

PM dá início ao Ciclo de Palestras do Programa Prumos Cuidando do Cuidador em Curitiba

23/08/2021

PMPR

Militares estaduais de unidades da Capital e da Região Metropolitana vão participar de um ciclo de palestras sobre prevenção e cuidados com a saúde mental, promovido pelo Programa de Atenção Psicossocial Prumos, da Secretaria da Segurança Pública. O primeiro encontro foi nesta segunda-feira (23/08), no auditório do Quartel do Comando-Geral da PM, em Curitiba. As palestras vão prosseguir ao longo da semana.

A palestra Prevenção aos Riscos do Stress e Promoção em Saúde Mental foi ministrada pela professora universitária e psicóloga do Prumos, Adriana Maria Bigliardi. O foco da conversa com as praças e oficiais da PM e do Corpo de Bombeiros foi no sentido de mostrar aos profissionais a relevância do tema e a importância de prevenir antes que o estado de saúde se deteriore e prejudique tanto a vida profissional quanto pessoal.

“O ciclo de palestra vem para que possamos promover um efeito multiplicador, que os policiais possam transmitir o que estão ouvindo para os companheiros e a gente consiga atingir o máximo de pessoas possível nessa perspectiva de buscar os recursos que existem para os cuidados com saúde mental”, disse a professor Adriana.

Um dos pontos tratados na palestra foi sobre a dificuldade do profissional de segurança pública reconhecer que precisa de cuidados e possa buscar ajuda. A professora detalhou que o exercício físico pode aliviar o estresse, pois promove a liberação de endorfina, substância que está ligada ao bem-estar.

“Precisamos desenvolver ainda mais esse olhar do cuidado e da prevenção e da promoção da saúde mental. Se falar sobre isso é essencial pois é um tema tratado como tabu, de relacionar questões de saúde mental às forças policiais. Há um preconceito a ser vencido para que o cuidado com saúde mental seja rotina e faça parte do dia a dia do policial militar para que ele não adoça”, afirmou.

Segundo ela, o Prumos busca justamente facilitar o contato do militar estadual

com os psicólogos e assistentes sociais de maneira reservada, inclusive disponibilizando pontos de atendimento fora dos quartéis. “Existem dezenas de profissionais distribuídos nas unidades da PM em todo o estado para fazer o atendimento. O Programa está direcionado para fazer o atendimento aos casos críticos mas também de fazer promoção e prevenção de saúde”, explicou.

A professora Adriana comentou ainda que a participação dos oficiais, que executam funções de gestão na PM, é importante para que ajudem o efetivo a superar preconceitos e mobilizar iniciativas que sejam de acordo com a necessidade dos policiais militares que o rodeiam. “Entre os convidados tivemos pessoas que fazem gestão, para que elas se sensibilizem com essa temática e juntos possamos adotar estratégias de cuidado e programas para atender demandas específicas”, acrescentou.