



SINPRF/SC

Sindicato dos Policiais e Servidores da Polícia Rodoviária Federal no Estado de Santa Catarina

OUTUBRO / 2022



Adesão ao plano odontológico

Informamos que o prazo para adesão ao plano odontológico gerido pelo SINPRF/SC se encerra no dia 27 de outubro. Para conseguir finalizar as tratativas, são necessárias 100 vidas confirmadas no plano. Os valores são a partir de R\$ 17,38 por mês. Para mais informações entre em contato com o sindicato.

Os efeitos da falta de sono para os policiais

Mais da metade dos policiais não dormem o quanto precisam



A International Association of Chiefs of Police (IACP), publicou uma série de artigos sobre segurança, bem-estar e saúde dos policiais e seus familiares.

Em um dos artigos, a entidade divulgou um estudo sobre os efeitos da falta de sono nos policiais. Segundo a publicação, mais de 40% dos policiais declararam já terem dormido ao volante, sendo

que 25% deles relataram que isso acontece mais de uma vez por mês.

O artigo reforça que as noites mal dormidas são características de diversas profissões, porém para os policiais os efeitos negativos são ainda maiores, em virtude dos fatores de estresse da natureza da profissão.

Uma boa noite de sono é fundamental para que o corpo recupere suas funções. A falta de um sono de qualidade interfere não só na vida do policial, mas de toda sua família.

A reportagem aponta diversos efeitos que a falta do sono causa no corpo, entre eles a diminuição dos processos cognitivos gerando incapacidade de resolver problemas, a falta de concentração e raciocínio.

Também já foi demonstrado que a falta de sono aumenta a sensação de fome e afeta a capacidade de avaliar a quantidade de alimento que quer ingerir.

As pessoas que são privadas de sono com frequência correm mais risco de desenvolverem doenças cardíacas e sofrerem de pressão alta. Também são citadas a perda de orientação espacial e um retardo no tempo de reação.

Para muitos policiais o turno da noite é inevitável. Por isso, adaptar a rotina pode auxiliar no combate a alguns dos sintomas de se trabalhar nesse horário.

- Durma o mais tarde possível nos dias de folga e acorde o mais tarde que você conseguir.
- Nos dias de trabalho, minimize a sua exposição à luz solar enquanto se desloca de volta para casa usando óculos escuros.
- Em casa, utilize cortinas que escureçam totalmente o ambiente em que for dormir.

Outros hábitos simples podem fazer uma grande diferença na qualidade do seu sono. O principal deles é manter um estilo de vida saudável, cuidando da alimentação, praticando exercícios físicos regularmente e evitando o uso de álcool e tabaco.

Cultivar uma boa higiene de sono também contribui neste processo. Tente dormir de 7 a 9 horas todas as noites, evite o consumo de caféina perto do horário de dormir. As telas são grandes vilãs quando usadas no período que antecede o sono noturno, procure evitá-las.

O artigo aponta que os policiais estão duas vezes mais propensos a desenvolverem distúrbios do sono do que as pessoas que trabalham em outras áreas. Por este motivo, esteja sempre atento aos sintomas da falta de sono e mantenha seus exames em dia. Se for preciso, procure um médico.



Reunião **Diretoria**



A Diretoria do SINPRF/SC esteve reunida nesta manhã (13), na sede do sindicato. A reunião entre os representantes sindicais visa acompanhar assuntos da atual gestão, analisando as demandas, o andamento das atividades e próximas ações do sindicato.

A reforma elétrica do SINPRF/SC foi um dos assuntos tratados hoje. As festas de final de ano, que já estão sendo organizadas, também foram pauta da reunião.

Dando continuidade ao que foi decidido em assembleia, a diretoria definiu a frase e a arte das faixas para a nova campanha de valorização do PRF. O objetivo é iniciar a colocação das faixas em todas as unidades operacionais do estado nos próximos dias.

Outro assunto que esteve em pauta foi o impacto das eleições 2022 para os sindicalizados.



Reunião **Pladisa**

A Diretoria de Saúde do SINPRF/SC esteve reunida no final de setembro com representantes da PLADISA em tratativas referentes a reajustes dos planos. Aos que já possuem os planos de saúde ofertados pela operadora, a Diretoria de Saúde conseguiu garantir a manutenção dos valores já em vigor. Para novas adesões, foi solicitado que a PLADISA apresente uma proposta compatível com a categoria, dentre elas um estudo para a autogestão do plano pelo SINPRF/SC.

Nota de falecimento

Com pesar, comunicamos o falecimento do PRF aposentado Newton Machado, da 6ª Delegacia, ocorrido em setembro. Machado ingressou na PRF na turma de 74 e durante todos os anos de trabalho dedicou-se incansavelmente à instituição. Admirado por todos os colegas que tiveram a oportunidade de conviver com ele. Faleceu aos 72 anos.

Informamos também o falecimento do pai do PRF Ricardo Meller, o Sr. Dilcionir Jose Meller. Ele tinha 75 anos.



Reunião da Diretoria de Saúde do SINPRF/SC e representantes da PLADISA



PRF participa de evento da Polícia Polonesa

O PRF Deleuze, lotado em Mafra, participou do encontro de forças especiais da Polícia polonesa juntamente com BOPE e CHOQUE da PMERJ.

O evento promovido pela International Police Association ocorreu entre 3 e 9 de outubro nas cidades de Wrocław e Cracóvia.

O programa incluiu visitas técnicas a base de helicópteros, unidade anti terrorismo, unidade de choque e ao comissariado geral de polícia em Wrocław.

Na ocasião foi aberto um diálogo preliminar de intenções para futuro intercâmbio entre a PRF e a Polícia da Polônia. A viagem foi custeada pela International Police Association não gerando ônus para os cofres públicos.



AÇÃO DO AUXÍLIO CRECHE

O departamento jurídico informa que a Ação Coletiva visando a suspensão da contribuição do servidor para o auxílio creche encontra-se em grau de recurso, sem data para apreciação pelo TRF4 (50006219520174047200). Entretanto, as demandas individuais têm sido exitosas tanto quanto à suspensão da contribuição quanto à restituição dos valores já descontados. A ação é válida tanto para quem está contribuindo atualmente quanto para aqueles que contribuíram nos últimos 5 anos, podendo solicitar a restituição dos valores cobrados neste período. Os interessados na propositura do feito individual devem enviar e-mail para juridico.sinprfsc@gmail.com com a seguinte documentação:

- ✓ documento de identificação com foto
- ✓ comprovante de residência
- ✓ último contracheque
- ✓ requerimento administrativo e ficha financeira com todos os descontos efetuados (referente ao período de contribuição).
- ✓ Da(s) criança(s) deverá enviar um documento com foto ou certidão de nascimento.



AVISO



(48) 3346-4292 \ www.sinprfsc.org.br \
sinprfsc@gmail.com

Antônio Schroeder, 63 - Barreiros - São José/SC
CEP: 88110-401

Jornalista Responsável: Kauana Pereira - MTB\0005262/SC