

PRÓ-PM

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

Ano 8 - número 33 - Maio/Junho de 2012



**PRÓ-PM
MODERNIZA SALA
DE PILATES DO
CRPM**

**PRÓ-PM FAZ PARTE
DO PLANO
ESTRATÉGICO DO
COMANDO-GERAL**

50 anos de sacerdócio

Capelão da Polícia Militar por quase 30 anos, atual pároco da Igreja de São Cristóvão, ele já tem idade para se aposentar. Mas não quer.

*CONFIE EM QUEM ENTENDE TANTO
DE SEGURANÇA QUANTO VOCÊ.*



PT 24/7 G2 .40

**ADQUIRA SUA ARMA TAURUS
DIRETO DE FÁBRICA.**

**Condições válidas para Polícia Militar
do Estado de São Paulo, conforme normas internas.
Procure o responsável em sua unidade policial. (P/4)**



Augro Representações Ltda.

Fone: (11) 5593.5995 - Fax: (11) 5594.7212 - augro@augro.com.br



DIRETORIA 2012/2015

Dr. Antonio Carlos Forte

Presidente

José D'Elia Filho

Vice-presidente

Cel PM José Carlos Bononi

Diretor-administrativo

Ten Cel PM Arthur Cordeiro das Neves

Diretor de Comunicação Social

Cel PM Waldir dos Santos

Diretor-financeiro

Cel PM Mario Fausto Rodrigues Pinho

Diretor-jurídico

Ten Cel Med PM Luiz Toshimitsu Horita

Diretor-técnico

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Hercílio Ramos

Presidente

Cel PM Roberval Ferreira França

Cel PM Hudson Tabajara Camilli

Cel PM Maércio Ananias Batista

Cel Med PM José Carlos Queiroz

Cel PM Vicente Antonio Mariano Ferraz

Cel PM José Maurício Weissaupt Perez

Ten Cel PM Renato Pereira Conceição

Ten Cel PM Edson de Oliveira Silva

Ten Cel PM Francisco Alberto Aires Mesquita

Cel PM Wilton Isipon

2º Ten PM Irió Trindade de Jesus

Cb PM Antonio Carlos do Amaral Duca

Cel PM Roberto Allegratti

Sd Ref PM Airlton Belmiro da Silva

3º Sgt PM Sidney Amaral de Souza

Dr José Osmar de Medina Abreu Pestana

Dr José Manoel de Camargo Teixeira

Sr Francinett Vidigal Júnior

Dr Rubens Belfort Mattos Junior

Ten Cel Med PM José Henrique de Andrade Villa

Dr Antonio Américo Barbosa de Oliveira

Prof Dr Carlos José Chiattonne

Dr Newton de Oliveira

Dr Gilberto Carlos Leifert

Dr José Roberto Ferraro

Cb PM Ronaldo de Moura Andrade

Cap PM Nair Dolores Grela Caliguere

2º Ten PM Dirceu Cardoso Gonçalves

CONSELHO FISCAL

Cel PM Carlos Alberto Gonçalves Peixoto

Presidente

Cel PM João Francisco Giurni da Rocha

Cap PM José Lourenço Tomaz

Ten Cel PM Alexandre de Felice

Maj PM Américo Massaki Higuti

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

Jornalista responsável

Silvio Forato - MTb 21.106

Produção geral

Mídia Empresarial Comunicações Ltda

Correspondências

Rua Alfredo Pujol, 285 - cj. 53 - São Paulo

Telefone: 2281-3288

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



Consciente de sua responsabilidade ambiental e social, a PRÓ-PM utiliza papel com certificado FSC (Forest Stewardship Council) para impressão desta revista. A Certificação FSC indica que este papel foi produzido com madeira de florestas cujo manejo é considerado social, ambiental e economicamente adequado. Impressa na Prol Editora Gráfica Ltda.



O apoio do Comandante

No final de abril, visitamos o novo Comandante-geral da Polícia Militar, o coronel Roberval, que conhece nossa entidade a fundo. Para nossa alegria, ele disse que a PRÓ-PM é peça importante do Plano Estratégico da Polícia Militar, e a explicação para isto é bem simples: nós agimos numa área sensível, a que lida com a saúde e a qualidade de vida dos policiais milita-

O trabalho da PRÓ-PM ganha relevo quando é avalizado pelo comandante-geral, associado e membro do Conselho de Administração.

res, o bem maior desta gigantesca Corporação. Também, para nossa alegria, o coronel Roberval disse mais de uma vez que teremos todo o apoio do Comando Geral, e que ele próprio será um dos que mais se empenhará em incentivar todos os policiais militares do Estado a contribuir com nossa causa.

Este, a meu ver, foi o ponto mais importante daquela proveitosa reunião. A PRÓ-PM tem provado, ao longo de sua existência, o quão importante é para o Sistema de Saúde da Polícia Militar. Milhões já foram investidos na

aquisição de novos equipamentos, investimento que só foi possível graças ao espírito solidário de mais de 53 mil policiais militares. Este trabalho, no entanto, ganha relevo quando é avalizado pelo Comandante-geral – que, além de associado, é membro do nosso Conselho de Administração.

Com este apoio e a sua investível contribuição poderemos sempre fazer o melhor pela saúde de todos.

Antonio Carlos Forte
Presidente da Diretoria

www.propm.org.br



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

TABELA DE DESCONTO

Al Of, Cb e Sd	R\$ 3,45
Subten e Sgt	R\$ 5,17
Cap, Ten e Asp Of	R\$ 8,05
Oficiais Superiores	R\$ 11,50



Valdira Ferreira de Lima

Cap PM / Psicóloga

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

valdiralima@yahoo.com.br

Buda e o individualismo

Estava lendo algo sobre o que Buda escreveu, e, como nada é por acaso, veio a vontade de escrever a respeito, encorajada por um policial que me solicitou que comentasse sobre o individualismo que impera no mundo.

Primeiro quero compartilhar a *fala* na qual me inspirei para essa *conversa*.

“Um homem disse ao Buda:

– Eu quero felicidade.

Buda respondeu:

– Primeiro retira o “eu”, esse é o ego. Depois retira o “quero”, porque é o desejo. E, repare agora, só há felicidade.”

Parece fácil... Mas depende da imagem que queremos criar para as nossas vidas, depende do que queremos que ressoe ao nosso redor, na comunidade em que vivemos, em nossa família, na Instituição em que trabalhamos.

Repartir, compartilhar, dividir, repassar. Sair do seu espaço, da matéria que habita seu corpo, em sentido figurado e expandir-se. Essas deveriam ser as regras. Mas, na verdade, as “coisas” não funcionam bem assim.

A pergunta é: a quem ou a que servimos ?

O ego nos é necessário, sim, pois é ele que nos diferencia das outras pessoas; é importante que tenhamos também desejo, pois é ele que nos impulsiona. Muito mais importante que isso é termos bom senso para não fazer com que nosso ego e o desejo possam prejudicar outras pessoas.

Há pessoas que, infelizmente, pensam só em si,

giram em torno delas mesmas e não conseguem dividir, repartir, compartilhar, repassar.

Penso que um dos defeitos que mais me incomodam é o egoísmo: a pessoa gravita em torno dela mesma, pensa só nela, em seus interesses, em sua vaidade, e você nunca a ouve falar “nós” a não ser que seja vantajoso para ela.

Partilhar sabedoria, luz e boas palavras é “coisa” rara, mas quanto mais partilharmos bons sentimentos, pensamentos e ações mais beneficiados seremos.

Ainda existem pessoas, principalmente no mundo corporativo, que retêm o conhecimento para si, e não o difundem por se sentir ameaçadas, por ter medo que alguém “tome” o seu lugar. Com se fosse possível...

Cada um só quer ver o seu lado, cada um só quer cuidar do seu “mundinho”, esquecendo-se de que fazemos parte de um todo e que juntos poderemos fazer muito mais.

As pessoas são providas de habilidades, outras vêm para aprender, outras para construir, alguns para desconstruir. A reflexão se dá nesse espaço, e a pergunta é: o que tenho proporcionado às pessoas que estão ao meu redor, eu contribuo com elas de alguma forma?, eu contribuo para o desenvolvimento?, eu partilho o conhecimento que tenho?

Todos nós somos responsáveis pela melhoria do Universo. Saia do seu casulo e faça algo em favor da humanidade! Se a humanidade for grande demais para você, comece aos poucos.

Pare, pense e doe-se de coração. Contribua, coopere, socialize. Não pense só em você, olhe para quem está ao seu redor. Olhe para o coletivo, passe a usar o “nós”. Coloque-se no lugar das outras pessoas, assim você verá os acontecimentos sobre diversos enfoques, e não só a partir do seu olhar.

Tenham certeza de que muitos caminhos se abrirão. Muita luz em seus caminhos!

SÉRIE TACTICAL CBC

Law Enforcement Ammunition

Pautada no compromisso com a Segurança Pública do país, a CBC lança seu portfólio especial de produtos policiais: a Série Tactical CBC.

As munições Série Tactical CBC possuem alto desempenho, impermeabilização total por verniz selante e soluções específicas para os diversos cenários policiais.



Munições Tactical Copper Bullet e Gold Hex APROVADAS PELO PROTOCOLO TÉCNICO POLICIAL



Resultado do disparo em Gelatina Balística através de duas Chapas de aço automotivo.



Disparo em Gelatina Balística através de parabrisa de automóvel (Vidro Laminado).



Resultado do disparo em Gelatina Balística Nua (sem anteparos).



Disparo em Gelatina Balística através de duas Chapas de aço automotivo.

Com o compromisso em atender com eficácia as missões de operação das Polícias, oferecendo aos policiais brasileiros o que há de melhor em termos de munição, a CBC desenvolveu o Protocolo Técnico Policial, inspirado no consagrado Protocolo do FBI, adequado à realidade de nosso país.



Solidariedade e Beneficência

Cel PM Waldir dos Santos
Diretor-financeiro da PRÓ-PM

As instituições normalmente têm palavras que traduzem sua finalidade dentro da sociedade. Todos conhecem um antigo lema da nossa Polícia Militar: “para servir e proteger”. E, para que isto aconteça, é necessário que o policial-militar se sinta amparado em todos os sentidos. Além de todos os apoios que a própria Corporação proporciona, temos algumas entidades associativas que buscam complementar este suporte aos integrantes da Corporação.

Essas entidades também possuem palavras-chaves que resumem o propósito de sua existência. A Associação Beneficente Pró-Saúde Policial-Militar do Estado de São Paulo – PRÓ-PM – tem como temática o aspecto da **Beneficência**, atendendo todos os policiais militares do Estado de São Paulo, independentemente de sua condição de associado ou não.

Ao longo de todos os anos de sua existência, sempre buscou da maneira mais eficiente possível atingir seus objetivos. Para isto, valeu-se de inúmeros instrumentos legais, inclusive o de parcerias. E uma destas parcerias merece destaque, desde a criação da PRÓ-PM. É aquela parceria feita com a AFAM - Associação Fundo de Auxílio Mútuo dos Militares do Estado de São Paulo. A palavra-chave orientadora dos objetivos da AFAM é **Solidariedade**. A somatória destes dois objetivos resulta em melhor atendimento aos policiais militares internados no Hospital da Polícia Militar, pois, além de colaborar desde a primeira edição de nosso informativo com o valioso patrocínio nas publicações, nos últimos três anos a AFAM tem fornecido graciosamente ao nosso Corpo de Voluntários (que trabalha junto aos policiais militares internados no HPM), diversos materiais, como os de higiene e limpeza, camisetas e chinelos, visando a reduzir os traumas resultantes de uma internação.

A economia proporcionada por esta parceria permite que se possa investir em outros equipamentos para os diferentes órgãos do Sistema de Saúde da Polícia Militar e, como via de consequência, melhor atendimento aos policiais militares que se utilizam desse Sistema.

Esta equação **PRÓ-PM + AFAM = Beneficência + Solidariedade** só tem como resultado final e positivo o “Bem-Estar da Família Policial-Militar”.

Finalizando, como partícipe da Diretoria Executiva da PRÓ-PM e do Conselho Fiscal da AFAM, sinto-me bastante orgulhoso em poder ajudar a solidificar esta parceria.

CORRESPONDÊNCIA

Venho através deste solicitar a gentileza de informar-me qual o procedimento que devo tomar a fim de pagar a contribuição, pois devido ao meu afastamento médico não há margem para o desconto. Mesmo com as minhas dificuldades devido à enfermidade quero e desejo pagar o valor da mensalidade, com depósito bancário ou indo à Sede da PRÓ-PM. Sinto-me na obrigação de contribuir com uma organização que não vi igual na Polícia Militar nesses 23 anos, que só pensa no bem-estar dos policiais militares enfermos.

Sd PM Sérgio Araújo Pinto / Mogi-Guaçu (SP)

Participo do grupo de veteranos e constato que houve melhorias no espaço físico e transparência dos profissionais para com o paciente; estou feliz quanto ao aproveitamento e ótima melhora no meu quadro de saúde. Faço acompanhamento oftalmológico por causa de catarata que vinha causando sérios problemas; fui submetido à cirurgia pelo Dr. Marcelo, na Clínica Bela Vista, onde fui otimamente tratado. Elogio o cirurgião e esta Associação Beneficente e voluntários que atendem os policiais militares de maneira merecedora de elogio. Obrigado.

1º Sgt PM Carlos da Cunha Coutinho / S. Paulo (SP)

Cap PM Valdira: sobre “Fofoca faz mal”, penso, novamente, que a cada novo dia devo viver o que ainda me resta (torcendo para que sejam muitos anos), contemplando as coisas mais positivas da vida, tanto as minhas como as dos outros. Assim, venho tentando me policiar quando o assunto é falar mal (fofocar) e com certeza vou melhorar ainda mais quando lembrarme de perguntar: “o que você tem para me falar de bom sobre essa pessoa?”. Parabéns!

Cb PM Eduardo N. Rodrigues / Santo André (SP)

Oi, Valdira! Li e adorei seu artigo sobre fofoca e o achei de uma coerência incrível. Não vou dizer que não faço comentários, muitas vezes involuntários, sobre pessoas ao redor, mas faço o possível para seguir a sua linha de raciocínio. Temos muito a nos preocupar com nossas vidas para perdermos tempo comentando a vida alheia. Parabéns.

Sd PM Luiz Carlos T. Silva / Carapicuíba (SP)

Diretoria da PRÓ-PM apresenta-se ao novo Comandante-geral

O Cel Roberval disse que a PRÓ-PM faz parte do Plano Estratégico do Comando Geral da Polícia Militar

É praxe da Diretoria da PRÓ-PM apresentar-se ao novo Comandante-geral da Polícia Militar tão logo ele assuma o posto. Não foi diferente com o Cel PM Roberval Ferreira França: no dia 23 de abril, todos os diretores da PRÓ-PM dirigiram-se ao Quartel do Comando Geral para conversar com ele. Nessa visita, o presidente da PRÓ-PM Antonio Carlos Forte relatou a situação da entidade, falou das necessidades, dos planos para o futuro e do programa de investimentos.

Muito simpático, o Cel Roberval disse que conhece a PRÓ-PM a fundo, tendo participado das discussões à época de



Cb PM Gerson Vieira/CComSoc

sua fundação. Disse, também, que nossa Associação faz parte do Plano Estratégico da Polícia Militar por agir numa área sensível a todos os policiais militares, a Saúde. Ele quis saber dos diretores o que o Comando Geral pode fazer com vistas à expansão da PRÓ-PM, garantindo to-

tal apoio e comprometimento.

O presidente da PRÓ-PM pôs o comandante a par da atual situação da entidade e informou sobre o estágio em que está o processo para transformar a PRÓ-PM em OSCIP (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público), o que deve ser concretizado ainda este ano. Forte pediu ao comandante acesso às OPM, na Capital e no Interior, com vistas à captação de novos contri-

buintes, e também colaboração do comandante-geral no sentido de orientar os oficiais em postos de comando a incentivar a tropa a aderir à causa.

O Cel Roberval declarou seu apoio à PRÓ-PM e garantiu que atenderá às solicitações do presidente.

CRPM e HPM recebem novos equipamentos

Mais duas entregas de importantes equipamentos foram realizadas na manhã de 21 de junho. Para o CRPM foram dois balanços proprioceptivos, um aparelho de microondas e cinco aparelhos de ultrassom. Para o Centro Cirúrgico do HPM, equipamentos de cirurgia geral para as clínicas de otorrinolaringologia e de urologia.

No CRPM, os diretores da PRÓ-PM foram recebidos pelo chefe, Ten Cel PM Daniel Cesar Simões Teixeira. No C Med, pelo chefe interino Ten Cel PM Gilberto Cury e pelo chefe do Centro Cirúrgico, Cap Med PM Milton Gotardo.

A aquisição destes equipamentos foi aprovada em reunião com o diretor de Saúde, Cel PM José Carlos Queiroz, e as chefias dos órgãos, realizada em 10 de maio. O investimento foi de R\$ 111.000,00.



Os diretores da PRÓ-PM Ten Cel PM Arthur Cordeiro das Neves (Comunicação Social) e Cel PM Waldir dos Santos (Financeiro), e o gerente-administrativo Cel PM Antonio Bernardes de Souza são recebidos pelos chefes do CRPM (acima), do C Med e do Centro Cirúrgico do HPM (ao lado).

Método Pilates à disposição no CRPM

Moderna Sala totalmente equipada pela PRÓ-PM possibilita tratamento completo que garante resultados rápidos e duradouros

No final do ano passado, o Centro de Reabilitação da Polícia Militar colocou em funcionamento uma moderna Sala de Pilates, com aparelhagem completa. O empreendimento foi totalmente bancado pela PRÓ-PM e possibilita que os educadores físicos do CRPM possam oferecer aos pacientes todas as benéficas do método criado em 1914 pelo alemão Joseph Hubert Pilates.

O Pilates tem como base o controle consciente de todos os movimentos corporais. O método enfatiza o controle da mente sobre o corpo, bem como a suavidade, precisão e harmonia com que os movimentos devem ser realizados.

Pacientes acometidos de doenças cardíacas, acidente vascular encefálico, câncer, osteoporose, diabetes, obesidade, artrite, distúrbios de memória e do sono, desvios posturais, lombalgias, amputa-

ções e várias outras têm resultados rápidos e duradouros com o Pilates.

Dentre os inúmeros benefícios destacam-se o alívio de tensões, de estresse e de dores crônicas, melhora na coordenação motora, aumento da concentração, relaxamento, melhor capacidade respiratória e estímulo do sistema circulatório e da oxigenação sanguínea.

Prescrição

Para fazer o Pilates no CRPM, o paciente deve obter indicação médica. O ideal é que o médico seja do Sistema de Saúde da Polícia Militar, o que facilitará a comunicação com o educador que estabelece o programa de exercício de acordo com a necessidade do paciente. As sessões são realizadas duas vezes por semana, e duram de 40 minutos a uma hora.

Ao chegar ao CRPM com indicação

para o Pilates, o paciente passa por uma avaliação criteriosa – com o fisioterapeuta ou com o educador físico – e começa o programa. Feitas 15 sessões, ele é submetido a uma avaliação, e pode sair com alta ou recomendação de mais sessões.

Quem coordena o Método Pilates do CRPM é a educadora física e Mestre em Ciências da Reabilitação, Subten PM Regina Helena Marinho. Ela fez a graduação na Escola de Educação Física da Polícia Militar, formou-se em 1990, e depois fez Mestrado na Uninove, diplomando-se em 2008. Em seguida, obteve Habilitação em Pilates no Instituto do Coração, da Usp.

Completam o quadro de profissionais a educadora física Sd PM Deise Marques Monteiro e as fisioterapeutas Sd PM Emerson de Oliveira Freire e Sd PM Gisele Cristina Marques da Rocha.



EEF ensina a viver com mais saúde

A Clínica de Qualidade de Vida da Escola de Educação Física ensina o participante a viver melhor com a simples adoção de hábitos saudáveis

Com apoio e incentivo do Comando da Escola de Educação Física, visando à valorização do profissional de polícia, todos os policiais militares do Estado podem participar da Clínica de Qualidade de Vida. A Clínica foi desenvolvida pelos profissionais da Seção de Treinamento Físico com o objetivo de atuar na conscientização mental e corporal de todos os benefícios oferecidos para a saúde humana por meio da adoção de hábitos saudáveis como a atividade física regular.

A EEF entende que a abordagem multidisciplinar deve ocorrer antes da intervenção médica – agindo, portanto, preventivamente, antes de a doença se manifestar no organismo. A prevenção pode evitar males hoje tão presentes na vida do brasileiro como a hipertensão, o diabetes, o colesterol alto, as neoplasias, a obesidade e até a síndrome metabólica.

É assim que atuam os profissionais da Clínica de Qualidade de Vida, difundindo conhecimentos acerca de tais doenças e explicando os diversos métodos de controle e prevenção. Eles dão dicas de hábitos saudáveis a serem adotados pelos participantes na busca por maior saúde e qualidade de vida.

Evolução

A filosofia da Clínica nasceu como estratégia de combate à obesidade, classificada pela Organização Mundial da Saúde como **doença do século** em razão de seu acometimento por grande parcela da população mundial. Ao longo dos anos, a antiga Clínica de Obesidade passou a ser chamada de Clínica de Qualidade de Vida, pois seu programa de atividades



Fotos P5/EEF



contempla muito mais do que apenas o combate à obesidade; ele prima pela busca por saúde e qualidade de vida sob os diversos aspectos comportamentais.

Os participantes participam do programa por um período predeterminado. São realizados 15 encontros, de duas horas de atividades cada um, na própria Escola. A primeira hora é reservada para palestra sobre temas como mortalidade policial-militar; as doenças crônicas não transmissíveis; sedentarismo; obesidade, metabolismo e qualidade de vida; saúde postural; saúde emocional e qualidade de vida; administração financeira familiar; saúde pulmonar e tabagismo; atividade física e qualidade de vida; nutrição e qualidade de vida.

Na segunda hora, os participantes realizam diversos tipos de atividades físicas, sempre sob orientação dos profissionais da Seção de Treinamento Físico, e sempre com cargas de intensidade leve a moderada. Caminhada, trote leve, circuitos aeróbicos, resistência muscular localizada e alongamentos são algumas das atividades desenvolvidas.

A Clínica de Qualidade de Vida é comandada pela 1º Ten PM Fernanda Christina Araujo Nossa, chefe do Setor de Avaliação Física da Escola de Educação Física. Ela é Educadora Física, especialista em Fisiologia do Exercício e mestrandia em Saúde Pública.

SERVIÇO

Em breve, a EEF abrirá inscrições para a Clínica que será desenvolvida no segundo semestre, provavelmente em setembro. Os interessados poderão inscrever-se pela Intranet da Polícia Militar.

A UNIÃO É TUDO DE BOM!



Festa de aniversariantes (acima) e Festa do Dia das Mães (acima e ao lado): alegria geral



Recebemos homenagem do Comando do Policiamento da Capital



Levamos nosso apoio incondicional ao novo Comandante-geral, Cel PM Roberval Ferreira França



Nossa homenagem ao Cel Camilo, grande amigo das pensionistas

Sinta-se em casa,
em São Paulo



CASA DE APOIO HORTENCIA D'ASTI DE LIMA

São nove suítes (quartos com banheiro privativo) novinhas em folha para tornar mais aconchegante sua estada na Capital, com acomodação individual e para casal com ou sem filhos.

A **Casa de Apoio** oferece atendimento personalizado, amplas acomodações e tarifário atraente. Está em local estratégico para todos os policiais militares: entre duas estações do Metrô (Tiradentes e Armênia), pertinho do QG, do CAES, da Cavalaria, da Corregedoria e da Caixa Beneficente.

CENTRAL DE RESERVAS

Rua Alfredo Maia, 349 - Luz

(11) 3311-4020



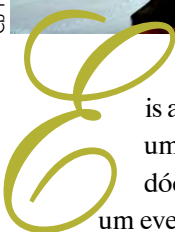
*Para festas de aniversário, casamento, batizado... utilize nosso Salão Social com dois ambientes e capacidade para receber 150 pessoas.
Reservas pelo telefone (11) 3311-4020.*

UNIÃO DAS PENSIONISTAS DE POLICIAIS MILITARES

Rua Dr. Rodrigo de Barros, 97
Luz - São Paulo
Fone (11) 3311-4020

Uma vida a serviço de Deus

Cb PM Gerson Veira/CCComSoc



É is aqui uma das mais importantes datas na vida de um padre: o Jubileu Sacerdotal, 50 anos de sacerdócio. E este jubileu que vamos mostrar agora foi um evento muito importante não só para o padre em foco, como também para toda a família policial-militar. Afinal de contas, trata-se de seu ex-capelão por quase três décadas, o padre João Benedicto Villano, tenente-coronel titular da Capelanía de Santo Expedito aposentado em 2003, hoje pároco da Igreja de São Cristóvão, no Bom Retiro.

A festa do Jubileu, composta de missa solene e coquetel de confraternização, foi na noite de 7 de julho. Atraiu muitos amigos, parentes, policiais militares e gente do povo atendida pelo padre ao longo da vida. Lá estiveram o radialista Ely Correia, o ex-comandante-geral Cel Álvaro Batista Camilo e o bispo auxiliar de São Paulo e titular da região Sé, Dom Tarcísio Scaramussa. Ao final da missa, depoimentos emocionados deram a exata medida do carinho, atenção e fraternidade cristã que nortearam a vida deste mineiro de Poço Fundo que teima em não se aposentar, apesar de seus quase 76 anos de vida.

Estudos

João Benedicto Villano nasceu em 28 de agosto de 1936 em Poço Fundo, cidade ao sul de Minas Gerais. Cresceu num ambiente religioso, com mãe e pai católicos praticantes e pertencentes aos movimentos sociais da igreja. Ele não se lembra do sinal vocacional que recebeu, mas o certo é que, em 1950, com

apenas 13 anos, deixou a casa dos pais e entrou no Seminário de Guaxupé. Sete anos depois, já no Seminário Coração Eucarístico de Jesus, cursou Filosofia e Teologia, encaminhando-se para sempre no sacerdócio.

Em 1º de julho de 1962, pelas mãos de Dom Inácio João Dal Monte, bispo de Guaxupé, foi ordenado padre. No ano seguinte, foi designado coadjutor (auxiliar de pároco) em Machado, Minas Gerais. No ano seguinte, na mesma função, trabalhou em Cássia, também em Minas Gerais. Em 1966, por indicação de Dom José Almeida Batista Pereira e nomeação do governador Magalhães Pinto, tornou-se capelão da Polícia Militar de Minas Gerais, servindo no 12º Batalhão de Infantaria na cidade de Passos.



PM paulista

Além de capelão da PM mineira, João Villano acumulava o cargo de diretor do Colégio da Polícia Militar, e uma de suas tarefas era deslocar-se a São Paulo para fazer compras. Aqui, conheceu e ficou amigo do capelão-chefe, o saudoso Cel Paulo Aurisol Cavalheiro Freire. Foi este capelão que informou João Villano da existência de uma vaga de padre, em nossa Polícia,



mas aqui, diferentemente de Minas Gerais, era preciso fazer o concurso. João Villano, cujos pais já moravam em São Paulo, solicitou a transferência ao superior imediato, alegando que queria ficar mais perto dos pais, já em idade avançada. Informou também que prestaria o concurso para a Polícia Militar.

Transferido, enfrentou a dureza do exame, naquela época realizado na Escola de Educação Física comandada pelo Maj PM Silvio Camargo de Brito. Foi aprovado, passou pela Academia de Polícia Militar do Barro Branco, e, em 20 de agosto de 1973, entrava no cotidiano da polícia paulista como 2º Tenente, função “auxiliar de pároco” na Igreja de Santo Expedito, criada em 5 de junho de 1943. Onze anos depois, assumiu a chefia como capelão.

Santo Expedito

Naquela época, a Capela de Santo Expedito era conhecida apenas pelos policiais militares – o santo era solenemente ignorado pela população. Paulo Aurisol trabalhou pela edificação da capelania e pelo culto ao santo por ele ter sido um militar, comandante da 12ª Legião Romana, que ao descobrir-se cristão alardeou sua fé, ignorando o risco que corria. Em Roma, cristãos eram obrigados a negar a fé para não servirem de comida aos leões ou perderem a cabeça. Expedito não se intimidou, desafiando o poder. Foi decapitado.

Quando completou 25 anos de sacerdócio, João Villano foi a Roma – onde encontrou-se com o papa João Paulo II –, e na volta, em Paris, deparou, numa livraria, com um livreto que contava a vida de Santo Expedito. Era tudo de que precisava para atrair os fiéis para sua capela e fomentar o culto ao santo. A obra, traduzida por Luiz Gonzaga de Freitas, o “Francesinho”, professor da APMBB, foi impressa e distribuída aos milhares.

Sucesso

João Villano encontrou no radialista Ely Correa o parceiro ideal para fazer Santo Expedito virar a “febre” do momento. Na Rádio Record, Ely não passava um dia sem falar no santo, e toda semana abria espaço para o padre fazer a pregação. O dia 19 era especial, porque remetia ao Dia de Santo Expedito (19 de abril), o que dava ao padre a chance de falar mais. O resultado dessa pregação é que Santo Expedito ganhou fama, a Capela da Polícia Militar vivia abarrotada de fiéis, e uma multidão entupia a rua Jorge Miranda na festa maior, 19 de abril.

Com este mar de fiéis na sua porta, o padre João Villano teve a ideia de instalar uma praça de alimentação no salão paroquial! Com isso, alcançaria dois objetivos. O primeiro era alimentar os fiéis, gente que não tinha onde comer. O segundo, angariar fundos para o Projeto Arco-Íris, embrião do atual Grupo de Voluntários do HPM. Foi apresentar o projeto ao comandante-geral, Cel Rui César Mello, que estava criando a PRÓ-PM. Ele não só aprovou na hora como também designou um



Igreja lotada para a missa solene concelebrada por Dom Tarcício (primeiro à direita) e do amigo e divulgador de Santo Expedito, Ely Correa.

grupo de trabalho para tocá-lo. Dentre as pessoas que compunham o grupo estava a então capitão Maria de Carvalho Yamamoto, hoje coronel, chefe do Centro de Comunicação Social da Polícia Militar. Na missa pelos 50 anos de sacerdócio, a Coronel Maria, emocionada, chorou ao agradecer pelo carinho e conforto que recebeu de João Villano nos últimos dias de vida de sua mãe. O Bazar de Santo Expedito, que funciona até hoje, continua sendo boa fonte de renda para a PRÓ-PM.

Aposentadoria

No dia 28 de agosto de 2003, João Villano deixou a PM. Nesses 30 anos de trabalho, oficiou mais de 3 mil batizados, milhares de casamentos, centenas de cerimônias especiais de bodas, e inúmeras cerimônias fúnebres. Fez peregrinações quase diárias ao HPM e à Cruz Azul para confortar doentes, ministrar a extrema-unção, falar com parentes, um trabalho realizado com dedicação e carinho, norteados pelos ensinamentos de Cristo.

Ao deixar a PM, pensava ficar um tempo parado, dedicando-se à família. Mas, qual! Dom Manuel Parrado Carral, bispo-auxiliar de São Paulo, chamou-o às falas e disse que ele estava muito novo, com muita saúde e disposição, então convidava-o a assumir a paróquia de São Cristóvão. Você já ouviu a expressão “juntou a fome com a vontade de comer”? Pois é. João Villano foi nomeado pároco, toca a paróquia com o auxílio de uma equipe de leigos, celebra missas aos sábados e domingos. Agora está empenhado em fazer a fama de São Cristóvão.

Manda a Igreja que todo padre, ao completar 75 anos de idade, deve apresentar carta de aposentadoria ao seu superior hierárquico, que pode aceitá-la ou não. João Villano está para completar 76. E nada do bispo aceitar seu pedido. Para o pároco, está de bom tamanho. Ele não quer parar, mesmo!

Alimentação que auxilia na prevenção de gripes e resfriados

Cb PM Maria Inês Morás Coutinho

Nutricionista do CRPM - Pós-graduada em Obesidade

Qual é a temperatura de hoje?

Em um só dia, brinca-se atualmente, vivem-se as quatro estações do ano. Com isso, o corpo sente os efeitos facilitando a “entrada” de um vírus, principalmente quando a pessoa não tem uma boa alimentação.

Sempre é importante beber muita água, no mínimo um litro e meio por dia, mais ainda nesta época do ano, que apresenta clima seco e baixa umidade do ar. Além dos líquidos como sucos naturais, água de coco e chás, que ajudam na hidratação do corpo, uma alimentação balanceada com vitaminas A, E e C, e os sais minerais zinco e selênio, fortalecem o sistema imunológico.

É importante comer uma variedade de alimentos saudáveis de todos os grupos de alimentos, durante todo o

ano, mas é particularmente significativo nas temporadas de gripe. Acrescentar alimentos que combatem a gripe, como iogurte, alho, frutas cítricas à sua dieta pode fortalecer seu sistema imunológico e ajudar a evitar doenças.

O iogurte, assim como outros derivados do leite, contém probióticos – bactérias benéficas para o fortalecimento do sistema imunológico. Em relação aos outros alimentos citados, como o alho, seu consumo aumenta a resistência a infecções e ao estresse, enquanto as frutas cítricas contêm vitamina C, outro nutriente importante para o sistema imunológico, assim como o zinco – encontrado em carnes e amendoim.

Vitamina C: Contribui para a manutenção das barreiras naturais contra as infecções e formação do colágeno, um componente essencial das membranas das células. A vitamina C é encontrada em alimentos como o kiwi, abacaxi, caqui, cítricos, melão, morangos, pimentão, tomate, verduras,

frutas e hortaliças em geral.

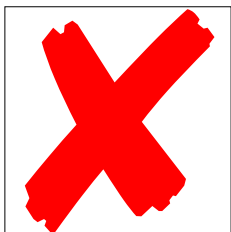
Vitamina E: Aumenta a resposta imunológica e é um antioxidante que protege as células do organismo contra danos de compostos químicos reativos conhecidos como radicais livres. As fontes são encontradas no germe de trigo, óleo de trigo, óleo de soja, arroz, algodão, milho, girassol, gema de ovo, vegetais folhosos, legumes, nozes.

Vitamina A: Desempenha papel essencial na visão, crescimento, desenvolvimento do osso, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial, processo imunológico. É encontrada em alimentos de origem animal (leite, ovos, fígado), e também nos vegetais folhosos verde escuros, vegetais e frutas amarelo-laranjados.

Zinco: Fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico. Suas fontes são carnes, peixes (incluindo ostras e crustáceos), aves e leite, cereais integrais, feijão e nozes.

Selênio: Castanha-do-pará, fígado, carnes, aves, semente de girassol. São alimentos essenciais para o funcionamento normal do sistema imunológico e glândulas de tireóide.





Sim!

Quero fazer parte deste imenso batalhão de colaboradores da PRÓ-PM, doando uma pequena parte de meu salário mensal, que será aplicada na aquisição de materiais de primeira qualidade e equipamentos com tecnologia de ponta capazes de salvar a vida - a minha própria ou a de um de meus irmãos de farda - num momento de infortúnio a que estamos sujeitos.

Quero ser um colaborador!

Aluno-Oficial, Cabo e Soldado = R\$ 3,45. Subtenente e Sargento = R\$ 5,17. Capitão, Tenente e Aspirante-a-Oficial = R\$ 8,05. Oficial Superior = R\$ 11,50.

DOBRE
AQUI

Preencha a ficha abaixo, recorte esta página, dobre nos locais indicados, cole e deposite em qualquer caixa do Correio. Não é preciso selar.

Sempre é tempo de se modificar porque a vida é um eterno aprendizado...



**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)				BAIRRO
CIDADE	CEP	FONE RESID.	CELULAR	E-MAIL

DOBRE
AQUI

AUTORIZO a PMESP 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



Renovação de CRAF (Certificado de Registro de Arma de Fogo)

A expedição do Certificado de Registro de Arma de Fogo (CRAF) das armas particulares dos policiais militares ativos e inativos do Estado de São Paulo é de competência da Polícia Militar, por meio do CSM/AM, conforme o preceituado nos artigos 1º e 2º das Disposições Transitórias da Portaria do Cmt G nº PM1-001/02/10 e na Lei Federal 10.826/03.

Os CRAF expedidos pelo SICARM (Sistema de Controle de Armas de Fogo Particulares) do CSM/AM, bem como os dados do Cadastro de Armas de Fogo particulares dos policiais militares do Estado de São Paulo, já estão sendo integrados, por meio eletrônico, ao Sistema de Gerenciamento Militar de Armas (SIGMA), instituído pelo Decreto federal nº 5.123/04.

Para fins de adequação do trabalho da Administração e benefício do interessado, o CRAF tem a data de vencimento trienal, fixada no dia do aniversário do policial militar, o que redundará em melhor distribuição quantitativa das renovações durante o ano e auxilia o policial militar a lembrar a data de renovação, evitando que



incorra em ilícito ou irregularidade.

Policiais Militares Inativos devem verificar a data de vencimento do seu CRAF, e caso esteja vencido, procurar o P/4 da sua última OPM ou OPM de vinculação, onde constam os seus Assentamentos Individuais. Alguns Policiais inativos ainda estão vinculados a OPM extinta (CPFem, 1º BPGd, CIPGd, CPA/I-11, CPA/I-12, etc.) nestes casos, os interessados que ainda não receberam os seus CRAF devem fazer contato com o Setor de Registro do CSM/AM, preferencialmente por e-mail:

esmamadmmat@policiamilitar.sp.gov.br

Lembramos a todo Policial Militar que o CRAF de sua arma é um documento muito importante, possui vários elementos de segurança que garantem sua autenticidade, assim sendo, não deve ser plastificado, recomenda-se apenas seu acondicionamento em carteira plástica para proteção contra umidade e outros.

Procure mais informações na Homepage do CSM/AM

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



Persistência

Às cinco da manhã de 15 de abril do ano passado, como de costume, o soldado Alexandre Silva do Nascimento saiu de casa, em Guarulhos, rumo ao 5º BPM/M no bairro do Tucuruvi, onde trabalhava havia pouco mais de um ano. Ainda perto de casa, numa curva, deu de frente com um desses irresponsáveis que trafegam em alta velocidade nas madrugadas, bêbados. Arrebentou a moto em que estava, mas não sofreu nenhum corte ou fratura. Só que o “efeito chicote” da pancada (a cabeça é jogada violentamente para frente e depois para trás) causou lesões medulares irreversíveis em sete vértebras. Alexandre está numa cadeira de rodas, tetraplégico, fazendo fisioterapia duas vezes por semana no CRPM, tentando recuperar pelo menos os movimentos dos braços.

Nessas horas, uma esposa dedicada abandona tudo para tratar do marido – mas na maioria dos casos o que faz mesmo é estacionar sua própria vida. Não é o que acontece com a aguerrida companheira de Alexandre, Lucilaine Alves de Moraes Nascimento. Casados há 18 anos, com duas filhas para criar – Monique e Letícia –, ela decidiu que podia fazer mais. E está fazendo. Sem deixar de cuidar de seu paciente (as intermináveis

idas às sessões de fisioterapia, a atenção redobrada com remédios, alimentação adequada, higiene pessoal, banho, luta por direitos e uma infindável lista de providências a tomar), ela continuou a estudar – no começo, meio aos trancos e barrancos, como se diz – e a trabalhar. Lucilaine, como o marido, é soldado da Polícia Militar formada em 2000. Ela trabalha no 44º BPM/M, no Aeroporto Internacional de Guarulhos, turno de 12 por 36 horas, o que lhe garante tempo para desempenhar a função de médica, enfermeira, nutricionista, fisioterapeuta e outras que teve de aprender quando a fatalidade impediu o marido de continuar atuando.

Nos três meses iniciais de internação de Alexandre no Hospital Bom Clima de Guarulhos (depois seguidos por mais um mês na Cruz Azul e por mais 45 dias no Centro de Reabilitação Luci Montoro), ela estudou no caderno de colegas, no material disponibilizado no site da faculdade, e fez os trabalhos escolares nos quartos dos hospitais. Não saiu do pé da cama de Alexandre. Para isso, tirou licença-prêmio, férias e licença para tratamento de saúde de familiar, tudo previsto em lei.

No que depender dela, Alexandre terá, em dois anos, uma advogada em casa, formada pela Universidade de Guarulhos. Se bem que, para a defesa dele, Lucilaine já é mais do que suficiente. Mesmo sem o diploma.

Promoção para o Mês dos Pais



Taxa de

0,99%
a. m.

No mês de agosto, nos empréstimos* feitos em até 10 (dez) parcelas a taxa de juros será de 0,99%** ao mês.

Você pode contratar a partir de 16 de julho para depósito em conta no mês de agosto.

AFAM e Crediafam ao seu lado.

*Sujeito a análise de crédito | **Taxa válida somente para o mês de agosto

Fone: (11) 3328 1505 - atendimentocrediafam@afam.com.br

Atendimento ao Público das 10h00 às 16h00

Rua Florêncio de Abreu 591 - 2º andar, Luz - CEP 01029-001, São Paulo, SP.

www.afam.com.br | facebook.com/AFAMSP | @afamsp

Estude com quem entende do assunto!!



INSCREVA-SE!

Início das turmas
Outubro 2012

Concurso de Bolsas

Setembro/2012

- ▶ Material didático específico, desenvolvido pelo Sistema AFAM de Ensino.
- ▶ Único Curso que prepara para as demais fases do Concurso.
- ▶ Corpo docente composto por militares formados na Academia de Polícia Militar do Barro Branco.

e mais

Aprovação Premiada: Você recebe de volta tudo que pagou ao entrar nas fileiras da Academia de Polícia Militar do Barro Branco

AFAM Educacional

Rua São Caetano, nº 83 – 1º andar – Luz – São Paulo – SP – CEP: 01104-001

Fone/Fax: (11) 3326-0659 - e-mail: educacional@afam.com.br

www.afam.com.br | [facebook.com/AFAMSP](https://www.facebook.com/AFAMSP) | [@afamsp](https://twitter.com/afamsp)