrativos Disciplinares
- Falência e Recuperação
- Infraestrutura Urbanística
- Fusão e Incorporação
- Pareceres e Consultas
- Família e Sucessões
- Arbitragem
- Improbidade Administrativa e Defesa Técnica Perante os Órgãos de Controle
- Improbidade Administrativa
- Procedimentos perante o TCU, TCE e TCM

## FALE CONOSCO

 contato@ricardohoracio.adv.br

 (21) 2220-4019

 Filial: Av. Rio Branco, 251, 10º Andar  
Centro / Rio de Janeiro



Doações feitas pelo Grupo Corações Solidários - Foto tirada da página do Grupo

## Grupo Corações Solidários arregaça as mangas para levar amor e esperança aos mais desprovidos

**A** pandemia de Covid-19 já ceifou quase 2 milhões de vidas em todo o mundo. Só no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, foram mais de 200 mil, causando muita dor e sofrimento para inúmeras pessoas. Mesmo sendo considerado um vírus democrático, por não distinguir a classe social, os menos favorecidos são os mais atingidos, devido à crise econômica gerada pelo coronavírus. Desde março do ano passado, quando a Organização Mundial da Saúde - OMS declarou o estado de pandemia, o desemprego vem aumentando assustadoramente, podendo chegar a 17% este ano. O total de desempregados no País é estimado em 14,1 milhões de pessoas, o pior resultado na série histórica da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad Contínua), iniciada em 2-12 pelo IBGE. Entretanto, o ser humano tem o poder de transformar momentos difíceis em desafio. A Covid-19 está provando esta teoria ao reacender o sentimento de solidariedade no brasileiro. Voluntários arregaçam as mangas e foram às ruas para combater a fome e o frio da população em situação de rua, colocando suas próprias vidas em risco em nome do amor, entre eles o Grupo Corações Solidários, que não mediu esforços para garantir uma noite de Natal para famílias de baixa renda. O empresário da área gourmet, João Ricardo de Sousa, conhecido como João do Bem, em entrevista exclusiva para o Eu Amo Caminhoneiro, nos fala desse desafio de sair para ajudar o próximo em plena pandemia. Revela que o Grupo não havia percebido, mas já estavam preparados para enfrentar esse momento tão crucial. Ressalta a gratidão a todos que lutaram e ajudaram para que pudessem levar momentos de felicidade a diversas famílias. Destaca que o ano de 2020 mostrou que a união faz a diferença num mundo tão egoísta onde a desigualdade social sempre será o maior desafio para as nações.

### Veja a íntegra da entrevista:

**EAC:** Com a missão de promover a defesa dos direitos das pessoas mais carentes, o Grupo Corações Solidários vem desenvolvendo há mais de 10 anos diversas ações sociais, assim como auxiliando e fazendo parcerias com diversos voluntários. Mesmo com todo know-how que o grupo possui em desenvolver projetos para os mais necessitados, como conseguiu realizá-los em plena pandemia de Covid-19? Qual o maior desafio que vocês enfrentaram?

**João do Bem:** O maior desafio da pandemia é o medo de ser infectado. Eu tive logo no início, em março, e fiquei sabendo depois através de exame, que agora tenho anticorpos. Já com os voluntários foi participar, apesar do medo de pegar e passar para um familiar. Mas, nós fizemos todo o serviço com os cuidados necessários: máscara, álcool em gel e distanciamento. Mudamos, por exemplo, a maneira de entregar as refeições. Ao invés de levar a panela e servir na hora, passamos a fornecer quentinhas. Montávamos um kit com a comida, o guaravita e o garfo. Colocávamos tudo numa sacola plástica. Assim não tínhamos muito contato. Então, o maior desafio na pandemia foi o medo de ser infectado, vir a óbito ou passar para um familiar.

**EAC:** E com relação a distribuição das cestas básicas?

**João do Bem:** Nós temos uma planilha com a localização, telefone e membros de 300 famílias cadastradas. Essa relação foi montada com as informações de voluntários que tinham conhecimento dessa necessidade. Assim, mensalmente entrávamos em contato para marcarmos a distribuição, seguindo a relação dos nomes.

**EAC:** Ao todo, quantos famílias foram beneficiadas?

**João do Bem:** Mensalmente ajudamos na faixa de 300 famílias. Multiplicado por pai, mãe e dois filhos foi entre 1.000 e 1.200 pessoas nesses piores meses de pico da pandemia. Eram de diversos bairros do Rio como Sepetiba, Lins, Méier e Taquara. Atendemos também famílias de Duque de Caxias. Seguíamos a nossa planilha, porque não adianta ajudar num mês e no outro não. Com o cadastro, nós mapeamos o endereço, quantidades de filhos, quantos eram solteiros, menores de idade e assim montávamos as cestas básicas.

**EAC:** Quantos alimentos e brinquedos vocês conseguiram arrecadar?

**João do Bem:** Quantos aos alimentos e brinquedos que arrecadamos, creio que no ápice da pandemia foram 3 toneladas por mês de alimentos não perecíveis e brinquedos para entregar no Dia das Crianças foram 500 e no Natal, mais 500.



**EAC:** Qual o seu sentimento de ser um dos responsáveis por este projeto num momento tão difícil como o atual ?

**João do Bem:** A sensação de estar à frente desse projeto na pandemia é um mix de medo, esperança, fazer o bem, de arregaçar as mangas e ir em frente. Quanto à todos, alívio de poder saber que uma família vai ter o que comer, que um morador em situação de rua vai ter sua comida quentinha numa noite fria. Na pandemia o que aconteceu foi que muitos grupos, por medo, pararam. Creio que entre 50% a 60%, porque as pessoas estavam com medo de ter contato com a Covid-19. O medo fez as pessoas se afastarem da rua, protegerem seus familiares. Alguns dos nossos voluntários abandonaram o projeto por sentirem medo. Outros falavam que o governador afastado do Rio de Janeiro, Wilson Witzel, tinha proibido a aglomeração na rua e se pegasse ia prender. Mas, a gente sabia, principalmente eu sabia, que estávamos há 7 anos sendo preparados para esse momento tão ruim. Nós sabíamos que era o nosso momento para fazer a diferença, de ajudar as pessoas, porque estava todo mundo isolado. Eu fiquei muito feliz, mas com medo. Chegou até ao ponto da minha mãe me ligar chorando com medo ao saber que eu estava nas ações sociais. Ela, no momento, está fragilizada com a pandemia. Todo mundo estava aflito, à flor da pele e eu falei: "poxa mãe, seja feita a vontade de Deus. Eu não vou dar um passo para trás; eu vou para frente, que Jesus nos abençoe. Mãe, desculpa, mas eu posso estar sendo um pouco negligente comigo, mas eu sei que as pessoas estão precisando, é melhor eu lutar, morrer lutando, fazendo o bem do que morrer dentro de casa com medo, é melhor eu ir para rua". Se pegasse e falecesse, morreria feliz sabendo que estava fazendo o bem ao próximo. A minha sensação foi essa de medo, mas sabendo que estava fazendo o bem ao próximo, que essa era a minha missão. E os voluntários foram comigo, com todo cuidado, distanciamento e muito receio, mas fomos para cima. Alguns pararam, outros continuaram e a gente foi entregando as cestas básicas com a ajuda do nosso Senhor, porque se não fosse Ele, com certeza, já tinha levado a gente. Assim, soubemos que aqueles dias eram o nosso momento. Ficamos firmes e eu fui motivando alguns voluntários, eu sabia que era um momento triste, mas que estava fazendo bem ao próximo.

**EAC:** Como surgiu a ideia de ampliar o projeto para atender aos bichinhos?

**João do Bem:** Eu fiz o projeto Pet Esperança para separar um pouco do Corações Solidários, mas seguindo a linha pet. A ideia surgiu por amor aos animais. São seres extraordinários que só dão carinho. Como já ajudo idosos, moradores em situação de rua, crianças, surgiu a ideia de criar esse quadrado do bem. Eu sei que tem muitos abrigos de animais que passam dificuldades, mas nessa pandemia aumentou, porque ninguém saía de casa. Fazemos um trabalho na Casa Amarela, em Santa Tereza. Todo mês mandamos por volta de 60/70kg de ração.



João do Bem em ação do dia das crianças - Foto tirada da página do Grupo

**EAC:** Como fazer para ajudar ou ser um voluntário do projeto Corações Solidários?

**João do Bem:** É só entrar em uma das nossas mídias sociais – Facebook, Menseger, Instagram, Direct - e mandar uma mensagem. Se quiser, também pode nos contactar pelo Whatsapp (21 - 99801-1704).

**EAC:** O trabalho vai continuar?

**João do Bem:** Continuamos forte, porque o bem não pode parar. Passamos pelo pior momento, o mais crítico. Já estamos sabendo um pouco mais sobre essa doença, seus sintomas. Podemos trabalhar com mais força agora. Nós, e os outros grupos sociais, estamos ajudando bastante. As pessoas estão muito solidárias. Eu creio que esse vírus veio para fazer a evolução da nossa humanidade que precisava mais de amor, fazer as pessoas serem mais solidárias, saber que a gente precisava um do outro, que a gente é nada. A meta agora é rever a distribuição das cestas básicas, porque as pessoas voltaram a trabalhar, a praia foi liberada para os vendedores. Naquela época que realmente existiu a quarentena, que foram aqueles 40 dias de tudo fechado, foi o momento que tivemos que atacar com mais força. Hoje distribuimos, em média, de 50 a 100 cestas básicas, voltando para nossa normalidade.

**EAC:** Qual a meta de vocês para 2021? Pretendem continuar a distribuição das cestas e refeições?

**João do Bem:** A meta para este ano é continuar fazendo o bem, continuar, se Deus quiser, fazendo as ações presenciais no Dia das Crianças, na Páscoa Solidária. E com a esperança da vacina chegar, poderemos ter contato, abraçar. O abraço, uma coisa tão singela, faz toda a diferença em época de pandemia. Quando eu falo da evolução da humanidade é disso. É você perceber que as coisas não estão nas grandes conquistas, mas nas pequenas coisas e coisas do dia a dia.

**EAC:** Para você o que podemos esperar de 2021?

**João do Bem:** A mensagem que eu deixo para 2021 é que tenhamos esperança, amor e fé. A pessoa sem fé é um ser humano sem alma. Precisamos ter fé. Tudo isso vai passar, as pessoas vão se abraçar, sorrir. Eu convoco os voluntários, doadores, quem quiser ser um voluntário que continue ajudando, porque eles fizeram muita diferença nesse ano de 2020. Presenciaram o olhar de gratidão de quem recebe, mas que na verdade é nossa, pela oportunidade de poder ajudar, estender a mão em um momento que as pessoas necessitavam. A mensagem que eu faço para os doadores e voluntários é que eles continuem firmes, que só assim juntos, conseguiremos fazer a diferença na vida das pessoas. Então, é fé, amor e esperança.

GRUPO CORAÇÕES SOLIDÁRIOS

# SE JUNTE AO EXÉRCITO DO BEM



SEJA VOLUNTÁRIO, DOE AMOR E SEJA SOLIDÁRIO

PARA DOAR

 (21) 98801-1704

 [WWW.CORACOESSOLIDARIOS.COM.BR](http://WWW.CORACOESSOLIDARIOS.COM.BR)

SIGA NOSSAS REDES







Solimar Freiras de Melo - Foto retirada da internet.

## Solimar, uma caminhoneira que faz sua história na boleia

**E**m um mercado predominantemente masculino, as mulheres vêm se destacando cada vez mais. De acordo com dados da pesquisa Perfil dos Caminhoneiros 2019, da Confederação Nacional do Transporte - CNT, cerca de 99,5% dos entrevistados são homens, e 0,5%, mulheres, um percentual significativo se levarmos em conta que no Brasil existe em torno de dois milhões de caminhoneiros na ativa, representando aproximadamente 10 mil mulheres no seguimento de transporte rodoviário de cargas. Entre elas, Solimar Freitas de Melo, natural do Rio de Janeiro, com 20 anos de estrada. Em entrevista exclusiva para EU AMO CAMINHONEIRO, ela conta como iniciou na profissão. Afirma que ser caminhoneira não é fácil para ambos os sexos, pois lidam com diversidades diárias. Casada com André e mãe de Arthur, um adolescente de 13 anos, garante que ninguém nasce isso ou aquilo. Ao exercer determinado ofício, nada mais é do que uma forma de sobrevivência, de trabalho, correr atrás, de se sustentar: "Deus dá essa graça de acordarmos podendo fazer melhor, ser uma pessoa melhor, aprimorarmos nossos conhecimentos, e na minha trajetória fiz muitos amigos, abri muitas portas".

### Conheça a íntegra da reportagem:

#### Como é ser uma caminhoneira num espaço predominantemente masculino?

Ser caminhoneira não é fácil para ambos os sexos. Lidamos com diversidades diárias. Nós não temos estrutura nas estradas, nos postos, nas próprias empresas onde vamos carregar, não temos segurança, é um detenho total. Mas para a mulher torna-se mais difícil. A vulnerabilidade é maior, somos alvos fáceis, não temos a imposição da força, não temos estruturas para as necessidades básicas, começando pelas empresas onde carregamos e descarregamos. Em alguns casos, sequer, tem um banheiro para a mulher usar. Então, tudo assim, é mais complicado. O banho que a gente paga, as vezes, ao chegar, o lugar de colocar fichinha é alto demais e você depende de outra pessoa, depende de pedir a um funcionário. Então, tudo para a mulher é mais difícil. Mas, trabalhando com seriedade, se respeitando, fazendo dentro do seu melhor, conquistamos os nossos espaços e mostramos que somos capazes.

#### O que a levou a exercer esta profissão?

Eu comecei a trabalhar muito nova numa empresa de transporte. Me encantei como todo esse universo, com as estradas, com os carros. Assim que tive oportunidade e atingir a maior idade, eu comecei a viajar. Depois comprei meu primeiro caminhão e tudo começou.

#### Quais as motivações, desafios e o caminho percorrido para conseguir atuar na profissão?

A maior motivação que eu tive para ser caminhoneira foi o desafio do não. As pessoas achavam que eu não iria dar conta e não conseguiria. Realmente não foi fácil: a distância da família, a dificuldade da pista, o preconceito de alguns colegas de profissão. Mas, eu transformava tudo isso em combustível e continuava seguindo em frente.

#### Quer dizer, então, que ainda há muito preconceitos neste ramo?

Quando eu engravidei, eu fui cortada da empresa que prestava serviço. Segundo eles, foi por motivo de segurança. Fiquei afastada por alguns anos e retornei agora e para minha surpresa, mesmo com tantas mulheres na estrada não houve melhora significativa. As pessoas acham que devemos nos adequar a falta de estrutura. Ainda me causa estranheza quando chego em alguns lugares e escuto: 'Ah, se fosse minha mulher não deixaria'. Em um debate a respeito até de uma paralisação, um infeliz falou pra mim assim: 'no caso de uma paralisação, você vai servir café'. Eu respondi: 'é, se for pra ajudar a categoria, eu sirvo café com maior gosto'. Então, assim, a gente ainda esbarra com nessas coisas pequenas.

### **Você poderia nos contar outra situação que tenha passado?**

Tem várias situações constrangedoras que a gente passa nas estradas. Mas tem uma específica que me marcou, porque foi quando estava começando há muitos anos. Eu e minha irmã fomos fazer o curso MOPP\*. Estávamos aguardando o professor na sala e só tínhamos nós de mulheres. O professor entrou, cumprimentou, se apresentou, mas não deu início a aula, se reportando a nós, falou assim; 'Vocês poderiam dar licença, porque eu preciso começar o curso'. Perguntamos se era o curso MOPP. Ele disse que sim. Daí respondemos que estávamos ali pra fazer o curso. Ele pediu desculpas, dando início a aula. No decorrer do curso, nós tivemos um bom desempenho, tirando as melhores notas. Na hora de entregar o certificado, ele nos chamou e falou: 'Olha, eu quero me desculpar perante a classe que eu fui preconceituoso por vocês serem mulheres, por considerar que estavam no lugar errado, mas vocês provaram que podem ser o que quiserem, tiraram as melhores notas e eu me envergonho da maneira que falei. Eu estava errado'. Reza lenda que todo curso ele conta essa história como lição de vida.

**\*MOPP - Movimentação de Operação de Produtos Perigosos - é um curso de treinamento para motoristas de caminhão, que transportarão produtos que oferecem algum tipo de risco físico, químico ou biológico à população e ao meio ambiente.**

**Com relação a escolaridade, segundo a pesquisa Perfil dos Caminhoneiros 2019', da CNT, quase 30% da categoria possuiu nível médio completo e mais de 46 mil, nível superior completo.**

Gostaria de frisar que as vezes as pessoas veem o caminhoneiro como um E.T. (Extra Terrestre) e não é. Acham que o caminhoneiro é bronco, ignorante, analfabeto. Na realidade isso é mentira. Temos vários colegas de profissão que são formados. Eu, por exemplo, quando fiquei afastada, fiz Engenharia Química. Faltando três período para me formar, desisti porque vi que não era o que queria. Também mudei de cidade e lá não tinha a faculdade. Com isso, acabei me desestimulando e parei. Mas tenho outros amigos formados em Direito, Administração. Então, é um tabu que, às vezes, as pessoas têm com o caminhoneiro.

**Você é autônoma ou trabalha para uma transportadora? Já trabalhou em outra área?**

Comecei como autônoma e continuo. Iniciei na carreta e hoje trabalho em um truck, que é um carro menor, mas eu estou satisfeita. No período que eu fiquei afastada do caminhão, trabalhei como representante de salão de beleza. Tenho cliente que eu ainda atendo. Hoje meu marido atende também. Trabalhei como Uber e ouvi, principalmente dos idosos, que era tão simpática, bonita, seguido de um 'coitada', como se fosse uma humilhação. Depois voltei para o caminhão. Hoje sou presidente do Sindicato dos Caminhoneiros Autônomos de Araruama, cidade do estado do Rio de Janeiro.

**Você trabalha em todo o território nacional?**

Sim, eu viajo por todo Brasil. No caso, eu atuo mais no Sudeste e Nordeste por conta da demanda.

**Como se dá a relação de trabalho? Há diferença salarial? E quando há necessidade de manutenção do veículo, você sente algum tipo de discriminação, já que muitos acham que mulher não entende de mecânica?**

Em relação ao trabalho, eu não vejo diferença algumas empresas. Contratam mulheres por entenderem que somos mais cuidadosas, comprometidas. O salário não há diferença, pois existe os pisos por categoria. A mulher tem a desvantagem na manutenção de urgência, que acontece na pista. No caso de uma troca de pneu e tal, porque nós não temos força física. Nesse quesito nós perdemos. Agora, quanto as manutenções na oficina, eu sempre fui tratada com igualdade. No quesito conhecimento, nunca tive problema. Às vezes eu chego na oficina e gera uma estranheza, mas logo passa. No meu caso sou tratada com igualdade.

**Como você faz para organizar sua vida particular e profissional?**

Eu fico 20 dias na estrada e 10 em casa. Meu marido é meu grande parceiro. No começo, minha mãe ficava com o nosso filho. Ele não é do ramo. É engenheiro mecânico, mas ficou desempregado. Trabalhou como Uber e agora trabalha com vendas e tem horário flexível. Ele fica na casa com o nosso filho e mais 20 gatinhos que resgatamos da rua. Assim que a vida voltar ao normal, com o fim da pandemia, pretende troca a carteira e vir para a estrada. Assim, a gente vai revezar

**Deixe-nos uma mensagem para as mulheres que desejam ser caminhoneiras.**

Para as minhas amigas que escolheram ser caminhoneiras eu quero deixar a mensagem que nós transportamos o progresso do nosso país, mas não há glamour nenhum nisso. Nós somos maltratadas nas estradas, nos postos, nas empresas, nós ficamos longe das nossas famílias nas datas comemorativas, as vezes não temos horário para comer, dormir, não ter um banheiro pra usar. Se é o que você deseja, o que você sonha, não deixe ninguém dizer que você não é capaz. Ninguém pode medir a sua capacidade de sonhar, tão pouco de realizar. Então, boa sorte pra você e pra nós. Fica com Deus!



Solimar Freiras de Melo.



# RASTREAMENTO DE VEÍCULOS

GESTÃO DE FROTAS



ATENDEMOS EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL



## QUER ECONOMIA?

ECONOMIA DE COMBUSTÍVEL  
MENOS TROCA DE PNEUS  
CONTROLE DE MANUTENÇÃO  
CONTROLE DE RPM  
E MUITO MAIS

## QUER SEGURANÇA?

CONTROLE DE FROTA 24HS  
CONTROLE DE VELOCIDADE  
SUA CARGA MONITORADA  
SEGURANÇA PARA O CONDUTOR  
CONTROLE DE ROTAS






[www.rastseg.com](http://www.rastseg.com)

21 9728-36061



## SOLUÇÃO INTELIGENTE

-  PLATAFORMA
-  APLICATIVO
-  SATÉLITE





Salão de Negociações da BGA / Foto por Walkiria Melo

## O importante trabalho da BGARJ para o setor alimentício carioca

**A** Bolsa de Gêneros Alimentícios do Estado do Rio de Janeiro (BGARJ) se reinventou em 2020 devido a Pandemia da Covid-19, e conseguiu prosseguir com um trabalho de suma importância

para o desenvolvimento do setor de alimentos e serviços carioca. A instituição, desde a sua fundação em 1951, é referência nacional, concentrando, em um único local, um excelente Network e os melhores preços de negociações. E em 2021 não poderia ser diferente. Com a esperança de um mercado melhor principalmente com o início da vacinação contra a Covid-19, a Bolsa começa o ano trabalhando em projetos voltados para os interesses de seus associados, para o desenvolvimento do setor e a revitalização necessária do Mercado São Sebastião. Para se ter uma ideia da importância da instituição para o mercado carioca, a Bolsa possui hoje cerca de 01 mil empresas associadas, entre: "vendedores" (indústrias, empresas, fornecedores e representantes comerciais) e "compradores" (supermercadistas, atacadistas, pequenos e médios varejistas, hotelaria, lojas de serviços). É um local onde muitas marcas lançam novos produtos no mercado do Estado do Rio de Janeiro e é nela que uma boa parte dos preços encontrados em supermercados e atacados resultam das negociações realizadas na instituição. Entre as grandes empresas que fazem parte da Bolsa estão: Rede Supermarket, Rede MultiMarket, Redeconomia, Supermercados Mundial, Bramil Supermercados, Super Prix, Dom Atacadista, Costazul Multimercado, Guanabara Supermercados, Rede Unidos, Inter Super, Campeão Supermercados, Grand Marché Supermercados, BRF Foods, JBS Foods, Indústrias Granfino, Grupo Correa Duarte (Vitális - Chinezinho), Seara Alimentos, Guvama Representações (produtos Sulita), Alegria Alimentos, Arroz Palmares, Saudali Alimentos, Rica Alimentos, entre muitas outras. O atual presidente da BGARJ é o empresário Humberto Margon Vaz que, juntamente com a nova diretoria executiva da instituição, planejou estratégias voltadas para o crescimento e renovação da Bolsa, fazendo com que muitas empresas supermercadistas e atacadistas passassem ou voltassem a operar no local. Essa conquista transformou a BGARJ e trouxe grandes realizações para o setor.

Entre os serviços que a instituição oferece estão:

- **SALÃO DE NEGOCIAÇÕES** ("Salão de Pregão") - local onde as negociações diretas são realizadas. A bolsa não interfere em preços e não vende produtos. Apenas os associados são responsáveis por suas próprias negociações;
  - **BOX DE OPERAÇÕES** - Localizados no Salão de Negociações, são espaços reservados que podem ser locados para as empresas realizarem com privacidade as transações de negócios no local;
  - **SALAS COMERCIAIS** - Locações disponíveis com preços acessíveis;
  - **SALÃO DE FESTAS E EVENTOS, AUDITÓRIOS E SALA DOS ASSOCIADOS** - Excelentes locais para a realização de eventos e encontros corporativos;
  - **SEDE CAMPESTRE** - Área de lazer situada em Vargem Grande com: piscina, quadras de esportes, salão de festas, cozinha e churrasqueiras;
  - **CLASSIFICAÇÃO VEGETAL** - Classificação de produtos para diferentes usos;
  - **CERTIFICADO DIGITAL** - Emissão ou renovação de Certificado Digital para empresas ou pessoas físicas;
  - **SERVIÇOS MÉDICOS** - Dr. Márcio de Athayde Contrera e Fisioterapeuta Lídia Mendes dos Santos da Conceição;
  - **SALÃO DE BELEZA** - Isabel Guimarães.
- Seja um associado BGARJ e impulsione os seus negócios!

### Horários de funcionamento durante a Pandemia:

- Terças, quartas e quintas-feiras, de 08h às 16h.
- Salão de Negociações (Pregão): terças e quintas-feiras, de 08h às 13h

**Para mais informações, entre em contato:**

**Telefone: (21) 2584-9191**

**E-mail: bolsadegeneros@gmail.com**



# COMITÊ ADERJ DE RECURSOS HUMANOS CONHEÇA E FAÇA PARTE!



**CONEXÃO · INTERATIVIDADE · NETWORKING**

---

**OS MELHORES PROFISSIONAIS DO SETOR JÁ FAZEM PARTE!**

**ACESSE NOSSO SITE E SAIBA COMO INSCREVER SUA EMPRESA:  
[WWW.ADERJ.COM.BR](http://WWW.ADERJ.COM.BR)**





Foto retirada da internet.

## Para manter a saúde mental em tempo de pandemia, conecte-se com o humor

**A** Há quase um ano estamos aprendendo a viver uma nova realidade devido à pandemia de Covid-19, o que gerou diversas mudanças na sociedade, como isolamento, pessoas trabalhando em home office, muito desemprego, escolas, faculdades e cursos fechados ou obrigados a se reinventar. Só no Brasil são mais de 200 mil mortos. Diante de tal cenário, para além da saúde física, é necessário dar uma atenção especial à saúde mental, que pode sofrer com crises de ansiedade e picos de estresse, o que, consequentemente, afeta também o sistema imunológico, lugar de fácil proliferação do vírus da Covid-19. Para falar sobre este tema tão importante, trazemos psicanalista Anne Margarita Cunha Baptista. Com atuação em consultório no Rio de Janeiro e na modalidade online, é candidata a membro efetivo do Círculo Brasileiro de Psicanálise – Seção RJ. Segundo ela, a pandemia “se instalou sem pedir nenhuma licença”, trazendo junto o medo, o desespero e a incerteza. Os danos psicológicos são inevitáveis, afetando a saúde física e mental. No entanto, garante, muitos conseguiram encontrar novos caminhos e se reinventar. Anne Margarita, que também é advogada, dá uma dica para a preservação da saúde mental: “Fale sobre suas dores. Sonhe e busque a realização. Conecte-se com o humor. E, se possível, faça terapia”.

### Qual a ligação entre saúde mental e sistema imunológico nesta nova realidade em que vivemos devido à pandemia de Covid-19?

A pandemia fez girar as nossas vidas de uma forma impressionante. O desconhecido se instalou sem pedir nenhuma licença e junto dele veio medo, desespero, incertezas. A nossa rotina precisou ser revista e o “novo normal” fincou o pé. Houve e há ainda uma estranheza, um desconforto que nos obrigou e nos obriga a olhar e refletir desde si até o outro, desde a casa até a rua. Nesse desalojamento pandêmico, a saúde física e mental inevitavelmente foi afetada. Como o ser humano não tem como ser pensado por partes, corporalmente formam um todo. Assim, o estresse, a ansiedade, o

siedade, o desespero estão associados a sintomas como taquicardia, sudorese, medo, angústia, sintomas humanos que enfraquecem o organismo abrindo brechas para o adoecimento. É um lugar de observação da perfeita ligação entre saúde mental e sistema imunológico (saúde física) e do quanto devemos cuidar de ambos. Não é à toa que a emoção floresce “à flor da pele”, deixando o corpo despido de proteção, funcionando como casa e comida para invasores. O corpo fala, o corpo revela a mente.

### Quais os danos psicológicos dessa nova realidade para a população? É real a piora do estado de saúde mental das pessoas em tempo de pandemia? Como podemos diagnosticar que estamos iniciando este processo?

Os danos psicológicos são inevitáveis em situações como a que estamos vivendo na pandemia e se manifestam de diversas formas, mas não há um fator ou espécie de dano que se possa identificar como um efeito geral, exatamente porque a singularidade humana não nos permite isso, cada pessoa deve ser considerada em sua história, em sua individualidade e ambiente, prova disso é que o horror da pandemia não aconteceu para todos de forma linear. Muita gente conseguiu seguir por outros caminhos, mudou o curso, se reinventou, cuidou da profissão, do sonho, passou a perceber e a valorizar coisas escondidas sobre uma vida de correria e estresse. Tem que ter culpa por ter sido assim? Claro que não! Que possamos aproveitar as oportunidades da vida para manter a caminhada, sem deixar, no entanto, de refletir que essa não é a realidade de todos, do país, dos mais necessitados, enfim. Para quem não conseguiu ou não está conseguindo encontrar saídas para driblar esta fase difícil, a quem a pandemia afetou de maneira muito dura, é importante encontrar formas de acalmar o desespero, respirar, compreender que a vida acontece sempre e que as coisas e as situações não são estáticas. E procurar ajuda psicológica, porque sair desses lugares mentais não é nada simples.



## Como lidar com as frustrações e perdas de entes queridos gerados pelo impacto do coronavírus?

As mortes relacionadas à Covid-19 trazem algo de novo para a questão do luto, na medida em que as etapas que seriam fundamentais para a elaboração desse processo para a construção de sentido e aceitação da perda estão sendo obrigatoriamente suprimidas, desde a impossibilidade de acompanhamento do doente, passando pela suspensão dos velórios e da necessidade de se despedir rapidamente do ente querido para que a contaminação não se dê. É um acontecimento que traz consigo um nível atroz de desamparo nunca vivido. Em virtude da importância do ritual de despedida, em que há proteção e autorização para a manifestação da dor, a tentativa de atribuir sentidos à morte resta altamente solitária, desorganizando ainda mais a natural desorganização que advém desse tipo de perda. É um luto traumático. Manter a família e os amigos próximos, ainda que virtualmente, falar sobre o medo e a dor podem ser meios legítimos e capazes de auxiliar na elaboração desse nível de desamparo.

## O que recomendar para as pessoas que moram só, incluindo as que vivem fora do país? Como lidar com a solidão? Aumentou o número de suicídio?

Os estudos sobre saúde há muito revelam que o isolamento social e a solidão têm os piores resultados em saúde mental, incluindo alto nível de mortalidade por diversas causas. Na pandemia está dentro da "normalidade" um nível de estresse intensificado pelo ambiente fechado e pela falta de interação social, além da preocupação real de contrair o vírus. Não há uma recomendação eficaz para todos para superar as dificuldades desse período que estamos vivendo, as estratégias são muito pessoais, podem ir desde manter-se ocupado, encontrar formas de conexão social à distância, criar uma rotina para trazer a sensação de normalidade para perto, colocar os sentimentos e as ideias no papel, manter-se informado sobre as formas de manter a saúde, sobre soluções e possibilidades que o isolamento pode eventualmente proporcionar, enfim, incorporar atividades significativas a cada dia é importante, dá senso de propósito e identidade. São cuidados paliativos, mas que podem realmente funcionar para algumas pessoas. Com relação ao suicídio, os dados sobre o real impacto da pandemia ainda é muito cedo para saber efetivamente, sendo importante registrar que as restrições para o convívio social abriram algumas janelas digitais para a interação. Algumas dores foram expostas por pessoas consideradas "saudáveis mentalmente", a compreensão, o olhar inevitavelmente se estreitaram. A dor e a solidão deixou de ser um privilégio dos que eram rotulados como potenciais suicidas e passou a ser algo não tão incomum. Mas o importante mesmo é sempre estarmos atentos às pessoas que falam de si desse lugar de solução suicida e, diante de situações potenciais, entrar em contato com o **Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo telefone 188 ou pelo site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**.

## A exigência de lavar repetidamente as mãos pode levar ao desenvolvimento de TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo)?

O aumento da ansiedade em relação aos efeitos do novo coronavírus pode alimentar a obsessão por não se contaminar e desencadear algumas manias, mas é preciso observar se há exageros que levam a causar feridas ou que começam a atrapalhar o funcionamento normal da vida da pessoa, consumindo a sua rotina como se fosse um ritual e revelando um sofrimento incomum. Nesses casos, importante e urgente é procurar ajuda médica ou psicológica.

## Quais os impactos da pandemia, principalmente para os profissionais da saúde e pessoas com transtornos mentais?

### O trabalhador da área de saúde requer maior atenção no

contexto da pandemia, pois está mais sujeito a ter sua saúde mental afetada, já que vivencia situações de impotência e desamparo mais diretamente, sendo re-

corrente o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão. Com relação aos profissionais que lidam com pessoas com transtornos mentais a situação também está agravada pelo isolamento e a reestruturação das clínicas na rotina com os pacientes no contexto pandêmico, provavelmente, está sendo repensada pelas áreas de saúde mental. São situações muito peculiares e difíceis.

## Quais as estratégias de saúde mental que podem ser usadas com a população economicamente vulnerável, que não tem recursos básicos mínimos para a sua sobrevivência e se preocupam com a falta de alimentos e de insumos básicos?

Como sabido, esse é o retrato de uma situação caótica num país como o Brasil, numa cultura e governo onde o bem-estar social nunca está realmente, efetivamente, à frente dos projetos. Diante disso, muito pouco de efetivo há que ser feito como solução. Podemos, como esperança de evolução da espécie, pensar na atuação dos diversos grupos de solidariedade que percorrem a cidade distribuindo alimentos, roupas e amor. Na parte da saúde mental, é importante divulgar os inúmeros Centros de Apoio psicológico, onde os profissionais são dedicadíssimos. Tem os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), a Estratégia Consultório na Rua e as diversas instituições da área "psi" que possuem centros de atendimento, onde a clínica social é uma realidade e dá acesso a pessoas de baixa renda. São instituições sérias, com profissionais altamente dedicados ao sofrimento humano. A Instituição da qual participo, o Círculo Brasileiro de Psicanálise Seção Rio de Janeiro – CBP-RJ realiza um trabalho de muito amparo e dedicação a crianças, adultos e idosos. As pessoas que precisarem e desejarem podem entrar em contato com eles ou comigo diretamente. O CBP-RJ fica na Avenida Nossa Senhora de Copacabana, 769/504. Os telefones são 21 - 2236-0655 / 21 - 2236-0279 (Fax) e o e-mail: [cbprj@cbp-rj.org.br](mailto:cbprj@cbp-rj.org.br).

## O anúncio do início da vacina fez surgir nas pessoas o sentimento de esperança?

### Com certeza o anúncio da vacina é a luz no fim do túnel. Mas

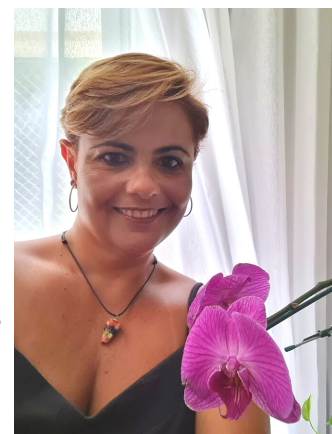
há também uma ansiedade em torno dessa questão, uma ilusão de que o antes retornará do jeitinho que era. Mas a vida já não é mais a mesma, não se passa incólume por uma pandemia, a história mundial já tem esse registro, mas principalmente há uma mudança de paradigma na forma como as pessoas refletem e refletirão sobre as suas vidas, suas ações e seus desejos daqui para frente.

## Cuidado com as informações e o estabelecimento de uma rotina são importantes como estratégia de preservação da saúde mental?

De uma forma geral, sim, mas a singularidade de cada pessoa, seu modo de vida, sua maturidade emocional é que irão determinar o melhor e mais eficaz caminho a ser percorrido neste momento tão difícil.

## Quais dicas você daria para preservarmos a saúde mental?

Fale sobre suas dores. Sonhe e busque a realização. Conecte-se com o humor, ele é capaz de emergir fortemente do amor e da dor. Cuide de si com responsabilidade e atenção. E, se possível, faça terapia



Anne Margarita





**JRGASTRONOMIA**

GASTRONOMIA  
COM  
QUALIDADE

**EVENTOS CORPORATIVOS  
CAFÉ DA MANHÃ - COFFE BREAK  
CHURRASCO - FEIJOADAS -  
CASAMENTOS - BACKSTAGE**

**TEL: (21) 98688-7777**

**SITE: WWW.JRGASTRONOMIA.COM.BR**



# Pandemia de Covid-19 mostra que educação financeira é prioridade nacional

## Especialistas em gestão de custos e orçamentos explicam o porquê quem poupa sofre menos em momentos de crise

Rafael Abreu Ziotto



**A** pandemia de Covid-19 vem causando muita dor aos brasileiros. Além de conviver com a perda do bem mais precioso, que é a vida de entes queridos, ainda precisa administrar a questão financeira, provocada por salários reduzidos ou até mesmo demissões. Muitas empresas foram afetadas, principalmente as pequenas e médias, que, inclusive, algumas delas, fecharam suas portas, o que gera mais desempregos e atinge diretamente a vida de muitas famílias. Em efeito cascata, ao passo que o desemprego aumenta, o dinheiro circula com menor intensidade na economia, diminuindo o poder aquisitivo da pessoa e fazendo com que sinta a necessidade de um maior controle do seu orçamento familiar. Nesse sentido, a Gestão Financeira torna-se elemento fundamental para auxiliá-la. Segundo dados do Instituto Paraná Pesquisas, 82,8% da população brasileira foram impactadas financeiramente pela crise. Já o estudo da Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais -Anbima aponta que mais da metade dos brasileiros entrou na crise sem reserva de emergência, pois muitas pessoas não tinham dinheiro extra para atravessar o período turbulento. Formado na faculdade de Negócios da Geneseo University, no estado de Nova York (EUA), Rafael Abreu Ziotto afirma que a crise da pandemia global impôs novos hábitos, porque famílias se viram forçadas a conter gastos e usar reserva emergencial. Especialista em gestão de custos e orçamentos, explica que quem poupa sofre menos em momentos como esse. “Se você é daqueles que criou uma poupança ou reserva financeira emergencial nos últimos anos, sabe como aquele dinheiro guardado está sendo importante neste momento. Com a pandemia de Covid-19 e, por consequência, o agravamento da crise econômica mundial, a necessidade de poupar e ter uma educação financeira se tornou ainda mais relevante”. Edson de Azevedo Ferreira, com formação em Ciências Econômicas e especialista em finanças, compartilha do mesmo pensamento. Segundo ele, a única forma para suportar momentos como o atual é ter poupado, como forma de investimento, propiciando, assim, a sustentação necessária para superação desses tempos tão conturbados. No entanto, levantamento da CNDL/SPC Brasil indica que 48% dos brasileiros não controlam o próprio orçamento. E, em um momento de redução de renda, a falta da gestão do patrimônio pode ser muito prejudicial à saúde financeira. “A crise econômica brasileira antecede a pandemia, que só tornou mais grave a situação azendo com que as classes menos favorecidas sejam as mais atingidas. Por outro lado, nós não temos a cultura do poupar. Se gasta aquilo que ganha e isso quando não gasta mais. O ideal é que a educação financeira começasse no próprio lar, com os pais ensinando aos filhos desde pequeno a poupar”, garante. Para Rafael Abreu Ziotto, a Covid-19 acelerou a necessidade de promover a educação financeira como uma ferramenta essencial para os indivíduos administrarem

seus negócios financeiros e criarem maior resiliência. Ziotto afirma que para reavaliar seus gastos mensais e fazer ajustes nas contas, é preciso saber quanto de dinheiro entra e sai, seus gastos fixos e extras e o valor necessário para sobreviver ao mês: “É de suma importância controlar os gastos e se planejar para o futuro. Educação financeira é uma ferramenta essencial para os indivíduos gerirem sabiamente os seus negócios financeiros e se prepararem para o inesperado. Mas, após a eclosão do Covid-19, a alfabetização financeira tornou-se uma habilidade de sobrevivência para todos construírem maior resiliência e navegarem com mais tranquilidade neste mar de incertezas.”

Confira outras dicas sobre educação financeira abaixo:

- ✓ Faça uma reserva de emergência;
- ✓ Gaste menos do que recebe;
- ✓ Compre apenas o necessário;
- ✓ Guarde, mensalmente, 10% do seu salário;
- ✓ Pesquise os preços minuciosamente antes de comprar e só adquira o necessário;
- ✓ Reorganize, periodicamente, os gastos pessoais e familiares;
- ✓ Monte uma planilha ou baixe aplicativos para controle de finanças;
- ✓ Sempre que possível, faça pagamentos à vista;
- ✓ Separe as despesas fixas (aluguel, mensalidades, seguros, dentre outras) das variáveis (alimentação, lazer, vestuário, dentre outras).



Edson de Azevedo Ferreira





# ANUNCIE CONOSCO



Rua dos Inválidos,37  
Centro - Rio de Janeiro



(21) 2221-1364



euamocaminhoneiro@gmail.com



www.euamocaminhoneiro.com.br

Siga nossas  
redes sociais



@euamocaminhoneiro



@euamocaminhoneiro

