

revista

# PRÓ-PM

saúde • benefícios • assistência

PRÓ-PM

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



Ano 12 | Edição 49 | ABR-JUN 2017

## Apoio irrestrito

Novo Comandante-Geral da Polícia Militar, Cel PM Nivaldo Cesar Restivo, pede aos Policiais Militares que se associem à Entidade

## QUEM ESTÁ PREPARADO?

Conheça a história de superação do Tenente PM Luis Fernando Sper Cavalli, 40 anos, mestre em Educação Física Adaptada pela Unicamp, atleta da seleção brasileira de rúgbi em cadeira de rodas e sócio da PRÓ-PM





# Nossa casa, seu lar!

A Casa de Apoio Hortência D'Asti de Lima está pronta para lhe receber. Atendimento personalizado, amplas acomodações e excelente localização: você nunca se sentiu tão bem-vindo

PENSIONISTAS  
E POLICIAIS  
MILITARES TÊM  
ATENDIMENTO  
PRIORITÁRIO



**CASA DE APOIO HORTÊNCIA D'ASTI DE LIMA**

Rua Alfredo Maia, 349 - Luz - São Paulo - Reservas: (11) 3311-4020

**ENDEREÇO:**

Rua Alfredo Pujol, 285 – Cj. 53 – Santana (SP)  
CEP:02017-010 | Tel.: (11) 2959-9906  
www.propm.org.br | propm@uol.com.br

**DIRETORIA EXECUTIVA**

**DIRETOR PRESIDENTE**

Coronel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho

**DIRETOR VICE-PRESIDENTE**

Coronel PM Reynaldo Priell Neto

**DIRETOR ADMINISTRATIVO**

Coronel PM José Carlos Bononi

**DIRETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL**

Coronel PM Luiz Eduardo Pesce de Arruda

**DIRETOR FINANCEIRO**

Coronel PM Synesio de Oliveira Junior

**DIRETOR JURÍDICO**

Coronel PM Milton Cardoso Ferreira de Souza

**DIRETOR TÉCNICO**

Tenente Coronel Médico PM Cezar Angelo Galletti Junior

**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

**PRESIDENTE**

Doutor Marcelo Drügg Barreto Vianna

**MEMBROS**

Cel PM Nivaldo Cesar Restivo; Cel PM Mauro Cezar dos Santos Ricciarelli; Cel PM Claudia Barbosa Rigon Pereira; Cel Médico PM Roberto Rodrigues Junior; Cel PM Celso Aparecido Monari; Cel PM Sérgio Felletto; Ten Cel PM Claudinei Pereira; Cel PM Luiz Alberto Rodrigues da Silva; Ten Cel PM Sidney Mendes de Souza; 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 Marcos Roberto Chaves da Silva; Sd PM Ailton Belmiro da Silva; Cel PM José Maurício Weissaupt Perez; Cel PM Nilton Divino D'Addio; Cel PM Álvaro Batista Camilo; Dr. Marcelo Drügg Barreto Vianna; Dr. Edison Ferreira da Silva; Cel PM Alfredo Deak Júnior; Dr. Gilberto Carlos Leifert; Dra. Marisa Madi; Dra. Denise Soares dos Santos; Maj PM Nair Dolores Grella Caliguere; Ten PM Dirceu Cardoso Gonçalves; Maria Cecília Montesino Campos; Raquel da Paixão Dias Pena; Janete Aparecida de Souza Silva; 1º Sgt PM Sidney Amaral de Souza.

**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**

1º Coronel PM Américo Massaki Higuti  
2º Capitão PM Laudo Natel Iasulaitis

**REDAÇÃO**

A Revista **PRÓ-PM** é uma publicação periódica da Associação Beneficente Pró-Saúde Policia! 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**

Diego Carvalho

# VOCÊ ESTÁ PREPARADO?

Uma frase ecoou em nossas cabeças e corações depois que entrevistamos o Tenente PM Luis Fernando Sper Cavalli, personagem da matéria de capa desta edição (página 08): “Pode acontecer com qualquer um”. Vítima de um acidente que o deixou tetraplégico, o Policia! Militar sempre foi tido como profissional e amigo exemplar; depois do episódio, tornou-se também um exemplo em termos de persistência e de superação.

Infelizmente, histórias como a dele se repetem todos aos dias, principalmente entre nossos irmãos de farda. Por conta de nossa atividade, estamos mais vulneráveis e expostos a situações de risco e, conseqüentemente, apresentamos maiores índices de lesões permanentes causadas por acidentes de trabalho. No entanto, tal como aconteceu com o próprio Ten PM Cavalli, nem sempre esses traumas decorrem da rotina profissional.

Por mais dura que pareça, a verdade é que estamos todos sujeitos a tais infortúnios e, portanto, resta-nos apenas nos precaver, na medida do possível, diante do imprevisível. Ou ainda reagir com toda a nossa força de vontade e fé, também a exemplo do que fez o Ten PM Cavalli, caso sejamos acometidos por um incidente desta gravidade e magnitude.

Mas há ainda uma razão a mais para que nós tenhamos decidido lhe contar a história de superação deste bravo Policia! Militar. Além de inspirá-lo, **nosso objetivo, aqui, é o de reiterar como e quanto uma estrutura de apoio adequada faz diferença para quem luta para dar a volta por cima.**

Se, por um lado, o carinho de amigos e familiares serviu de estímulo para que o Ten PM Cavalli pudesse seguir em frente, por outro, a infraestrutura de atendimento de que dispôs foi o que o fez renascer para se tornar atleta da seleção brasileira de rúgbi em cadeira de rodas e mestre em Educação Física Adaptada pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Coincidência ou não, no mesmo ano em que se acidentou, nasceu o Centro de Reabilitação da Policia! Militar (CRPM) – hoje reconhecido como uma das melhores instituições do País no tratamento e recuperação de lesões ortopédicas e/ou neurológicas. Com a ajuda da PRÓ-PM, o Órgão de Saúde da PM oferece alguns dos mais modernos exames, equipamentos e procedimentos disponíveis em território nacional. E tudo isso está à sua disposição, bem como de seus colegas de farda, gratuitamente.

Ainda assim, vale lembrar que sua contribuição é decisiva para a manutenção e ampliação dessa estrutura. Ouça o depoimento de nosso novo Comandante-Geral, o Coronel PM Nivaldo Cesar Restivo (página 06): “Eu contribuo com a PRÓ-PM desde sua fundação e tenho certeza de que esta pratica é muito salutar e benéfica. Uma pequena quantia mensal representa grandes avanços a todos”. Boa leitura e até a próxima!

## FALE COM A REDAÇÃO

Quer tirar dúvidas, sugerir matérias ou enviar comentários?

Entre em contato pelo telefone (11) 2959-9906. A sua opinião é sempre muito bem-vinda!



Sabe quanto custou  
ajudar a Sd PM Adriana  
a se recuperar de uma  
lesão grave no cérebro?

**18.000 contribuições  
de R\$ 4,13\***

Surpreendida por ladrões de banco durante o patrulhamento, a Sd PM Adriana viu a morte de perto ao ser alvejada por disparos de fuzil e ter parte do seu cérebro lesionado. O sonho da carreira Policial Militar deu lugar a uma luta pela vida, marcada por internações e cirurgias. Dezoito meses após chegar ao CRPM (Centro de Reabilitação da Polícia Militar) com profundas sequelas neurológicas, a Sd PM Adriana já recuperou boa parte de sua capacidade motora e 100% da confiança em si mesma.

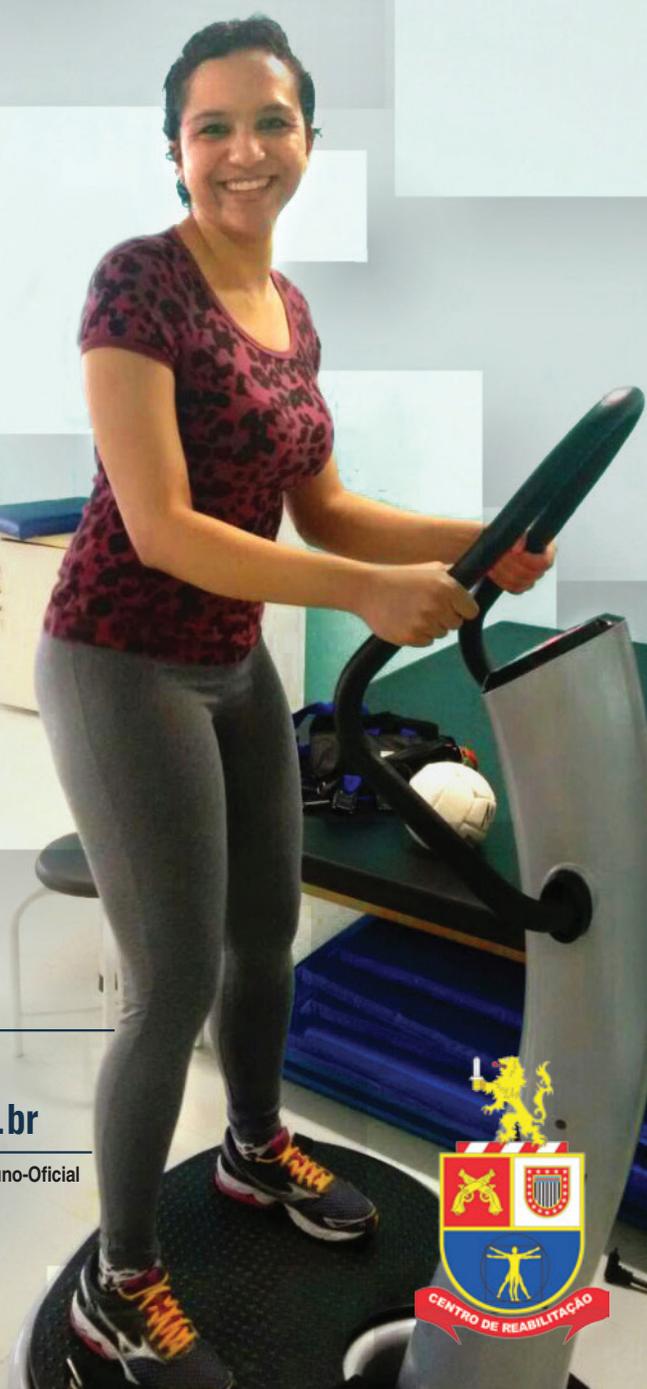
Por trás dessa história de superação, tem mais de 55 mil pessoas unidas pela solidariedade. São os associados da PRÓ-PM que todos os meses doam uma pequena quantia para a Entidade investir na melhoria dos serviços dos Órgãos de Saúde da PM. Ajude você também. Junte-se a nós.



**Faça sua adesão!**

**(11) 2959-9906 | [www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)**

\*Valor de contribuição mensal de um Soldado PM, Cabo PM ou Aluno-Oficial



ABR - JUN 2017



REPRODUÇÃO/FACEBOOK



ARQUIVO PESSOAL



FREEPIK

**06**

## DESTAQUE

PRÓ-PM tem 100% de adesão entre Alunos-Oficiais da Academia do Barro Branco

**08**

## CAPA

O Ten PM Luis Fernando Sper Cavalli fez, do esporte, seu caminho para a recuperação

**11**

## CRÔNICA

O Cel PM Geraldo de Menezes Gomes reflete sobre a força da amizade dentro da Corporação

**14**

## SAÚDE

Conheça cinco aplicativos gratuitos que podem lhe ajudar a adotar hábitos mais saudáveis

**15**

## PAPO CABEÇA

O que você compartilha na internet condiz com quem você é? Veja artigo da Ten Cel PM Valdira

**18**

## INSCREVA-SE

Preencha a ficha de adesão e envie gratuitamente pelos Correios

## Novo Comandante-Geral da PM manifesta apoio à PRÓ-PM

Empossado no último mês de março, o novo Comandante-Geral da Polícia Militar, Coronel PM Nivaldo Cesar Restivo, registrou em vídeo institucional seu apoio à PRÓ-PM. Na gravação, que está disponível no site da Entidade ([www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)), o Cel PM Nivaldo afirma: “A nossa missão depende de uma boa saúde, preparo e qualidade de vida para bem atender aos anseios da sociedade no exercício de nossa função. O atendimento médico adequado é essencial para isso. Contribua com a PRÓ-PM. Desta forma, você garante o apoio à saúde da Polícia Militar. Eu contribuo com a PRÓ-PM desde sua fundação e tenho certeza de que esta pratica é muito salutar e benéfica ao Hospital da PM. Uma pequena quantia mensal representa grandes avanços a todos”.



Coronel PM Nivaldo Cesar Restivo: “Contribuo com a PRÓ-PM desde sua fundação”



Da esq. para dir.: Teresa Pelegrina, Ten Cel PM Valdira, Edians Rodrigues e João Vilas Boas, importantes colaboradores da PRÓ-PM

## Tenente-Coronel PM Valdira: inteligência e bondade a serviço do próximo

A Tenente-Coronel PM Valdira Ferreira de Lima já esteve alocada em algumas das mais importantes unidades da Polícia Militar. Atuou, por exemplo, no Centro de Operações (COPOM), na 5ª Seção do Estado Maior, no Centro de Comunicação Social (CComSoc), no Centro de Apoio Psicológico e Social (CAPS), no Presídio Militar Romão Gomes e, agora, promovida à nova patente, ocupa o cargo de Subcomandante da Escola Superior de Soldados (ESSd). Enquanto construía a admirável carreira, ainda encontrou tempo para colaborar com outra missão: divulgar o trabalho da PRÓ-PM, Entidade que apoia há anos.

Psicóloga de formação, a Tenente-Coronel PM mantém, inclusive, uma coluna fixa na “Revista PRÓ-PM” (veja na página 15), em que propõe reflexões sobre inteligência emocional e autoconhecimento. Também graças à sua colaboração, a Entidade tem ido cada vez mais longe em seus esforços e resultados pelos e para os Órgãos de Saúde.

“Estou muito feliz com a promoção e com os novos desafios. Com a certeza de que poderei contribuir na formação dos novos Soldados da PMESP, que nos chegam como pedras brutas e são lapidados no decorrer do curso, reconhecendo seus próprios recursos internos em prol de seu desenvolvimento pessoal e profissional e, conseqüentemente, da Segurança Pública”, declara a Tenente-Coronel PM Valdira. Em face de mais esta conquista profissional, a PRÓ-PM aproveita a oportunidade para agradecer-lhe por seu apoio e, claro, desejar-lhe sorte nesta nova fase da vida.

# PRÓ-PM CONQUISTA 100% DE ADESÃO ENTRE ALUNOS-OFICIAIS DA ACADEMIA DO BARRO BRANCO

A PRÓ-PM recebeu, com grande alegria, a notícia de que 100% dos Alunos-Oficiais da Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB) aderiram à Entidade no último mês de abril. Com a liderança do atual Comandante da unidade, o Coronel PM Sérgio Felletto, ao todo 476 futuros Oficiais se tornaram associados.

“A APMBB sempre esteve de portas abertas para que divulgássemos o nosso trabalho e a importância de nossa atuação junto aos Órgãos de Saúde da Polícia Militar. Mesmo que tenham acabado de dar início às suas trajetórias na Corporação, os Alunos-Oficiais compreendem que, eventualmente, poderão precisar de amparo médico, odontológico e/ou psicológico. Mais que isso, entendem ainda que seus irmãos de farda serão diretamente beneficiados por sua contribuição à PRÓ-PM. É notória a maneira como o espírito de irmandade se manifesta também entre aqueles que estão ainda

no começo de carreira”, afirma o Coronel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho, Presidente da Entidade.

## Bons resultados também em outras unidades

Os índices de adesão à PRÓ-PM também têm sido bastante positivos em outras unidades da Corporação.

Na Escola Superior de Soldados (ESSd), por exemplo, mais de oito mil alunos se tornaram associados à Entidade só nos últimos 10 anos. A mesma adesão se mantém no Comando de Policiamento de Choque (CPChq) e na Escola de Educação Física da Polícia Militar.

Palestrante e colaborador da PRÓ-PM, o Professor João Vilas Boas é, hoje, um dos principais responsáveis por angariar novos associados à Entidade e afirma: “Com o apoio dos Comandantes das unidades, temos conseguido sensibilizar cada vez mais Policiais Militares quanto à importância do trabalho desempenhado pela PRÓ-PM. A todos eles, o nosso muito obrigado!”.

REPRODUÇÃO/FACEBOOK



Todos os Alunos-Oficiais da APMBB se tornaram associados à PRÓ-PM

# “PODE ACONTECER COM QUALQUER PESSOA”

Desistir nunca foi uma opção para o Tenente PM Luis Fernando Sper Cavalli. Apaixonado por esportes, o Policial Militar não se abateu nem mesmo depois do acidente que o deixou tetraplégico e fez, do seu amor por exercícios, o caminho para a superação

Por Geisa D’avo

Em questão de minutos, o Tenente PM Luis Fernando Sper Cavalli viu sua vida mudar para sempre. O ano era 2004. O Policial Militar dirigia seu carro por uma estrada do interior paulista quando perdeu o controle do volante e sofreu um sério acidente. Embora tenha sido socorrido brevemente pela unidade de resgate do Corpo de Bombeiros, não demorou a receber a notícia de que o impacto do capotamento do veículo havia lhe causado uma lesão medular na altura cervical. Em outras palavras, estava tetraplégico.

“Naquela época, eu praticava corridas e, por ser educador físico, também ajudava a cuidar do condicionamento da tropa do CPI-2, em Campinas. O acidente provocou uma sequel permanente e de alto comprometimento nos meus membros inferiores e superiores, ou seja, num primeiro momento, a prática de atividades físicas como eu conhecia estava fora de cogitação. Mas não era só isso: eu precisaria reaprender absolutamente tudo, uma a uma das tarefas do meu dia a dia”, conta o Ten PM Cavalli.

## Tempo de recuperação

Contrariando as estatísticas – que apontam altos índices de depressão entre pessoas que enfrentam situações como essa –, o Policial Militar não se deixou abater diante de sua

nova realidade. Procurou a ajuda de instituições como a Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD), que também realiza um trabalho voltado a adultos, e a Associação dos Policiais Militares Portadores de Deficiência do Estado de São Paulo (APMDFESP), onde deu início a um longo e complexo trabalho de reabilitação.

Aos poucos, recuperou a autonomia – e, claro, a autoestima. “Precisei de muito treino para voltar a fazer coisas simples como me vestir, escrever ou realizar minha higiene pessoal. Tudo isso requer tempo, persistência e força de vontade. De qualquer forma, digo com tranquilidade que me sinto bastante privilegiado, porque tive total apoio da minha família, amigos e irmãos de farda ao longo de todo o processo. Eles fizeram toda a diferença para que eu nunca desanimasse; sou extremamente grato!”, diz o Ten PM Cavalli.

## O esporte como redenção

Apaixonado por esportes, o Policial Militar fez, deste amor, seu caminho para a superação. Ainda na AACD, conheceu e praticou modalidades adaptadas para deficientes, como natação, atletismo, tênis de mesa e handebol. Mas foi em 2008 que encontrou sua verdadeira vocação: o rúgbi em cadeira de rodas, esporte que, à época, acabara de “desembarcar” no País. A sua identificação foi tanta que, em apenas dois anos, já defendia a seleção brasileira da modalidade.

Fora das quadras e das competições de alto nível, o Ten PM se debruçou sobre os estudos. Deu continuidade ao curso de pós-graduação em fisiologia, interrompido pelo acidente, e ainda obteve o título de mestre em Educação Física Adaptada

ARQUIVO PESSOAL



pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Agora, aos 40 anos, divide seu tempo entre a Escola de Educação Física da Polícia Militar, onde ministra aulas; o *Ronins Quad Rugby*, equipe em que atua como defensor; e sua família, composta pela esposa Glauce (que também é Capitão da Polícia Militar), e os filhos Carolina, 23 anos, e Luis Felipe, 16.

### “Jamais pensei que fosse acontecer comigo”

Depois de ter dado a volta por cima, o Ten PM Cavalli reconhece, em sua própria história, tristes elementos que fazem parte do dia a dia do Policial Militar: “Eu não fui, não sou e não serei o único a vivenciar essa realidade. São muitos os profissionais da Corporação que adquirem algum tipo de deficiência, até porque estamos muito mais expostos a situações de risco. Em geral, o nosso trabalho nos deixa mais vulneráveis”.

Também em retrospectiva, o Ten PM faz ainda duas observações que considera essenciais. A primeira: “Eu jamais pensei que fosse passar por uma situação como essa, então, é importante que todos entendam que pode acontecer com qualquer um. Mais que isso, as estatísticas mostram que as principais causas de lesões como a minha são acidentes de trânsito e disparos de armas de fogo. Ou seja, situações que são muito frequentes na rotina do Policial Militar, mas que podem ser prevenidas. Por isso é tão importante aderir aos trei-

“ Nós, Policiais Militares, precisamos valorizar a infraestrutura do Centro Médico ”



DIEGO CARVALHO



Acima: o Ten PM Luis Fernando Sper Cavalli na seleção brasileira de rúgbi em cadeira de rodas. Abaixo, à esq: ao lado da esposa e dos filhos; à dir: pouco depois de ingressar na Polícia Militar

amentos. Quanto mais bem treinado, mais bem preparado o PM está para evitar traumas”.

A segunda: “Tudo o que vivi me fez compreender a importância de ter uma rede de suporte adequada. Precisa do apoio da família e dos amigos, precisa ter fé, mas precisa também de uma boa estrutura de atendimento. Hoje, o Policial Militar conta, por exemplo, com o Centro de Reabilitação (CRPM), que dispõe de profissionais muito bem preparados e de toda a aparelhagem necessária à recuperação daqueles que sofreram lesões ortopédicas ou neuro-

lógicas. Esse tipo de serviço é essencial, porque muda vidas”.

### É possível ser feliz

Com certa emoção, o Ten PM Cavalli relembra os amigos que fez durante o período de recuperação e afirma que nem todos tiveram a “sorte” de receber o tratamento apropriado. Como resultado, tiveram sequelas permanentes que poderiam ter sido amenizadas, quando não solucionadas. “Sem um trabalho de reabilitação adequado, muita gente estagna e não consegue seguir em frente. É por isso que nós, Policiais Militares,

precisamos valorizar a infraestrutura do Centro Médico (CMed). Quando sofri o acidente, o CRPM estava começando a funcionar, por isso busquei tratamento em outros locais; mas, se fosse hoje, certamente contaria com esse Órgão”, reitera.

Associado à PRÓ-PM –, Entidade que investe no CRPM desde sua fundação, em 2004 –, ele encerra: “Ficar deficiente causa uma grande perda na vida das pessoas e, como toda grande perda, é preciso força de vontade para dar a volta por cima. Mas garanto que o esforço vale a pena: é possível ser feliz”.

## REDE DE APOIO

Com a ajuda da PRÓ-PM, o Policial Militar lesionado encontra, nos Órgãos de Saúde, alguns dos mais modernos tratamentos disponíveis no País. Mas, além da reabilitação física e motora, o acompanhamento psicológico é indispensável para melhorar a qualidade de vida do profissional. Veja!

O Hospital da Polícia Militar (HPM) e o Centro de Reabilitação da Polícia Militar (CRPM) oferecem, hoje, uma ampla e moderna infraestrutura para atender e tratar profissionais com lesões ortopédicas e/ou neurológicas – reconhecidas, inclusive, como uma das melhores disponíveis no País. A PRÓ-PM, vale dizer, tem sido responsável por investir na manutenção e ampliação dessa rede de apoio, seja custeando equipamentos e exames, seja colaborando na capacitação dos médicos, fisioterapeutas e psicólogos envolvidos nesses tratamentos.

Mas, se, por um lado, o acesso ao que há de melhor em termos de reabilitação física e motora é imprescindível, por outro, o acompanhamento psicológico faz toda a diferença àqueles que enfrentam essa situação. A equipe de reportagem da “Revista PRÓ-PM” entrevistou a Cabo PM Psicóloga Rosângela Francisca da Silva Penha, que atua no CRPM. Confira a seguir.

**Já se sabe que, entre Policiais Militares, há grande incidência de acidentes que comprometem a coluna. Diante de uma situação tão complicada, o que é importante fazer e pensar?**

**Cabo PM Psicóloga Penha:** A atuação Policial Militar é uma das profissões em que o indivíduo depende do corpo e do desempenho físico. Portanto, quando sofre uma lesão desse tipo, dependendo do grau e prognóstico, ele poderá enfrentar mudanças que causarão impactos na sua vida e nos seus projetos. Por isso, é importante que se faça uma avalia-

ção para identificar quais são as demandas e necessidades do paciente. Normalmente esses quadros requerem acompanhamento e intervenção multidisciplinar. Desta maneira, o paciente é atendido de forma integral e os problemas poderão ser reconhecidos precocemente.

**O Policial Militar resiste mais em procurar apoio psicológico. Por que essa ajuda é fundamental?**

**Cabo PM Psicóloga Penha:** Temos aspectos culturais que permeiam a resistência do indivíduo em procurar tratamento psicológico, visto que a cultura, a educação recebida e as crenças pessoais fazem com que muitos minimizem o próprio sofrimento. Existem também os preconceitos onde as pessoas associam a ida ao psicólogo como o reconhecimento de que se “está louco”. O tratamento psicológico neste contexto é importante porque orientará o paciente na busca de uma qualidade de vida, visando sua saúde mental e a possibilidade de conseguir uma melhor adaptação à sua nova realidade.

**Qual a melhor maneira de superar esse acontecimento?**

**Cabo PM Psicóloga Penha:** Isso depende de vários fatores, entre eles a personalidade, a quantidade de apoio e as terapias. Lesões assim nos levam a um quadro de dependência física, emocional e social. Por isso, nesse momento, o que mais necessitamos é de apoio familiar, demonstração de amor, preocupação e respeito. Vários estudos concluíram que, em casos de enfermidades físicas ou mentais, o apoio da família é muito importante para a recuperação.

## Coronel PM Geraldo de Menezes Gomes

é jornalista e colaborador da PRÓ-PM



Para falar com o autor, escreva para: [gdmgomes@gmail.com](mailto:gdmgomes@gmail.com)

# AMIGOS PARA SEMPRE

Nós, Policiais Militares, somos privilegiados de certa forma. O fato de termos tantas histórias em comum faz com que as nossas relações de amizade ultrapassem o ambiente virtual e sobrevivam à distância e ao tempo

Mais de 3800 amigos. Foi exatamente o que vi num cadastro de rede social de um indivíduo anônimo. Quem seria esse excepcional discípulo de Dale Carnegie? Explico: Breckenridge Carnegie foi um escritor e orador norte-americano, autor do best-seller *“Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas”*. Dale foi o nome do instituto por ele criado nos anos 1930, cujo objetivo era exatamente o de aproximar pessoas, tornando-as amigas. Em paciente pesquisa, fui observando, já sem surpresa, a presença de milhares de pessoas com números maiores ou menores de amigos, o que, em progressão crescente, faria de nosso mundo um paraíso de pessoas confiáveis, afetivas, protetoras, solidárias, qualidades esperadas de amigos.

Com pouco mais de 100 nomes em minha página, eu me senti quase um misantropo, um insulado, pouco ou nada sociável. A verdade é que nunca tivemos tantas possibilidades de estabelecer novos relacionamentos virtuais, nem de manter contatos não-presenciais com velhos e distantes amigos, dada a facilidade proporcionada pelos meios eletrônicos.

Por falar em amigos, mas não amigos meramente virtuais, podemos observar que raras carreiras profissionais permitem a integração de seus componentes como a de Militares em geral. Mais que isso, tornam possíveis encontros e reencontros ao longo do tempo, seja em diferentes situações, graves algumas, tristes outras, seja em momentos de alegria e descontração.

Isso se explica em boa parte. O período de formação prolonga-se numa convivência diária que propicia o início e a consolidação de amizades que podem estender-se por toda uma vida. A vivência comum de momentos difíceis, o compartilhamento de pequenos ou grandes problemas pessoais e familiares, a troca de confidências, o relato ou o testemunho de romances e casos amorosos, tudo contribui para o estreitamento das relações entre jovens sonhadores. Forma-se, então, uma verdadeira fraternidade, não estabelecida biologicamente, mas pela força da solidariedade, de apoios mútuos e da empatia. Mais tarde, a frequência a diversos cursos da Corporação e a atuação conjunta em ações próprias da profissão também permitem contatos entre velhos e novos amigos.

Terminados os cursos, separam-se os companheiros e tomam rumos distintos, para servir em diferentes locais e atividades.



Forma-se, então, uma verdadeira fraternidade, não estabelecida biologicamente, mas pela força da solidariedade

Casam-se, ganham filhos, formam famílias. Com o tempo, espalham-se muitas vezes pelos municípios do Estado, distanciando-se fisicamente. Nada, contudo, que impeça de forma absoluta o acompanhamento profissional e mesmo pessoal da vida e das experiências dos antigos colegas.

Mas passam-se os anos com rapidez e os jovens Soldados ou Cadetes se tornam velhos Sargentos ou Oficiais, afastando-se do serviço ativo e, aos poucos, de eventos e cerimônias da caserna. Ainda assim, de alguma forma os contatos são mantidos. Policiais Militares das mesmas turmas ou contemporâneos das Escolas de Formação mantêm, em bom número, o saudável hábito de se rever em churrascos, jantares ou *‘happy hours’* animados. Alguns eventos vão se tornando tradicionais até em quartéis ou associações, que os acolhem com o respeito e o carinho merecidos. Tudo isso mantém ao longe, até onde é possível, as mensagens eletrônicas, frias, impessoais.

Assim deve acontecer e ser estimulado. Na proximidade do ocaso das existências, poucas coisas são tão valiosas quanto o calor da amizade e o contato pessoal com aqueles com quem temos tantas lembranças e histórias em comum. Não mais para sonhar novos sonhos, mas para reviver a alegria do que foi realizado ao longo dos anos. É tão simples e tão enriquecedor.

# 1.186 contribuições de R\$ 4,13\*

**Não é preciso muito para  
fazer a vida das pessoas  
dar um salto de qualidade.**

Depois de fazer um curso de especialização no mais avançado centro de pesquisa do mundo em Equoterapia, com a ajuda da PRÓ-PM, o Cap PM Syllas tornou-se coordenador desse programa de reabilitação disponibilizado no RPMon. Hoje, ajuda policiais militares e pacientes civis, sobretudo crianças, a superar suas limitações de mobilidade.

Por trás dessa história, tem mais de 55 mil pessoas unidas pela solidariedade. São os associados da PRÓ-PM que mensalmente contribuem com uma pequena quantia para a Entidade investir na melhoria dos serviços dos Órgãos de Saúde da PM. Ajude você também. Junte-se a nós.

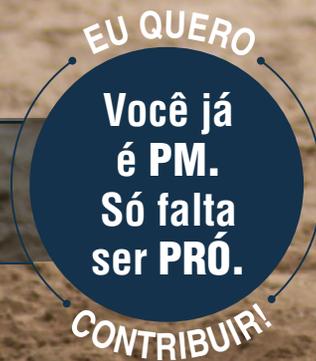


**Solidariedade. É disso que nós vivemos**

**Faça sua adesão!**

**(11) 2959-9906 | [www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)**

\*Valor de contribuição mensal de um Soldado PM, Cabo PM ou Aluno-Oficial





# TECNOLOGIA VITAL

Embora reconhecidos como potenciais vilões da saúde, os *smartphones* e *tablets* têm se mostrado eficazes facilitadores dos bons hábitos. Conheça cinco aplicativos que podem melhorar sua qualidade de vida

Por Geisa D'avo

O uso irrestrito e prolongado de *smartphones* e *tablets* tem sido alvo frequente de estudos (e de críticas) por parte da comunidade médica. Mas, se, por um lado, esses aparelhos parecem contribuir para desencadear problemas de saúde, por outro, também é possível utilizá-los justamente no sentido contrário: já existem aplicativos desenvolvidos especificamente para estimular hábitos mais saudáveis e melhorar a qualidade de vida. Veja, a seguir, cinco opções gratuitas que podem fazer a diferença no seu dia a dia!

## Sleep Time

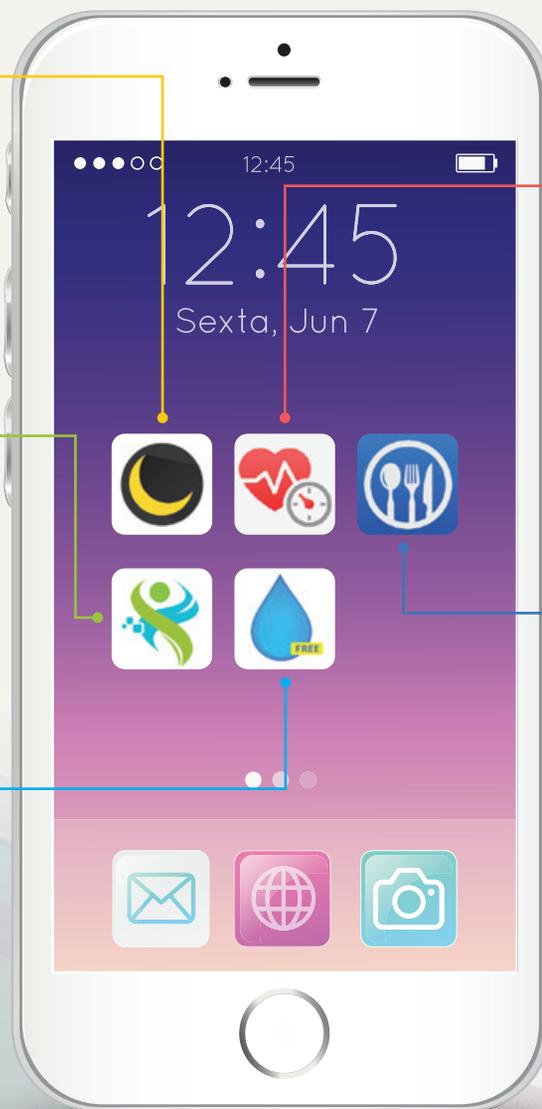
Criado para melhorar a qualidade do sono, esse aplicativo monitora os seus movimentos ao longo da noite e, com base nas informações coletadas, informa se você está cumprindo todos os estágios imprescindíveis ao seu descanso.

## Glico

Voltado aos diabéticos, este app realiza aferições por meio da câmera dos *smartphones*, revelando como estão os níveis de glicose do usuário. Além disso, ele fornece relatórios baseados nos dados de glicemia coletados, além de recomendações de refeições.

## Hydro beba água

Manter o organismo devidamente hidratado pode ser um desafio para os mais esquecidos. Para refrescar sua memória, este app programa e envia notificações ao longo do dia que lhe estimulam a ingerir água regularmente e na quantidade adequada.



## iCare Monitor de Saúde

Até parece mágica: com este aplicativo, basta posicionar o dedo na tela e/ou na câmera do seu *smartphone* por alguns segundos para saber a quantas andam sua pressão arterial e frequência cardíaca. A ferramenta também afere visão, audição e capacidade pulmonar.

## Vitamenu Dieta e Nutrição

Se seu objetivo é fazer as pazes com a balança, ganhar massa muscular ou apenas melhorar a alimentação, esse aplicativo oferece todas essas possibilidades. Ele vem "equipado" com diário alimentar, e contador de nutrientes e de calorias, tudo para te manter firme na dieta.

## Como utilizar

Estes aplicativos estão disponíveis gratuitamente na *Google Play Store* (para sistema Android) e na *App Store* (para sistema iOS). Basta acessar a loja que está disponível para o seu equipamento, digitar o nome do produto e fazer o download!

## 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).



ARQUIVO PESSOAL



Para falar com a profissional, escreva para: [valdiralima@yahoo.com.br](mailto:valdiralima@yahoo.com.br)

## PALAVRAS AO VENTO

Internalize e saboreie as mensagens positivas que você reproduz, escreve ou compartilha; do contrário, estará transmitindo uma imagem que não corresponde a quem você realmente é

Um amigo recentemente me mandou uma mensagem em que dizia ter, como meta, escrever boas palavras para retransmiti-las às pessoas. Achei a ideia interessante, pois a palavra tem poder e, verdade seja dita, todo mundo precisa de alguma dose de positividade em suas vidas. Pouco depois, recebi sua primeira mensagem: “É necessário ouvir a voz do coração. Honestidade é tudo. O caráter é essencial. Abra os olhos para as coisas que realmente importam, descarte o restante”. Li, reli e, por mais que achasse sua proposta interessante, senti um vazio dentro de mim, algo que não consegui entender num primeiro momento.

Passado algum tempo e por conhecer intimamente esse meu amigo, percebi que aquelas palavras não tinham ressoado no meu coração porque eu sei que ele próprio, o autor, é surdo a ponto de não ouvir seu coração; que é desonesto consigo mesmo e com os outros; que não abre os olhos para o que realmente importa... Acabei por concluir que palavras não podem voar soltas sem significado e sem sentido.

### Seja o que você diz

Aprendi a degustar com o coração cada palavra dita ou escrita. Sempre observo, nas redes sociais, as pessoas enviando indiretas ou compartilhando frases de efeito e mensagens bonitas, mas, muitas vezes, essas palavras não condizem com seus emissores – isso sem falar das vezes em que são mal interpretadas e geram desgastes desnecessários.

O que quero dizer é que, bem, quando nos identificamos com algum autor (seja ele conhecido ou não), tendemos a reproduzir suas “falas”, o que pode ser, sim, muito bacana, desde que faça sentido. Algumas pessoas devem estar pensando que quero desencorajar meu amigo (ou quem quer que seja) a emitir suas opiniões e a reproduzir textos nas redes



“ Palavras bonitas encantam, mas atitudes coerentes encantam muito mais ”

sociais, mas é muito pelo contrário: quem me conhece sabe bem o quanto valorizo o positivo.

A ideia é apenas que todos nós façamos o exercício de internalizar e degustar aquilo que publicamos, porque, caso contrário, correremos o risco de transmitir algo que não somos. Lembrem-se que palavras bonitas encantam, mas atitudes coerentes encantam muito mais.

Pensem nisso antes de postar algo. Sejam verdadeiros com o que escrevem ou reproduzem.

Muita luz em seus caminhos!

# SABE QUANTO CUSTOU RESTAURAR O SORRISO DO SGT PM JOSÉ BEZERRA?

## **2.905 contribuições de R\$ 4,13\***

O sonho do Sgt PM José Bezerra era colocar os implantes que trariam seu sorriso de volta. Mas, um tratamento malsucedido em uma clínica particular, quase destruiu seus planos. Sem perder a esperança, o Sgt PM Bezerra procurou o COdont, onde foi atendido por uma equipe experiente e com acesso à mais moderna tecnologia, que lhe permitiu implantar as próteses dentárias e sair sorrindo do centro cirúrgico.

Por trás dessa volta por cima, tem mais de 55 mil pessoas unidas pela solidariedade. São os associados da PRÓ-PM que mensalmente contribuem com uma pequena quantia para a Entidade investir na melhoria dos serviços dos Órgãos de Saúde da PM. Ajude você também. Junte-se a nós.



**Solidariedade. É disso que nós vivemos**



**Faça sua adesão!**

**(11) 2959-9906 | [www.propm.org.br](http://www.propm.org.br)**

\*Valor de contribuição mensal de um Soldado PM, Cabo PM ou Aluno-Oficial



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
CPF		E-MAIL	
CIDADE	CEP	FONE:	OPM
ASSINALE COM UM (X) DE ACORDO COM SEU POSTO OU GRADUAÇÃO ATUAL			
<input type="checkbox"/> <b>R\$ 4,13</b> Aluno-Oficial, Cabo, Soldado	<input type="checkbox"/> <b>R\$ 6,20</b> Subtenente, Sargento	<input type="checkbox"/> <b>R\$ 9,65</b> Capitão, Tenente, Aspirante Oficial	<input type="checkbox"/> <b>R\$ 13,78</b> Oficial Superior

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



# PRÓ-PM

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

# AGENDE UMA PALESTRA PARA CONHECER O NOSSO TRABALHO

Nosso palestrante,  
Professor João Vilas  
Boas, está à disposição  
para ir até sua unidade  
e mostrar nosso trabalho  
em prol da melhoria do  
atendimento nos órgãos de apoio à Saúde  
da Polícia Militar.



Essas palestras motivacionais já foram  
presenciadas por mais de  
30.000 policiais militares.  
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.



Acesse e assista diversas entrevistas com oficiais e praças que receberam o apoio da PROPM.

Contatos: [vbconsultoria@hotmail.com](mailto:vbconsultoria@hotmail.com) - 11 985817150 999806617

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

Ou fale diretamente com a PROPM.



Saúde  
Encontros  
Descanso

Localizada na Serra da Mantiqueira na cidade de Piquete – SP.  
Excelente clima de serra, lazer, cachoeiras, lago para pesca, campo de futebol, piscinas naturais, local para camping, comida caseira feita em fogão a lenha.



Condições especiais para Policiais Militares

DIÁRIAS - PREÇO ESPECIAL CASAL

PROMOÇÃO VALIDA ATÉ: 30/07/2018  
R\$ **160**,00

Reservas com 15 dias de antecedência.  
Não é permitido bebidas alcoólicas.



Informações e reservas:

(12) 3421 9270 (12) 982 473 030 (11) 999 806 617

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

PARCEIROS:

