

Associação lança o Concurso Melhores Práticas do Ministério Público

A Associação Mineira do Ministério Público (AMMP) lançou o Concurso Melhores Práticas do Ministério Público de Minas Gerais, que premiará não somente os arrazoados forenses, como tradicionalmente acontece, mas também as bem-sucedidas iniciativas extrajudiciais que contribuíram para dar maior efetividade ao cumprimento das missões do Ministério Público mineiro. O que se pretende, além do reconhecimento do trabalho do associado, é dar publicidade às boas iniciativas. As inscrições vão de 30 de setembro a 15 de outubro.

PÁGINA 3

Regional de Montes Claros homenageia Antônio Leal

A seção regional da AMMP-Montes Claros homenageou, no dia 25 de julho, o procurador de Justiça Antônio José Leal, que se aposentou na primeira semana de agosto. Leal, natural de Montes Claros, ingressou no Ministério Público em 1979, tendo prestado quase 35 anos de serviços ao MP. Ocupou diversos cargos na Administração Superior da Instituição, além de ter participado de diversas diretorias da Associação Mineira do Ministério Público.



Luciano França,
Nedens Ulisses,
Antônio Leal e
Alceu Torres

PÁGINAS 6 E 7

Almoço festivo reúne associados aposentados e pensionistas



O almoço foi prestigiado por associados e familiares

Mais uma edição do almoço anual dos aposentados e pensionistas foi realizada no dia 11 de agosto no parque esportivo da AMMP. O conagraçamen- to reuniu cerca de 200 pessoas entre associados e familiares e a diretoria da Associação Mineira do Ministério Público.

PÁGINAS 4 E 5

Agenda Cultural vai a Leopoldina em 30 de agosto

PÁGINA 3

Fernando Pessoa inspira espetáculo na sede da AMMP

PÁGINA 9

Nedens participa da comissão que disciplinará acesso à informação

O presidente da Associação Mineira do Ministério Público, Nedens Ulisses Vieira, é membro da comissão criada pela Associação Nacional dos Membros do Ministério Público (Conamp) para avaliar a proposta de resolução do Conselho Nacional dos Membros do Ministério Público (CNMP) sobre o direito de acesso à informação.

Da comissão, criada em 1º de agosto, durante reunião do Conselho Deliberativo em Canela, no Rio Grande do Sul, também participam o presidente da Associação do Ministério Público do Rio de Janeiro, Marfan Martins Vieira; e da Associação Sul-Mato-Grossense do Ministério Público, Alexandre Magno Lacerda.

O projeto de resolução, de autoria do conselheiro Mário Bonsaglia, pretende atender à necessidade de regulamentação de dispositivos constitucionais. O direito de acesso à informação e a garantia a publicidade são temas previstos na Constituição Federal de 1988, mas apenas a parte que trata de sigilo de informações fundamentais à segurança do Estado está regulamentada.



▲ Nedens Ulisses (E) participou do encontro em Canela

Participaram da reunião em Canela, além de Nedens Ulisses, os presidentes das demais associações, os membros do Conselho Nacional do

Ministério Público (CNMP) Jarbas Soares Júnior e Tito Amaral e o procurador-geral de Justiça do Rio Grande do Sul, Eduardo de Lima Viegas.



Rua Timbiras, 2.928
Barro Preto
30140-062
Belo Horizonte/MG
ammp@ammp.org.br
www.ammp.org.br

O AMMP Notícias é uma publicação da Associação Mineira do Ministério Público

Presidente
Nedens Ulisses
Freire Vieira

1º vice-presidente:
Shirley Fenzi Bertão

2º vice-presidente
João Medeiros Silva Neto

3º vice-presidente
Edson Ribeiro Baeta

4º vice-presidente
Gilberto Osório Resende

1º diretor administrativo
Selma Maria
Ribeiro Araújo

2º diretor administrativo
Valéria Dupin Lustosa

1º diretor financeiro
Carlos Henrique
Torres de Souza

2º diretor financeiro
Luiz Felipe de
Miranda Cheib

Responsáveis pela edição

Jornalista responsável
Ofélia L. P. Bhering
(MG 2.289 JP)

Repórter
Felipe Jávere
(MTB 12046/MG)

Repórter
Bárbara Peixoto

Diagramação
Edições Geraes Ltda.

Tiragem
1.500 exemplares

FOTOS BÁRBARA PEIXOTO



▲ José Mauro de Moraes e Maria de Lurdes; Renato Froes e Djalma França; Rogério Greco

Associação pede sugestões

Segundo a proposta de resolução, o acesso à informação deve ser tratado como direito “essencial para assegurar uma sociedade livre e democrática e viabilizar a gestão eficiente da coisa pública no Estado Democrático de Direito”. Se aprovado o texto, o CNMP sai na frente do processo de regulamentação, que vem sendo avaliado pelo Congresso Nacional desde 2010.

A AMMP encaminhou ofício aos associados, no dia 7 de agosto, pedindo sugestões para aperfeiçoamento da proposta do CNMP.

A Voz do Ministério Público aborda combate à sonegação, Protocolo de Atendimento às Vítimas de Violência Sexual e reforma do Código Penal

Mais três edições d'A Voz do Ministério Público, programa de entrevistas e debates jurídicos da Associação Mineira do Ministério Público (AMMP), foram ao ar, abordando o Protocolo de Atendimento às Vítimas de Violência Sexual, o combate à sonegação fiscal e as reformas do Código Penal.

No dia 16 de julho, a promotora de Justiça Maria de Lurdes Rodrigues Santa Gema, titular da Promotoria da Infância e Juventude de Belo Horizonte, e o médico legista José Mauro de Moraes, do Instituto Médico Legal,

abordaram o Protocolo de Humanização do Atendimento às Vítimas de Violência Sexual e a Cadeia de Custódia. José Mauro é professor de Ginecologia e Obstetrícia da Universidade Federal de Minas Gerais.

Esse trabalho, pioneiro no país, é fruto de parceria entre o Ministério Público, centros de referência no atendimento às vítimas de violência sexual e o IML.

Em 7 de agosto, o promotor de Justiça Renato Froes Alves Ferreira, do Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Defesa da Ordem Econô-

mica e Tributária, e o auditor da Receita Estadual Djalma França, falaram sobre o combate à sonegação fiscal no Estado e a profícua parceria entre o MP e a Fazenda Estadual. Foram apresentados casos e resultados desse trabalho conjunto.

Já no dia 20 de agosto, o procurador de Justiça Rogério Greco, mestre e doutor em Direito Penal, analisou as propostas de reforma do Código Penal em discussão no Congresso Nacional.

O programa vai ao ar pela TV Comunitária de Belo Horizonte (canal 6 da NET e canal 13 OI) e pelo site www.tvcbh.com.br, às terças e quintas-feiras, às 20 horas; aos sábados, às 8h30; e aos domingos, às 13 horas. A partir de setembro será exibido também na TV Assembleia.

A Voz do Ministério Público é uma produção quinzenal da AMMP. Todos os programas estão disponíveis no site da AMMP – www.ammp.org.br.

Premiação valoriza produção intelectual e iniciativas dos associados

A Associação Mineira do Ministério Público (AMMP) lançou o Concurso Melhores Práticas do Ministério Público de Minas Gerais. Serão premiados não somente os melhores arrazoados forenses, como tradicionalmente ocorre, mas também iniciativas extrajudiciais que contribuíram para dar maior efetividade ao cumprimento das missões do Ministério Público. As inscrições vão de 30 de setembro a 15 de outubro.

O objetivo da premiação, com inspiração no Prêmio Innovare, além de propiciar o reconhecimento do trabalho do associado também na atividade extrajudicial, é dar publicidade às iniciativas bem-sucedidas que podem, inclusive, ser replicadas por outros colegas de Minas Gerais e do Brasil, informa a vice-presidente da AMMP, Shirley Fenzi.

Podem concorrer à premiação de melhor arrazoado forense associados com trabalhos, na área cível e penal, que tenham sido efetivamente apresentados e autuados em qualquer fase de processos judiciais entre 1º janeiro e 29 de setembro deste ano.

Segundo Shirley Fenzi, o foco do Ministério Público, nos últimos anos, está na atividade extrajudicial, especialmente nas áreas especializadas que cuidam de direitos difusos e individuais homo-

gêneos. Nesse sentido, destaca ela, “entendemos que a AMMP deveria valorizar também a atividade extrajudicial e as iniciativas que ajudam a implementar os direitos sociais, uma das mais importantes missões do MP”.

Além do prêmio, informa Shirley, os trabalhos vencedores serão divulgados em edição especial do programa *A Voz do Ministério Público*, que é produzido quinzenalmente pela Associação e veiculado pela TV Comunitária de Belo Horizonte e TV Assembleia. “Pretende-se, com isso, divulgar essas boas ações, apresentando, inclusive, seus resultados, dando oportunidade aos demais colegas de conhecerem e replicarem em suas promotorias as atuações de sucesso”, complementa a vice-presidente da AMMP.



BÁRBARA PEIXOTO

▲ Shirley Fenzi: reconhecimento e publicidade

Premiação

Na categoria Iniciativa Extrajudiciais, podem concorrer associados com iniciativas bem-sucedidas que estejam contribuindo para a modernização e eficiência do Ministério Público. Os temas desta edição são “Efetividade dos Direitos Sociais” e “Combate à Criminalidade”.

Os prêmios, em cada categoria, são: para o primeiro lugar um *tablet*, mais a inscrição, traslado e hospedagem no

20º Congresso Nacional do Ministério Público, a realizar-se em 2013. Para o segundo lugar, inscrição, traslado e hospedagem no 20º Congresso Nacional do Ministério Público; terceiro lugar - inscrição e hospedagem no 20º Congresso Nacional do Ministério Público.

A íntegra do regulamento está no site da AMMP (www.ammpp.org.br).

Leopoldina recebe Agenda Cultural

A Agenda Cultural será realizada em Leopoldina, na Zona da Mata, no dia 30 de agosto. O presidente da Associação Mineira do Ministério Público (AMMP), Nedens Ulisses, coordenará a reunião de

trabalho, às 17 horas, no Fórum Doutor José Gomes Domingues, onde discutirão temas de interesse da classe.

O procurador de Justiça Antônio de Pádua Marchi Júnior fará palestra sobre a

“Reforma do Código Penal” e o promotor de Justiça Leonardo Duque Barbabela abordará “Os 20 anos da Lei de Improbidade Administrativa” no auditório do Cefet, às 19 horas.

Neste ano, já foram rea-

lizadas cinco edições da Agenda Cultural, em Almenara e Teófilo Otoni, no Vale do Jequitinhonha; São Sebastião do Paraíso, Sudoeste mineiro; Juiz de Fora, Zona da Mata; e Montes Claros, Norte de Minas.

Associação reúne aposentados e

FOTOS PEDRO HENRIQUE



Mais uma edição do tradicional almoço de aposentados e pensionistas da Associação Mineira do Ministério Público (AMMP) aconteceu em 11 de agosto.

Os associados e seus familiares foram recebidos pelo presidente Nedens Ulisses e demais diretores. Cerca de 200 pessoas participaram do almoço, que possibilitou o reencontro de amigos e a renovação dos vínculos que unem todos à entidade de classe.

Segundo Nedens, o evento é uma grande oportunidade para o conagração dos aposentados e pensionistas, que ajudaram a construir a história do Ministério Público de Minas Gerais, um dos mais importantes do calendário anual de atividades da AMMP.

A galeria de fotos do evento está na página da AMMP no Facebook.



Associados e familiares participaram do conagração

pensionistas em almoço festivo



Luiz Gomes, Nedens e Orlandina



Berenice, Fernando, Joana, Pontes e Nedens



Antônio Alves Garcia e família



Nedens, Maria José Zucheratto e família



Família Maria de Lourdes Chaves, e Nedens



Família Calicchio e Nedens



Cleonice Rodrigues, amigos, familiares e Nedens



Angélica Riccioppo e José Perdigão



Maria Isabel Chaves e família

Seção Regional de Montes Claros

FOTOS DE FERNANDO TORRES



O procurador de Justiça Antônio José Leal, que se aposentou na primeira semana de agosto, foi homenageado no dia 25 de julho, na seção regional da AMMP de Montes Claros. Familiares, amigos e colegas do Norte de Minas e da capital participaram da cerimônia na Sede das Promotorias.

Saudaram Antônio Leal o presidente da seção Regional da AMMP, Ivan Eleutério Campos; o presidente da AMMP, Nedens Ulisses; o procurador-geral de Justiça, Alceu Torres; o conselheiro do CNMP Jarbas Soares; o ex-procurador geral de Justiça Epami-



Colegas e familiares de Antônio Leal



Luciano França, Nedens Ulisses e Leal

nondas Fulgêncio; e o ex-corregedor geral do MP Márcio Heli de Andrade.

Os depoimentos destacaram a grandeza de caráter e o compromisso institucional de Antônio José

Leal ao longo de sua trajetória no Ministério Público de Minas Gerais, principalmente nos momentos mais turbulentos em que foi chamado a dar sua colaboração.



Alceu Torres, Jarbas Soares, Leal e Ivan Eleutério



Eduardo e Vânia Leal

homenageia Antônio José Leal



▲ Nedens saúda Leal



▲ Vânia Leal e Valmira Alves



▲ Leal, Maria Cristina Santos, Vânia Leal e Gláucia Flores

Placa

Leal foi também homenageado na Procuradoria-Geral de Justiça em 30 de julho, quando recebeu do procurador-geral Alceu Torres placa comemorativa.

No início do ano, Juiz de Fora também lhe rendeu homenagens.

Natural de Montes Claros, Antônio José Leal ingressou na carreira ministerial em 1979, totalizando quase 35 anos de serviços prestados ao Ministério Público. Trabalhou nas promotorias de Justiça de Taubéiras, Brasília de Minas, Peçanha e Ponte Nova antes de chegar a Belo Horizonte, em 1984. Foi ouvidor-geral, subcorregedor-geral por mais de uma década, ocupou a titularidade da Corregedoria Geral do MP em várias oportunidades e a Chefia da Instituição interinamente, além de ter participado de diretorias da AMMP.



▲ Ana Maria, João Medeiros, Epaminondas Fulgêncio, Olga Ebad e Nedens



▲ Antônio de Pádova, Luciano França, Márcio Heli, Edson Baêta e José Pontes



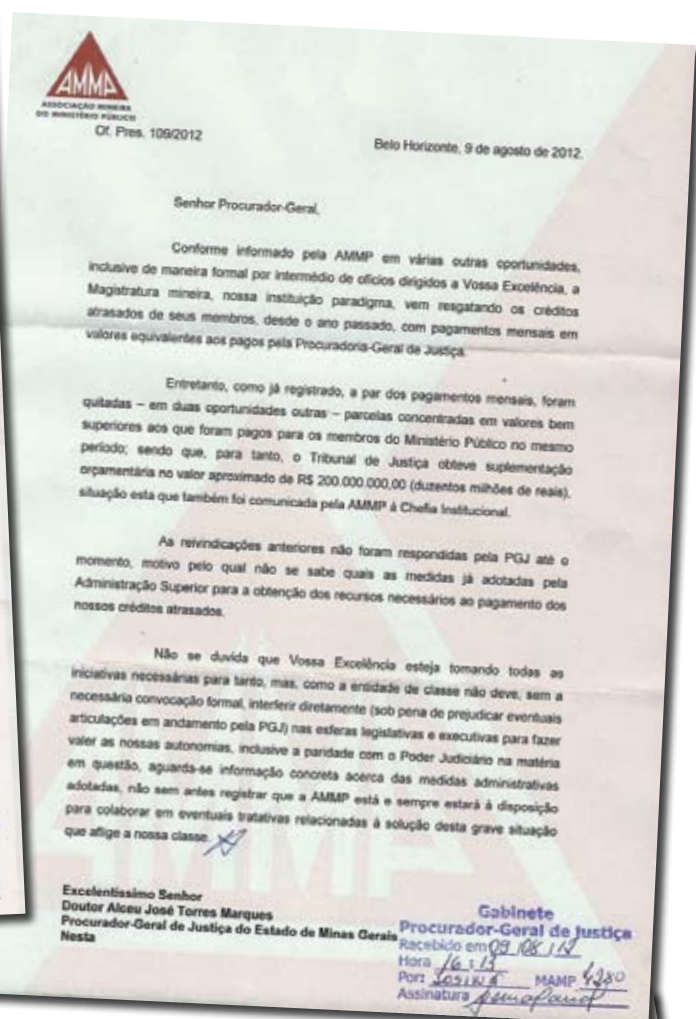
▲ Colegas ouvem Leal



▲ Fabrício Loppo, Eloisa Marcondes e José Perdigão

AMMP postula direitos e reafirma seu compromisso de contribuir com a PGJ

O presidente da AMMP, Nedens Ulisses, encaminhou ofícios ao procurador-geral de Justiça, Alceu Torres, nos dias 6 e 9 de agosto, reque-rendo a implementação do auxílio-alimentação e renovando ainda seu compromisso de colaborar com a Administração Superior para viabili-zar o pagamento dos créditos atrasados dos membros da Instituição.





▲ O Grupo Nós é composto por 15 pessoas



▲ Marlene Fernandes, da Assessoria para Assuntos de Aposentados e Pensionistas

Grupo Nós se apresenta na AMMP

O Grupo de Teatro Nós apresentou, na noite do dia 16 de agosto na AMMP, o espetáculo Nós e Pessoa, ambientado em uma tabacaria, onde Fernando Pessoa, o grande poeta português, passou parte de seus dias. O texto, um recorte de 80 poemas, foi adaptado pela professora Ana Amélia Cabral, tendo como fio

condutor o amor, a solidão, a vida e a morte. Além da trilha sonora composta de fados, inclusive Fado Tropical, de Chico Buarque, taças de vinho português e pasteizinhos de Belém deram o tom lusitano da noite.

O grupo Nós é composto de 15 artistas da terceira idade. “Nosso Fernando Pessoa faz 89 anos ainda em 2012”, conta Ana Amélia Cabral, uma das atrizes. O grupo nasceu de uma parceria entre o Minas Tênis Clube e a escola de teatro da PUC Minas. “Hoje já anda sozinho; é independente”, informa Dilahy Gomes Dias, outra participante. Ao interpretar e dar vida às palavras, às rimas, à poesia e aos vários



▲ Fernando Pessoa: 89 anos

personagens de Fernando Pessoa, o grupo Nós encanta.

O evento foi uma iniciativa da Assessoria para Assuntos de Aposentados e Pensionistas.



AMMP terá mostra de óleo sobre tela

O procurador de Justiça aposentado Waldir Vieira vai expor seu trabalho em óleo sobre tela, de 17 a 28 de setembro, no hall de entrada da Associação Mineira do Ministério Público (AMMP). A vernissage será no dia 17, às 18 horas.



O futuro da sua família está em suas mãos.

Saúde, educação, lazer, esporte, viagens. As necessidades familiares são infinitas. Para garantir o futuro de sua família, faça um seguro de vida com a Siena Corretora de Seguros.

Nós fomos escolhidos pela AMMP pelo nosso histórico de serviços e experiência no atendimento a associados de entidades de classe.

Fazendo o seu seguro com a Siena, você tem a certeza de contar com uma equipe dedicada e pronta a atendê-lo com rapidez e confiabilidade.

Garanta o futuro de sua família. Fale com a Siena Corretora de Seguros.

Aprovada pela sua entidade de classe.



Siena
CORRETORA DE SEGUROS
Nós fazemos mais por você.
www.sienaseguros.com.br

Ligue:
0800 771 1231

Pesquisa mostra que 1,5 milhão de pessoas usam maconha diariamente no Brasil

Cerca de 1,5 milhão de adolescentes e adultos consomem maconha diariamente no Brasil, segundo pesquisa divulgada em 1º de agosto, pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). No último ano, conforme o levantamento, mais de 3 milhões de adultos, com idade entre 18

e 59 anos, fumaram maconha. Cerca de 8 milhões de adultos (7% dessa parcela da população) já experimentaram maconha alguma vez. Entre os usuários, são três vezes mais homens.

Sessenta e dois por cento tiveram o primeiro contato com a droga antes dos 18 anos. Entre

os adolescentes de 14 a 18 anos, 470 mil revelaram que fizeram uso de maconha no último ano e 600 mil disseram já ter experimentado a droga alguma vez na vida. Além disso, 17% dos consumidores nessa faixa afirmaram que conseguiram a droga dentro da escola.

Dependência atinge 10% dos usuários jovens

Essa é a primeira amostragem representativa da população brasileira sobre uso e dependência de drogas e sobre a questão da legalização, embora seja a segunda pesquisa da Unifesp – a primeira foi em 2006. Cinco perguntas compuseram a pesquisa. O que se quis saber é se a pessoa já tentou parar e não conseguiu e se a maconha tem atrapalhado seu dia a dia.

Um milhão e trezentos adolescentes e adultos informaram sentir os sintomas da dependência. Entre os usuários adultos, o índice de dependência foi de 37%. Na adolescência, chegou a 10%.

De janeiro a março, foram ouvidas

4.607 pessoas, com idade mínima de 14 anos, em 149 municípios de todos os estados do país.

Em 2006, havia um adolescente pra cada adulto usuário de maconha. Essa proporção agora é de 1,4 adolescente por adulto. A diferença é que a radiografia anterior foi feita apenas nas escolas, entre estudantes.

Nesta edição da pesquisa, 100 entrevistadores foram às casas dos participantes – de favelas até condomínios fechados – estes últimos, os lugares de mais difícil acesso, segundo os autores. Os voluntários receberam um questionário com 800 perguntas, que foram respondidas e en-

tregues em documento lacrado, mantendo o anonimato e maior confiabilidade das respostas.

De acordo com a Unifesp, a pesquisa seguiu metodologias internacionais. Também foram abordadas questões sobre álcool, tabaco e outras drogas ilícitas. A universidade divulgará, em breve, dados regionais sobre a maconha e informações nacionais sobre o uso de cocaína, crack e opi-

A pesquisa que custou mais de R\$ 1 milhão foi financiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). A metodologia ficou por conta do Instituto Ipsos.

Legalização: 75% dos entrevistados são contra

São contrários à legalização da maconha no Brasil, 75% dos entrevistados; 11% apoiam a causa, 9% não souberam responder e 5% não responderam.

Segundo o psiquiatra Ronaldo Laranjeiras, professor da Unifesp e um dos organizadores do levantamento, o estudo está próximo de um “plebiscito” sobre a proposta de descriminalizar o consumo da maconha no Brasil.

“Há quase 500 mil adolescentes usando maconha regularmente. Isso dá uma visão do tamanho do problema (...) e há um impacto do ponto de vista de saúde pública, desemprego e suicídio”, informa.

Laranjeiras avalia que, desde 2006, com a mudança da lei para despenalizar o uso de drogas, é possível que tenha ocorrido aumento no consumo de maconha. Para ele, houve “frouxidão legislativa”, que alterou a figura do usuário e impediu a pena de prisão com novas sanções alternativas. Segundo ele, um cigarro de maconha no país custa R\$ 1. Se houver a liberação, ele acredita que o mercado ficará facilitado e o preço, mais baixo.

Os países com menor consumo de maconha, como Suécia e Japão, têm mais rigor e restrições.

Na comparação com outros países, o Brasil aparece em 17º

lugar na lista de países cujas pessoas já experimentaram maconha e em 15º entre os que usaram no último ano. O Canadá lidera a lista, atrás de Nova Zelândia, Itália, EUA e Reino Unido.

Segundo o pesquisador, nos EUA, a maior busca de dependentes químicos por tratamento hoje é de usuários de maconha. Na Nova Zelândia, tem crescido o número de pessoas com transtornos psicóticos e esquizofrenia em decorrência do uso da maconha. Nenhuma outra droga causa esquizofrenia, e essa é a pior doença da psiquiatria, destaca ele.

“Desde 2006, com a mudança da lei para despenalizar o uso de drogas, é possível que tenha ocorrido aumento no consumo de maconha. Houve frouxidão legislativa”

INSS vai cobrar ressarcimento de agressor de mulheres

Medida importante para coibir a violência contra a mulher foi tomada pelo Instituto Nacional de Previdência Social (INSS) que, em julho, firmou convênio com o Instituto Maria da Penha, nas comemorações dos seis anos da Lei 11.340. São ações educativas e de divulgação dos serviços e benefícios previdenciários e assistenciais que podem ser concedidos às vítimas de agressão, além da qualificação de servidores públicos para atender aos casos de violência e o ajuizamento de ações regressivas.

A expectativa é que essas ações contra os agressores representem um passo significativo para inibir a violência. Isso porque, julgado e condenado, o agressor não poderá se furtar ao pagamento, sob pena de cometer um segundo crime.

Para o procurador-chefe do INSS, Alessandro Stefanutto, o essencial é que as punições tenham caráter pedagógico. Ele acredita que o efeito será muito mais am-

plio se os agressores estiverem sujeitos a penas pecuniárias e sentirem no bolso o custo de praticar um ato violento.

Nos primeiros cinco anos de vigência da lei, mais de 300 mil pessoas foram denunciadas cerca de 100 mil, efetivamente condenadas. Incluindo 2012, o número passa de 350 mil, segundo a Secretaria de Políticas para as Mulheres. Somente de janeiro a março, as denúncias pelo telefo-

ne Ligue 180 chegaram a 201,6 mil. Foram 24,7 mil relatos de atos de violência, dos quais 14,3 mil, de ordem física, no entanto, raríssimas sofrem ações regressivas.

No ano passado, 37,7 mil mulheres com idade entre 20 e 59 anos procuraram hospitais públicos por terem sido vítimas de violência doméstica. Esses casos são de notificação obrigatória desde janeiro do ano passado, mas a subnotificação ainda predomina.

Cartilha questiona machismo

A cartilha “Quanto custa o machismo” foi lançada pelo INSS, em parceria com o Instituto Maria da Penha e a Secretaria de Política para as Mulheres, no dia 1º de agosto, em Brasília. A cartilha está disponível na página da Previdência na internet - www.previdencia.gov.br.

Nela estão reunidas informações sobre a Lei Maria da Penha, benefícios e serviços do INSS que podem ser requeridos em caso de violência doméstica, além de esclarecimento de mitos e fatos sobre o tema. As vítimas de agressão devem acessar a Central de Atendimento à Mulher, através do telefone 180.



Daqui a dois meses dez tornozeleiras estarão sendo testadas no monitoramento de agressores de mulheres, com vistas a reduzir os casos de violência doméstica registrados diariamente em Belo Horizonte, segundo o juiz Elexander Camargos Júnior, titular da 15ª Vara Criminal da Capital. Os testes vão durar três meses. Os alvos do monitoramento em teste serão aqueles agressores que ainda não foram condenados pela Justiça.

BH fará teste com tornozeleiras para reduzir violência de gênero

Somente em Belo Horizonte, existem 5.595 pedidos de medida protetiva contra agressores e outros 19.207 em tramitação. “O uso da tornozeleira vem como uma opção para substituir a prisão preventiva. Se o sujeito ultrapassar o limite de distância estabelecido pela Justiça, uma central eletrônica avisará a Polícia imediatamente, e o agressor será preso”, explica o juiz.

A Secretaria de Estado de Defesa Social (Seds) - responsável pelo recebimento das tornozeleiras, anunciou, em maio, compra de 814 equipamentos para monitorar presos por vários tipos de crime

em regimes aberto e semiaberto da Região Metropolitana de Belo Horizonte. As dez tornozeleiras da 125ª Vara Criminal de BH são parte desse montante. Segundo a SES, o edital de licitação foi publicado e as empresas que vão disponibilizar os equipamentos já foram escolhidas.

Relatório da Comissão de Especial de Violência contra a Mulher, da Assembleia Legislativa mineira, aponta que 98% dos casos de agressão à mulher nem sequer foram registrados em delegacia, por descrença das vítimas na responsabilização penal dos agressores.



Supremo não aceita que foro acabe após renúncia



“A Constituição garante a imunidade, mas não a impunidade”

O Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu que políticos que renunciarem ao cargo para perder o foro privilegiado não terão seus processos devolvidos à primeira instância. A sentença foi dada durante o julgamento de Natan Donadon (PMDB-RO), que renunciou menos de 24 horas antes de ser julgado pelo STF. Apenas Marco Aurélio Mello votou pelo retorno do caso à primeira instância. “A Constituição garante a imunidade, mas não a impunida-

de”, disse, na ocasião, a relatora do caso, Cármen Lúcia.

“Nesse caso específico, verificando que o acusado pretende furtar-se à aplicação da lei penal e obter o benefício que a lei processual prescreve, entendo que essa renúncia se opera em fraude à lei”, afirmou o ministro Ricardo Lewandowski, que considerou a Suprema Corte competente para julgar causa.

A então ministra Ellen Gracie também votou contra o retorno

do caso para a primeira instância, “levando em consideração que o tribunal não pode admitir essa manipulação de instâncias para obter efeito de prescrição”.

Em 2007, o STF decidira de outra forma, ao mandar o processo do ex-deputado Ronaldo Cunha Lima (PSDB-PB) para o tribunal do júri de João Pessoa. Cinco dias antes de ser julgado, Ronaldo renunciou para evitar o julgamento. O Supremo, nesse caso, aceitou a manobra processual, por 7 votos a 4.

STJ invalida absolvição de estupro

Foi invalidada pela Terceira Seção do Superior Tribunal de Justiça (STJ) decisão da mesma Corte que absolveu um homem acusado de estupro contra três menores, todas de 12 anos, em 2002. Em março, o STJ decidiu que a presunção de violência no crime de estupro podia ser afastada, pois as meninas se prostituíam antes do crime ocorrer. Segundo a relatora, ministra Maria Thereza de Assis Moura, não se podia considerar crime ato que não violava a liberdade sexual.

A absolvição ocorreu após um recurso do réu contra decisão da Quinta Tur-

ma do STJ, favorável à condenação, que revisou acórdão do Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP), pela absolvição do acusado. O Ministério Público, no entanto, sustentou então que o recurso à instância superior foi feito fora do prazo legal. A decisão da Quinta Turma do STJ havia sido publicada em 4 de outubro de 2010, mas os recursos só foram apresentados em 3 de maio de 2011, “muito depois do prazo legal”, vencido em 19 de outubro de 2010.

O STJ, diante da argumentação do MP, devolveu o caso para o TJ-SP, que

deverá decidir agora se o réu é ou não culpado pelo crime de estupro contra as três meninas. O caso será novamente julgado pelo tribunal paulista. Se for condenado, o homem processado poderá voltar a recorrer às instâncias superiores, seja o STJ ou o Supremo Tribunal Federal (STF).

Um dia após a decisão anterior do STJ, em março passado, a ministra Maria do Rosário, da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, havia pedido a reversão da pena, com a condenação do homem.

Dano a sítios arqueológicos têm de ser comunicados ao MPF

Notícia de dano ou de risco de dano a qualquer sítio arqueológico e pré-histórico no Estado terá que ser enviada ao Ministério Público Federal dentro de um prazo de cinco dias úteis, a contar do conhecimento do fato ou do encerramento das ocorrências. Essa é a recomendação do próprio MPF encaminhada ao Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), à Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semad) e à Diretoria

de Meio Ambiente e Trânsito da Polícia Militar de Minas Gerais.

O objetivo, segundo o Ministério Público Federal, é garantir o cumprimento do que determina a legislação brasileira para a proteção do patrimônio histórico-cultural. Os sítios arqueológicos, definidos e protegidos pela Lei 3.924/61, são considerados bens da União. Sua destruição, total ou parcial, é crime (artigos 62 a 64 da Lei 9.605/98), pelo qual responde não só a pessoa física, como também a pessoa jurídica

que cometer o dano.

A recomendação em questão foi assinada pelos procuradores da República que atuam em Belo Horizonte nas áreas Cível e Criminal, Passos, Pouso Alegre, São João del-Rei, Sete Lagoas, Varginha e Uberaba, que abriga o sítio arqueológico e paleontológico de Peirópolis.

Minas tem 127.863 espaços do gênero, um a cada cinco quilômetros quadrados, sendo que apenas 1,3% estão catalogados, segundo levantamento.

O objetivo, segundo o Ministério Público Federal, é garantir o cumprimento do que determina a legislação brasileira para a proteção do patrimônio histórico-cultural



Conselho Nacional do Ministério Público tem novo ouvidor

O conselheiro Almino Afonso é o novo ouvidor nacional do Ministério Público. A eleição foi realizada em 14 de julho, durante reunião do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP). Almino substitui a conselheira Taís Ferraz, que ocupou o cargo durante um ano.

Canal direto de comunicação

entre o colegiado e os cidadãos, para sugestões, críticas, reclamações, elogios e dúvidas sobre o funcionamento do órgão, a ouvidoria do CNMP foi criada pela Resolução n.º 64, de 1º de dezembro de 2010, e instituída pela Portaria n.º 82, de 19 de julho de 2011.

Seu objetivo é, por meio da análise, contabilizar e responder

às demandas colhidas dos usuários, contribuir para o constante aperfeiçoamento do CNMP e integrar as ouvidorias dos ministérios públicos de todo o Brasil. Todas as questões encaminhadas pelo público são registradas eletronicamente e podem ser acompanhadas pelo portal do conselho.

Canal direto de comunicação entre o colegiado e os cidadãos, para sugestões, críticas, reclamações, elogios e dúvidas sobre o funcionamento do órgão

CNMP e CNJ preparam cadastro nacional para consulta pública

Integrantes do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP) e do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) reuniram-se em 7 de agosto, na sede do CNMP, para discutir a implantação de um cadastro nacional de inquéritos civis, termos de ajustamento de conduta e ações civis públicas. O cadastro, previsto pela Resolução Conjunta CNMP/CNJ 2/2011, prevê a disponibilização das informações para consulta pública.

O projeto é acompanhado pelos conselheiros Cláudia Chagas,

no CNMP, e Gilberto Valente Martins, no CNJ. Foram discutidos aspectos técnicos para a integração entre os dados do Poder Judiciário e do Ministério Público, de modo a possibilitar consulta única pelos usuários do sistema. O trabalho está sendo assessorado pelo juiz Marivaldo Dantas, auxiliar da Presidência do CNJ, e pelo promotor de Justiça do Distrito Federal Fábio Barros de Matos, membro auxiliar do CNMP que coordena o projeto no CNMP.

O CNMP apresentou a solução tecnológica desenvolvida pela Secretaria de Tecnologia da Informação do Conselho para indexar dados dos bancos das diversas unidades do Ministério Público. Também foi apresentada a solução de comunicação criada para o projeto, batizado de Pró-Cidadão. O módulo do Ministério Público está em fase de testes, com a participação de cinco MPs – Rio de Janeiro, Distrito Federal, São Paulo, Rio Grande do Sul e Ceará.

O cadastro, previsto pela Resolução Conjunta CNMP/CNJ 2/2011, prevê a disponibilização das informações para consulta pública

Mineira é nomeada ministra do STJ

Tomou posse, em 21 de agosto, a desembargadora mineira Assusete Magalhães para o cargo de ministra do Superior Tribunal de Justiça (STJ). Assusete foi indicada para o cargo no final de maio e passou por sabatina do Senado antes de ser nomeada.

Assusete substitui o ministro Aldir Passarinho Júnior, que decidiu antecipar sua aposentadoria para se dedicar à advocacia. A nova ministra tem 63 anos e pode atuar no Tribunal por sete anos antes de se aposentar compulsoriamente.

Assusete atua no Tribunal Regional Federal da 1ª Região (TRF1) há quase 20 anos. É juíza federal desde 1984, aprovada em concurso em Minas Gerais. Ela é a sétima mulher a ingressar no Tribunal, que ainda tem uma vaga aberta devido à aposentadoria compulsória do ministro Hamilton Carvalhido em maio do ano passado e que deve ser preenchida por membro do Ministério Público.

A lista com três nomes – Sammy Barbosa Lopes (Acre), Sérgio Luiz Kukina (Paraná) e José Eduardo Sabo



Divulgação

Paes (Distrito Federal) –, aprovada em maio pelo STJ, está em análise no Executivo. Em novembro, outra vaga será aberta no STJ pela aposentadoria compulsória do ministro Massami Uyeda, originário da Justiça de São Paulo.

Revista JUS aborda os 20 anos da Lei de Improbidade Administrativa



“Os 20 anos da Lei de Improbidade Administrativa” é o tema especial do nº 26 da Revista JUS, que já está sendo distribuída. Participam dessa edição Emerson Garcia – Improbidade é sinônimo de desonestidade; Fábio Medina Osório – Conceito de Improbidade Administrativa; Gisela Potério Santos Saldanha – A improbidade administrativa e a vontade social; Igor Serrano Silva

- Improbidade administrativa na doação de bem público a particular; José Carlos Fernandes Júnior - A dispensa ou inexigibilidade indevidas da licitação como causas ensejadoras de dano ao erário; e Marcus Paulo Queiroz Macêdo - As três ações coletivas previstas na Lei nº 8.429/92 - Algumas breves anotações.

Além dos artigos, integram esse número três peças processuais: Agravo, Apelação e Petição Inicial.

Os procuradores de Justiça Luiz Prudente da Silva e Carlos Henrique Fleming Ceccon são homenageados nesta edição.

Temas gerais

Dos temas gerais, fazem parte Fábio Guedes de Paula Machado, *Reflexos da pós-modernidade no Direito Penal*; Felipe Gustavo Gonçalves Caires - *As ações civis públicas como mecanismo de freios e contrapesos* - *O Ministério Público em defesa da autoridade das decisões políticas do Parlamento*; José dos Santos Carvalho Filho - *Contratos administrativos de serviços e responsabilidade subsidiária trabalhista do Estado*; Leonardo Castro Maia - *O Ministério Público e a requisição de informações aos arquivos do Sistema Nacional*

de Meio Ambiente; Marcos Paulo de Souza Miranda - *Atuação do Ministério Público na defesa do patrimônio cultural*; Paulo Calmon Nogueira da Gama - *Pachukanis e o direito repressivo* - *A atualidade incômoda de uma doutrina relegada*; Raphael Silva Rodrigues - *A responsabilidade do poder público pelo fornecimento de medicamentos e tratamentos excepcionais aos cidadãos juridicamente necessitados*; Rafael Ubiria Alzugaray - *El Ministerio Público y Fiscal uruguayo - Su estructura orgánica e Su ubicación institucional*.

Difusão de ideias

A Revista JUS, editada pela Fórum, circula semestralmente, oferecendo aos associados espaço para divulgação da produção científica, de modo a fomentar o debate e a contribuir com o desenvolvimento das diversas atividades de Direito, mediante a difusão de idéias inovadoras e de qualidade comprovada”, segundo o presidente do Conselho Editorial, Joaquim Cabral Neto, por ocasião do relançamento em novembro de 2010.

Além de Cabral, compõem o Conselho Antônio Sergio Rocha de Paula, Érika de Fátima Matozinhos Ribeiro Lisboa, João Medeiros Silva Neto, Marcelo de Oliveira Milagres, Paulo Calmon Nogueira da Gama, Reyvani Jabour Ribeiro e Shirley Fenzi Bertão.

Muralhas da Memória

Muralhas da Memória, da Del Rey Editora, é mais um livro do procurador de Justiça aposentado Antônio Lopes Neto nas prateleiras. A obra é um ensaio crítico e poético do domínio de Portugal no Brasil, com destaque biográfico da comunidade judaica da Península Ibérica - famílias Nunes e Lopes, que contribuiu para a formação da cultura do povo do Vale do Jaguaribe, no Estado do Ceará. O autor dá um enfoque especial também para a Família Maia, da Terra da Luz, “aquecida pelo sol de fogo e de infinitos encantos, sem

igual”. Antônio Lopes Neto é membro da Academia Pouso-alegrense de Letras.

O prefácio do livro foi feito pelo ministro do Superior Tribunal de Justiça (STJ) Napoleão Nunes Maia Filho, que admitiu surpresa desconhecer que, em Lopes, “albergava a paciência do pesquisador, o método do memorialista e a vocação linhagista”. O autor “vasculhou arquivo antigos, catalogou fotos e documentos, sistematizou dados e elementos da sua história familiar e dos lugares de suas origens, elaborando um trabalho re-

levante para as pesquisas de quem quiser saber dos nossos passados e antepassados, e também da história dos ambientes em que viveram as suas longas vidas”, ressaltou o ministro.

O secretário de Estado da Defesa Social do Estado de Minas Gerais, procurador de Justiça Rômulo Ferraz, destacou “o fôlego e o poeta inquieto de profusa produção” e enumerou suas obras *Ensaio de Tribuna*, a trilogia *Respingos e Memória* - *Com Cangalha e Caçuás* e *Um Surrão Velho Cheio de Versos*.



Tutela Penal Eleitoral - Aspectos Teóricos e Práticos

Tutela Penal Eleitoral - Aspectos Teóricos e Práticos é o segundo livro do promotor de Justiça Alessandro Garcia, lançado no dia 22 de agosto, em Divinópolis. A obra, editada pela Ar-

raes, analisa à luz da mais atualizada doutrina e jurisprudência os principais delitos eleitorais.

A apresentação é do promotor de Justiça Fernando Rodrigues Martins, doutor e mes-

tre em Direito Civil, professor da Universidade Federal de Uberlândia. O prefácio coube ao promotor de Justiça Edson de Resende Castro, coordenador do Centro de Apoio Eleitoral (Cael).

Eleições: a escolha do melhor

Chegou a hora de termos uma conversa conosco mesmos e essa conversa não tem mais prazo de espera, já que, novamente, a legislação eleitoral no cumprimento de seus fins democráticos, nos põe de frente com os candidatos aos cargos de novos mandatários municipais. O modelo continua o mesmo, aos poucos vamos conhecendo as novas-velhas caras que se apresentam como as grandes defensoras da moral pública e que, vagarosamente, pedem-nos um voto de confiança.

Os acordos e as alianças já ocorreram e na esfera federal aninharam-se adversários de outrora, então disputantes que ontem assumiram ideologias divergentes, atitudes gladiadoras, segundo cada qual, em defesa do interesse público. Por isso, essa conversa íntima necessita de um arco de maior envergadura, não apenas ao sabor do diálogo com os noticiários e com as redes sociais, por exemplo, há que se refletir em torno desse descontentamento popular geral que vaga pelas ruas das cidades durante cerca de três anos e dez meses, e que em apenas dois meses ou por volta disso, passa a ser tolerado como um novo ponto de entretenimento, gerador de debates e deboches, vazão de paixões desenfreadas, indiferenças marcantes, omissões (*in*) declaradas e viagens para o sufrágio, tudo em nome de um aliciamento de simpatia por certos permissionários aspirantes aos cargos em disputa.

Como antes dito é preciso pensar, ou aprendermos a pensar, cujo significado é o buscar, o procurar entender, o ponderar. Como seres-no-mundo, nós possuímos inúmeras informações de todo o tipo, adquiridas espontaneamente dos outros (sem pensar, sem entender por que) e o mundo como realidade no seu todo já está interpretado, tudo tem seu significado, seu nome, seu valor. Pois bem, quando partimos da premissa de que só podemos realmente nos interessar por aquilo de que gostamos e, para conseguirmos algo é preciso que esse algo nos atraia, concluímos que o pensamento fértil aponta para o alvo do gosto e do encantamento.

Isso é um modo de pensar transcendente, uma realização fora das cogitações contingentes, ocorrentes, fáticas, que apenas nos influencia a vontade. Algo raro na história. Assim colocado, temos que há um princípio fundamental que jamais devemos olvidar quando intentamos refletir sobre a problemá-

tica da existência humana em suas complexidades naturalística e cultural. Esse princípio estruturante e não inferencial, resguarda o valor de uma realidade composta de elementos tais, não obstante ao seu distanciamento, atua como fator preponderante na vida social, em seu desdobramento e, nos dias de hoje, em sua indesejável fragmentação.

O princípio ao qual nos referimos é o da historicidade do homem. A historicidade do homem é essencial para o estudo do que é o homem, posto que, em cada momento histórico, o homem se compreende de forma completamente diferente. A história é fundamental ao homem. Não se rejeita condutas simplesmente por se mostrarem antigas ou modernas. A historicidade é passada, presente e futura. A partir daí, podemos afirmar sem correr nenhum tipo de risco decidente, que toda vez que se tenta "modificar tudo" com propostas "inovadoras" e "salvadoras", tudo piora, tudo desaba, porque, conforme máxima de sentimento popular, "não se edifica uma casa a começar pelo telhado".

Dessa forma, retomando a nossa conversa íntima inicialmente sugerida, o que mais observamos nos apelos dos candidatos e o que sustenta os acordos e as alianças políticas, são as promessas para "modificar", para "innovar", para "salvar". Essas moções de que se utilizam todos os partidos concorrentes, focam ocupar a máquina do Estado como se fosse propriedade própria, agregando posteriormente, via de regra, os partidos derrotados com oferecimento de benesses, como se estivessem retirando uma laranja do pé plantado ao fundo de seu quintal, amimando ao seu mais novo vizinho e parceiro.

Esse comportamento tão desadorado, nada mais representa na história Republicana do que a personificação do patrimonialismo, identificado pelo professor Oliveira Viana (Instituições Políticas Brasileiras-1949), citado pelo

pesquisador colombiano Ricardo Vélez-Rodríguez, como "política alimentar, ou seja, aquela forma de organização política em que o Estado emerge como hipertrofia de um poder patriarcal original, que alarga a sua dominação doméstica, sobre territórios, pessoas e coisas extrapatrimoniais, administrando tudo isso como se fosse a sua propriedade familiar ou patrimonial".

O pensador social Max Weber em seus altos estudos já se referiu a essa forma de poder, bem como o filósofo John Locke, visitando a França, fez contundentes críticas à monarquia da época quando se deparou com o imperativo "*L'État c'est moi*". Hoje, como cidadãos-eleitores, plasmados no movimento da história, não escapamos a essa ética da arrumação, do ajeitamento, da falácia, do engodo, em que o ente público é regido pela ambição privada, com líderes políticos orquestrando vitórias legitimadas pelo voto, mas com desastrosas consequências, pois que os benefícios são deles e de seus comandados nas agremiações partidárias, além de seus cooptados e antigos perdedores no processo eleitoral.

A saída é a de que somos seres-no-mundo e conseguimos separar o que é impensado do pensar, e se o que nos atrai é o gosto, o enlevo, cientes dessa indesejável circunstância histórica que nos avassala, certamente longe da influência midiática, saberemos o que fazer no ato de depositarmos o nosso voto na urna, que representará um copo de água límpida num tanque de água envenenada, mas que por sua natureza boa, não se deixará contaminar nem aceitará absorver-se pela malignidade do sistema. Quais as referências práticas se nós, mesmo conscientes de tudo isso, vermos se eleger alguém que fará cumprir os elementos da historicidade já citados?



ARQUIVO PESSOAL

Toda vez que se tenta "modificar tudo" com propostas "inovadoras" e "salvadoras", tudo piora, tudo desaba, porque, conforme máxima de sentimento popular, "não se edifica uma casa a começar pelo telhado"

O filósofo Leibniz no século XVII ditou a fórmula: Frente ao mar ouvimos o barulho das ondas ao "quebrar" na praia não é verdade? Mas é ilusão nossa acharmos que são as ondas que fazem esse barulho ensurdecedor. O ruído vem de minúsculas partículas aquáticas inaudíveis que juntas formam as ondas. Parafraseando esse notável pensador, diremos que essas minúsculas partículas representam o voto de cada um de nós, que sozinhos não conseguem bradar, mas juntos podem formar uma onda gigantesca dona de um portentoso alarde cívico. Hoje sabemos que os oposicionistas de aparência continuarão falando a mesma língua dos partidários da situação e vice-versa porque adotam posturas idênticas, e isso sobrevirá, certamente, até que o patrimonialismo (o poder enreda os vitoriosos seja por qual acordo ou aliança for) desapareça definitivamente do movimento político nacional. Escolher o melhor nas eleições é ter a consciência de que esses fatores nos levarão a um importante amadurecimento eleitoral, mas que só o tempo marcará o sucesso ou não da nossa ainda jovem política brasileira, pois tudo dependerá uma efetiva presença ética de todos nós. Sem isso, censuras tornam-se irresolutas, desabitadas de argumentos e de atitudes.

*PROCURADOR DE JUSTIÇA E PROFESSOR DE FILOSOFIA



Circuito Adidas volta a BH

A terceira etapa do circuito das Estações Adidas retorna à capital mineira neste mês. Dia 26, centenas de atletas se encontram em um dos principais eventos do calendário esportivo do país.

Neste ano, o circuito homenageia quatro grandes nomes das artes plásticas: Pablo Picasso, Paul Cézanne, Georges Braque e Tarsila do Amaral.



Athenas

Apenas nove segundos separaram o primeiro do segundo colocado de uma das principais provas do calendário mineiro de corrida de rua. A segunda etapa do Circuito Athenas foi um sucesso e levou milhares de corredores até a orla da Lagoa da Pampulha na manhã fria do dia 15 de julho.

A prova contou com percursos de 4, de 8 e o principal, com 16 km. O grande vencedor foi Valdir Sérgio de Oliveira com o tempo de 49min57seg. Logo atrás, com o tempo de 50min06-

seg, João Marcos Fonseca, ambos da equipe do Cruzeiro.

No feminino, a vitória foi de Adriana Cristina Silva da Luz com o tempo de 57min57seg e em segundo, Larissa Marcelle Moreira Quintão, com o tempo de 1h01min16seg. Foi uma dobradinha nas posições mais altas do pódio. As duas atletas correm pela equipe HF Treinamento Esportivo.

Quem quiser conferir todos os tempos, deve acessar o site oficial do Circuito Athenas. As fotos da corrida podem ser vistas em equipeammp.blogspot.com.

Malhação no inverno favorece maior queima de calorias

Praticar exercício físico é fundamental para manter boa saúde e eliminar de vez o sedentarismo. É inegável, no entanto, que os dias mais frios desestimulam muitas pessoas a manter a forma física. Malhar no inverno, além de ajudar a desenvolver um corpo bonito e saudável, reduz os riscos de hipotensão e desidratação.

A fim de melhorar ainda mais o desempenho físico nessas atividades, o aquecimento antes do treino é fundamental, visto que, no inverno, os músculos estão mais rígidos e contraídos, segundo a cardiologista e membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia Isa Bragança. “É essencial manter o corpo se exercitan-

do também no inverno, para que não haja perda de massa muscular e do condicionamento cardiorrespiratório. Além disso, no inverno o organismo queima mais calorias, aumentando o gasto metabólico e conservando o corpo aquecido”, recomenda a especialista.

A cardiologista pontua alguns cuidados especiais que devem ser levados em conta para não prejudicar a saúde, como maior inatividade física nesta época, ingestão excessiva de alimentos gordurosos, grande risco de infecções pulmonares e queda da imunidade, que pode levar ao surgimento de doenças cardíacas. O aumento de casos de infarto, por exemplo, é mais observado

nesse período do ano.

Outro fator que merece atenção é a incidência de lesões musculares. O frio favorece a rigidez dos músculos que, contraídos, demoram mais tempo do que o habitual para se aquecerem. Alongamento e um treinador especializado são requisitos básicos para prevenir machucados, alerta a médica.

Não se deve esquecer que, para manter a forma física, não se depende apenas de exercícios. Alimentação balanceada de três em três horas, ingestão de bastante água e cuidado com as temperaturas muito baixas, que podem causar hipotermia, são estratégias fundamentais para entrar em forma com saúde e segurança.