

REVISTA DA

AMBEP

Associação de Mantenedores-Beneficiários da Petros



Ano 7 • Nº 38
Julho / Agosto • 2018



Democracia

Saiba mais sobre o Processo
Eleitoral na AMBEP

Somos o elo que cuida, apoia e fortalece.

E você pode contar com tudo isso.



Faça parte da associação que defende seus direitos na Petros e proporciona uma melhor **qualidade de vida.**

São mais de **35 anos de história** e **30 mil sócios no Brasil.**

Nossos benefícios incluem indicação médica, convênios especiais, assistência jurídica, atividades sociais e seguros.

Temos orgulho de ser a **maior associação de petroleiros do país.**

Venha para a AMBEP.

Associe-se já!

Acesse
www.ambep.org.br

Ou ligue para
0800 942 0077

Democracia nas Eleições da AMBEP

Escolher ocupantes de cargos importantes por meio de eleições diretas é uma das características mais importantes de uma democracia. E na AMBEP, Associação que apoia e defende seus participantes em diversos assuntos, não é diferente. Nada mais justo que a escolha de diretores e conselheiros aconteça desta maneira.

De quatro em quatro anos existe a possibilidade de associados montarem chapas e concorrerem aos cargos em disputa que incluem, inclusive, a presidência da Associação. Este ano, por falta de chapas concorrentes, não haverá competição para os cargos de Diretoria e do Conselho Fiscal. Sendo assim, esses cargos serão preenchidos por decisão da Assembleia Geral, poder máximo da AMBEP.

Nos Colégios Eleitorais, apenas o do Rio de Janeiro terá eleição para cargo no Conselho Deliberativo. Então, se você faz parte das Unidades Regionais Rio de Janeiro, Niterói, Caxias, Petrópolis, Macaé, Campos ou Angra dos Reis, prepare-se para a votação.

Na nossa Matéria de capa, saiba tudo sobre as Eleições e como escolher seus candidatos.

Boa leitura.

A Diretoria



EXPEDIENTE

Revista da AMBEP Órgão de Informação da AMBEP-Associação de Mantenedores-Beneficiários da Petros * **Diretoria da AMBEP:** Omar Cardoso Valle - Presidente (presidencia@ambep.org.br), Julio Guedes da Conceição - Vice-Presidente (vice-presidencia@ambep.org.br), Mário Luiz Patrício Pereira - Diretor Financeiro (dir-financeira@ambep.org.br), Walter Villela Vieira - Diretor Social e de Benefício (dir-social@ambep.org.br / dir-beneficio@ambep.org.br), Rodrigo Octavio Magalhães de Britto - Diretor de Patrimônio (dir-patrimonio@ambep.org.br), Pedro da Cunha Carvalho - Diretor Administrativo (dir-administrativa@ambep.org.br) * **Periodicidade:** Bimestral * **Produção editorial:** Nós da Comunicação * **Edição:** Jaira Reis * **Coordenação:** Leticia Mota * **Textos:** André Bürger, Camilla Rua, Leticia Mota e Sânia Motta * **Diretor responsável:** Julio Guedes da Conceição * **Apoio editorial:** Cristina Souto e Jonathan Fonseca * **Revisão:** Lourdes Pereira * **Direção de arte:** Gina Mesquita * **Impressão:** Edigráfica * **Tiragem:** 36 mil * As matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores.



Dia dos Pais pelas unidades da Associação em todo país

Comemorado no segundo domingo de agosto, o Dia dos Pais vai ser celebrado de diversas formas nas unidades da AMBEP pelo Brasil. Veja o que vai acontecer perto de você e aproveite.

3 de agosto -----

Posto VITÓRIA

Jantar - Horário: 20h
Local: Restaurante Labamba
Endereço: Rua Eugênio Neto, 392 – Praia do Canto (próximo à Igreja Santa Rita)
Convites: limitados. Reservas até 2 de agosto
Mais informações: (27) 3225-8494 / 3207-8494

4 de agosto -----

Representação NATAL

Almoço - Horário: das 12h às 15h
Local: Camarões Potiguar
Endereço: Rua Pedro Fonseca Filho, 8.887 – Ponta Negra
Senhas: limitadas a 4 por sócio
Mais informações: (84) 3202-5669 / 3202-5445

Representação SALVADOR

Almoço - Horário: 12h
Local: Restaurante Casa do Comércio
Endereço: Av. Tancredo Neves, 1.109 – Pituba
Inscrições: até 31 de julho
Cada associado pode levar até 3 beneficiários qualificados
Mais informações: (71) 3341-1823

9 de agosto -----

Representações DUQUE DE CAXIAS, NITERÓI E RIO DE JANEIRO

Feijoada com música ao vivo - Horário: 12h às 17h
Local: Cedis
Endereço: Estrada do Pacuí, 931 – Vargem Grande
Mais informações: (21) 3774-4039 (Duque de Caxias), (21) 2717-1016 (Niterói) ou (21) 2240-0684 (Rio de Janeiro)

Representação PORTO ALEGRE

Almoço - Horário: 12h
Local: Salão de Festas do Edifício Tribuna
Endereço: Rua Riachuelo, 1.098 – Centro
Reservas: até 6 de agosto
Mais informações: (51) 3227-7174

Representação RECIFE

Almoço rodízio - Horário: a partir das 13h
Local: Churrascaria Sal e Brasa
Endereço: Avenida Recife, 451 A – Imbiribeira
Ingressos limitados: até 3 de agosto
Mais informações: (81) 3224-3683 e (81) 3424-8416

Representação SÃO SEBASTIÃO

Boteco Chick com música ao vivo
Horário: de 19h às 23h
Local: Abricó Beach Hotel, na Praia Deserta
Ingressos limitados: até 31 de julho
Mais informações: (12) 3893-1896

10 de agosto -----

Posto PETRÓPOLIS

Happy hour - Horário: das 14h às 17h

Local: Cervejaria Bohemia

Endereço: Rua Alfredo Pachá, Nº 166 – Centro

Mais informações: (24) 2231-6226

Representação SANTO ANDRÉ

Jantar com música ao vivo

Horário: das 19h30 até meia-noite

Local: Churrascaria Para Pedro

Endereço: Av. Maria Serveidei Demarchi, 2.580, Bairro Demarchi – S.B. Campo

Convites: limitados a 100 convidados

Reservas: até 3 de agosto

Mais informações: (11) 4990-7697

11 de agosto -----

Posto CABEDELO

Almoço com música ao vivo - Horário: 12h

Local: Restaurante Esquina Grill

Endereço: Avenida Júlia Freire s/n – Torre

(rua da Igreja Santa Júlia)

Ingressos limitados: de 25 de julho a 6 de agosto

Mais informações: (83) 3228-3674

Posto ITAJAÍ

Jantar - Horário: 20h

Local: Churrascaria Vieira Grill

Endereço: Rua Raimundo Binder, 80 – Ressacada

Mais informações: (47) 3249-1458 / 3249-1461

15 de agosto -----

Representação ALAGOINHAS

Café da manhã - Horário: 8h

Local: AMBEP Alagoinhas

Endereço: Avenida Severino Viera, 407 – Centro

Mais informações: (75) 3423-4040

17 de agosto -----

Representação CAMPINAS

Jantar dançante - Horário: 19h30 às 23h30

Local: Apaloosa's Churrascaria

Endereço: Av. General Carneiro, 81 – Ponte Preta

Mais informações: (19) 3234-2154

Representação MACEIÓ

Jantar com música ao vivo – Horário: 20h

Local: Churrascaria Mister Grill Praia

Endereço: Av. Silvio Carlos Viana, 1.911 – Ponta Verde

– Maceió/AL

Mais informações: (82) 3372-6052

Escritório SÃO MATEUS

Jantar - Horário: 20h

Local: Churrascaria Rancho Gaúcho

Endereço: Avenida João XXIII, 778 – Boa Vista

Reservas: até 15 de agosto

Mais informações: (27) 3763-3538 / 99602-6012

18 de agosto -----

Representação ARACAJU

Almoço - Horário: 12h às 15h

Local: Churrascaria e Restaurante Gralha Azul

Endereço: Av. Santos Dumont, s/n – Atalaia

Convites: limitados a 300 unidades.

Evento aberto aos sócios, familiares e convidados.

Mais informações: (79) 3214-6570

Escritório BRASÍLIA

Almoço - Horário: 12h30

Local: Espaço Esquina Mineira

Endereço: SCRN 704/705, Bloco D – Asa Norte

Mais informações: (61) 3321-5708

Escritório SÃO LUÍS

Almoço - Horário: 12h

Local: Churrascaria Passo Fundo

Endereço: Rua do Maçarico, 4 - Ponta do Farol

Convites: até 5 de agosto no escritório da AMBEP

Mais informações: (98) 93232-1027

25 de agosto -----

Representação CURITIBA

Almoço - Horário: 12h

Local: Restaurante La Ventura

Endereço: Avenida Comendador Franco, 3.935

Mais informações: (41) 3224-9358

Representação SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Almoço - Horário: 12h

Local: Restaurante Golden Grill

Endereço: Avenida Cassiano Ricardo, s/n

próximo ao Aquarius Center

Mais informações: (12) 3941-1778

26 de agosto -----

Posto SÃO MATEUS DO SUL

Almoço - Horário: 12h

Local: Buffet do Konoskao

Endereço: Rua Ledy Afonso Roderjan, 1.795

Mais informações: (42) 3532-5415

1º de setembro -----

Representação MACAÉ

Churrasco e futebol

Horário: das 13h às 18h

Local: Clube da Polícia Federal

Sede Campestre

Endereço: Alameda do Bosque, 560

Granja dos Cavaleiros

Mais informações:

(22) 2759-0856

3377-2065

Diretoria se reúne com advogados para traçar estratégia sobre a liminar do equacionamento



No dia 13 de junho, a Diretoria da AMBEP se reuniu, em sua Sede, com os advogados José Roberto Figueiredo Santoro e Tatiana Almeida Castro Neves, do escritório Santoro Advogados, responsáveis pela Ação Civil Pública impetrada pela Associação contra a Petros.

Durante a reunião – da qual participaram os diretores da Associação e convidados como Nival Ricardo Marinho, presidente do Conselho Deliberativo; e José Luiz de Sousa Gomes, conselheiro do Colégio Eleitoral do Rio de Janeiro, além de associados que estão colaborando com a Diretoria –, foram discutidas estratégias a serem adotadas com relação à cobrança do equacionamento da Petros.

A Ação Civil Pública, impetrada na Justiça Federal da 1ª região, em Brasília, continua tramitando normalmente. Atualmente, os réus estão sendo notificados e têm um prazo para responderem à Justiça. Em seguida, terá início a fase de apresentação de provas e perícia.

Com relação à liminar, durante a reunião ficou decidido que os advogados proporão recurso, além de novas estratégias para tentar conseguir a suspensão do pagamento das contribuições extraordinárias. A adoção do recurso se dará por conta do despacho concedido pelo Desembargador Daniel Paes Ribeiro, que indeferiu, em Segunda Instância, a liminar proposta pela AMBEP. ❧



Visita ao escritório Santoro Advogados e Congresso Nacional

Nos dias 23 e 24 de maio, representantes da Diretoria da AMBEP fizeram uma viagem à Brasília para participar de alguns compromissos da Associação. O primeiro deles foi uma reunião no escritório Santoro Advogados. Durante uma hora, o vice-presidente Júlio Guedes, o diretor financeiro Mário Pereira, e os associados Sérgio Salgado e Velocino Tonietto conversaram com a Dra. Tatiana Almeida sobre a Ação Civil Pública.

Após o encontro, os ambepianos, acompanhados da participante assistida da Funcef, Josineide Cortez Costa, seguiram para o Congresso Nacional, onde participariam de uma reunião com o deputado Rubens Bueno, do PPS do Paraná. A reunião teve que ser cancelada, mas o assunto foi repassado à assessoria do parlamentar que agendará uma nova reunião. O objetivo da conversa é tratar da proposta de alteração da legislação dos fundos de pensão, em especial as Leis Complementares 108 e 109, além dos tributos que estão sendo cobrados a partir dos valores descontados pelo equacionamento.

Na ocasião, houve, ainda, uma conversa rápida entre os representantes da AMBEP e a deputada Eliziane Gama, do PPS do Maranhão. Eles explicaram a proposta da inclusão da transparência total na legislação – que defende a divulgação pública de qualquer documentação gerada na fundação – e o problema da bitributação para a deputada, que assumiu o caso e pediu um relatório consistente para se inteirar mais do assunto.

Na sequência, os representantes da AMBEP seguiram para o gabinete do deputado Izalci Lucas, do PSDB do DF, responsável pela relatoria do PL-8821/2017. Em conversa com seu chefe de gabinete e sua assessoria jurídica, o grupo obteve informações importantes sobre o andamento do projeto. Eles se reuniram ainda com o deputado Tadeu Alencar, do PSB de Pernambuco, que se comprometeu em ajudar a AMBEP em sua luta.

Novo dia de compromissos no Congresso

No dia seguinte, 24 de maio, o grupo participou de um encontro com Luiz Carlos Cazetta, secretário executivo do Ministério Extraordinário de Segurança Pública, com o intuito de construir duas agendas de trabalho, que serão apresentadas posteriormente.

Os representantes da AMBEP também visitaram o deputado Marcus Pestana, do PSDB de Minas Gerais, e se reuniram com seu assessor jurídico, Dr. Ernesto Becon. No encontro, foi discutida a necessidade de incluir a questão da transparência no Projeto de Lei Complementar 268/2016.

Por fim, a Diretoria da AMBEP se reuniu com o deputado Efraim Filho, do DEM da Paraíba, para apresentar a ideia da inclusão da Transparência em seu PL-439/2017 bem como a necessidade de colocar a PL-8821/2017 em votação em regime de urgência. O deputado, além de aceitar as ponderações, indicou alguns caminhos para agilizar o trabalho.

Em breve, os ambepianos devem retornar à Brasília para novas reuniões. ❧

Benefício Farmácia: saiba mais sobre o novo modelo de coparticipação e de reembolso

Desde o dia 1º de junho, quando entrou em vigor o modelo de coparticipação do Benefício Farmácia, também foram alterados os procedimentos para solicitação de reembolsos de compras de medicamentos e a criação de convênios com farmácias para descontos.

O objetivo do novo modelo do Benefício Farmácia, pactuado no ACT 2017/2019, é destiná-lo, principalmente, para as pessoas em tratamento de doenças crônicas priorizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde, além de cobrir medicamentos de alto custo, doenças psiquiátricas e doenças neurológicas selecionadas tecnicamente, com aplicação da coparticipação.

Com a adoção do novo modelo, não haverá mais cobrança de contribuições mensais fixas no contracheque. Ou seja, na modalidade de coparticipação, haverá desconto somente quando o benefício for utilizado. Além disso, os beneficiários poderão obter descontos em farmácias conveniadas pela Petrobras (Pague Menos e Venâncio).

Descontos nas farmácias

Vale lembrar que nas duas farmácias conveniadas, Pague Menos e Venâncio, ao apresentar a carteira da AMS e a identidade, o beneficiário obtém desconto em qualquer medicamento de marca de, no mínimo, 20% e, nos medicamentos genéricos de, no mínimo, 30%.

Reembolso

O beneficiário da AMS pode comprar medicamentos em qualquer farmácia, conveniadas ou não, e solicitar reembolso. Para isso, é necessário anexar a nota fiscal e a prescrição médica – sem esquecer de verificar a validade das receitas – no novo sistema Reserve (www.petrobras.reserve.com.br). Vale lembrar que, para que o beneficiário possa solicitar o reembolso, é fundamental que o medicamento esteja dentro dos critérios estabelecidos na tabela da AMS (de acordo com os grupos de doenças) ou que a caixa de medicamento tenha valor superior a R\$ 150 (pelo preço máximo ao consumidor).


Como solicitar o ressarcimento

Reembolsos de medicamentos adquiridos a partir de 1º de junho, dentro do novo modelo de coparticipação do Benefício Farmácia, devem ser solicitados por meio de uma ferramenta disponível no site www.petrobras.reserve.com.br. O acesso deve ser feito por um navegador que não seja o Internet Explorer, como o Mozilla Firefox ou o Google Chrome.

Para acessar a ferramenta, insira em Usuário o número da carteirinha AMS, com 12 dígitos, sem traços nem pontos. No primeiro acesso, sua Senha também será o número da carteirinha AMS, com 12 dígitos, sem traços nem pontos.

A ferramenta é intuitiva e conta com funcionalidades que agilizam o procedimento de solicitação de reembolso.

Atenção: Os pedidos de reembolso de medicamentos comprados até 31 de maio deste ano, referentes ao antigo Benefício Farmácia, devem ser feitos exclusivamente por meio do Botão Compartilhado, até a data limite de 31 de julho.

Para mais informações ligue no 0800 287 2267 (opção 2) ou abra um Fale Conosco no Portal AMS (www.ams.petrobras.com.br) com o assunto Benefício Farmácia. 



Vivendo no limite: como lidar com a falta de espaço no seu celular

Novo ou velho, de última geração ou mais antigo, para quem tem *smartphone* o espaço na memória dos aparelhos quase sempre é um problema. Afinal, haja memória para guardar todas as fotos, vídeos, imagens recebidas no WhatsApp, filmes baixados, músicas preferidas.

Mas será mesmo que precisa ter isso tudo no seu celular? Que tal otimizar os arquivos e fazer uma limpeza no aparelho, mantendo apenas o que é necessário? Isso vai deixar seu telefone 'mais leve', tornar o processamento das informações mais rápido e, com certeza, vai sobrar espaço de memória.

A melhor maneira de liberar espaço é gerenciando fotos e vídeos. Elas não precisam, necessariamente, ser armazenadas dentro do celular.

Cartão micro SD

Se o seu *smartphone* for compatível com cartão micro SD, o primeiro passo é adquirir um. O preço é baixo perto da utilidade dele. Depois de instalar, transfira para ele todos os arquivos que você quiser guardar. Podem ser fotos, áudios, imagens, vídeos.

Outra opção é baixar todos esses itens e armazená-los no seu computador. Isso vai aliviar bastante espaço logo de início e não custa caro.

Agora, se você entende um pouco mais de tecnologia, não tem computador ou não está a fim de comprar um cartão de memória, é possível enviar fotos e vídeos de graça para a nuvem, que, normalmente, já vem instalada nos celulares. Google Drive, da Google; e OneDrive, da Microsoft, são algumas das opções gratuitas de armazenamento. Nesse caso, basta configurar o backup automático no próprio aparelho.

WhatsApp

Jogos e aplicativos ocupam muito espaço. Mantenha no seu celular apenas aqueles que são indispensáveis.

Um dos apps mais usados atualmente, o WhatsApp é responsável por muitas das imagens, vídeos e áudios que temos em nossos celulares. Por conta disso, otimize a forma como usa o app. Após visualizar os arquivos recebidos, avalie a sua importância e descarte o que não for necessário. Lembre-se também

de limpar as conversas. Ao executar essa ação, você pode marcar a exclusão das imagens solicitadas, facilitando seu trabalho de descarte.

Ah, é importante apagar os arquivos enviados pelo app, que também ocupam espaço.

Músicas

Com relação às músicas e filmes, use aplicativos como o Spotify e a Netflix, que permitem ver e ouvir as mídias quando quiser usando a internet, ao invés de baixá-las e armazená-las no seu celular, ocupando um grande espaço da memória.

Soluções paliativas

Essas são soluções paliativas e, muito provavelmente, do tipo que precisarão ser feitas regularmente, já que o espaço economizado em uma sessão mais profunda de limpeza será preenchido novamente em pouco tempo. ❧

Como avaliar o tamanho de um arquivo?

A gente fala sobre capacidade de armazenamento, mas muitas vezes não tem noção do tamanho que esses arquivos têm e podem ocupar no nosso celular. Então, vamos lá: atualmente os celulares saem de fábrica, em média, com 16 Gigabytes (GB) de memória. Contando com os programas que já estão instalados e informações internas, digamos que você fica com uns 13 Gigas de memória para usar como quiser. É bastante espaço. Mas, como já dissemos, tudo vai depender de como você vai usar todo esse espaço.

Em 1 GB cabem 1.024 megabytes. Difícil de entender? Imagine que 1GB seja 1 Tonelada. Dentro dela cabem 1.024 pacotinhos de 1 kg. Ou seja, cabe muita informação dentro de um GB. Mas, dependendo do que a gente armazena, o espaço vai embora rapidinho.

Para você ter uma ideia, compare os tamanhos dos seguintes aplicativos: Facebook:259Mb; WhatsApp:126Mb; Uber: 205 MB; e Netflix: 1,76 GB. Ou seja, se você tiver apenas esses 4 aplicativos no seu celular você estará usando 2,35GB do seu aparelho (valores médios que podem variar de acordo com o aparelho).

Fique esperto e só baixe aqueles que for usar. A memória do seu celular agradece!

David Garcia aproveita tempo livre e segue na torcida pela AMBEP

O aposentado David Garcia de Sousa, que completará 85 anos em outubro, assumiu o cargo de diretor financeiro da AMBEP em 2016 e exerceu a função durante um ano e meio. Ele teve que deixar a Associação em 2017 para cuidar da saúde, mas continua torcendo pelo crescimento da Entidade e pelos direitos dos sócios. “Para mim, foi muito difícil ter que sair porque eu queria colaborar ainda mais. Sou associado desde 1989 e, em 2012, comecei a trabalhar na AMBEP. No período em que fui diretor fiz viagens pelas regionais e participei de eventos importantes. Minha formação jurídica também ajudou bastante”, diz.

Ele acredita que o maior desafio da AMBEP atualmente é resolver as questões relacionadas ao déficit da Petros. “Todos devem estar unidos e lutar por um único objetivo. A AMBEP é uma instituição importante no país e com potencial para continuar evoluindo. Os participantes devem ter seus direitos respeitados”, afirma. David trabalhou por mais de 30 anos na Petrobras, exercendo atividades, principalmente, na área de Recursos Humanos. Ele também passou um período em Curitiba a serviço da empresa. Depois de se aposentar, em 1990, trabalhou como advogado e passou a curtir o tempo livre com a família.

Tricolor apaixonado e avô zeloso

Morador do Jardim Botânico, na Zona Sul do Rio de Janeiro, David ocupa o tempo livre com leitura de jornais, revistas e livros. Ele gosta de saber as notícias do Brasil para se manter atualizado sobre os acontecimentos políticos, econômicos e sociais. O aposentado também faz fisioterapia para ter mais qualidade de vida.

“Como estou com dificuldades para andar e sair de casa, a leitura me mantém sempre informado e com a mente saudável. Eu leio muito diariamente”, diz. Outra alegria do aposentado é o Fluminense, time que sempre fez questão de acompanhar e que o ajudou a fazer grandes amizades.

“O futebol me distrai muito e eu adoro. Na AMBEP, eu tinha muitos colegas tricolores e isso ajudava a ter um ambiente de trabalho alegre. Sou um torcedor fiel”, afirma.

David é casado há 56 anos e não esconde o orgulho da família que formou. Ele mora com a esposa, Isabel, com quem criou três filhos e dividiu inúmeros momentos marcantes. “Sempre fomos unidos, um ajudando o outro. Posso dizer que hoje a minha maior alegria são os meus netos. São sete no total. O mais velho tem 27 anos e o mais novo, nove. Todo fim de semana a casa fica cheia de netos e filhos. É uma alegria receber a visita deles e tê-los por perto”, finaliza. ❧

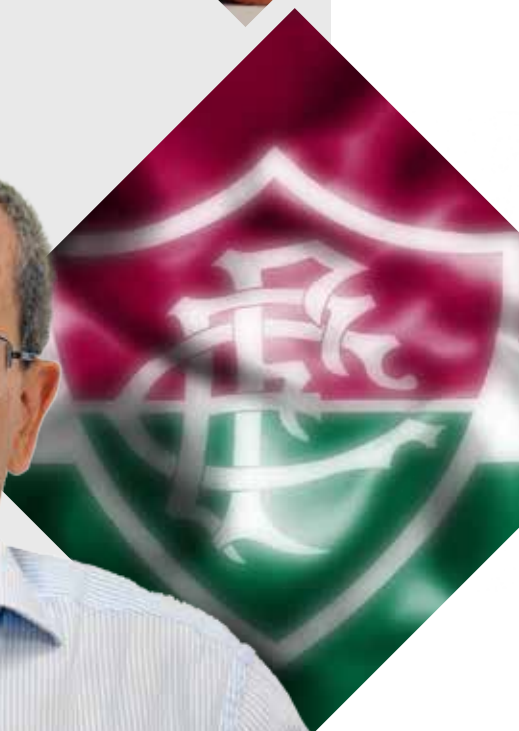
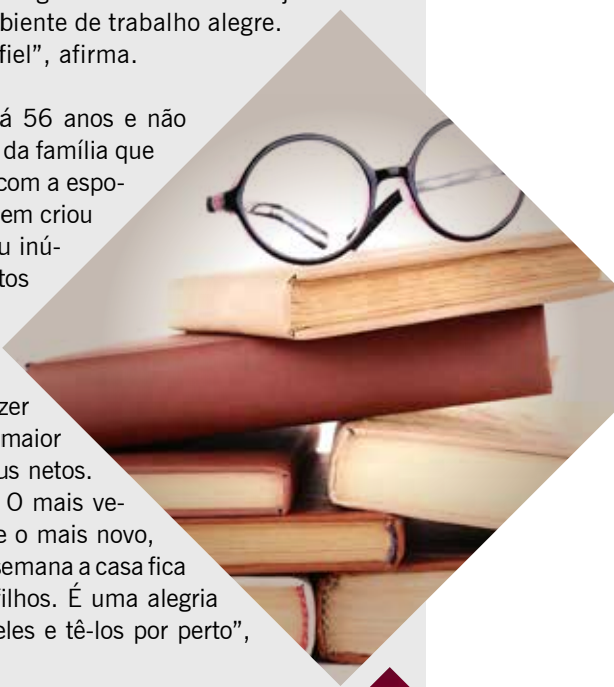



Foto: Jonathan Fonseca



Eleições AMBEP: fique por dentro do processo

A AMBEP está em processo eleitoral para nomear os associados que ocuparão cargos nos Poderes Sociais, com mandatos de 2019 a 2022.

Por falta de chapas concorrentes, este ano não haverá competição para os cargos de Diretoria e do Conselho Fiscal, sendo esses cargos preenchidos por decisão da Assembleia Geral, poder máximo da AMBEP.

Nos Colégios Eleitorais, também por ausência de candidatos inscritos, não haverá votação. Desta forma, os conselheiros poderão ser reconduzidos ao cargo e/ou homologados por Assembleia Geral.

A exceção é o Colégio Eleitoral do Rio de Janeiro, que terá eleição para cargo no Conselho Deliberativo. Então, se você faz parte das Unidades Regionais Rio de Janeiro, Niterói, Caxias, Petrópolis, Macaé, Campos ou Angra dos Reis, prepare-se para a votação.

De 2 a 22 de agosto, todos os que se associaram à AMBEP até o dia 2 de outubro de 2017 poderão participar do processo eleitoral, enviando seu voto por carta-resposta.

Como funciona a votação

Você receberá os documentos abaixo:

1. Uma cédula com os nomes dos candidatos (titulares e suplentes) que concorrem no Colégio Eleitoral do Rio de Janeiro.
2. Um envelope porta-cédula.
3. Um envelope carta-resposta.

Para votar, siga o passo a passo abaixo:

- Assinale com um 'X' no quadrado disponível na cédula eleitoral, ao lado dos nomes de cada dupla de candidatos. Mas atenção: qualquer outro tipo de marcação será considerado rasura, tendo como penalidade a anulação do voto.
- Depois de indicar seu voto, coloque a cédula dentro do envelope porta-cédula. Este envelope não pode ser colado nem deve ter qualquer sinal que possa identificar seu voto.
- Coloque o envelope porta-cédula no envelope carta-resposta, que deve ser colado e postado nos Correios entre os dias 2 e 22 de agosto. Lembre-se de preencher o campo de remetente. Sem essa informação, os Correios não aceitarão a postagem.

Votos enviados fora do período determinado e que cheguem por outros meios que não sejam os Correios serão desconsiderados.



Perfis dos candidatos

Conheça um pouco da experiência e da trajetória dos candidatos que concorrerão ao cargo no Conselho Deliberativo do Colégio Eleitoral do Rio de Janeiro:



Chapa 1

Titular:
José Luiz de Sousa Gomes

No final de 1961, José Luiz iniciou sua carreira na Petrobras como ajudante administrativo no Serviço Central de Orçamento. Em novo concurso realizado em 1969, assumiu como economista e, no ano seguinte, passou a integrar, como suplente, o Conselho Fiscal da Petros. Até 1988, quando se aposentou, José Luiz esteve à frente das divisões de Orçamento, Estudos de Mercado e Planejamento Plurianual. Foi representante da Petrobras junto ao Ministério de Minas e Energia na elaboração do Balanço Energético Nacional.

Ambepiano desde o início da década de 80, foi presidente da AMBEP Administração e Corretagem de Seguros entre 1988 e 1992. De 2001 a 2009, integrou o Conselho Fiscal da instituição. Em seguida, assumiu a presidência da AMBEP Tur Seguros, onde esteve até abril de 2015. Atualmente, é membro do Conselho Deliberativo da AMBEP.

Suplente:
Roberto Barreto Sobral

O economista iniciou sua carreira na Petrobras em fevereiro de 1961, como estagiário. Em seguida, atuou na Consultoria Econômica (Consec) que, posteriormente, passou a se chamar Serplan (Serviço de Planejamento). Trabalhou ainda na área de Legislação do Petróleo, Quantificação Financeira dos Derivados de Petróleo e Estudo do Mercado de Derivados.

Chapa 2

Titular:
Homero Travancas Junior

Homero ingressou na Petrobras em setembro de 1970 e trabalhou, até 1988, no Sefin (área de Contabilidade). Em julho de 1988, foi para a área de Auditoria e lá ficou até novembro de 1997, quando se aposentou. Em outubro de 2002, ele voltou à ativa na Contabilidade da Petrobras e na Gaspetro, onde atuou até setembro de 2011. De fevereiro de 2013 a junho de 2015, foi auditor da Engenharia Corporativa da Petrobras. Em outubro de 2015, foi convidado a assumir o cargo de diretor Administrativo-Financeiro na AMBEP Tur.

Contador por formação, Homero é, desde 1994, auditor do Instituto dos Auditores Internos do Brasil. Foi contratado pela Presidência da AMBEP para realizar a auditoria externa independente, com emissão de Parecer nas Demonstrações Contábeis Financeiras, nos balanços da AMBEP e da AMBEP Tur de 2011 e 2012.

Suplente:
Maria Luiza Ferreira Almeida

Contadora e administradora, Maria Luiza ingressou na Petrobras em 1975 para trabalhar no Sefin, onde ficou até outubro de 1978. Em novembro do mesmo ano, após aprovação em concurso, começou a atuar na Auditoria Interna. Em 1983, assumiu a chefia do setor de Auditoria Tributária, onde ficou até se aposentar, em janeiro de 1999.

Petros deixará de enviar contracheque impresso até setembro

A Petros reformulou o cronograma de substituição do contracheque impresso por digital para aposentados e pensionistas, antecipando o fim do envio para setembro. A implantação do projeto, iniciada no ano passado, tem sido muito bem-sucedida, com altíssimo nível de aceitação dos participantes. Por isso, será finalizada antes do previsto.

O projeto do contracheque digital faz parte de uma série de ações adotadas pela Diretoria Executiva para garantir mais eficiência na gestão de recursos, reduzir os custos da Petros e zelar pelo patrimônio dos participantes. Só no ano passado, a Fundação gerou 850 mil folhas de contracheque e gastou cerca de R\$ 1,4 milhão com impressão e postagem. Antecipar a substituição do contracheque impresso por digital a mais de 51 mil aposentados e pensionistas é sinônimo de economia.

A medida também agiliza o acesso às informações, porque o contracheque digital é enviado dois dias antes do crédito do benefício, que acontece até dia 25 de cada mês. Já a versão impressa só chega ao endereço dos aposentados e pensionistas por volta do quinto dia útil do mês seguinte ao pagamento.

Com a antecipação, os participantes que se aposentaram entre 1997 e 2004 já não receberão o contracheque impresso de junho, que chegaria às residências até 6 de julho, quinto dia útil do mês. Eles passarão a contar

exclusivamente com a versão digital, que, desde o ano passado, já é enviada por e-mail.

O grupo seguinte será o dos aposentados entre 1992 e 1996, que não receberão a versão impressa do contracheque de julho. Os que se aposentaram entre 1989 e 1991 não receberão o impresso a partir de agosto e, por fim, aposentados entre 1970 e 1988 não receberão o contracheque de setembro.

Como acessar o contracheque digital

Além de o contracheque ser enviado por e-mail, os aposentados e pensionistas também podem consultar seu demonstrativo de pagamento no Portal Petros, na 'Área do Participante', com login e senha.

A versão que segue por e-mail vai com os números bloqueados. Eles só aparecem depois que o participante digita sua matrícula e senha Petros ou confirma alguns dados pessoais solicitados.

Com a implantação do contracheque digital, torna-se ainda mais importante manter os e-mails atualizados no cadastro, o que pode ser feito também na 'Área do Participante'. Para atualizar, clique em 'Dados Cadastrais', disponível no topo da página, depois em 'Meios de Comunicação' e, em seguida, em 'Incluir e-mail'. O e-mail também pode ser atualizado por meio da Central de Relacionamento (0800 025 35 45).

No entanto, quem quiser continuar recebendo o contracheque impresso, poderá solicitar à Fundação, ligando para a Central de Relacionamento. ☎

Fonte: www.petros.com.br

Substituição do contracheque

Data da aposentadoria	Mês do pagamento
De 1/1/1997 a 31/12/2004	Junho
De 1/1/1992 a 31/12/1996	Julho
De 1/1/1989 a 31/12/1991	Agosto
De 1/1/1970 a 31/12/1988	Setembro

Sal: vilão da alimentação saudável



O consumo em excesso de sódio, substância presente no sal de cozinha, pode causar danos à saúde e resultar em doenças como hipertensão, pedras nos rins, insuficiência renal, envelhecimento e retenção de líquidos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é não ultrapassar o limite de 2 gramas de sódio por dia, o que equivale a 5 gramas de sal (uma colher de chá).

O problema é que a maioria dos brasileiros comete exageros na alimentação e chega a consumir mais de 12 gramas de sal diariamente. De acordo com o Ministério da Saúde, 30% do sal consumido no país vem de produtos industrializados e os outros 70% são de refeições caseiras.

A recomendação dos nutricionistas é que as pessoas tenham atenção aos rótulos dos produtos e observem a quantidade de sódio presente em cada um deles. A lista dos alimentos com maior quantidade de sódio inclui itens como temperos prontos, carnes processadas,

macarrão instantâneo, produtos congelados, enlatados e *fast-food*.

Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, é possível substituir o sal por ingredientes mais saudáveis, sem comprometer o sabor dos pratos. Uma boa recomendação é priorizar temperos naturais, como alho, cebola, orégano, manjerico, salsinha, coentro, louro, tomilho e gengibre.

Os alimentos ricos em açúcar e gordura também são muito prejudiciais à saúde. Eles favorecem o ganho de peso e aumentam o risco de desenvolver diabetes, colesterol e outras doenças. Na hora de ir ao supermercado, evite comprar biscoitos recheados, chocolates, barras de cereal, pizzas, pães, bolos, sorvete, confeitados, molhos, condimentos, sucos, refrigerantes e outras bebidas industrializadas. ❧

Dicas para reduzir o consumo do sal no dia a dia

Pequenas mudanças podem fazer diferença na rotina de quem precisa ter uma alimentação mais saudável e reduzir o consumo de sal. Confira algumas sugestões:



Na hora das refeições, não deixe o saleiro na mesa para evitar o consumo exagerado desse ingrediente.



Dê preferência a comidas grelhadas ou assadas e evite pratos com excesso de molhos.



Produtos como ketchup, mostarda e azeitonas devem ser consumidos com moderação.



Diminua a quantidade de sal na alimentação gradativamente para acostumar o paladar aos poucos.



Leia o rótulo dos produtos: prefira alimentos com menos de 0,25g de sal por porção e evite os que têm mais de 1g.



Substitua o sal por ervas e especiarias para temperar seus pratos.

Temporada de neve na América do Sul

Está aberta a temporada de esqui na América do Sul. Até setembro, nossos países vizinhos se tornam destinos ideais para quem gosta de temperaturas baixas, montanha e aventura na neve.

Para cada estilo de viajante a temporada de neve em países como Chile e Argentina conta com atividades exclusivas como aulas de esqui, degustação de vinhos e caminhadas sobre a neve. Basta escolher seu destino e fazer as malas.

As agências de viagens oferecem pacotes especiais que incluem passagem aérea, traslado, hospedagem e algumas sugestões de passeios para turistas brasileiros, que não precisam de visto ou passaporte para visitar as cidades. Basta apresentar documento de identidade (RG) com menos de dez anos de validade e em bom estado de conservação.

Bariloche ou Brasilоче

Porta de entrada da belíssima Patagônia Argentina, a cidade de San Carlos de Bariloche, ou simplesmente Bariloche, é o destino de neve mais conhecido da Argentina. Durante a alta temporada, as temperaturas podem variar entre 10°C e -10°C, perfeitas para quem está em busca de neve, aventura e diversão. Só em 2017 a cidade recebeu 37 mil visitantes brasileiros e este ano deve chegar a 45 mil.

Praticamente uma extensão do Brasil, além de ser boa para a prática de esqui, a cidade oferece outras atrações para os turistas: restaurantes típicos, hotéis com boa infraestrutura e passeios para casais ou famílias. O pacote de uma semana no fim de julho custa a partir de R\$ 3.000 por pessoa, incluindo hotel e passagem aérea. O valor pode sofrer alteração dependendo do dia e das opções de hotel e voo escolhidas.

Neve chilena

No Chile, as estações El Colorado, La Parva e a conhecida Valle Nevado também recebem muitos visitantes nessa temporada de inverno. A proximidade da capital Santiago é um dos diferenciais da região.

Valle Nevado, localizado a pouco mais de uma hora do aeroporto de Santiago, é uma das estações com melhor infraestrutura da América do Sul. Com mais de 20 quilômetros de pistas que apresentam diferentes características e graus de dificuldade, a estação de Valle Nevado está localizada a 3 mil metros de altitude nos Andes chilenos. O entretenimento é garantido em um dos cenários mais encantadores do país.

O destino pode agradar famílias e casais em lua de mel. A oferta de aulas particulares ou coletivas de esqui ajudam os visitantes a descobrirem as melhores partes das montanhas geladas. Pacotes com saídas de São Paulo, para 5 dias em apartamento duplo, aulas e equipamentos de esqui, *city tour* e traslado custam a partir de R\$ 2.900 por pessoa. ❄️

Dicas importantes

1 - Use roupas adequadas

Para se proteger das temperaturas negativas, é importante aquecer bem as extremidades do corpo, como cabeça, orelhas, mãos e pés. Não esqueça de cobrir o pescoço. Uma sugestão é usar roupas térmicas e impermeáveis. Na hora de se vestir, é aconselhável fazer camadas de roupas para garantir mais conforto durante os dias frios na neve. Invista em meias, luvas, gorros e outros itens bem quentinhos.

2 - Faça aulas e siga as instruções

Caso você nunca tenha pisado em um esqui ou andado sobre a neve, é fundamental procurar orientação e seguir as dicas de um profissional. Como tombos na neve podem ser perigosos, o instrutor ensina a forma mais segura de cair e se levantar corretamente, com baixo nível de risco. Quanto mais aulas uma pessoa iniciante fizer, mais ela poderá se divertir nas pistas.

3 - Equipamentos

Os equipamentos e acessórios de esqui e snowboard podem ser alugados com facilidade nas próprias estações. Use protetor solar e labial com frequência. Óculos escuros também são úteis para amenizar o impacto da claridade do sol sobre a neve.

Histórias de vidas

Nesta edição, trazemos sugestões de livros e filmes que contam diversas histórias de vida, de como vivê-la e como elas podem ser mudadas. Escolha a sua opção e divirta-se!

Divulgação



FILME

O que de verdade importa

Alec Bailey é um engenheiro frustrado que vive em Londres. Ele trabalha consertando eletrodomésticos, mas o dinheiro que ganha não é suficiente para pagar as suas contas. Tudo muda quando um tio distante aparece em sua vida com uma proposta irrecusável: pagar todas as dívidas e despesas de Alec desde que ele se mude para Nova Escócia, no Canadá, por um ano. Sem muitas alternativas, o jovem aceita o acordo e inicia uma nova fase de sua vida, agora em um novo país, podendo recomeçar do zero.

Estreia: 27 de setembro

Divulgação



FILME

Mamma Mia! Lá vamos nós de novo

Ao descobrir que está grávida, Sophie (Amanda Seyfried) busca inspiração para a maternidade lembrando do passado da mãe. Nos anos 70 a jovem Donna (Lily James) viveu muitas aventuras com seu grupo musical "Donna & The Dynamo", parceria com as amigas Tanya (Jessica Keenan Wynn) e Rosie (Alexa Davies). Porém, mais do que isso, ela se apaixonou e viveu relacionamentos intensos com três homens bem diferentes: Harry (Hugh Skinner), Sam (Jeremy Irvine) e Bill (Josh Dylan). Estreia: 2 de agosto



Divulgação

LIVRO

Volta para casa

Autor: Harlan Coben

Editora: Arqueiro

Após cinco anos sem escrever nenhum livro da série Myron Bolitar, Harlan Coben brinda os leitores com Volta para casa, um suspense explosivo, como só o seu talento pode criar. Um *thriller* profundamente comovente sobre amizade, família e o verdadeiro significado de lar. Dez anos atrás, dois meninos de 6 anos foram sequestrados enquanto brincavam na casa de um deles, uma mansão em um bairro elegante de Nova Jersey. Mas, após o pedido de resgate, as famílias nunca mais tiveram notícias dos sequestradores nem de seus filhos. Agora, Myron Bolitar e seu amigo Win acreditam ter localizado um deles, o adolescente Patrick, e farão de tudo para resgatá-lo e obter as respostas pelas quais todos anseiam: O que aconteceu no dia em que foram raptados? Onde ele esteve durante todo esse tempo? E o mais importante: onde está Rhys, seu amigo ainda desaparecido?

LIVRO

O Poder do Eu Te Amo

Autor: Marcos Paingers

Editora: Belas Letras

O autor Marcos Paingers, autor do *best seller* o Papai é pop, explica que 'O Poder do eu Te Amo', inspirado no vídeo que emocionou mais de 50 milhões de pessoas na internet, é um livro-presente para ajudar as pessoas a dizerem a frase mais importante de todas para quem amam. "Não tenha medo de dizer 'eu te amo', porque o eu te amo tem poder. Ele muda vidas. O 'eu te amo' constrange; liberta". Nunca é tarde para começar a praticar e dizer a frase mais importante de todas para quem você ama!", alerta Paingers.



Divulgação

Pós-vida: inscrição de beneficiários começa dia 15 de agosto, pela internet

Operado em todo o Brasil pela SulAmérica Seguros, o Pós-Vida da AMBEP, é um benefício de assistência funeral, desenvolvido pela AMBEP TurSeguros, que garante a realização de ações práticas e legais de serviços funerários para os associados e beneficiários inscritos.

Anualmente, a Associação renova automática e gratuitamente a inscrição de todos os seus sócios-titulares inscritos na última versão do programa. Para os interessados em incluir seus beneficiários ou renovar as inscrições é preciso ficar atento ao prazo, que tem início no dia 15 de agosto.

Renovação digital

No entanto, há novidades na vigência 2018/2019 do Pós-Vida: os processos como o envio dos kits de inscrição e a operação do programa passarão a ser digitais, como já acontece no programa Mais+Vida. O objetivo dessa renovação informatizada é otimizar o processo e garantir maior segurança na efetivação do seguro.

Além de renovar os beneficiários já inscritos, esta é a oportunidade de você, associado, incluir os demais beneficiários registrados na AMBEP que ainda não possuem a assistência funeral. Vale lembrar que o Pós-Vida tem condições especiais de pagamento, no valor de R\$ 144 por cada beneficiário, à vista ou em até 4 parcelas iguais, em cheques a partir do segundo inscrito, conforme instruções de pagamento disponíveis no site.

Passo a passo

O sócio titular poderá inscrever quantos beneficiários quiser, desde que eles tenham idades entre 14 e 65 anos até a data-limite de 1º de outubro de 2018. Para isso, devem acessar o site www.ambep.org.br/pos-vida2018, a partir de 15 de agosto, imprimir documento de pré-inscrição, preencher os dados e entregar no ato do pagamento à sua Representação ou à AmbepTurSeguros (posto mais próximo ou Sede).

Vale lembrar que, no mesmo link, também é possível consultar os beneficiários inscritos na última versão do Pós-vida.

Após o processo de pré-inscrição, o participante poderá imprimir o documento e, mediante compensação de pagamento, receber o certificado de solicitação de inscrição. Por isso, é fundamental que todos os sócios titulares informem um e-mail atualizado durante o cadastramento das informações para que recebam os documentos. No caso de qualquer inconsistência nos dados, a retirada dos comprovantes poderá acontecer nas Representações da AMBEP ou na AMBEP TurSeguros (Posto mais próximo ou Sede), onde os mesmos estarão disponíveis.

Para mais informações, entre em contato com a AMBEP TurSeguros pela Central Telefônica: (21) 2113-1000 (RJ) e 4020-1880 (demais regiões), ou pelo site www.ambep.com.br/contato.html. ☒



iStock

MAIS DE 6.000 FAMÍLIAS JÁ ATENDIDAS**Caro Sócio,**

A AMBEP, pensando no bem-estar do seu quadro social, renovou automaticamente o PÓS-VIDA de todos os seus sócios titulares. Assim, você continua contando com a tranquilidade garantida pela Assistência oferecida pelo seguro criado exclusivamente para você e sua família.

Entretanto, observamos que, em 2017, alguns sócios que possuem beneficiários registrados na AMBEP Associação não os inscreveram para habilitá-los a terem direito a esse Serviço Funeral.

Você poderá inscrever **quantos beneficiários quiser**, observando a idade limite em **01/10/2018** que deverá ser entre **14 e 65 anos**.

APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS DE PAGAMENTO

Exemplo:

QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	PARCELAS	VALOR
1	Beneficiário	1x	R\$ 144,00
2	Beneficiários	2x	R\$ 144,00
3	Beneficiários	3x	R\$ 144,00
4	Beneficiários	4x	R\$ 144,00
5	Beneficiários	4x	R\$ 180,00
6	Beneficiários	4x	R\$ 216,00

* mínimo de 04 inscritos para parcelar em 04 vezes

R\$ 144,00 por beneficiário com parcelamento a partir da segunda inscrição, podendo ser parcelado em até 04* parcelas iguais, dependendo da quantidade de inscritos.

Basta que seja tomada, por ordem de preferência, uma das seguintes providências:

1- Acesse o site www.ambep.com.br/posvida2018 e preencha o formulário específico, selecionando a forma e condição de pagamento para que possa ser efetivada a pré-inscrição. Será gerado um código específico que deverá ser utilizado para concluir a inscrição mediante pagamento conforme sua escolha, podendo inclusive ser realizado na sua Representação da AMBEP Associação ou AMBEP TurSeguros (Posto mais próximo ou Sede).

2- Dirija-se à sua Representação da AMBEP Associação ou à AMBEP TurSeguros (Posto mais próximo ou Sede), solicite auxílio para o preenchimento da pré-inscrição e obtenção do código via site e na sequência juntar o pagamento devido.

3- Você também poderá realizar a pré-inscrição via site www.ambep.com.br/posvida2018, e junto com os cheques, enviá-los pelos Correios para a AMBEP TurSeguros via carta resposta.

4- E ainda, poderá entrar em contato conosco por meio dos telefones:

(21) 2113-1000 - Para Rio de Janeiro **4020-1880** - Demais regiões - Central de atendimentos AMBEP TurSeguros

NOVIDADE!**Inscrição Digital****Aproveite as condições especiais de pagamento****Pós-Vida 2018****Central de Atendimento 24 horas (SulAmérica)**

Capitais e Áreas metropolitanas:

4090-1073

Vida/Assistência Funeral

Demais Regiões:

0800 778-1073Ou acessando o site: www.ambep.com.br/contato.html**EM CASO DE FALECIMENTO:**

1- **Acione imediatamente a Central de Atendimento 24 horas,**

solicitando o Serviço de Assistência Funeral.

2- **Tenha em mãos o nome completo, o número do CPF e o atestado de óbito do Segurado falecido.**

Observação:

1- Cada cheque deverá ser do sócio titular e ser cruzado, nominal à AMBEP TURSEGUROS, com o primeiro datado de 25 de setembro de 2018 e os demais sempre para os dias 25 dos meses subsequentes.

2- A vigência do Pós-vida 2018 será de 01 de outubro de 2018 a 30 de setembro de 2019.

3- Para as inclusões deve-se respeitar o prazo de **02 meses para efetivação na apólice.**

4- A inscrição só poderá ser considerada como efetivada mediante recebimento do certificado de solicitação de inscrição com a compensação do (s) respectivo (s) pagamento (s).

Jogo dos 7 erros

Nesta edição, trazemos um passatempo para todas as idades: o jogo dos 7 erros. Reúna as crianças, procurem o que está de errado nas duas imagens e divirtam-se!



resposta: 1 - cor da camisa do menino, 2 - lago do cabelo da menina, 3 - altura da montanha, 4 - montanha azul, 5 - arbusto no meio do campo, 6 - nuvem branca e 7 - arbusto verde na frente da família.

Raciocínio matemático

Desenvolver o raciocínio por meio de exercícios matemáticos é uma boa opção para manter a mente saudável.

Veja as dicas abaixo e tente resolver esse desafio:

Se um tijolo pesa 1,25 kg mais meio tijolo.

Quanto pesam 45 tijolos?



resposta: 112,5 kg.

SEDE

Rua Álvaro Alvim, 21, 7º e 8º andares
Centro - Rio de Janeiro - CEP: 20031-010
Tel: (21) 3212-3600 - Fax: (21) 2240-0406
E-mail: sede@ambep.org.br

REPRESENTAÇÕES REGIONAIS

AMBEP Alagoinhas (BA)

Praça Aristides Maltez, 28
Centro - Alagoinhas - CEP: 48091-490
Fax: (75) 3423-4040
E-mail: alagoinhas@ambep.org.br

AMBEP Aracaju (SE)

Rua Campo de Brito, 1.187
São José - Aracaju - CEP: 49020-590
Tel: (79) 3214-6570
E-mail: aracaju@ambep.org.br

AMBEP Belém (PA)

Av. Governador Magalhães Barata, 695, sl.1
Térreo - Edifício Tropical Center
São Brás - Belém - CEP: 66060-281
Tel: (91) 3229-5747/3269-1801
Fax: (91) 3269-0034
E-mail: belem@ambep.org.br

AMBEP Belo Horizonte (MG)

Rua Tenente Brito Melo, 1.365, Pilotis, sls.1 e 2
Santo Agostinho - Belo Horizonte - CEP: 30180-070
Tel: (31) 3292-5682
Fax: (31) 3292-8225
E-mail: belohorizonte@ambep.org.br

AMBEP Campinas (SP)

Rua Barão de Jaguara, 655,
sls.1.501,1.502,1.504,1.509 e 1.510
Centro - Campinas - CEP: 13015-925
Tel: (19) 3234-2154/3234-0149
Fax: (19) 3231-0171
E-mail: campinas@ambep.org.br

AMBEP Campos (RJ)

Praça São Salvador, 41, sls. 810 e 811 - Centro
Campos dos Goytacazes - CEP: 28010-000
Tel: (22) 2723-5699
Fax: (22) 2724-1562
E-mail: campos@ambep.org.br

AMBEP Curitiba (PR)

Rua José Loureiro, 603, conj. 201 e 202
Edifício Park Avenue
Centro - Curitiba - CEP: 80010-916
Fax: (41) 3224-9358/3233-4824
E-mail: curitiba@ambep.org.br

AMBEP Duque de Caxias (RJ)

Rua Ailton da Costa, 115,sls. 304 e 305
Jardim 25 de Agosto
Duque de Caxias - CEP: 25071-160
Tel: (21) 3774-4039
Fax: (21) 2671-9790
E-mail: duquedecaxias@ambep.org.br

AMBEP Macaé (RJ)

Av. Elias Agostinho, 665 - Prédio 101 - sala 05
1º andar (Portaria da Praia Campista)
Imbetiba - Macaé - CEP: 27913-350
Tel: (22) 2759-0856
3377-2065 - ramal 7672065
E-mail: macae@ambep.org.br

AMBEP Maceió (AL)

Rua Zacarias Azevedo, 399, sls 314 e 315
Edifício Trade Center
Centro - Maceió - CEP: 57020-470
Tel/Fax: (82) 3372-6052
E-mail: maceio@ambep.org.br

AMBEP Manaus (AM)

Av. Eduardo Ribeiro, 620, sl. 201
Edifício Cidade de Manaus
Centro - Manaus
CEP: 69010-001
Tel: (92) 3622-7001
E-mail: manaus@ambep.org.br

AMBEP Natal (RN)

Av. Prudente de Moraes, 744, sls. 1.208/1.209/1.210
Tirol - Natal - CEP: 59020-400
Tel: (84) 3202-5445/3202-7408
Fax: (84) 3202-5669
E-mail: natal@ambep.org.br

AMBEP Niterói (RJ)

Rua Maestro Felício Toledo, 519, sl. 502
Edifício Office Center
Centro - Niterói - CEP: 24030-192
Tel: (21) 2717-1016
Fax: (21) 2710-6235
E-mail: niteroi@ambep.org.br

AMBEP Porto Alegre (RS)

Rua Riachuelo, 1.098, conj. 903
Edifício Tribuna - Centro
Porto Alegre - RS - CEP: 90010-270
Tel: (51) 3227-7174/3212-8132/3286-6334
Fax: (51) 3212-3539
E-mail: portoalegre@ambep.org.br

AMBEP Recife (PE)

Rua Matias de Albuquerque, 223 sl. 401
Santo Antônio - Recife - CEP: 50010-090
Tel: (81) 3224-3683
Fax: (81) 3424-8416
E-mail: recife@ambep.org.br

AMBEP Rio de Janeiro (RJ)

Rua Álvaro Alvim, 21, 6º andar
Centro - Rio de Janeiro - CEP: 20031-010
Tel: (21) 2240-0684/ 2532-5263/
2533-0408/2524-7504
Fax: (21) 2215-2763
E-mail: riodejaneiro@ambep.org.br

AMBEP Salvador (BA)

Av. Tancredo Neves, 999 s/301 e 302
Edifício Metropolitano Alfa
Caminho das Árvores - Salvador - CEP: 41820-021
Tel: (71) 3341-1823/3341-1824/3341-1827
Fax: (71) 3342-6530
E-mail: salvador@ambep.org.br

AMBEP Santo André (SP)

Rua Monte Casseros, 270, conj. 131
Centro - Santo André - CEP: 09015-020
Tel: (11) 4990-7697/4992-5767
Fax: (11) 4994-3673
E-mail: santoandre@ambep.org.br

AMBEP Santos (SP)

Av. Ana Costa, 259, conj. 53
Encruzilhada - Santos - CEP: 11060-907
Tel: (13) 3233-4915
Fax: (13) 3222-9662
E-mail: santos@ambep.org.br

AMBEP São José dos Campos (SP)

Avenida Dr. João Guilhermino, 474, salas 41 e 42
Centro - São José dos Campos - CEP: 12210-130
Tel: (12) 3941-1778/3921-1815
Fax: (12) 3921-3263
E-mail: sjcampos@ambep.org.br

AMBEP São Paulo (SP)

Rua Barão de Itapetininga, 151, sls.123, 124,133 e 134
Centro - São Paulo - CEP: 01042-001
Tel: (11) 3150-3636
Seguro: (11) 3150-3639
E-mail: saopaulo@ambep.org.br

AMBEP São Sebastião (SP)

Rua Duque de Caxias, 188 - 2º piso - Lojas 23 e 24,
Centro - CEP: 11600-000 - São Sebastião - SP
Tel: (12) 3892-4054 - Fax: (12) 3893-1896
E-mail: ssebastiao@ambep.org.br

Tem sempre uma
AMBEP perto
de você.
Procure a sua.

POSTOS

AMBEP Cabedelo (PB)

Rua Arthur Santos Viana, 119
Térreo
Ponta de Matos - Cabedelo
CEP: 58100-575
Tel/Fax: (83) 3228-3674
E-mail: joaopessoa@ambep.org.br

AMBEP Fortaleza (CE)

Rua Pedro Borges, 20 - sl. 2003
Centro - Fortaleza
CEP: 60055-110
Tel: (85) 3226-8684
Fax: (85) 3454-2263
E-mail: fortaleza@ambep.org.br

AMBEP Itajaí (SC)

Rua Dr. Pedro Ferreira, 155, sl.902
Ed. Genésio Miranda Lins
Centro - Itajaí
CEP: 88301-030
Tel: (47)3249-1461
Fax: (47)3249-1458
E-mail: itajai@ambep.org.br

AMBEP Mossoró (RN)

Rua Bezerra Mendes, 75, sls. 1, 3 e 5
Edifício Park Center
Centro - Mossoró
CEP: 59600-090
Tel: (84) 3321-3271
E-mail: mossoro@ambep.org.br

AMBEP Petrópolis (RJ)

Rua do Imperador, 264, sl. 906
Shopping Santo Antônio
Centro - Petrópolis - CEP: 25620-000
Tel: (24) 2231-6226
Fax: (24) 2243-2303
E-mail: petropolis@ambep.org.br

AMBEP São Mateus do Sul (PR)

Rua D. Pedro II, 587, sl. 25
Centro - São Mateus do Sul
CEP: 83900-000
Tel/Fax: (42) 3532-5415
E-mail: smsul@ambep.org.br

AMBEP Vitória (ES)

Av. Nossa Senhora da Penha, 699,
213, Torre B - Santa Lúcia - Vitória
CEP: 29055-250
Tel/Fax: (27) 3225-8494/3207-9592
E-mail: vitoria@ambep.org.br

ESCRITÓRIOS

AMBEP Angra dos Reis (RJ)

Rua Coronel Carvalho, 539
sala 409 - Centro
Angra dos Reis - RJ
CEP: 23900-315
Tel/Fax: (24) 3365-7120
E-mail: angradosreis@ambep.org.br

AMBEP Brasília (DF)

QD. 01, BL. E, N.º 30, sl. 109
Edifício Ceará
Setor Comercial Sul - Brasília
CEP: 70303-900
Tel/Fax: (61) 3321-5708
E-mail: brasilia@ambep.org.br

AMBEP São Luís (MA)

Avenida Jerônimo de Albuquerque, 25
Sala 314 - Condomínio Pátio - Jardins
Torre B - Hyde Park - Cohafuma - São Luís
CEP: 65071-750
Tel/Fax: (98) 3232-1027
E-mail: saoluis@ambep.org.br

AMBEP São Mateus (ES)

Rua Manoel de Andrade, 115, Térreo
Centro - São Mateus
CEP: 29930-045
Tels: (27) 3763-3538
3763-3412
E-mail: saomateus@ambep.org.br

NÚCLEO

AMBEP Juiz de Fora (MG)

Ligado à Representação de Belo Horizonte
Tel: (32) 3292-5682

TURISMO e SEGUROS

AMBEP TurSeguros

Rua México 164/4º andar - Centro - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 20031-143/ Tel.: (21) 2113-1000/Fax: (21) 2113-1038 (*029)
E-mail: reservas@ambep.com.br - comercial@ambep.com.br

As Eleições da
AMBEP estão
chegando.
E o seu voto é
fundamental.



Associação de Mantenedores-Beneficiários da Petros

Entre os dias 2 e 22 de agosto, você, ambepiano, tem uma importante missão: participar das eleições da AMBEP e fortalecer ainda mais a nossa Associação. A votação será feita exclusivamente por correspondência postal, modalidade carta-resposta.

**Faça a diferença.
Vote no futuro da AMBEP.**

**Todos juntos.
Todos pela
AMBEP.**

Exerça seu direito. Seu voto conta.
A AMBEP agradece.
Saiba mais: www.ambep.org.br