

revista **PRÓ-PM**

saúde • benefícios • assistência



Ano 12 | Edição 46 | ABR-JUL 2016

E SE **SAÍSSE** DO SEU **BOLSO?**

Saiba quanto você pagaria por serviços que, com a ajuda da PRÓ-PM, agora são oferecidos de graça nos Órgãos de Saúde

Fim do tabu

O que fazer para lidar melhor com a morte e com o luto



QUE TAL DIVULGAR O TRABALHO DA SUA EMPRESA OU INSTITUIÇÃO EM NOSSAS PÁGINAS?

Na revista e no site "PRÓ-PM", você tem o espaço de que precisa para se comunicar com o Policial Militar. Fale com a nossa equipe de Marketing e descubra como é fácil divulgar seus serviços em nossas publicações. Lembre-se: esse cantinho pode ser seu!



MARKETING – PRÓ-PM

(11) 98524-0587 (WhatsApp) | consultoriamkt10@gmail.com

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 Geraldo de Menezes Gomes

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 Ricardo Gambaroni; Cel PM Francisco Alberto Aires Mesquita; Cel PM Claudia Barbosa Rigon Pereira; Cel Médico PM Roberto Rodrigues Junior; Cel PM Celso Aparecido Monari; Cel PM João Silva Soares Castilho; Ten Cel PM Claudinei Pereira; Ten Cel PM Maurício Moraes de Souza; Cap PM Fábio Sérgio do Amaral; 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; Dr. José Osmar de Medina Abreu Pestana; Cel PM Álvaro Batista Camilo; Dr. Marcelo Drügg Barreto Vianna; Dr. Edison Ferreira da Silva; Dr. Newton de Oliveira; Dr. Gilberto Carlos Leifert; Dr. José Roberto Ferraro; Cel PM Nilton Divino D'addio; Denise Soares dos Santos; Marisa Madi; Cel PM Alfredo Deak Junior; Maria Cecília Montesino Campos; Raquel de Paixão dias Pena; Janete Aparecida Souza dos Santos; 3º Sgt PM Sidney Amaral de Souza.

CONSELHO FISCAL**PRESIDENTE**

Cel PM Aguinaldo Nobre de Melo

MEMBROS

Secretário: Ten Cel PM Wanderley Viríssimo de Oliveira
Relator: Cel PM Raimundo Alves Dourado

REDAÇÃO

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

TIRAGEM: 10 mil exemplares

EDITOR-CHEFE

Coronel PM Geraldo de Menezes Gomes

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Geisa D'avo

MARKETING

HRMacena

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Ô Bureau | www.obureau.com.br

COLABORADORES

Equipe de Voluntários do HPM; Centro Médico; Centro Odontológico; Centro de Apoio Social; Centro de Reabilitação; Elaine G.R. Alves; Major PM Valdira Ferreira de Lima; Tenente PM Dirceu Cardoso Gonçalves

FOTO DE CIMA: FREEPIK/CCOOL

QUANTO CUSTA O SEU BEM-ESTAR?

Em meio à crise política e econômica no Brasil, é inegável que o setor da saúde continua a ser uma das áreas mais prejudicadas e, por que não dizer, negligenciadas em todo o País. De um lado, sintetizando o que se passa na esfera pública, o Sistema Único de Saúde (SUS) está cada dia mais sobrecarregado pelo excesso de pacientes e pela falta de médicos, equipamentos e medicações. Não tão distante dessa realidade, o atendimento privado também já teve dias melhores. Basta lembrar que algumas das principais operadoras de convênio médico, tal como a Unimed Paulistana, faliram recentemente. Inclusive, na tentativa de impedir que outras empresas do segmento caíam nas armadilhas típicas da recessão, foi assegurado, às que permanecem em pé, o direito de reajustarem em até 13,57% os valores de seus planos – já inacessíveis para grande parte da população brasileira.

A luz no fim do túnel, infelizmente, não aponta para caminhos muito melhores. Aos que dispõem de melhores condições financeiras (e aos que realmente não encontram outra saída), resta recorrer aos médicos, dentistas, fisioterapeutas e psicólogos particulares, o que costuma sair ainda mais caro.

O panorama, realmente, preocupa e entristece. Mas, em meio a tantas más notícias, há algo muito positivo que pode acalmar a mente e o espírito de todos nós, Policiais Militares. Com a ajuda de seus associados, a PRÓ-PM está cumprindo seu papel e, cada dia mais, fortalece a estrutura dos Órgãos de Saúde da PM. Para ilustrar melhor essa informação, a matéria de capa desta edição (página 10) traça um comparativo e mostra: quanto você teria de pagar por serviços que, graças à sua colaboração à Entidade, agora estão disponíveis gratuitamente no Centro Médico, Centro Odontológico, Centro de Reabilitação, Centro de Apoio Social e nas Unidades Integradas de Saúde?

Nesta edição, você também vai conhecer o novo logotipo da PRÓ-PM (página 07), concebido para revitalizar a identidade visual da Entidade. Outra matéria imperdível, na página 13, fala sobre o luto e as possíveis maneiras de se preparar para lidar melhor com a morte.

Chegamos, assim, à 46ª edição de nossa publicação institucional. Esperamos que esse conteúdo, reflexo de todos os nossos esforços, sensibilizem cada vez mais nossos irmãos de farda para que todos se juntem à nossa luta e permaneçam ao nosso lado.

Uma excelente leitura!

FALE COM A REDAÇÃO

Quer tirar dúvidas, sugerir matérias ou enviar comentários?

Escreva para consultoriamkt10@gmail.com ou entre em contato pelo telefone (11) 98524-0587 (WhatsApp). A sua opinião é sempre muito bem-vinda!



VOCÊ NÃO VAI PAGAR OS OLHOS DA CARA

Com sua colaboração e dos demais associados, a PRÓ-PM adquiriu e entregou ao Centro Médico um equipamento específico para realização de **cirurgias de catarata e de retina**. Esses procedimentos custam em média R\$ 6 mil e R\$ 30 mil, respectivamente.

Para você, Policial Militar,
agora eles são GRATUITOS.



ABR - JUL 2016



06

HILDA MACEN/PRÓ-PM



08

PRISCILA BATISTA SOARES



PYBANDY/FREEMIX

10

06

EM AÇÃO

Confira o investimento da PRÓ-PM no setor de voluntariado e conheça o novo logotipo da Entidade

13

ESPECIAL

Falar e refletir sobre a morte e o luto ajudam a amenizar o medo e a dor

08

MINHA HISTÓRIA

O Sd PM Bruno conta como a PRÓ-PM o ajudou em sua recuperação surpreendente

14

PAPO CABEÇA

Subcomandante do Presídio Romão Gomes, a Maj PM Valdira de Lima fala sobre a experiência

09

MEMÓRIA

Algo estava errado no antigo Hospital da Força Pública – mas não era com o paciente

16

NOSSA GENTE

Conheça o Tenente PM Dirceu Cardoso, um dos fundadores da PRÓ-PM

10

CAPA

Saiba quanto custam tratamentos que, para você, PM, saem de graça nos Órgãos de Saúde

18

INSCREVA-SE

Preencha a ficha de adesão e envie gratuitamente pelos Correios!



Equipe de voluntários: atenção faz com que os pacientes se sintam devidamente amparados

PRÓ-PM entrega R\$ 50 mil em materiais ao setor de voluntariado do Centro Médico

O corpo de voluntários da PRÓ-PM é responsável por realizar um trabalho indispensável aos pacientes do Centro Médico. Além de dar ouvidos e conforto àqueles que permanecem internados, a equipe fica encarregada de emprestar equipamentos necessários ao tratamento e recuperação, além de oferecer kits de higiene. Com o objetivo de garantir a continuidade desta iniciativa, no mês de junho, a Entidade investiu R\$ 52.255 na aquisição de uma longa lista de materiais que servirão aos Policiais Militares atendidos pelo Órgão de Saúde.

Foram disponibilizados, por exemplo, cadeiras de roda e de banho, botas robofoot, forrações ortopédicas para cal-

canhar, comadres e camisetas. Além disso, produtos de higiene pessoal, como shampoos, condicionadores, cremes de barbear e dental, escovas de dente e aparelhos de barbear também já estão nas mãos da equipe de voluntários.

“Muitos dos Policiais chegam aqui em situação de emergência ou urgência. Por isso, não teriam nem como trazer objetos de uso pessoal como esses que incluímos em nossos kits. É uma iniciativa simples, mas que faz com que eles se sintam devidamente reconhecidos, amparados e valorizados”, afirma o Coronel Mario Fausto Rodrigues Pinho, Diretor Presidente da PRÓ-PM.

Ação especial marca Dia do Enfermeiro e da PM Feminina

A equipe de marketing da PRÓ-PM expôs duas faixas exclusivas no Hospital da Polícia Militar (HPM) como forma de homenagear aos enfermeiros e às Policiais Militares Femininas. A ação aconteceu em 12 de maio, dia dedicado a ambas as classes profissionais. Na ocasião, todas as mulheres alocadas no Centro Médico foram também convidadas a participar de um evento para lá de especial, realizado no próprio HPM, que teve direito à palestra, música ao vivo, sorteio de brindes e *coffee break*.



12 de maio: faixas comemorativas (acima) e evento especial marcaram celebração

PRÓ-PM ESTÁ DE CARA NOVA

Renovar é preciso. Instituições, empresas, organizações em geral precisam ter uma cara, um símbolo que os identifique junto ao seu público. Assim, veem-se empresas tradicionais revitalizarem os logotipos, que são os seus símbolos gráficos, sua identidade visual. A dinâmica do mercado e as suas contínuas transformações o exigem de tempos em tempos.

O logotipo utilizado até agora pela PRÓ-PM cumpriu seu papel, fez-se presente em todas as formas de con-

tato com os Policiais Militares e o público em geral. Entretanto, estudos desenvolvidos por especialistas em Marketing e Comunicação Visual indicaram a oportunidade de se desenvolver o projeto de novo logotipo, mais moderno, atraente, objetivo e expressivo quanto aos valores e objetivos perseguidos pela entidade.

É o que apresentamos agora aos associados e ao nosso público, divulgando-o e anunciando sua implantação desde já.



Vigente desde a fundação da Entidade, em 1999, logotipo (à esq.) cumpriu seu papel

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



ARQUIVO PRÓ-PM

Presidente do Conselho de Administração da PRÓ-PM recebe homenagem

Em cerimônia presidida pelo Coronel Médico PM Roberto Rodrigues Junior, realizou-se, no dia 07 de abril de 2016, a inauguração do “Memorial dos Heróis” para prestar merecida homenagem à Força Expedicionária Brasileira (FEB) e aos homens que tanto batalharam durante a Revolução Constitucionalista de 1932. Na ocasião, o Presidente do Conselho de Administração da PRÓ-PM, Dr. Marcelo Drügg Barreto Vianna, teve a ele outorgada a medalha “MMDC da Sociedade de Veteranos de 32”, entre outros contemplados.



Da esq. para dir.: Dr. Marcelo Drügg Barreto Vianna ao lado do Cel Méd PM Roberto Rodrigues Junior

O Memorial foi concebido para rememorar os atos de bravura do povo bandeirante que, com o sacrifício da própria vida, empenhou-se nos campos de batalha contra o exército ditatorial de Getúlio Vargas, lutando pelo bem comum, pela democracia e pela constituição. De igual valor, eternizou-se a Força Expedicionária Brasileira, cujo efetivo dedicou-se a compelir o avanço do eixo e de seus regimes ditatoriais.

**ATENÇÃO:
NOVO TELEFONE**



A PRÓ-PM está com um **novo número.**

Para falar com a gente, ligue para:

(11) 2959-9906

segunda a sexta-feira,
das 8h às 17h

BOM PARA TODOS

O Sd PM Bruno Batista Santos não conhecia a PRÓ-PM até precisar de atendimento no Centro Médico. Veja como foi sua experiência

Por Geisa D'avo

A exemplo do que relatam muitos Policiais Militares, o Soldado PM Bruno Batista Santos conheceu o Centro Médico num momento bastante delicado. Havia sido baleado, além de atingido por diversos estilhaços, durante uma ocorrência e acabou transferido para o Hospital da Polícia Militar (HPM). Lá, viveu dias de preocupação, tensão e, felizmente, superação. Hoje, prestes a retornar ao trabalho, afirma: “posso dizer que realmente experimentei o trabalho dos Órgãos de Saúde e da PRÓ-PM”.

A rápida recuperação do Policial, de fato, surpreenderia qualquer equipe médica. Em 28 de fevereiro deste ano, depois de ser perseguido e alvejado por uma quadrilha especializada em roubo de caminhões, o Sd PM ficou gravemente ferido. “Meus rins, o estômago e o pâncreas haviam sido atingidos. Em um hospital de São José dos Campos, onde fui primeiramente atendido, passei por uma colostomia, na qual foram retirados 80 centímetros do meu intestino”, conta.

“Quero que todos os meus colegas saibam do atendimento excelente que recebi e espero que eles também se associem à PRÓ-PM”

Já na manhã seguinte, foi levado ao Centro Médico, onde permaneceu na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) por cinco dias e, no quarto, por mais duas semanas. “A UTI foi o momento mais difícil. Tive que ficar sozinho, sem ver ninguém, sem me mexer, só sentindo dor. Mas o tempo todo eu sentia o cuidado da equipe. Diariamente, alguém aparecia para me dar banho”, afirma o Sd PM.

Descoberta especial

Quando retornou ao HPM para a reconstrução do trânsito intestinal, em 24 de junho, o Policial já estava praticamente recuperado. Aproveitou a oportunidade, então, para agradecer à equipe que tanto havia lhe ajudado no momento de dificuldade. Foi quando descobriu que havia algo especial por detrás de seu tratamento.

“Confesso que nunca tinha ouvido falar sobre a PRÓ-PM até precisar. E olha que eu precisei! Além de terem me dado um kit de higiene, os voluntários passavam toda hora para me ver e saber como eu estava. Pessoas que estão ali de coração sem receber nada em troca. Foram eles que me contaram sobre o trabalho da Entidade e, só aí, notei que diversos equipamentos tinham o selo da PRÓ-PM. Decidi me associar naquela mesma hora”, afirma o Policial.

Aos 37 anos, o Sd PM Bruno se prepara, agora, para voltar ao Batalhão. E, se depender dele, as boas notícias vão ecoar aos quatro cantos: “quero que todos os meus colegas saibam do atendimento excelente que recebi e espero que eles também se associem à PRÓ-PM”.



Sd PM Bruno: “Decidi me associar à PRÓ-PM naquela mesma hora”

PRISCILA BATISTA SOARES

SUSTO NO CENTRO CIRÚRGICO

Internado no velho Hospital Militar da Força Pública em busca de um diagnóstico, por um segundo, tive a certeza de que algo muito ruim estava por acontecer

Por Coronel PM Geraldo de Menezes Gomes

Jovem aspirante a Oficial, recém-formado na Academia de Polícia Militar do Barro Branco, fui acometido de mal de difícil diagnóstico, pois os sintomas podiam indicar diferentes moléstias. Linfadenite era o que eu apresentava, isto é, uma inflamação de vários gânglios linfáticos, o que pode ocorrer por várias razões. Pode, também, sinalizar doença neoplásica grave, como o linfoma ou a leucemia.

Quando a manifestação se tornou mais exacerbada, procurei o médico do Quartel onde então estagiava. Não teve dúvidas, encaminhou-me ao velho Hospital Militar da Força Pública. Lá, passei por um especialista que determinou minha imediata baixa ao Hospital.

Lembro-me de que fiquei internado por cerca de uma semana, até que se chegasse a uma definição do quadro, o correto diagnóstico. Em meio a alguns litros de soro e uma ou outra medicação, fui submetido à retirada de gânglio para posterior e necessária biópsia. Isso se fez no centro cirúrgico, um ambiente que sempre traz compreensível preocupação ao paciente.

Pois foi quando ocorreu o fato que me levou ao momento de maior tensão. Estava o médico voltado ao processo cirúrgico, quando irrompe na sala

alguém que, soube depois, era o então Chefe do Serviço de Saúde da Corporação. Volta-se ele para o cirurgião e, em altos brados, comenta: "Isso está tudo errado!"

Mais não ouvi, nem saberia até hoje o que havia de errado, não tivesse sido depois informado pelo cirurgião. Apenas me fixei no erro, relacionando-o com o meu atendimento. Tratava-se de mero assunto administrativo, trazido em ocasião inadequada. Já para mim, lá deitado e apreensivo, o erro estava no procedimento médico em andamento.

Certamente, a atitude foi condenável sob todo ponto de vista. Não pensou o Chefe do SS o quanto de aflição causaria, como causou, a um paciente emocionalmente fragilizado.

Fim da história: soube-se após os exames que se tratava de um caso de mononucleose infecciosa, de tratamento simples, conhecida quase romanticamente como 'doença do beijo'. Como a contrai? Ah, mas isso já é outra história.

Fale com o autor

O Coronel PM Geraldo de Menezes Gomes é jornalista e Diretor de Comunicação Social da PRÓ-PM.

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



Eu, o 1º à esquerda, poucas semanas após receber alta hospitalar, entre companheiros do Corpo de Bombeiros, onde servia à época

ARQUIVO PESSOAL

STOCKPOTOS

FREEMAGES



E SE A CONTA FOSSE SUA?

Na contramão do que acontece com a saúde pública e privada no Brasil, os Órgãos de Saúde da PM recebem contínuos investimentos – grande parte deles vindos da PRÓ-PM. Mas será que você sabe quanto pagaria para ter acesso a serviços que lhe são oferecidos gratuitamente?

Por Geisa D'avo

Com a crise econômica, muitas famílias brasileiras foram obrigadas a cortar gastos. Até os planos privados de saúde, que costumavam figurar entre as prioridades do orçamento, acabaram afetados. De acordo com um levantamento da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), 1,3 milhão de pessoas abriram mão do convênio médico particular entre os meses de julho de 2015 e de 2016. Só no primeiro semestre deste ano, a baixa foi de 617 mil indivíduos.

A desistência de contratar a cobertura privada é, muitas vezes, motivada pelo alto valor cobrado por esse serviço. A situação ficou ainda pior quando, no mês de junho, a própria ANS autorizou um reajuste de até 13,57% no preço dos planos individuais e familiares – ou seja, o que já era caro ficou praticamente inacessível para o bolso do brasileiro comum.

Essa realidade, vale dizer, impacta diretamente o Sistema Único de Saúde (SUS), cada vez mais sobrecarregado e incapaz de atender à demanda da população.

Investimento reforçado

Se a saúde pública e privada no Brasil vai mal das pernas, o mesmo não se pode dizer dos Órgãos que atendem ao Policial Militar. Evidentemente, se houvesse maior esforço por parte do Governo do Estado, as condições de tratamento poderiam ser ainda melhores. Mas, com a colaboração direta dos próprios profissionais da Corporação, tem sido possível garantir e aprimorar a estrutura disponível.

Em 2015, os mais de 54 mil associados à PRÓ-PM ajudaram a Entidade a arrecadar mais de R\$ 2,5 milhões. Esse dinheiro foi investido na compra e manutenção de equipamentos e materiais médicos e odontológicos, na contratação de profissionais que estavam em falta nos Órgãos de Saúde e na capacitação de especialistas que atuam no Hospital da Polícia Militar (HPM), Centro Odontológico, Setor de Psicologia do Centro de Apoio Social

Nossos irmãos de farda têm outra opção que não recorrer ao convênio particular ou ao SUS

(CAS), Centro de Reabilitação (CRPM) e nas Unidades Integradas de Saúde da Capital e do Interior (UIS).

As contribuições são relativamente pequenas – hoje, dependendo da paciente, os associados à PRÓ-PM desembolsam valores que variam entre R\$ 4,13 e R\$ 13,78 –, mas os resultados são imensos.

“Criamos a Entidade com o objetivo de garantir a todos os PMs, associados ou não-associados, que tivessem o melhor tratamento médico, odontológico e psicológico possível. E estamos sendo bem-sucedidos nessa missão. Queremos que todos os nossos irmãos de farda percebam que estão muito bem respaldados. Com nossa ajuda, eles têm outra opção que não recorrer ao convênio particular ou ao SUS. E nós, com a ajuda deles, temos mantido a nossa própria estrutura de saúde para utilizá-la sempre que necessário”, afirma o Coronel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho, Diretor Presidente da PRÓ-PM.

Para elucidar ainda melhor o trabalho que tem sido feito pela Entidade, a equipe de reportagem da “Revista PRÓ-PM” separou os principais investimentos realizados em 2015 e comparou: quanto você, Policial Militar, teria de pagar por um serviço que, agora, está disponível gratuitamente nos Órgãos de Saúde? Confira a resposta a seguir.

Centro Médico



Total investido em 2015:

R\$ 1.514.251

A PRÓ-PM COMPROU

[1] Videocolonoscópio

Utilizado para: “Realizar a colonoscopia, um exame muito importante para a prevenção e o diagnóstico do câncer de intestino. Esse procedimento é feito, inclusive, em qualquer paciente com 50 anos ou mais. Ele permite que procuremos e retiremos pólipos, pequenas lesões associadas ao surgimento do câncer”, conta a Capitã Médica PM Silvana Maria Rossi de Moraes.

Com ele, realiza-se em média:
210 procedimentos/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 1 mil (com a retirada de pólipos)

[1] Facoeulsificador e Vitreófago

Utilizado para: “Cirurgias de catarata e de retina. Antes, tínhamos um aparelho muito obsoleto que realizava apenas o primeiro procedimento. Agora, a operação não só ficou mais rápida, como também diminuiu o risco inflamatório e garantiu, ao paciente, uma melhor recuperação da acuidade visual”, afirma o Primeiro-Tenente Médico PM Carlos Eduardo Villas Bôas Júnior.

Com ele, realiza-se em média:
25 cirurgias/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 6 mil (pela cirurgia de catarata) e até R\$ 30 mil (pelo procedimento na retina)

Centro Odontológico



Total investido
em 2015:

R\$ 665.650*

A PRÓ-PM COMPROU

[1] VistaScan Mini Easy

Utilizado para: “Este aparelho visa ao diagnóstico digital por imagens. Com ele, diferentes profissionais podem trabalhar ao mesmo tempo sobre as informações geradas, o que oferece conforto e segurança ao paciente, economia de tempo e de recursos, e ainda permite um diagnóstico muito mais preciso”, explica o Tenente Coronel Dentista PM Noel de Souza Diniz Junior.

Com ele, realiza-se em média*:
quatro mil atendimentos/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 70/radiografia

[23] Canetas de Alta Rotação

Utilizado para: “São os aparelhos que permitem a abertura e tratamento dos dentes. As canetas entregues pela PRÓ-PM são mais leves, menos ruidosas, mais refrigeradas, mais rápidas e com maior torque, o que aumenta a precisão dos cortes e desgastes dos dentes, melhorando a qualidade do trabalho odontológico”, conta o Ten Cel Dent PM Noel de Souza Diniz Junior.

Com ele, realiza-se em média*:
quatro mil atendimentos/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 100/atendimento

*Contabiliza-se o valor e uso dos equipamentos revertidos às Unidades Integradas de Saúde

Centro de Reabilitação



Total investido
em 2015:

R\$ 307.544

A PRÓ-PM COMPROU

[6] Aparelhos de Ondas Curtas

Utilizado para: “Aquecer a musculatura de regiões grandes do corpo e, ainda, reduzir a dor e a inflamação desses locais. É muito comum recorrermos a esse aparelho em pacientes que estão com lesões na coluna e na coxa”, explica a Sargento PM Mirian Mergulhão Gouveia.

Com ele, realiza-se em média:
600 sessões/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 50/sessão

[8] Aparelhos de Eletroestimulação

Utilizado para: “Diminuir a dor e favorecer a contração e ativação muscular. Esse equipamento beneficia diretamente aos pacientes que buscam recuperar o movimento”, afirma a Sargento PM Gouveia.

Com ele, realiza-se em média:
600 sessões/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 90/sessão

Centro de Apoio Social



Total investido
em 2015:

R\$ 202.446

A PRÓ-PM CONTRATOU

[5] Psicólogos

Responsáveis por: “Essa equipe nos ajuda a complementar e ampliar o atendimento disponível no Setor de Psicologia do CAS. Eles realizam psicoterapias individuais, mas também estão à frente dos Grupos de Mulheres, de Depressão, de Conflito Interno e do Programa de Sensibilização para o Encerramento da carreira Policial Militar, além de ministrarem palestras com temáticas diversas”, explica a Capitão PM Maria Aparecida Silva de Oliveira Lima.

A equipe realiza em média:
260 atendimentos/mês e mais
80 palestras/mês

Na saúde privada, você pagaria:**
R\$ 120/atendimento individual



**Os valores apresentados para a saúde privada foram calculados com base na média de preços cobrados por clínicas particulares da Grande São Paulo no mês de julho/2016.



VAMOS FALAR SOBRE O LUTO?

Lidar com a morte costuma ser muito difícil para a maior parte das pessoas, mas é possível amenizar o medo e a dor. Dialogar sobre o assunto ajuda a quebrar o tabu

Por Geisa D'avo

“A única conclusão é morrer”, escreveu Fernando Pessoa, sob o heterônimo Álvaro de Campos, no início do século passado. Mas, afinal, se a morte é tão certa e inevitável, tão inerente à própria vida, por que ela causa tanto sofrimento? Essa é uma das questões abordadas pela *Prestar Cuidados em Psicologia*, empresa especializada em trabalhar o processo de perda e luto.

Fundada em 2007, a organização conta com a supervisão e consultoria de Maria Júlia Kovács e a coordenação de Elaine G.R. Alves – ambas integrantes do Laboratório de Estudos sobre a Morte mantido pelo Instituto de Psicologia da USP (LEM-IPUSP). Em 2015 e 2016, a empresa ministrou dois Cursos de Formação em Intervenção em Luto para Psicólogos e Assistentes Sociais da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Os treinamentos, financiados pela PRÓ-PM, contaram com a participação de ao menos um dos psicólogos alocados nos 30 Núcleos de Atenção Psicossocial (NAPs) da PM em todo o Estado, além de profissionais do Centro de Apoio Social

(CAS) instalado na Capital. O objetivo foi preparar melhor essas equipes para o pronto atendimento que executam quando tomam conhecimento de algum incidente crítico.

“Sempre que falece um Policial Militar ou alguém próximo a ele, fazemos o possível para oferecer suporte o mais rápido possível. Queríamos oferecer uma abordagem mais segura e assertiva, o que certamente aconteceu com esse treinamento”, explica a Capitã PM Maria Aparecida Silva de Oliveira Lima, Chefe da Seção de Apoio Psicológico do CAS.



Com a ajuda da PRÓ-PM, equipe de profissionais da PM realizou curso de intervenção em luto

DIVULGAÇÃO/CAS

Pode ser mais fácil

1) Aproprie-se da sua morte | Tente definir como quer que se dê o encerramento da sua vida e converse sobre isso com suas pessoas queridas. Quanto menor o tabu para você, mais fácil será também lidar com a morte alheia.

2) Autorize a dor alheia | Se alguém está enlutado, permita a essa pessoa que fale e mostre como se sente. Deixe de lado chavões como “seja forte” ou “foi melhor assim”. Em vez disso, pergunte “como você está?” e mostre interesse na resposta.

3) Cada um é cada um | Cada pessoa tem seu próprio tempo e jeito de enfrentar o luto. Não se apresse e nem apresse aos outros. Se possível, busque o auxílio de um psicólogo.

Chega de tabu

Fora ou dentro da Corporação, a verdade é que a maior parte das pessoas não está preparada para lidar com o luto. De acordo com Elaine Alves, coordenadora da *Prestar Cuidados*, a morte se tornou um tabu ainda maior com o avanço da medicina.

“Por muito tempo, as pessoas morriam e eram veladas em casa e, então, todos falavam disso como algo natural. Mas, a partir do momento em que passaram a ser tratadas e a falecerem em hospitais, isso mudou. Quando a ‘morte sai de casa’, o assunto se torna distante, feio e intocável – ninguém quer falar sobre ele”, explica a especialista. Veja, no box ao lado, algumas dicas da psicóloga para lidar melhor com o luto.



FREE/PK



Major 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

O QUE EU APRENDI COM O PRESÍDIO

Estou alocada no Romão Gomes há quase um ano e, agora, compartilho com vocês a minha experiência



Presídio Militar Romão Gomes está localizado na Zona Norte da Capital

Depois de ter permanecido por quinze anos no Centro de Apoio Social (CAS), fui movimentada para o Presídio Militar Romão Gomes há exatos dez meses. E não poderia ter recebido melhor presente para minha vida pessoal e profissional. Por isso, decidi compartilhar com vocês um pouquinho da experiência ímpar que tenho vivido como Subcomandante deste posto.

O início, confesso, foi bastante intenso por conta da energia que permeia o Presídio. Logo de cara, um colega me aconselhou a pedir para ir embora na primeira oportunidade que eu tivesse. Ouvi com reservas e senti um pouco de medo, mas decidi que, enquanto estivesse alocada nessa unidade, faria de tudo para vivenciá-la integralmente. E foi justamente por isso, por ter me permitido, que desde o começo tenho experimentado aqui dias repletos de ensinamentos e profundas reflexões.

Liberdade e empatia

Após o primeiro impacto, comecei a perceber que, no Presídio, nenhum dia é igual ao outro. E que há muito a se fazer e a aprender com a vida dessas pessoas que têm sua liberdade “cassada” em razão das próprias escolhas e das muitas armadilhas que, infelizmente, fizeram com que parassem aqui.

Parece clichê, mas minha primeira lição foi: nada e nem ninguém é tão importante a ponto de valer a pena sacrificarmos nossa liberdade e a nossa vida. Meu segundo aprendizado foi praticar a empatia. Afinal, é muito mais fácil compreender um Policial que foi preso em razão de erros cometidos durante uma ocorrência do que aquele que é culpado por outros crimes.

Mas, como Subcomandante, não é meu papel julgar nem a um e nem a outro. Pelo contrário: minha missão é colaborar para a ressocialização e reinserção dessas pessoas. Por isso, trabalho incansavelmente para alcançar esse objetivo da forma mais humana possível.

Costumo dizer que aqueles que estão atrás das grades já foram julgados. Não de maneira formal, mas, sim, nos

tribunais que antecedem ao ajuizamento dos homens. Tento me ater a isso quando me deparo com Policiais honestos, que amam a farda e, por uma razão ou outra, excederam-se no exercício da profissão e acabaram matando infratores da lei. Como disse: não cabe, a mim, julgar se a conduta foi certa ou errada; ainda assim, é impossível passar batido pelo investimento emocional e financeiro que se deposita nessas pessoas e histórias.

As pequenas coisas

Ouço relatos de vida tão diversos quanto os crimes cometidos, todos reunidos num mesmo lugar e espaço. Assim como para mim, vejo que, para eles, também cabe a lição da empatia, do convívio com os desiguais.

Acompanhá-los no dia a dia trouxe a mim ensinamentos ainda mais essenciais. Aprendi a valorizar o ar que respiro e a sentir meu coração palpitar. Aprendi que um copo de água gelada, um chocolate ou um chiclete não são só um copo de água gelada, um chocolate ou um chiclete – são coisas corriqueiras às quais não damos tanta importância até que não mais as tenhamos.

Aprendi a me relacionar de outra forma com o tempo. Aqui, a contagem das horas, dos dias e meses é feita de forma bem pronunciada para que eles se apropriem do período estabelecido para cumprirem suas penas.

Aprendi que é preciso passar por um longo processo até que se possa depositar confiança em alguém; mas que, também, essa confiança pode ser derrubada com apenas um sopro.

Relação familiar

A família é a parte mais sensível nessa história, porque, de um jeito ou de outro, os familiares permanecem presos ao lado do Policial. Ainda que se sintam negligenciados ou acreditem que a trajetória poderia ter sido diferente, as esposas, filhos, pais e mães mantêm seu apoio irrestrito.

O dia de visita é um dos momentos mais tristes na rotina do Presídio. Muitos Policiais optam por mentir aos filhos; dizem que estão distantes porque estão trabalhando ou estudando. Fico preocupada. Penso na difícil relação que essas crianças poderão ter com o estudo e com o trabalho no futuro, afinal, terão como lembrança a ideia de que essas atividades significam privar-se do convívio familiar.

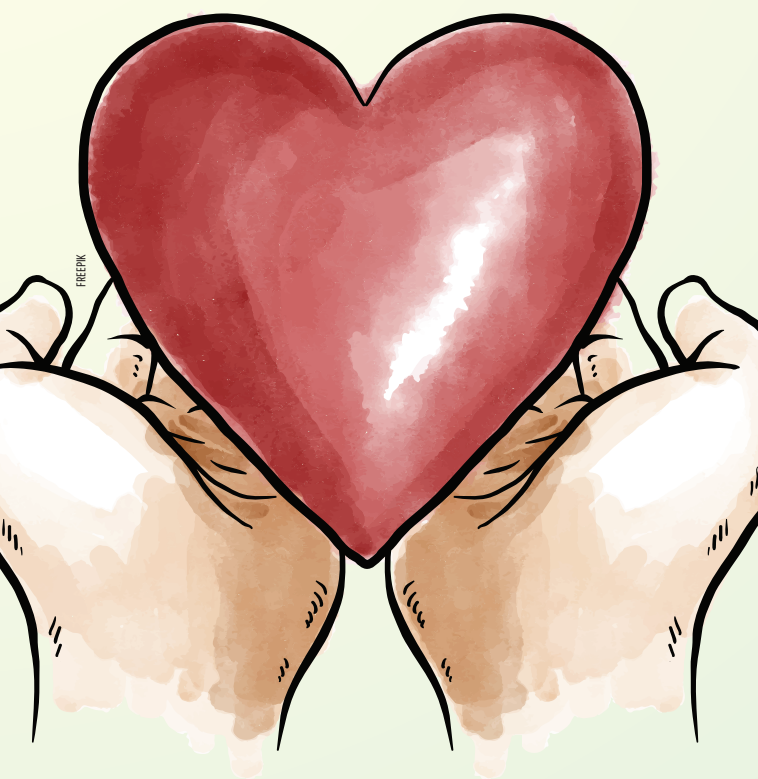
Seja como for, essa relação se torna o bem mais precioso de quem está preso. Mas, também, é o que faz com que a culpa se sobressaia entre eles em muitos momentos.

Há uma linha muito tênue entre estar fora e migrar para dentro da cela. Constato isso diariamente, sempre que me dou conta do quanto somos vulneráveis e do quanto nossas vidas estão sujeitas a mudar em apenas um segundo.

Penso, então, na necessidade de desfazer-se do mito do super-herói. A ideia de que é possível revestir-se de poderes mágicos, de assumir o papel de Deus e de promover justiça com as próprias mãos fica sedimentada desde a infância e é o que leva tanta gente a ações extremas – e, conseqüentemente, a perder a liberdade. Será que vale a pena?

Num presídio, todos os dias há vida e morte, construção e desconstrução. Esteja dentro ou fora da cela, nem mesmo o mais inerte dos mortais passa por essa experiência sem se transformar. Todos têm algo a aprender. E eu me permito aprender todos os dias. Mais que isso, eu me permito não perder minha humanidade.

Gratidão por compartilhar! Muita luz a todos vocês.



Esteja dentro ou fora da cela, nem mesmo o mais inerte dos mortais passa por essa experiência sem se transformar



ARQUIVO PESSOAL

Ten PM Dirceu Cardoso Gonçalves: “PRÓ-PM veio para garantir serviços que o Estado não estava conseguindo oferecer”

FAMÍLIA POLICIAL MILITAR

Membro do Conselho de Administração da PRÓ-PM, o Tenente PM Dirceu Cardoso Gonçalves participou ativamente da criação da Entidade. Conheça sua história de luta pela Corporação

Por Geisa D’avo

Quando decidiu ingressar na Polícia Militar, em 1970, o hoje Tenente PM Dirceu Cardoso Gonçalves já conhecia a carreira de perto. Seguiu, na realidade, os passos do pai, José Gonçalves Filho, também conhecido como “Zezinho Soldado”, que havia atuado junto à Força Pública. “Tenho também um irmão e um filho na Corporação. Somos uma família de Policiais Militares”, conta.

O histórico, por si só, bastaria para que o Ten PM Dirceu criasse profunda identificação com a Corporação. Ao carinho pela família, no entanto, somou-se a lealdade que encontrou em seus irmãos de farda. Juntos, esses fatores lhe deram ainda mais motivação para começar e continuar um trabalho de extrema importância. Hoje, graças a ele e aos demais fundadores da PRÓ-PM, todos os PMs do Estado podem desfrutar de uma ampla estrutura de atendimento médico, odontológico e psicológico. Mas, por muito pouco, não foi assim.

“Na atividade Policial Militar encontramos muitos problemas. Também tive os meus e, felizmente, fui bem socorrido pela equipe do Centro Médico”

“Em 1999, o Hospital Militar estava sucateado e o então Governador Mário Covas tinha o plano de desativá-lo. Conseguimos dissuadi-lo da ideia e convencê-lo quanto à importância de manter um hospital especializado em traumas militares”, conta o Ten PM, que chegou a colher os frutos de seu próprio esforço. “Na atividade Policial Militar encontramos muitos problemas. Também tive os meus e, felizmente, fui bem socorrido pela equipe do Centro Médico. Tenho a certeza de que não teria saído das emergências tão bem, sem traumas, se tivesse me servido de outros meios de recuperação”.

Não à toa, ele é um dos grandes divulgadores do trabalho realizado pela Entidade. “Recomendo que todos participem. A PRÓ-PM veio para subsidiar e garantir, à Classe Militar, serviços que o Estado empregador não estava conseguindo oferecer”.

Hoje, além de manter sua importante contribuição como membro do Conselho de Administração da PRÓ-PM, o Ten PM atua ainda na Associação de Assistência Social dos Policiais Militares do Estado de São Paulo (Aspomil). “O nosso trabalho é voltado para a solução, negociada ou jurídica, dos problemas dos Policiais Militares. Pensamos dia e noite nos interesses e no bem-estar do Policial Militar e sua família”, conclui.

POLICIAL MILITAR, SEU PAPEL É ZELAR PELA SEGURANÇA DE TODOS; O NOSSO É ZELAR POR SUA SAÚDE E BEM-ESTAR

Há 16 anos, a **PRÓ-PM** foi fundada para garantir a excelência do atendimento médico, odontológico e psicológico oferecido ao Policial Militar. Com a colaboração de cada associado, a Instituição sem fins lucrativos tem conseguido arrecadar fundos para investir na aquisição de materiais e equipamentos de última geração.



ENTIDADES BENEFICIADAS DIRETAMENTE PELA PRÓ-PM:

- HOSPITAL DA POLÍCIA MILITAR
- CENTRO DE REABILITAÇÃO
- UNIDADES INTEGRADAS DE SAÚDE DA CAPITAL E DO INTERIOR
- CENTRO ODONTOLÓGICO
- SETOR DE PSICOLOGIA DO CENTRO DE APOIO SOCIAL



**SUA PEQUENA CONTRIBUIÇÃO
GARANTE GRANDES BENEFÍCIOS**

saiba mais em: 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
CPF		E-MAIL	
CIDADE	CEP	FONE:	OPM
ASSINALE COM UM (X) DE ACORDO COM SEU POSTO OU GRADUAÇÃO ATUAL			
☐ R\$ 4,13 Aluno-Oficial, Cabo, Soldado	☐ R\$ 6,20 Subtenente, Sargento	☐ R\$ 9,65 Capitão, Tenente, Aspirante Oficial	☐ R\$ 13,78 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

Com sua valiosa
contribuição mensal, você
tem permitido à PRÓ-PM
doar vários consultórios
odontológicos a Unidades da
Polícia Militar. Isso possibilita
o tratamento dentário de
muitos mais integrantes da
Corporação. E você pode ser
um dos beneficiados.



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