

revista **PRÓ-PM**

saúde • benefícios • assistência



PRÓ-PM
Associação Beneficente Pró-Saúde
Policial Militar do Estado de São Paulo

Ano 12 | Edição 53 | AGO-NOV 2018

CORAGEM & RESILIÊNCIA

Coordenadora da equipe de voluntariado no HPM, a Sra. Thereza Camargo Pelegrina é um grande exemplo de superação e dedicação. Confira a nossa homenagem

Remédio amargo

Muito frequentes no Brasil, o autodiagnóstico e automedicação podem trazer sérias consequências à saúde. Saiba mais





*Na nossa casa,
você é sempre muito
bem-vindo(a)!*

Instalada na região central de São Paulo, a **Casa de Apoio Hortência D'Asti de Lima** é mantida pela UPPMESP e oferece atendimento preferencial a pensionistas e policiais militares. Hospede-se conosco; faça, da nossa casa, o seu lar!



**SERVIÇO DE APOIO
E TRANSPORTE**

A UPPMESP oferece deslocamento para pensionistas com dificuldade de locomoção. Para mais informações, ligue: (11) 3311-4020.

CASA DE APOIO HORTÊNCIA D'ASTI DE LIMA

Rua Alfredo Maia, 349 - Luz - São Paulo - Reservas: (11) 2985-8076

ENDEREÇO:

Rua Alfredo Maia, 218 – 6º andar – Luz (SP)
CEP: 01106-010 | Tel.: (11) 3326-6292
www.propm.org.br | propm@uol.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

DIRETOR PRESIDENTE

Coronel PM Américo Massaki Higuti

DIRETOR VICE-PRESIDENTE

Coronel PM Milton Cardoso Ferreira de Sousa

DIRETORA ADMINISTRATIVA

Coronel PM Claudia Barbosa Rigon Pereira

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Coronel PM Luiz Eduardo Pesce de Arruda

DIRETOR FINANCEIRO

Coronel PM José Carlos Bononi

DIRETOR JURÍDICO

Coronel PM Audi Anastácio Felix

DIRETOR TÉCNICO

Major Médica PM Sonia Chung

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

PRESIDENTE

Doutor Marcelo Drügg Barreto Vianna

MEMBROS

Cel PM Marcelo Vieira Salles; Cel PM Fernando Alencar Medeiros; Cel PM Mônica Puliti Dias Ferreira; Cel Médico PM Cezar Ângelo Galetti Júnior; Cel PM Sidney Mendes de Souza; Cel PM Jose do Carmo Garcia; Cel PM Leandro Gomes Santana; Ten Cel PM Marcelo Pereira Jorge; Ten Cel PM Alan Coschitz Terra; Cel PM Reynaldo Pinheiro Silva; 2º Ten PM Irio Trindade de Jesus; Cb PM Antonio Carlos do Amaral Duca; Cel PM Roberto Allegretti; Cel PM Daniel César Simões; Sd PM Airtton Belmiro da Silva; Cel PM José Maurício Weissaupt Perez; Cel PM Nilton Divino D'Addio; Dr. Marcelo Drügg Barreto Vianna; Dr. Edison Ferreira da Silva; Cel PM Alfredo Deak Júnior; Dr. Gilberto Carlos Leifert; Cel PM Reynaldo Priell Neto; Carolina Strobel; Maj PM Nair Dolores Grela Caliguere; 2º Ten PM Dirceu Cardoso Gonçalves; Maria Cecília Montesino Campos; Raquel da Paixão Dias Pena; Janete Aparecida de Souza Silva; Cel Méd PM Sergio Martins da Silva.

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE

Ten Cel PM Wanderley Viríssimo de Oliveira

MEMBROS

Secretário: Maj PM Sandro Roberto Rondini
Relator: Maj PM Vladimir Goulart de Carvalho

SUPLENTE

Capitão PM Laudo Natel Iasulaitis

REDAÇÃO

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

EDITOR-CHEFE

Coronel PM Luiz Eduardo Pesce de Arruda

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Geisa D'avo

ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO

Antonio Carlos Rodrigues Silva

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Ó Bureau | www.obureau.com.br

FOTO DE CAPA

Antonio Carlos Rodrigues Silva

FAZER O BEM SEM NUNCA OLHAR A QUEM

Há cerca de três décadas, a Sra. Thereza Camargo Pelegrina enfrentou bravamente a perda de dois de seus três filhos. Mesmo diante de tamanha dor, não se deixou abater: reuniu forças e transformou o trágico acontecimento em fonte de inspiração para seguir em frente. Para “ocupar a cabeça”, como contou, decidiu se dedicar ao trabalho voluntário no Hospital da PM. Logo, assumiu a coordenação da brilhante equipe de voluntariado e virou unanimidade entre médicos, enfermeiros, colegas de trabalho e, claro, pacientes em tratamento no maior Órgão de Saúde da Corporação. Todos foram e são absolutamente gratos pelo cuidado imprescindível e incansável prestado por ela.

A verdade é que a Sra. Thereza conquistou merecida admiração e respeito por inúmeras razões, inclusive por nunca ter abandonado os corredores do HPM nem mesmo quando, por infortúnio do destino, teve de se despedir de seu terceiro filho recentemente. Tanta força, resiliência, comprometimento e dedicação fizeram com que escolhêssemos homenageá-la nesta edição da “Revista **PRÓ-PM**” (veja a matéria na página 10).

Mas, para além desta homenagem, esta reportagem especial também deseja chamar a atenção para o fato de que, infelizmente, no Brasil, poucos seguem o exemplo de Dona Thereza. Segundo a última Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD Contínua), no ano de 2016, somente 6,5 milhões de brasileiros realizaram algum trabalho voluntário – ou seja, apenas quatro em cada cem pessoas doavam parte de seu tempo a alguma atividade não-remunerada e voltada aos mais necessitados.

Em tempos tão difíceis como estes que vivemos, a empatia e o amor ao próximo podem ser decisivos. Pelo menos, é nisso em que a **PRÓ-PM** acredita. Estamos profundamente comprometidos com o voluntariado e com a missão de “fazer o bem sem olhar a quem”. Prova disso é que, desde 1999, ano em que a Entidade foi fundada, toda a sua Diretoria trabalha de maneira voluntária.

A razão pela qual tantos doaram e doam o próprio tempo e as próprias capacidades individuais à **PRÓ-PM** é uma só: garantir que nossos irmãos de farda continuem a usufruir gratuitamente dos tratamentos disponíveis no Centro Médico (CMed), Centro Odontológico (COdont), Centro de Reabilitação (CRPM), Centro de Apoio Psicológico e Social (CAPS) e nas Unidades Integradas de Saúde (UIS) espalhadas pelo interior do Estado de São Paulo.

Ainda assim, a adesão voluntária de mais e mais irmãos de farda à Entidade é o que fará essa missão se cumprir. Esperamos contar com sua ajuda. Boa leitura e até a próxima!

FALE COM A REDAÇÃO

Quer tirar dúvidas, sugerir matérias ou enviar comentários?

Entre em contato pelo telefone (11) 3326-6292. A sua opinião é sempre muito bem-vinda!



CAPS



SOMOS TODOS PRÓ-PM

Só quem está sob a farda sabe o que é ser PM. O trabalho duro, o desafio de proteger os outros e a si mesmo, o risco de cada missão, Um trabalho que exige confiança e equilíbrio. É para dar tranquilidade ao PM que existe o CAPS e seus psicólogos experientes. O CAPS não recebe a verba que precisa todos os anos. Mas, a PRÓ-PM está lá para ajudar. Com as contribuições dos seus associados, contratou e mantém 5 psicólogos atuando todos os dias. Quer ajudar também? Contribua com uma pequena quantia mensal. Junte-se a nós!

Você ajuda, a gente faz

Para saber mais e se juntar a nós, acesse: www.propm.org.br

AGO - NOV 2018



ARQUIVO PESSOAL

08



ANTÔNIO CARLOS RODRIGUES SILVA

10



FREEPIK

14

06

SAÚDE

Muito comum no Brasil, a automedicação oferece diversos riscos ao organismo. Veja!

08

ESPECIAL

Família do Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho recebe homenagem da Diretoria da PRÓ-PM

10

CAPA

Conheça a emocionante história da Sra. Thereza Pelegrina, Coordenadora do voluntariado no HPM

14

PAPO CABEÇA

É hora de dar fim à violência doméstica, afirma a Ten Cel PM Valdira Lima num emocionante texto

16

CRÔNICA

O Cel PM Geraldo de Menezes Gomes relembra a (gloriosa) época sem *smartphones*

ORIENTAÇÃO FARMACÊUTICA, SEMPRE O MELHOR REMÉDIO

Tenente Farmacêutica da Polícia Militar, a Dra. Sueli Maria Sciarantola alerta para os riscos da automedicação. Veja!

Por Geisa D'avo

Uma pesquisa produzida pelo “Instituto de Pesquisa e Pós-Graduação para o Mercado Farmacêutico” (ICTQ) revela um dado preocupante: mais de 70% da população brasileira admite que se automedica regularmente. Além disso, cerca de 40% dos entrevistados para o estudo relata que recorre à internet para o autodiagnóstico; por fim, quase dois terços dos participantes afirma, ainda, que confia na indicação de familiares e amigos para decidir qual medicação tomar por conta própria.

O estudo também reitera que a maioria reconhece os riscos da automedicação, mas a pergunta é: será que sabem, de fato, os diversos males que podem causar à própria saúde em curto e longo prazo? Para a Tenente Farmacêutica PM Sueli Maria Sciarantola, as ameaças são iminentes: “A automedicação pode causar intoxicação, reações alérgicas, dependência química e, inclusive, gerar o efeito inverso: em vez de curar, agravar doenças ou comprometer tratamentos”.

Hoje na reserva, a Policial Militar está à frente da farmácia de manipulação Integrità e orienta seus clientes a terem bastante cuidado com o autodiagnóstico. “Até os analgésicos, por exemplo, quando tomados em excesso e sem orientação médica ou farmacêutica, podem causar danos ao sistema digestivo e, ainda, mascarar problemas mais graves. Por isso, é tão importante buscar orientação”, alerta.

E, mais: segundo a especialista, o uso de me-



dicação manipulada requer exatamente o mesmo tipo de atenção. “Muitos se enganam ao achar que esses remédios são feitos à base de compostos diferenciados e, por isso, oferecem menor risco. Na realidade, a farmácia de manipulação trabalha com os mesmos princípios ativos dos medicamentos de drogaria, alterando apenas a dosagem da composição. Por isso, também é preciso cautela

ao recorrer a essas medicações por conta própria”.

Para encerrar, a Dra. Sueli aconselha que se siga a recomendação do Ministério da Saúde: diante de qualquer sinal de que algo não vai bem, procure um médico ou farmacêutico. “Esses profissionais estão habilitados a lhe ajudar e orientar, seja para tratar uma dor de cabeça persistente, seja para lidar com quadros mais sérios”, conclui.

“A PM nunca sai do coração”

Policia Militar da reserva, a Dra. Sueli Maria Sciarantola é farmacêutica especialista em fármacos e medicamentos, e pós-graduada em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica. Classificada em primeiro lugar no concurso público, ingressou na Corporação em janeiro de 1990 como 2º Tenente Farmacêutica PM e foi alocada no extinto Centro Farmacêutico da Polícia Militar.

Três anos depois, em 1993, inaugurou a Integrità Fórmulas Farmácia de Manipulação, que seria a concretização de seu antigo sonho de poder colaborar ainda mais com a saúde da população. O empreendimento, que começou com apenas dois laboratórios, conta hoje com uma estrutura três vezes maior.

Em 25 anos, a Integrità atendeu a mais de 22 mil clientes, muitos dos quais Policiais Militares – profissionais a quem o empreendimento oferece desconto exclusivo de 33% em qualquer medicamento manipulado (válido também para familiares). “É um grande prazer colaborar com essa distinta e importantíssima Instituição, que é a Polícia Militar do Estado de São Paulo. A verdade é que a PM nunca sai da gente”.



À frente da Integrità, a Dra. Sueli Maria Sciarantola oferece 33% de desconto aos Policiais Militares: “é um grande prazer colaborar”.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

PRÓ-PM DE CASA NOVA!

A sede da PRÓ-PM mudou de endereço. Agora estamos no mesmo prédio da Caixa Beneficente da PM. Venha nos visitar!

Rua Alfredo Maia, 218 - 6º andar - Bairro da Luz – São Paulo – SP
CEP 01106-010 - Tel.: (11) 3326-6292.

Horário: 08h às 17h, de segunda a sexta-feira.



PARA SEMPRE NA MEMÓRIA

PRÓ-PM rende homenagem ao seu eterno Diretor Presidente e colaborador, Coronel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho

Muita emoção e carinho marcaram a 53ª Reunião Ordinária do Conselho de Administração da PRÓ-PM, realizada no fim do mês de agosto. Isso porque, além da pauta proposta, foi essa a ocasião escolhida pela Entidade para prestar oficialmente suas homenagens ao Coronel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho, um de seus mais importantes colaboradores, falecido em julho. Presentes ao evento, os familiares do Cel PM Pinho receberam as honras e agradeceram às palavras dos convidados.

Atendendo ao pedido da família, a “Revisita da PRÓ-PM” publica, a seguir, um trecho da carta de agradecimento assinada por sua filha, Thays Regina Pinho.



Acima: Homenagem da Diretoria ao Cel PM Pinho foi marcada por emoção. Ao lado: A família do Coronel PM Pinho. Da esq. para a dir., em pé: Paulo (genro), Ana Paula (filha), Carolina (neta), Viviane (neta), Tadeu (genro), Thays (filha); sentados: Cel PM Mario Pinho, Lucas (neto), Juliana (neta) e Sra. Norma (esposa).

“Aos colaboradores da PRÓ-PM, Agradeço, em nome da minha mãe Norma, da minha irmã Ana Paula, dos netos Viviane, Juliana, Carolina e Lucas, dos genros Tadeu e Paulo e da sua única irmã, Edy Pinho, pela linda e singela homenagem prestada ao meu pai Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho.

Nessa noite, sentimos a presença dele no coração e nas palavras de carinho, respeito e admiração dos que estavam ali presentes. Para nós, uma emoção inenarrável saber que seu sonho se tornou realidade e não só se expandiu como também está alçando voos maiores ao ultrapassar as fronteiras do Estado de São Paulo.

Em todos os discursos dos presentes, foram destacadas a garra, a luta incansável, a generosidade, a honestidade, a delicadeza no trato com as pessoas, sem fazer distinção de cargo, patente ou condição social e, principalmente, sua vontade de servir a todos de maneira digna e igualitária.

Foram tantas as qualidades destacadas, mas uma chamou mais a minha atenção: a humildade. Meu pai era com muito orgulho um servidor público na sua essência, no seu sangue e na sua alma. E foi isso que ele fez a sua vida toda: serviu! Durante 35 anos na ativa como Policial Militar e, depois, ao passar para a reserva, não se deu por satisfeito. Ao longo de 18 anos à frente da PRÓ-PM, ofereceu seus serviços para garantir a honra, dignidade, saúde e bem-estar do Policial Militar.

Um sonho sonhado por ele e por um grupo de pessoas abnegadas em praticar o bem, que tinham, em comum, o amor ao próximo e uma vontade enorme de ajudar. Nascia aí uma organização do chamado terceiro setor para suprir as deficiências e lacunas deixadas pelo Governo do Estado de São Paulo no que diz respeito ao cuidado e amparo dos policiais militares.

Ao longo desses 18 anos, lembro de quantas vezes meu pai promoveu campanhas, eventos e palestras para captação de novos colaboradores. Tudo para ver seus irmãos de farda, associados ou não, serem atendidos, amparados, cuidados e poderem levar uma vida digna, de respeito, seja na ativa ou na reserva. Ficamos felizes e orgulhosos de ver que seu sonho está mais vivo do que nunca e crescendo a cada dia.

Que esse legado de amor e respeito ao próximo, de generosidade, amorosidade, humildade, perseverança e fé no ser humano permaneça sempre vivo no coração dos que, hoje, atuam na PRÓ-PM e dos próximos que virão.

A todos, mais uma vez, nossos agradecimentos e respeito pelo lindo e incansável trabalho realizado diariamente e muitas vezes anonimamente”.

Thays Regina e família Pinho



FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

DESCONTO ESPECIAL
PARA POLICIAL MILITAR E SEUS DEPENDENTES

Integritta.

Farmácia de Manipulação

33%
DE DESCONTO



FALE COM A FARMACÊUTICA
TENENTE SUELI

**8 LABORATÓRIOS
MODERNOS**



**ENTREGA EM
DOMICÍLIO**

ENVIE SUA RECEITA

ORÇAMENTO EM ATÉ 2h

5575.8038 / **97547.3691**

atendimento@integritta.com.br / www.integritta.com.br

Rua Pedra Azul, 532/538 Aclimação / São Paulo - SP - CEP: 04109-000

HORA DE AGRADECER!

Coordenadora do Corpo de Voluntários da PRÓ-PM no HPM, a Sra. Thereza Camargo Pelegrina é uma verdadeira inspiração a todos nós, homens e mulheres da Polícia Militar.

Por Geisa D'avo

Bastante difícil, diria que quase impossível falar sobre a Sra. Thereza Camargo Pelegrina sem se deixar tomar por uma profunda sensação de admiração e de gratidão. Quem a conhece, entende bem o porquê: nem mesmo as dificuldades e perdas incalculáveis que, infelizmente, marcaram sua trajetória foram suficientes para afastá-la do trabalho essencial que desempenha como Coordenadora do Corpo de Voluntários da PRÓ-PM.

A verdade é que para os pacientes do Hospital da Polícia Militar (HPM) – e, naturalmente, para os médicos, enfermeiros e demais profissionais do Órgão de Saúde também – a Sra. Thereza é insubstituível.

Religiosamente às quartas-feiras, ela chega à salinha destinada à sua equipe, reúne-se com os demais voluntários (um grupo composto por cerca de 30 pessoas, entre pequenas oscilações) e dá início a uma rotina puxada. Entre outras atividades, supervisiona a distribuição de kits de higiene pessoal, o empréstimo de equipamentos (como muletas, cadeiras de roda e cadeiras de banho) e o estoque desses materiais, além de acompanhar de perto o cronograma de trabalho da equipe para garantir que, todos os dias, sempre haja alguém disponível.

Mas, para além dessas tarefas burocráticas, o que a torna tão única é a forma com que recebe, acalenta e, em maior instância, cuida de todos aqueles que buscam sua ajuda – sejam os pacientes internados no Órgão de Saúde, os profissionais e voluntários que a têm como conselheira ou, ainda, os Policiais Militares que batem à porta de sua casa apenas para tomar um café e saborear pães de queijo em boa companhia.

Anos atrás, em uma de suas muitas entrevistas à “Revista da PRÓ-PM”, contou: “são muitos os casos de Policiais Militares das mais diversas idades, patentes e regiões que chegam ao HPM completamente desamparados. Muitos vêm apenas com a roupa do corpo e as famílias

não têm condições de visitar. Essas são as histórias que motivam o nosso grupo de voluntários. Somos nós e nossas visitas diárias que garantem que esses homens e mulheres tenham um pouco mais de conforto, de amor e de atenção durante sua recuperação. Nós queremos que eles sintam o quanto nos importamos”.

Laços com a PM

O compromisso em contribuir com o próximo é, na verdade, uma herança familiar. Seu pai, o Sr. Sebastião de Oliveira Camargo, ganhou fama como um dos mais talentosos alfaiares de São Paulo entre as décadas de 1960 e 80. Conhecido por sua gentileza e simpatia, tinha, entre seus clientes, o Presidente João Baptista Figueiredo, que frequentemente encomendava seus ternos sob medida ao “velho Tião”. Mas seu principal ganha pão vinha da Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB), que lhe encomendava o enfiamento completo de todos os alunos.

“Meu pai era um doce! Estava sempre pronto para ajudar todo mundo. Era muito querido dentro da Polícia Militar”, relembra, com saudades, a Sra. Thereza – sem nem sequer notar que a frase também lhe serviria muito bem.

Fato é que a história da família Camargo se mistura à da Corporação. Em 1957, um baile do Exército consolidaria este laço de forma irrevogável ao servir de palco para o primeiro encontro entre a jovem Thereza e o então cadete Oswaldo Pelegrina. “Namoramos por cinco anos. Ele se formou em 15 de dezembro de 1960 e, dois dias depois, nós nos casamos. Estamos juntos a 63 anos!”, afirma com um sorriso aberto estampado no rosto.

Família HPM, família PRÓ-PM

A família Camargo Pelegrina é exemplo de força, amorosidade e resiliência. Por infortúnio do destino, os três filhos do casal – Oswaldo Camargo Pelegrina, Ricardo Augusto

“ Eu havia perdido meus dois filhos e percebi que precisava sair de casa, que precisava me ocupar para não ficar pensando nisso o tempo todo ”



Centro Médico Hospital da Polícia Militar



Camargo Pelegrina e Reinaldo Antonio Camargo Pelegrina – faleceram nos anos de 1987, 1989 e 2018, respectivamente. Difícil imaginar ou descrever uma maneira de lidar com tamanho sofrimento, mas, respaldados pelo imenso amor que recebem dos que lhes cercam, eles seguiram e seguem em frente. Ainda bem.

Foi assim, aliás, que a Sra. Thereza ingressou no voluntariado. “Eu havia perdido meus dois filhos e percebi que precisava sair de casa, que precisava me ocupar para não ficar pensando nisso o tempo todo”. A convite de uma voluntária do grupo Arco-Íris, uma espécie de embrião da PRÓ-PM, aderiu ao time que à época já atuava no HPM. Está lá desde então, ou seja, há 26 anos.

Nesse período, ajudou muita, muita gente mesmo. Às vezes, com a entrega de um simples aparelho de barbear ou outros itens de higiene pessoal; outras, dando comida na boca para facilitar as refeições dos mais debilitados. Mas sempre, absolutamente sempre, pronta para uma boa conversa e para oferecer um ombro amigo ou uma palavra de carinho.

“O HPM é minha segunda casa. A PRÓ-PM e as voluntárias são minha segunda família. Até hoje, tudo o que foi possível, eles todos se uniram e fizeram acontecer. Esse é um grupo muito sério e muito comprometido em ajudar ao próximo. Tenho muito orgulho de fazer parte dessa história”, conclui.

Não, Sra. Thereza, nós é que temos muito orgulho de tê-la como protagonista da nossa história! Receba, aqui, os agradecimentos de todos da PRÓ-PM e de todos os homens e mulheres da Corporação que, direta e indiretamente, foram muito beneficiados por seu cuidado.



A SAÚDE DO POLICIAL MILITAR PRECISA DA NOSSA AJUDA

Ajudar custa menos que um cafezinho e beneficia todos os nossos irmãos de farda.

Em quase 20 anos de existência, a PRÓ-PM destinou mais de R\$ 30 milhões aos órgãos de saúde da PM. Dinheiro que foi usado para comprar equipamentos, contratar médicos e outros profissionais de saúde, além de apoiar o valoroso corpo de voluntários do HPM. Já fizemos muito, mas ainda há muito a fazer. E precisamos da sua ajuda para continuar essa missão.

A solidariedade é o melhor remédio para a nossa saúde. Doe qualquer quantia para a PRÓ-PM. Com um pouquinho de cada um o benefício será de todos.

Banco do Brasil - Agência 386-7 - Conta Corrente 90876-2

Você ajuda, a gente faz

www.propm.org.br

Tel.: 3326-6292



Tenente-Coronel PM Valdira Ferreira de Lima

é psicóloga, especialista em intervenções breves para dependências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e especialista em Gestão de Segurança Pública pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC).



Para falar com a profissional, escreva para: valdiralima@yahoo.com.br

ISSO É AMOR?

São muitas as mulheres que se submetem à violência doméstica – quer verbal, psicológica ou física – e o fazem por “n” motivos, os quais não nos cabe julgar



Essas mulheres, em geral, pensam que seus parceiros podem mudar, até porque, na perspectiva do homem ideal, a justificativa é a de que eles não se comportavam dessa maneira no início do relacionamento

O que houve com seu rosto? “Nada, bati na porta...”.
Que mancha é essa na sua perna? “Bati no móvel...”.
Você está cheia de hematomas, o que está acontecendo? “sou meio desastrada, saio batendo em tudo o que vejo pela frente”.

“Hoje, ele chegou gritando comigo, me chamando de burra, mas eu entendo, deve ser o estresse do trabalho”.

“Um dia desses ele me deu um empurrão, mas no fundo acho que eu mereci, fiquei falando na orelha dele”.

A violência doméstica não escolhe classe social, nem raça, nem idade, ela acontece.

Vamos “conversar” a respeito de algo que está muito mais perto da gente do que a gente imagina.

Muitas mulheres se submetem à violência doméstica, quer verbal, psicológica ou física, por “n” motivos, que não nos cabe julgar.

Os motivos vão desde questões financeiras, familiares, religiosas, vergonha, modelos que tiveram em suas vidas, até por acreditarem que amam e são amadas.

As pessoas não saem das relações tóxicas por medo, por se sentirem ameaçadas, por não se sentirem seguras, por serem frequentemente chantageadas, por apresentarem uma autoestima muito baixa, por medo de rejeição e também das consequências.

Aliado a isso, essas mulheres, em geral, pensam que seus parceiros podem mudar, até porque, na perspectiva do homem ideal, a justificativa é a de que eles não se comportavam dessa maneira no início do relacionamento. Na verdade, na visão distorcida dessas mulheres, eles demonstravam seu amor através de seu ciúmes e controles.

Essa distorção de percepção, com o tempo, pode fazer com que essas mulheres percam o senso de quem são e de quem é o parceiro.

Pode levá-las também a perderem a referência do que é um relacionamento saudável.

É importante que resgatem a autoestima, que se valorizem e se sintam encorajadas a mudar a rota de suas vidas com a perspectiva de romperem os ciclos que tendem a se repetir.

Caso você esteja passando por algo assim, vá em frente a um espelho e veja quanto tempo levou para se transformar em quem se transformou, e quantas cicatrizes acumulou em razão de suas vivências.

Acredite, você é capaz de voltar a se gostar de novo! E essa é a chave da reprogramação da sua vida.

Gratidão, muita luz em seus caminhos.

Coronel PM Geraldo de Menezes Gomes

é jornalista e colaborador da PRÓ-PM



Para falar com o autor, escreva para: gdmgomes@gmail.com

TELEFONE 3-8532. ALGUÉM SE LEMBRA DELE?

À época deste número, como eram poucas as linhas de telefonia fixa e os aparelhos celulares ainda eram uma realidade distante, tudo andava nos eixos e em ritmo menos estressante

Tenho leve lembrança de que cheguei a ver telefones com apenas quatro algarismos em épocas quase imemoriais. Vivi na infância e na juventude os tempos de cinco e seis números, mantidos entre os anos 1940 e meados de 1960, se bem me recordo.

Pouca gente possuía telefones nas residências. Mais fáceis e mais usados eram os aparelhos comerciais, não só pelos proprietários, mas frequentemente pelos fregueses, que quase sempre pagavam pequena importância pelas ligações feitas. Bons vizinhos cediam seus aparelhos em casos de necessidade ou por mera cortesia.

Acontece que eram extremamente limitados os sistemas de comunicação em todo o país. O alto custo também limitou por muito tempo maior demanda do público. Linhas caras e taxas elevadas não estimulavam maior aquisição, além do que a oferta era reduzida.

Inimaginável era pensar no que se vê hoje. Entre telefones fixos e celulares, o número de proprietários e usuários sobe aos milhões, sem esquecer que muita gente possui diversas linhas para usos variados. Com o tempo, muitas concessionárias passaram a operar no mercado e, hoje, dados recentes apontam para os seguintes números de aparelhos existentes no Brasil: fixos, mais de 39 milhões; celulares, em torno de 235 milhões.

Não há espaço público em que não se vejam dezenas, centenas ou milhares de pessoas entretidas em alguma conversa aos celulares.

Apesar disso, acreditem os mais jovens, a vida já correu normalmente, sem essa neurótica necessidade atual de se estar conectado com o mundo 24 horas por dia. Com poucos

telefones fixos e sem celulares, tudo andava nos eixos e em ritmo menos estressante.

Afinal, o que tem a ver todo esse papo com o telefone indicado no título da matéria? Acontece que pouca gente se lembrará de que esse era o número de um dos dois telefones existentes na atual Academia de Polícia Militar do Barro Branco, então Centro de Formação de Aperfeiçoamento - CFA, nos anos 1950. Esse aparelho ficava na sala do oficial de dia, com extensão no Corpo da Guarda do quartel. O outro, cujo número nunca soube, era privativo do Comandante, ficando em sua sala, vedado a muitos e absolutamente inacessível aos alunos.

Na mão dos recrutas

Como o então CFA abrigava as Escolas de Oficiais, de Sargentos, de Cabos e de Recrutas, imagine-se a dificuldade praticamente insuperável de realizar ligações telefônicas ou mesmo de recebê-las. Além do que, só casos excepcionais autorizavam fazê-lo. O uso não autorizado custava punições aos transgressores da regra.

Ainda assim, sendo o único meio disponível, alguns o faziam, e guardar o seu número na memória era indispensável para as situações necessárias.

Como as chamadas externas eram recebidas pelo Corpo da Guarda, havia sempre um soldado encarregado de atendê-las, orientando as chamadas, adotando as providências necessárias ou repassando-as.

Quase sempre recrutas compunham parte da guarda do quartel, havendo necessidade de orientá-los sobre a forma correta de atendimento, em especial quanto ao nome do quartel e a forma educada de fazê-lo. Pois foi o que deu origem a uma recomendação afixada junto à mesa do aparelho. Era a maneira a ser observada pelo atendente:

“Pouca gente possuía telefones nas residências. Mais fáceis e mais usados eram os aparelhos comerciais”

“Fone 3-8532, Quartel do CFA. Bom dia! Boa tarde! Boa noite!” Era um modelo sintético, objetivo e adequado aos diferentes horários do dia. Mas, como recrutas são sempre recrutas, não era raro ouvir-se o prestativo atendente fazê-lo de forma completa. Numa só frase, juntava todos os elementos do aviso: “Quartel do CFA. Bom dia, boa tarde e boa noite!” – provocando boas risadas a quem ouvia. Outros tempos...



HPM

SOMOS TODOS PRÓ-PM

Não tem coisa que dói mais do que ver um hospital sem anestesistas. Até um tempo atrás, o HPM não tinha profissionais dessa área. Foram os recursos arrecadados pela PRÓ-PM que tornaram possível contratar um anestesista para integrar a equipe de cirurgiões do hospital. Conquistas assim dão orgulho aos policiais militares que contribuem para a PRÓ-PM. E você, gostaria de ajudar o HPM a atender melhor e mais gente? Basta uma pequena contribuição mensal para as coisas melhorarem. Acesse o nosso site e junte-se a nós.

Você ajuda, a gente faz

Para saber mais e se juntar a nós, acesse: www.propm.org.br

DOBRE AQUI E COLE - COLOQUE EM QUALQUER CAIXA DO CORREIO (não precisa selar)



**ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE PRÓ-SAÚDE
POLICIAL MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO
PRÓ-PM**

AUTORIZAÇÃO PARA DESCONTO EM FOLHA DE PAGAMENTO

CADASTRO DO ASSOCIADO			
RE	POSTO	NOME	
ENDEREÇO (Avenida, Rua, Número, Complemento)			BAIRRO
CIDADE	CEP	CEL/WHATSAPP	OPM
CPF	DATA NASC.	E-MAIL	
ASSINALE COM UM (X) A SUA OPÇÃO			
<input type="checkbox"/> R\$ 4,30 Aluno-Oficial, Cabo, Soldado	<input type="checkbox"/> R\$ 6,45 Subtenente, Sargento	<input type="checkbox"/> R\$ 10,04 Capitão, Tenente, Aspirante Oficial	<input type="checkbox"/> R\$ 14,32 Oficial Superior
<input type="checkbox"/> R\$ _____ Outro valor			

AUTORIZO a PMESP e a SPPREV a implantar e/ou alterar em folha de pagamento a consignação acima sob o código 097182-0 - Associação Beneficente Pró-Saúde Policial Militar do Estado de São Paulo - PRÓ-PM.

Em ____ / ____ / 20 ____

ASSINATURA DO ASSOCIADO



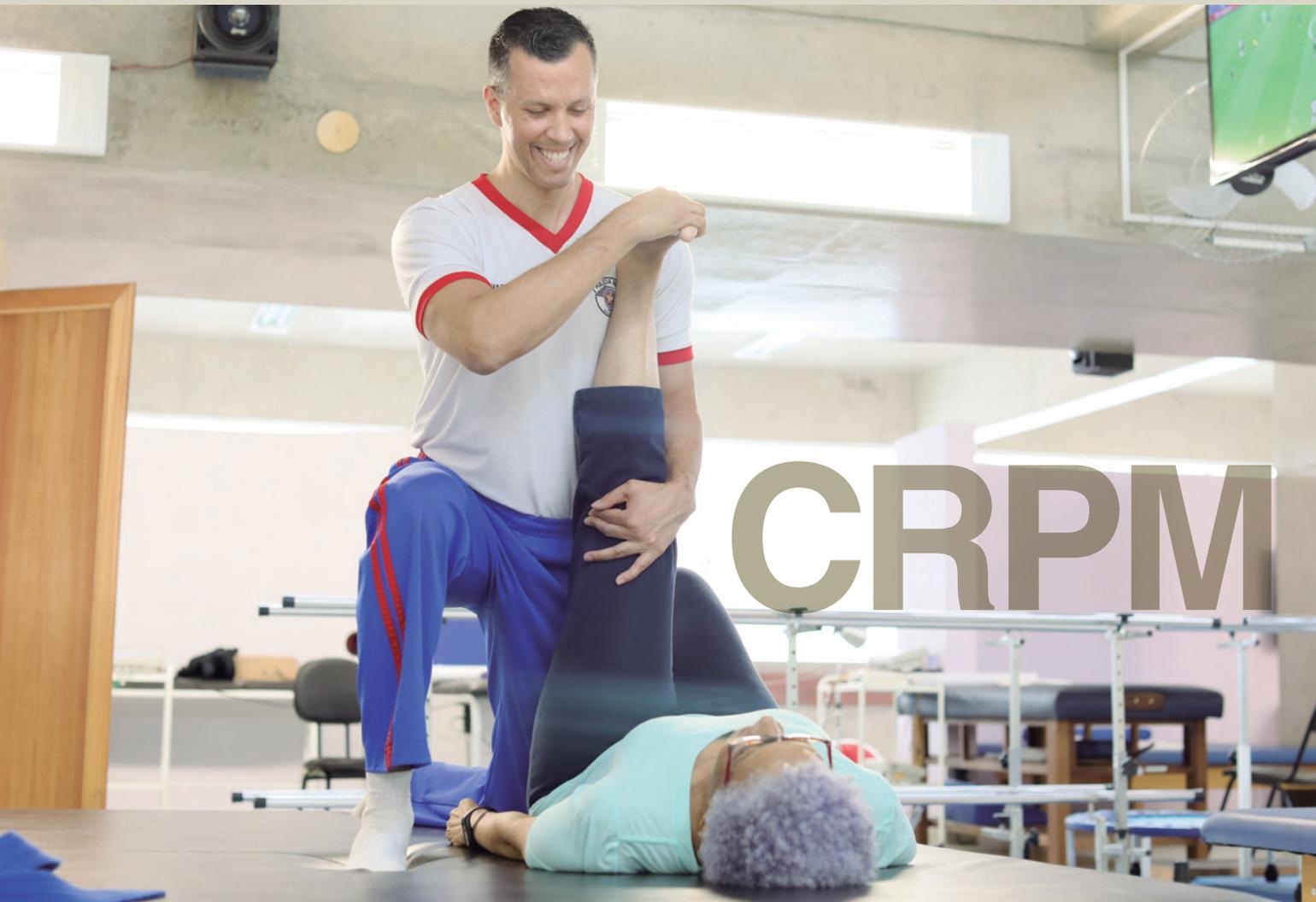
CARTA-RESPOSTA
NÃO É NECESSÁRIO SELAR

O SELO SERÁ PAGO POR:
Associação Beneficente Pró-Saúde Policial-Militar do Estado de São Paulo

AC SANTANA
CEP 02013-999 – São Paulo - SP

DOBRE
AQUI

DOBRE
AQUI



CRPM

SOMOS TODOS PRÓ-PM

Faz tempo que o CRPM vem ajudando os nossos irmãos de farda a reabilitarem sua saúde, E durante esse tempo, a PRÓ-PM sempre esteve ao lado dessa honrosa instituição de saúde, apoiando ora com a aquisição de novos equipamentos, ora com a contratação e capacitação de novos profissionais. Graças a esse esforço conjunto, o CRPM é referência de qualidade e competência nessa área. Uma conquista que enche de orgulho todos os policiais militares. E você, quer fazer parte dessa história bonita? Acesse o site e junte-se a nós.

Você ajuda, a gente faz

Para saber mais e se juntar a nós, acesse: www.propm.org.br



Em 2017, investimentos de
R\$ 340.000,00
em exames e cirurgias oftalmológicas

QUEM NÃO VIA O QUE A PRÓ-PM FAZ, AGORA PASSOU A VER

Muita gente não sabe que a PRÓ-PM já investiu milhões de reais para melhorar a qualidade dos serviços dos órgãos de saúde da PM. Só no ano passado, a nossa instituição beneficiou milhares de PMs, custeando cirurgias e exames oftalmológicos dentro e fora do HPM. Ainda é pouco. Mas se você ajudar com uma pequena quantia mensal, tudo melhora.

Solidariedade é o melhor remédio para a nossa saúde



Para saber mais e se juntar a nós, acesse:

www.propm.org.br