



# É PELA SUA SEGURANÇA QUE A TAURUS ESTÁ SEMPRE INOVANDO.



Desde a sua fundação, em 1939, a Taurus sempre acreditou que é possível oferecer mais qualidade e confiabilidade em equipamentos de segurança. Hoje exportamos para mais de sessenta países, temos produtos premiados nos mercados mais exigentes do planeta e geramos empregos e desenvolvimento para a economia nacional. Tudo isso foi conquistado com um forte e constante investimento no que importa mais para nós: a sua segurança. É assim, com muito trabalho e dedicação, que renovamos o nosso compromisso com o Brasil todos os dias.



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



**DIRETORIA 2009/2012**

- Dr. Antonio Carlos Forte**  
Diretor Presidente
- José D'Elia Filho**  
Diretor Vice-Presidente
- Cel PM Waldir dos Santos**  
Diretor Administrativo
- Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho**  
Diretor de Comunicação Social
- Cel PM José Carlos Bononi**  
Diretor Financeiro
- Ten Cel PM Arthur Cordeiro das Neves**  
Diretor Jurídico
- 
- Diretor Técnico

**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

- Hercílio Ramos**  
Presidente
- Cel PM Alvaro Batista Camilo
- Cel PM Danilo Antão Fernandes
- Cel PM Davi Nelson Rosolen
- Cel Med PM José Carlos Queiroz
- Cel PM Carlos Botelho Lourenço
- Cel PM Airton Alves da Silva
- Ten Cel PM Walter Martins de Lima
- Ten Cel PM Edson de Oliveira Silva
- Ten Cel PM Silvio José de Souza
- Cel PM Wilton Isipon
- Cel PM Roberto Allegretti
- Cel PM José Roberto Martins Marques
- Cel PM Carlos Alberto de Camargo
- Cel PM Geraldo de Menezes Gomes
- Ten Cel Med PM José Henrique de Andrade Villa
- Cap Fem PM Nair Dolores Grela Caliguere
- 1º Ten PM Júlio Trujillo Alves
- 2º Ten PM Dirceu Cardoso Gonçalves
- 3º Sgt PM Sidnei Amaral de Souza
- Cb PM Antonio Carlos do Amaral Duca
- Sd PM Airton Belmiro da Silva
- Dr. José Osmar de Medina Abreu Pestana
- Dr. Newton de Oliveira
- Dr. José Roberto Ferraro
- Dr. Rubens Belfort Mattos Júnior
- Dr. Francinett Vidigal Júnior
- Dr. José Manoel de Camargo Teixeira
- Fauze Jundi Khaznadar
- Antonio Américo Barbosa de Oliveira

**CONSELHO FISCAL**

- Cel PM Carlos Alberto Gonçalves Peixoto**  
Presidente
- Cel PM João Francisco Giurni da Rocha
- Cap PM José Lourenço Tomaz
- Maj PM Alexandre de Felice
- Maj PM Américo Massaki Higuti

A Revista PRÓ-PM é uma publicação periódica da Associação Beneficente Pró-Saúde Policial-Militar do Estado de São Paulo.

Jornalista responsável  
Sílvia Forato - MTb 21.106

Produção geral  
Mídia Empresarial Comunicações Ltda  
☎ 3872-9058  
midiaempresarial@uol.com.br

Correspondências  
PRÓ-PM  
Rua Alfredo Pujol, 285 - cj. 53 - São Paulo  
Telefax: 2977-0771 / 2971-1409  
Telefax: 2959-9906 / 2971-1461

www.propm.org.br  
propm@uol.com.br



## Perdas e ganhos

Neste início de ano comemoramos um crescimento espetacular registrado no ano passado, quando aumentamos o quadro associativo em quase 8%. É um número espetacular, não há dúvida, inclusive porque também marca a quebra da barreira dos 50.000 associados. Constatamos, mais uma vez, que a PRÓ-PM tem credibilidade em todas os quadrantes da

A PRÓ-PM tem credibilidade em todos os quadrantes da Corporação – o que nos dá mais responsabilidade para cumprir com nossa missão.

Corporação – do Comando Geral, em que o Cel Camilo mostra-se um incentivador e motivador de primeira hora, aos praças que estão começando o curso na ESSd.

Essa demonstração de confiança nos dá mais responsabilidade, é claro, mas cremos estar correspondendo. Tudo o que foi planejado para fazer no ano passado, fizemos. Todos os equipamentos e materiais pedidos foram comprados. Todos os exames solicitados, que não puderam ser feitos no HPM, fizemos em regime particular em hospitais de ponta. Este é o nosso trabalho.

Lamentáveis foram as duas perdas que sofremos. Faleceram o Dr. Palma e o 1º Ten Trujillo, dois companheiros que há muito vinham atuando, com toda boa vontade, alinhados conosco para melhorar o atendimento nos órgãos de saúde da Corporação. A nós, que ficamos, resta orar para que sejam recompensados por Deus na vida eterna. E agradecer, sempre, por tudo o que fizeram pelos nossos PM enquanto aqui estiveram.

**Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho**  
Diretor de Comunicação Social

[www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)



**Acesse o site e conheça mais sobre as atividades que desenvolvemos em prol da saúde do Policial Militar**

**TABELA DE DESCONTO**

Al Of, Cb e Sd	R\$ 3,00
Subten e Sgt	R\$ 4,50
Cap, Ten e Asp Of	R\$ 7,00
Oficiais Superiores	R\$ 10,00

## PARCEIROS



**ALFREDO VIEIRA DAS NEVES**

Presidente da

Associação de Auxílio Mútuo dos Oficiais da PMESP

## Confiamos, participamos e apoiamos

Nossa Mútua dos Oficiais existe há mais de um século, e ao longo de sua história diretores e conselheiros presenciaram inúmeras iniciativas, das mais diversas ordens e roupagens, para melhorar a vida dos integrantes da Milícia Bandeirante. Nenhuma delas, porém, veio à luz, cresceu e fortificou-se com tanta rapidez e sucesso como a PRÓ-PM. Qual entidade chega a 50 mil associados em tão pouco tempo?

Sou um policial militar orgulhoso da minha Corporação, e muito mais orgulhoso fico ao ver que meus pares são capazes de tão forte espírito de solidariedade, de doação ao próximo. Pois o que é a PRÓ-PM senão “solidariedade” no mais exato significado que esta palavra encerra? Pois não é “doação” pura o que fazem mais de 50 mil policiais militares todos os meses, entregando uma parte de seus salários para melhorar o atendimento de saúde aos nossos feridos e enfermos?

Pouco tempo atrás, passei por maus momentos; fui submetido a uma cirurgia e fiquei internado no HPM. Antes, durante e depois desse episódio, vi, várias vezes, a marca “PRÓ-PM” em meus exames laboratoriais e no tratamento humanitário que recebi por parte daqueles abnegados componentes do Grupo de Voluntários. Não é possível estimar o quanto desse carinho foi responsável pela minha recuperação. Só sei que, sem isso, apesar da dedicação e médicos e enfermeiros do HPM, ela teria sido mais lenta e difícil.

Quantos companheiros não conheço que receberam tratamento idêntico! Acho, até, que é este tratamento indistinto que faz da PRÓ-PM um grande sucesso. Ela “vê” a sua frente o ser humano, não o posto ou graduação que ocupamos e conquistamos. Aqui, na Mútua dos Oficiais, somos todos solidários a ela. E reiteramos nossa parceria para tudo o que for possível fazer. A PRÓ-PM tem nossa confiança e apoio.

# AGENDE UMA PALESTRA COM O PROFESSOR JOÃO VILAS BOAS



Mais de 30.000 policiais militares já assistiram às palestras motivacionais do professor, escritor, teólogo e palestrante da PRÓ-PM, João Vilas Boas.

A valorização da vida – a partir de discussões sobre stress, relacionamento interpessoal e familiar – é o principal tema abordado pelo palestrante visando à melhoria da qualidade de vida dos policiais militares.



Ao final das palestras o professor João Vilas Boas apresenta a PRÓ-PM, fala de sua importância no contexto da Polícia Militar e exibe o vídeo institucional.

PARA AGENDAR PALESTRAS COM JOÃO VILAS BOAS, LIGUE PARA A PRÓ-PM: (11) 2977-0771.

## ADMINISTRAÇÃO

# Na última reunião do ano do Conselho de Administração, PRÓ-PM entrega novos equipamentos para o C Odont

A 31ª Reunião Ordinária do Conselho de Administração da PRÓ-PM, a última do ano, foi realizada no auditório do Centro Odontológico da Polícia Militar na noite de 20 de dezembro. Um dos destaques da noite foi a entrega de vários equipamentos no valor total de R\$ 57.679,45. Presentes, além dos conselheiros, diretores, colaboradores e oficiais, o Comandante-geral Cel PM Alvaro Batista Camilo, o Subcomandante Cel PM Danilo Antão Fernandes, e o Chefe de Gabinete do Comando Geral, Cel PM Vicente Antonio Mariano Ferraz. Conduziu a reunião o Presidente do Conselho de Administração, Hercílio Ramos.

O Diretor-administrativo da PRÓ-PM, Cel PM Waldir dos Santos, abriu a reunião com rápida explicação sobre o balancete preliminar de 2010, que foi enviado a todos os conselheiros para que pudessem opinar, criticar e sugerir melhorias. O Cel Santos também deu notícias da Campanha Antifumo na Polícia Militar, que tem apoio incondicional do Comando Geral e que ganhará novo impulso a partir do início do ano que vem. O Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho, Diretor de Comunicação Social, exibiu o novo site da instituição, detalhou seu funcionamento e mostrou seu conteúdo, da composição da Diretoria e Conselhos aos relatórios de prestação de contas.

**Equipamentos** - Depois da apresentação das novidades, os diretores da

*O Chefe do Centro Odontológico Ten Cel Dent PM Laércio Ribeiro de Paiva assina recibo de entrega dos novos equipamentos*



## Comandante-geral sugere inovações

O Comandante-geral Cel Camilo elogiou o trabalho da PRÓ-PM ao longo de mais um ano, cumprimentou a todos pelo lançamento do site e pela conquista do associado número 50.000 (hoje já somos quase 52.000). Como conselheiro, sugeriu estudos para implantação de um Planejamento Estratégico da entidade para os próximos 20 anos, um Plano Plurianual, um Plano Orçamentário e um Regimento Interno. Disse o Cel Camilo, ainda, que enviou e-mail a todos os comandantes solicitando que incentivem seus comandados a se associarem à PRÓ-PM. "A PRÓ-PM está muito alinhada com o Comando Geral", disse. "Ela é nossa, faz um bem enorme a toda Corporação, e por isso devemos trabalhar para fazê-la maior ainda, para o bem de todos", finalizou.

PRÓ-PM fizeram a entrega oficial de vários equipamentos que serão utilizados nas várias clínicas do Centro Odontológico. Foram entregues cinco aparelhos para profilaxia, uma plastificadora, quatro máquinas de solda, quatro máquinas para aplicação de jato de bicarbonato, cinco termoplastificadores e um aparelho isoelétrico.

O 1º Ten Dent PM Bernardo Vidal Schneider Guimarães e o 1º Ten Dent PM Helder Massaro, do C Odont, explicaram o funcionamento dos equipamentos e afirmaram tratar-se do que há de mais moderno no mercado. Poucas clínicas particulares e até mesmo faculdades de odontologia dispõem de equipamentos assim, afirmaram.



## ADMINISTRAÇÃO

# PRÓ-PM encerra o ano com 51.296 contribuintes no quadro associativo formado apenas por policiais militares

Ao fechar a porta no dia 31 de dezembro de 2010, a PRÓ-PM era uma entidade formada por 51.296 policiais militares que todo mês contribuem com uma pequena parte de seus vencimentos para ajudar a melhorar o atendimento nos vários órgãos de apoio à Saúde da Corporação. Foi um crescimento espetacular – 7,75% no ano! Em dezembro de 2009, o quadro associativo era composto de 47.606 contribuintes. No dia 28 deste mês (fevereiro), o contingente já subira para 51.905! A meta para este ano é chegar ao dia 31 de dezembro com 58.000 associados.

Este crescimento foi obtido graças às medidas adotadas pela Diretoria de Comunicação Social no início do ano. O plano de comunicação contemplou melhorias de conteúdo e distribuição da re-



vista bimestral, assessoria de imprensa, exposição da PRÓ-PM em eventos dos órgãos de Saúde, divulgação mais agressiva das aquisições e entregas de equipamentos e materiais, além de palestras nas unidades policiais-militares da Capital e do Interior, notadamente nas unidades de ensino.



Escola Superior de Sargentos: associado nº 50.000

Fundamental, sem dúvida, foi o apoio do Comandante-geral Cel PM Alvaro Batista Camilo – exortando seus comandados a incentivar a adesão de mais policiais militares – e também de várias entidades representativas da Polícia Militar. Associação dos Oficiais da Reserva, Afam, Coopmil, Cruz Azul Saúde, Mútua dos Ofi-

ciais e União das Pensionistas abriram espaços para divulgação em seus informativos e também colaboraram por meio de parcerias para aquisição de vários equipamentos e materiais.

A Diretoria da PRÓ-PM espera continuar contando com estes apoios para, ao final deste ano, comemorar a conquista do associado número 58.000.



Escola Superior de Bombeiros: 732 novos associados

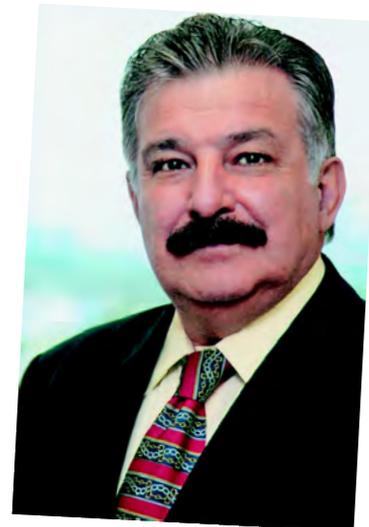
## ADMINISTRAÇÃO

# Negociação garantiu economia de R\$ 52 mil no ano passado

No início do ano passado, o total da lista de prioridades de compra de materiais e equipamentos que deveriam ser adquiridos pela PRÓ-PM para os órgãos de Saúde totalizava R\$ 783.981,46. Fechado o ano, e adquirido tudo o que estava previsto, o desembolso total foi de R\$ 731.859,46. O que a PRÓ-PM fez para conseguir R\$ 52.122,00 de economia?

Comprar materiais e equipamentos é uma atribuição da Comissão de Aquisição de Materiais chefiada pelo diretor-administrativo Cel PM Waldir dos San-

tos. De posse de três orçamentos, e obtido aval da Diretoria Técnica, ele convoca o fornecedor para negociar preço, forma de pagamento e prazo de entrega. Como a PRÓ-PM paga tudo praticamente à vista, é possível “apertar” o vendedor para melhorar o preço. Foi o que aconteceu no ano passado. Dos mais de R\$ 783 mil previstos inicialmente, foi possível negociar R\$ 714.149,11 – que caíram para R\$ 662.027,11 depois de muita conversa e habilidade do nosso negociador. Veja a lista detalhada abaixo.



*Cel Santos: em 2010, negociação garantiu R\$ 52 mil de abatimento no preço*

Vale salientar que, diferentemente do que ocorre com o sistema público, em que quase sempre compra-se pelo menor preço, mesmo os artigos de qualidade inferior, a PRÓ-PM adquire exatamente o material especificado pelo usuário, mesmo que, pela qualidade superior, possa custar um pouco mais.

MATERIAL ADQUIRIDO	COTAÇÃO	NEGOCIADO
Caixa Pequenas Cirurgias: Laparoscopia/Tiróide/Varizes-Quadril	142.778,34	132.000,00
1 Máquina Universal - Div. de Farmácia	111.909,00	105.000,00
1 Ap. Ureterorenoscópio - Urologia	32.000,00	22.400,00
1 cabo de iluminação - 6 tubos externos - C. cirúrgico	7.956,97	7.560,00
2 sistemas de ergometria completo - Cardiologia	67.000,00	65.000,00
10 caixas para pequenas cirurgias	17.477,91	12.380,25
2 cardioscópios - Centro Cirúrgico	10.800,00	8.800,00
4 Cadeiras rodas/muletas/lancetas - ESSd	4.360,00	3.840,00
4 muletas/4 botas/imobilizadores - 36º BPMI	768,00	729,60
1 Raio X Panorâmico - C Odont	93.075,00	89.425,00
85 itens de instrumental - C Odont	52.732,89	51.684,25
1 plastificadora - Prótese - C Odont	960,00	883,20
4 aparelhos de jato de bicarbonato - Ortodontia	1.120,00	1.080,00
5 Aparelhos de Profilaxia - Prótese	10.110,00	9.905,00
Consultório odontológico completo - PMRG	13.304,00	12.691,00
Fotopolim./apar. profilaxia/Kit Acadêmico - 14º GB	3.518,00	3.300,00
Fotopolimerizador/Ap. profilaxia/Mesa auxiliar - 53º BPM/I	3.212,00	2.870,00
Mocho/RaioX/Autoclave/Ap. Profilaxia - 4º GB	9.325,00	9.050,00
Consultório odontológico completo - 34º BPM/I	7.835,00	7.800,00
Consultório odontológico completo - 30º BPM/M	16.112,00	14.400,00
Fotopolimerizador/Ap. profilaxia - 34ºBPMI	2.983,00	2.865,00
Consultório odont./Autoclave/Compressor/Raio X - C Adm	19.476,00	18.022,00
Consultório odont./Autoclave/Fotopol./Ap. Profil. - CPA/M-4	16.430,00	15.890,00
Consultório odont./Amalgam/Fotopol/Compressor - 21º BPM/I	14.483,00	13.719,00
Consultório odont./Fotopol/Ap. profil./Raio X - 31º BPM/M	17.291,00	16.464,00
1 Cicloergômetro MMSS - CRPM	539,00	512,05
1 minitrampolim aquático - CRPM	420,00	357,00
1 aparelho de suspensão dinâmica e avaliação - CRPM	29.800,00	28.000,00
100 colchões/20 pct fraldas/10 cad. rodas/absorventes geriátricos	6.373,00	5.399,76
	<b>714.149,11</b>	<b>662.027,11</b>

**R\$ 52.122,00**





## COMUNICADO À FAMÍLIA POLICIAL-MILITAR

Diretores, conselheiros e colaboradores, consternados com o falecimento de D. Hortencia D'Asti de Lima, no início deste ano, vimos comunicar à Família Policial-Militar nosso propósito de continuidade ao que sempre sonhou e realizou nossa fundadora.

Imbuídos do espírito solidário que deveria nortear as ações do mundo, estamos comprometidos em continuar lutando pela melhoria das condições de vida de nossas associadas, pensionistas da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Em breve estaremos oferecendo mais opções de lazer, entretenimento e cultura a todas, além de possibilidade de hospedagem adequada a policiais militares do Interior do estado em viagem à Capital.

Como sempre dizia D. Hortencia ("Eu sou PM!"), nós também nos declaramos "PM" alinhados ao Comando Geral da Instituição – devotando todo nosso apoio, confiança e firme propósito de trabalhar e fazer o bem para elevar o moral de milhares de homens e mulheres que garantem a Segurança Pública – sempre, como bem o sabemos, com o risco de perder a vida por este ideal.

Estamos comprometidos com a Dignidade das pensionistas e dos policiais militares do Estado de São Paulo.

Fevereiro de 2011.

A Diretoria.

---

**UNIÃO DAS PENSIONISTAS DA POLÍCIA MILITAR**  
**RUA DR. RODRIGO DE BARROS, 97 - LUZ - ☎ 3311-4020**



### O que a PRÓ-PM faz pelo policial militar?

Todos os recursos da PRÓ-PM são destinados ao atendimento de necessidades sociais, pessoais e materiais dos Órgãos de Saúde que atendem a família policial-militar. A PRÓ-PM atua diretamente junto ao Hospital da Polícia Militar, ao Centro Odontológico, às Unidades Integradas de Saúde da Capital e do Interior, ao Setor de Psicologia do Centro de Apoio Social e ao Centro de Reabilitação da Polícia Militar. A PRÓ-PM ajuda a melhorar o atendimento em todos esses órgãos para que você tenha o que há de melhor quando precisar.

### Como participar da PRÓ-PM?

Basta fazer uma contribuição mensal, simbólica, de acordo com o seu grau hierárquico. Cada contribuição individualmente é mínima, porém a união é que vai trazer resultado. A participação de todos trará maior representatividade à PRÓ-PM. Se você quiser participar, mande-nos um e-mail informando seu telefone ou outro meio para que possamos entrar em contato.

### Como são administrados os recursos da PRÓ-PM?

A PRÓ-PM é administrada por um Conselho constituído na forma da Lei que rege as Organizações Sociais. Esse Conselho é composto por representantes de várias entidades policiais militares (Oficiais, Subtenentes, Sargentos, Cabos e Soldados, Portadores de Necessidades Especiais, Comandantes de OPM da Capital e Interior, Cruz Azul etc.), além de civis de reconhecida capacidade profissional e idoneidade moral, especialmente convidados para esse fim. A missão destas pessoas é dizer onde os recursos deverão ser utilizados e fiscalizar os seus resultados.

### Só quem contribui é atendido?

Não. A contribuição de todos os PM é bem-vinda e necessária. No entanto, independentemente dessa contribuição, todos são atendidos da mesma forma.

*Conheça nosso trabalho e junte-se a nós!*

[www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)

## ADMINISTRAÇÃO



### PRÓ-PM perde 2 colaboradores

Perdemos dois dedicados colaboradores, o Cel Med PM Antonio Carlos Palma da Fonseca, falecido no dia 26 de dezembro, e o membro do Conselho de Administração 1º Ten Julio Trujillo Alves, falecido dia 12 de janeiro.

O Dr. Palma foi Diretor-técnico da PRÓ-PM desde 2006, era quem dava a última palavra – no tocante à qualidade – na avaliação dos equipamentos que estavam sendo adquiridos para os vários órgãos do Sistema de Saúde da Polícia Militar.

O 1º Ten Trujillo, 1º Tesoureiro e Presidente da Regional Santos da Associação dos Subtenentes e Sargentos, era o representante daquela entidade no Conselho de Administração da PRÓ-PM desde sua fundação, 11 anos atrás.

Não só pelo aspecto técnico, mas pelo que traziam de bom, motivando a todos, suas faltas têm sido muito sentidas. Roguemos a Deus que dê a ambos a paz eterna ao Seu lado.

## PRÓ-PM presente na solenidade do 6º aniversário do Centro de Reabilitação

O Cel PM Waldir dos Santos, diretor-administrativo da PRÓ-PM, representou a entidade na solenidade de comemoração ao 6º aniversário do Centro de Reabilitação da Polícia Militar realizada no dia 16 de dezembro. Também presentes estavam o Diretor de Saúde da Polícia Militar, Cel Med PM José Carlos Queiroz, oficiais e convidados que aplaudiram a entrega de Láurea de Mérito Pessoal e da Medalha Valor Militar a colaboradores do CRPM.



Um dos itens da solenidade foi a inauguração das fotografias na galeria de chefes daquele órgão de apoio à Saúde. O chefe do CRPM, Ten Cel PM Antonio Carlos Goulart, conduziu os presentes à galeria para homenagear o Ten Cel PM Luiz Flávio Codelo Nascimento, que chefiou o Centro de Reabilitação de 18 de junho de 2007 a 8 de janeiro de 2009, e o Ten Cel PM Eduardo Pereira da Silva, chefe do CRPM de 9 de janeiro de 2009 a 18 de junho do mesmo ano.

## Professor João Vilas Boas é homenageado com a Medalha Coronel Paul Balagny

Na cerimônia em comemoração ao 74º aniversário da Diretoria de Ensino e Cultura da Polícia Militar, o professor João Vilas Boas, palestrante da PRÓ-PM, foi homenageado com a Medalha Coronel Paul Balagny. A solenidade foi realizada na manhã de 18 de janeiro, na Capelania da Polícia Militar, após missa em Ação de Graças. Estavam presentes o Comandante-geral Cel PM Alvaro Batista Camilo e vários oficiais, ex-comandantes da Diretoria de Ensino, convidados civis e familiares dos homenageados.



João Vilas Boas é teólogo, escritor, palestrante e apresentador. Desde janeiro do ano passado, trabalha para a PRÓ-PM proferindo palestras motivacionais em unidades da Polícia Militar na Capital e no Interior. Nessas oportunidades, fala sobre a PRÓ-PM e sua atividade, destacando a importância da participação dos policiais militares. No ano passado, graças em grande parte a este trabalho, a PRÓ-PM superou a marca dos 51.000 associados.

## SAÚDE

# Doença de varizes: prevenção simples e eficaz

**1º Ten Med PM Raphael Tobias**

Cirurgião Vascular do Centro Médico da Polícia Militar

As varizes são dilatações ou tortuosidades de veias do corpo humano, mais comuns nos membros inferiores, que causam alteração no fluxo do sangue que deve fluir desde os pés até chegar ao coração. Esta dificuldade no fluxo do sangue ocasiona a piora da dilatação das veias, contribuindo para a insuficiência das válvulas e formando um ciclo vicioso.

As veias dilatadas (varizes) estão situadas logo abaixo da pele, e algumas vezes podem tornar-se muito volumosas e dilatadas, ocasionando sérias complicações.

Alguns dos seguintes fatores podem ser os causadores ou agravantes para a doença de varizes:

- **sexo:** é mais comum nas mulheres, que procuram tratamento especialmente pelo fator estético. Homens procuram o tratamento devido a dores ou outras complicações;
- **envelhecimento;**
- **hereditariedade;**
- **fatores hormonais:** relacionado também ao sexo feminino (puberdade, gestação, menopausa, pílulas anticoncepcionais e terapia de reposição hormonal);
- **sedentarismo e obesidade;**
- **traumatismos:** acidentes, batidas e cirurgias;
- **atividades físicas intensas e anaeróbicas** (musculação com peso excessivo);
- **múltiplas gestações;**
- **trombose venosa profunda prévia.**

A doença pode se manifestar na adolescência ou no adulto jovem, sendo mais comum o aparecimento após a terceira década de vida.

A falta de tratamento, além de dores nas pernas, cansaço no final do dia, câimbras e inchaço, principalmente nos dias quentes, pode culminar com as temidas úlceras varicosas. São feridas que aparecem ao redor do tornozelo, geralmente na parte interna das pernas, ocasionadas por trauma ou mesmo espontaneamente, em alguns casos. Causam muito desconforto, dor, e muitas vezes cursam com saída de secreção de cheiro forte devido à infecção associada. A úlcera tende sempre a aumentar; não tratada, dificilmente fecha por completo.

Outra complicação frequente é o sangramento das varizes, que por tão superficiais podem sofrer um trauma leve e se romperem, levando a grandes sangramentos, com alto grau de risco e transtorno para o paciente.

**Tratamento** - O tratamento das varizes nem sempre é cirúrgico. Em alguns casos, só o tratamento clínico é suficiente, proporcionando melhora do fluxo sanguíneo e evitando o inchaço da musculatura e da perna, e tirando a dor e o incômodo muitas vezes noturno quando o paciente deita na cama.

A base do tratamento clínico é a meia elástica; ela comprime a perna, não deixa o sangue ficar represado nas veias e impulsiona-o para cima em direção ao coração. A meia elástica, muito temida pelo incômodo da colocação, além de melhorar os sintomas do paciente é o único tratamento que também previne e interrompe a evolução da doença. Portanto, é o pilar principal do tratamento; é necessária e fundamental na evolução da doença, inclusive na piora estética das pernas.

As medicações tão veiculadas em propagandas, ou as fórmulas receitas por alguns médicos, têm papel secundário no alívio dos sintomas. Elas não tratam o problema; muitas vezes, administradas isoladamente, proporcionam a piora do quadro por mascarar a dor e o incômodo do paciente.

**Cirurgia** - O tratamento cirúrgico pode estar indicado em casos muito sintomáticos, e cabe ao cirurgião vascular o discernimento sobre este tratamento. Somente no pré-operatório está indicado o exame de doppler, para estudo e programação da cirurgia. Ela é geralmente realizada sobre raqui anestesia, sendo feita a retirada das varizes através de diminutas incisões ao longo do trajeto da veia doente; o resultado estético é muito satisfatório. A meia elástica é obrigatória na recuperação, assim como o repouso quase absoluto na fase inicial.

O tratamento de escleroterapia ou secagem com aplicações de medicação dentro dos vasos é um tratamento estético para os finos vasilhinhos arroxeados. Também se realiza a técnica de espuma em varizes mais calibrosas, em casos selecionados e sem caráter estético. O laser, também em moda atualmente, é um método ainda em estudo que necessita mais tempo para se afirmar como técnica de excelência no tratamento das varizes.

O método tradicional cirúrgico ainda é o “padrão ouro” nessa patologia, sendo realizado de rotina no HPM. No último ano, mais de 200 pacientes foram beneficiados com este tratamento. Com o seguimento à risca das orientações médicas, evitam-se recidivas precoces e tardias da doença.



## O poder do elogio

Falou-se anteriormente sobre as missões do CSM/AM a fim de divulgar as medidas que vêm sendo adotadas pelo Comando Geral, Diretoria de Logística e pelo Centro para prover os policiais militares com o melhor equipamento disponível no mercado, de forma que possam sentir confiança nele ao atender às mais diversas situações com que deparam no dia a dia.

Mas, já que se está falando do maior Valor que a Instituição Policial-Militar possui (o homem e a mulher que, deixando seus lares e entes queridos, prontificam-se a fazer a diferença na vida de outras famílias), é oportuno o reforço a uma máxima do Comando Geral, a **valorização do ser humano**.

Simple de notar que, na Polícia Militar, trabalha-se para e convive-se com pessoas. Além de fazer diferença na vida do cidadão que se encontra com um problema e que necessita da presença de um policial militar, há a possibilidade de também fazer a diferença em momentos menos críticos, de uma forma bem simples: elogio! Todos gostam de receber palavras de incentivo de seus colegas e superiores quando trabalham e, mais ainda, quando o labor é concluído a contento, receber uma simples e sincera palavra de elogio.

Muitas empresas e instituições e profissionais que trabalham diretamente na gestão de recursos humanos detectaram que, para conseguir maior satisfação por parte dos colaboradores, basta um mero reconhecimento e um elogio.

Segundo o jornal The Wall Street: *“Melhor do que dinheiro, elogio e gestos pessoais motivam os funcionários. Coisas que não custam quase nada são, ironicamente, as mais eficazes”*. Bob Nelson, autor de **1001 maneiras de premiar seus colaboradores**, garante que 63% dos entrevistados americanos consideram um tapinha nas costas, do tipo: “– Estou orgulhoso do seu trabalho, parabéns pelos resultados!”, como um incentivo muito significativo e uma grande forma de motivação. Ele ainda

afirma, em sua obra, que todos aqueles que trabalham recebem um salário mas nem todos recebem reconhecimento.

Nesta linha, é necessário citar uma frase da Mary Kay Ash, empresária bem-sucedida e fundadora da Mary Kay Cosméticos: *“Existem duas coisas que o ser humano quer mais do que sexo e dinheiro. Quais são essas duas coisas? Reconhecimento e Elogio”*.

Lembre-se de ser criativo ao reconhecer um colaborador ou parceiro! Um tapinha nas costas, palavras que externam admiração, um incentivo ou, quem sabe, um bilhete.

Nossa Instituição já descobriu isso há muito tempo! Os comandantes promovem solenidades em que colaboradores recebem a Láurea de Mérito Pessoal e elogios, a fotografia do policial militar que se destaca é colocada no ambiente de trabalho, com o reconhecimento de “Policial Militar do Mês”, assim como o “Café da manhã com o Comandante Geral” e outras iniciativas.

Todos podem fazer a sua parte. Incentive, oriente e elogie seu companheiro! Faça-o saber que você o reconhece como alguém importante. Faça isso com sua família também. Estenda seu reconhecimento a seu cônjuge, a seus filhos, incentive-os e, tenha certeza, que os incentivos deles em retorno serão muito maiores. É importante para eles. É importante para você!



*Exemplo de reconhecimento na PMESP: o Cel PM Carlos Botelho Lourenço, diretor de Logística, entrega a Láurea de Mérito Pessoal ao Sd PM Reginaldo Saboya Pereira, do CSM/AM.*

E você é importante para a Polícia Militar!

Procure mais informações na Homepage do CSM/AM

*“Nós, Policiais Militares sob a proteção de Deus, estamos comprometidos com a Defesa da Vida, da Integridade Física e da Dignidade da Pessoa Humana.”*



**Valdira Ferreira de Lima**

Cap PM / Psicóloga

Especialista em intervenções breves para dependências pela UNIFESP e especialista em Gestão de Segurança Pública pela PUC.

ebyss888@yahoo.com.br

## Infidelidade virtual

As pessoas estão cada vez mais utilizando a ferramenta virtual para se comunicar com o mundo, fazer pesquisas, reuniões de trabalho, trocar informações e também buscar novos relacionamentos. É cada vez mais comum reencontrar amigos ou fazer novos amigos a partir do MSN, Orkut, Facebook, ou, ainda, passar horas em sites de bate-papo. É tudo muito livre, vale falar de tudo, expor-se como se é ou criar um personagem. O primeiro filtro é feito analisando-se o tipo de apelido que o (a) candidato (a) utiliza e, a partir daí, quais são suas “intenções”. O soneto de fidelidade não cabe a esses relacionamentos; o resto tudo cabe... E aí começam as cantadas, quer dizer, as “tecladas”, onde as pessoas se envolvem cada vez mais e algumas até chegam a se conhecer pessoalmente.

O que atrai essas pessoas é a possibilidade de quebrar regras sociais, criar personagens a partir da necessidade do outro. Há quem, por exemplo, embora não seja nem um pouco romântico com sua parceira, consegue sê-lo durante a conquista virtual porque sabe que essa é uma necessidade de quem está do outro lado.

Uma das reclamações mais frequentes das mulheres é a falta de romantismo dos homens. Elas viram presas fáceis nas mãos desses homens que parecem príncipes de tão perfeitos, falam o que ela quer ouvir, preocupam-se com o seu bem-estar, mandam poesias, elogiam. Assim como há as que também reconhecem as necessidades masculinas e acabam por preencher espaços vazios causados pelos desgastes nas relações. E quando não há mais interesse basta um *delete*; é fácil assim... sem as “neuras” dos tér-

minos dos relacionamentos normais, sem desgastes. Aliada a isso ainda há a possibilidade de se conhecer muita gente, e ao mesmo tempo. E, ainda... é possível trair sem ter que sair de casa ou criar um alibi para isso. Muitas pessoas estão ao lado da pessoa que estão traindo; com a desculpa de uma pesquisa ou de trabalho, simplesmente não demonstram qualquer tipo de reação para não levantar suspeitas enquanto trocam segredos, intimidades, carinho, cumplicidade etc.

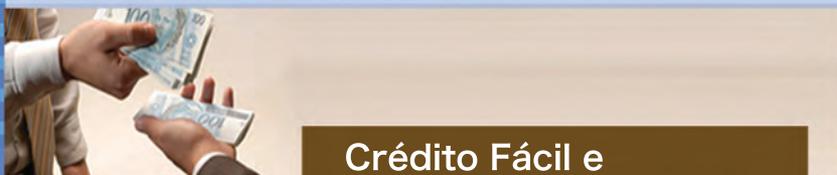
Há alguns fatores que podem contribuir para o aumento das traições virtuais, tais como a “solidão a dois”, rotina, carência afetiva, baixa autoestima, fantasias, acomodação, estagnação física, emocional ou sexual, falta de diálogo, dentre outras.

Quando há as discussões, ainda assim há alguém compreensivo (a) a esperá-lo (a) do outro lado da tela, disposto a “falar” por horas e horas. Mesmo sendo de forma virtual, a dor é real, há sentimentos, há troca de carinho, e quando se descobre pode ser devastador para o relacionamento. E aí não há como “deletar”, de forma tão rápida, a dor que fica para a pessoa que descobre a infidelidade. E quem provoca essa situação pensa que é menos ofensivo o fato de não haver inicialmente, e em alguns casos, o contato físico.

Aos “navegadores” de plantão, pensem bem antes de se embrenharem em uma conquista virtual pensando que não haverá maiores consequências; elas existem e podem ser irreversíveis. É possível fazer amizades na Internet, reencontrar amigos, mas acautelar-se é necessário. Se possível, reencontrem o olhar de quem está ao seu lado, ao vivo e em cores, sintam o cheiro, a pele, sintam as palavras. Nada substitui o “olho no olho”. A conversa é a melhor opção para falarmos das nossas necessidades, vontades e sentimentos. Caso não se sinta à vontade para fazê-lo, procure a ajuda de um profissional.



# TRANQUILIDADE FINANCEIRA AO ALCANCE DE TODOS



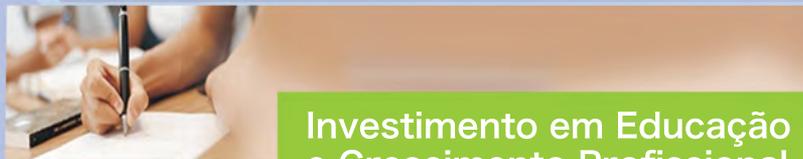
Crédito Fácil e  
Aplicações Rentáveis



Ampla Oferta de  
Produtos e Serviços



Acesso à Saúde  
e ao Lazer



Investimento em Educação  
e Crescimento Profissional



Assistências Visando  
seu Bem-estar

## Coopmil

Rua Venceslau Brás, 175/179 - Sé  
CEP 01016-000 - São Paulo - SP  
Tel. (11) 3292-1000 - Fax (11) 3292-1073  
[www.coopmil.coop.br](http://www.coopmil.coop.br) | [twitter.com/coopmil](https://twitter.com/coopmil)



**FARMAFAM**  
DROGARIAS

Descubra você também as vantagens ao comprar na FARMAFAM:

- Menor preço garantido! Cobrimos ofertas do concorrente com mais 10% de desconto\*;
- Atendimento 100% em medicamentos, nos casos de urgência\*;
- Cesta de medicamento populares com descontos de até 94%\*;
- Unidades com serviço de disque entrega;
- Genéricos de grandes marcas com 65% de desconto\*.

A FARMAFAM é entidade vinculada à **AFAM** e dedicada exclusivamente à assistência farmacêutica.

\*Somente Associados **AFAM** categoria A, B, C.

## SÓ QUEM TEM TRADIÇÃO, OFERECE O MELHOR!

Os mais respeitados cursos preparatórios para:

- ✓ 1 – Concurso de ingresso no Curso de Formação de Soldado;
- ✓ 2 – Concurso para promoção à graduação de Cabo PM;
- ✓ 3 – Concurso interno de seleção para o Curso de Formação de Sargento;
- ✓ 4 – Concurso interno de seleção para o Curso Superior de Tecnólogo de Administração Policial Militar – CSTAPM (antigo CHQAOPM).
- ✓ 5 – Concurso de ingresso no Curso de Formação de Oficiais na Academia de Polícia Militar do Barro Branco – APMBB. (Bacharelado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública).



**AFAM EDUCACIONAL**

Rua São Caetano, 83 – Luz – São Paulo/ SP  
11 3326-0659 - email: educacional@afam.com.br  
www.afam.com.br