

TODOS CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)



DICAS AOS POLICIAIS MILITARES



O QUE É O CORONAVÍRUS?

É um vírus que causa uma doença infecciosa parecida com a gripe, o Covid-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são: febre, tosse ou dificuldade de respirar. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.



QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

Deve ir ao pronto-socorro por suspeita de infecção, apenas quem sente dificuldade em respirar. Caso contrário, a recomendação é acessar o aplicativo SASI para agendamento do teste rápido e repousar em casa.



COMO ME PROTEGER?

Lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel, evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas, mantenha os ambientes ventilados, não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, copos e materiais de higiene, evite aglomerações, mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando, se precisar sair de casa, use uma máscara para proteger nariz e boca.



1. Espalhe o sabão esfregando a palma das mãos;

2. Esfregue as pontas dos dedos nas palmas das mãos

3. Esfregue as partes internas dos dois lados dos dedos

4. Lave individualmente cada dedo das mãos

5. Lave o dorso e punho das mãos

6. Enxágue e retire todo o sabão sem tocar as mãos na torneira



PROTOCOLO DO USO DE MÁSCARA

Máscaras de proteção podem servir como barreira eficiente contra o Coronavírus. A Anvisa alerta que é fundamental higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel antes e após usar a máscara. Não toque na máscara enquanto estiver usando, ela pode estar contaminada.



1. Higienize a embalagem com álcool 70% ao manuseá-la

2. Manipule-a o mínimo possível

3. Segure o elástico e envolva na cabeça cobrindo toda a boca e nariz

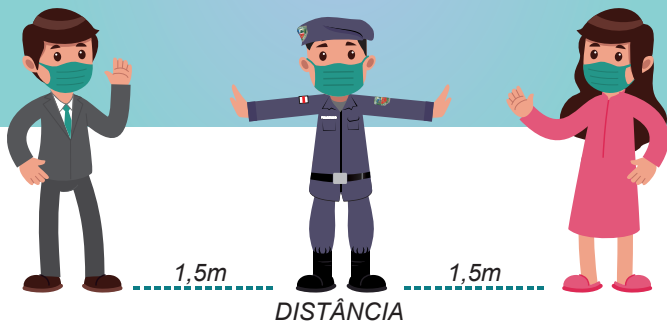
4. Com as mãos limpas, ajuste e não mexa mais na máscara

5. Evite tocar na máscara, olhos e rosto



NO AMBIENTE DE TRABALHO

Tenha sempre de fácil acesso o álcool em gel para higienização das mãos após o atendimento de alguma ocorrência. Mantenha o seu ambiente de trabalho higienizado.



1. Higienizar com álcool 70% ou água e sabão, mesas e superfícies;

3. Use máscaras de proteção;

5. Se tiver contato físico, lave as mãos com água e sabão ou álcool 70%;

2. Mantenha o ambiente de trabalho arejado com as portas abertas;

4. Restrinja o cumprimento com a continência;

6. Mantenha a distância de 1m a 2m entre as pessoas.



DURANTE O SERVIÇO NA RUA (OPERACIONAL)



1. Todas as viaturas, especialmente as de caráter coletivo, devem realizar seus deslocamentos com os vidros baixos;

3. Em seguida, faça uso do álcool em gel 70% para higienização e limpeza;

2. Utilize máscara e luvas e mantenha distância durante a abordagem;

4. As viaturas deverão ser higienizadas a cada ocorrência (independente de suspeita de COVID-19).



CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA



1. Não toque em nada antes de higienizar;
2. Use o álcool em gel nas mãos e nas maçanetas;
3. Tire os calçados antes de entrar em sua residência;
4. Coloque os calçados em um saco plástico e deixe em um local que tenha pouco acesso;
5. Ao tirar seu fardamento, leve diretamente para lavanderia;
6. A farda pode ser lavado com outras peças, pois água e sabão vão matar o germe;
7. Tome banho assim que chegar em casa;
8. Higienize objetos de uso diário, como celular, relógio, óculos, etc.



DICAS DE SAÚDE MENTAL

Diante da pandemia do novo Coronavírus, é natural sentir medo, ansiedade, estresse e ter preocupação com o futuro, mas lembre-se que você não está sozinho, busque ajuda quando sentir necessidade!



FAMÍLIA E FILHOS

Mantenha uma rotina diária com horários para a alimentação, o sono, as tarefas da escola e o tempo de lazer;

Converse com a família sobre as preocupações, reconheça, identifique e acolha os sentimentos, aprenda a lidar com as emoções de forma equilibrada, cultive a paz e a harmonia através do diálogo e da compreensão mútua;

O isolamento social pode intensificar as emoções e ter uma percepção aumentada dos problemas;

Diante dos conflitos familiares, exercite a paciência e a tolerância, ofereça o perdão e a reconciliação;





Use a empatia e a técnica de contenção para acalmar e equilibrar as emoções de alguém em crise;

Pode-se reduzir o número de separações e violências domésticas se doarmos mais amor ao próximo.

Procure ajuda de um profissional de saúde quando seus recursos não forem suficientes para manter o equilíbrio.



ISOLAMENTO SOCIAL



Invista em hábitos saudáveis como uma alimentação equilibrada e a prática de atividade física regular;

Evite o uso excessivo de cigarro, álcool ou outras substâncias para lidar com o estresse;

Para aliviar o estresse, pratique atividades como ouvir uma música, assistir um filme, ler um livro, dançar, cantar, exercícios de relaxamento, técnicas de meditação, yoga, alongamento, procure vídeos no youtube;



Para lidar com o tédio e ócio, mantenha-se ativo e produtivo, ocupe sua mente e invente atividades como culinária, artesanato, pintura, desenho, jardinagem, costura, fotografia, organização, consertos e reparos, cuidar de animais, contato com a natureza, escrever um diário ou um livro, cursos à distância, curso de línguas, etc.

Controle seus pensamentos, sentimentos e atitudes negativas de medo, pânico, solidão, abandono, depressão, desesperança, pessimismo, pois diminuem sua energia e enfraquecem seu sistema imunológico.

Tire o foco dos problemas e faça mudanças profundas para pensamentos, sentimentos e atitudes positivas.

Incentive os sentimentos de felicidade, alegria, realização e gratidão através da recordação de momentos felizes vividos na sua vida, pois aumentam sua energia e fortalecem seu sistema imunológico.

Pense no momento presente, no aqui e agora, viva um dia de cada vez, isso ajuda a diminuir a ansiedade.



Refleta sobre a doença

como uma oportunidade de reforma íntima e de renascimento para uma vida nova;

Diante das perdas da morte, perceba a importância da vida e valorize as pessoas que estão ao seu lado.

Livre-se de qualquer discriminação e preconceito de etnia, nacionalidade ou condição social, pois a doença mostra a condição humana de igualdade de todos. Todos os recursos do mundo só serão úteis se puderem salvar vidas.

O isolamento nos ensina que a felicidade não pode ser completa sem pensar no bem estar da coletividade.

Mantenha uma rede social de apoio através do contato virtual com familiares, amigos e colegas de trabalho.

Compartilhe ações de solidariedade, ofereça apoio e ajude as pessoas que precisam de assistência.





Tenha consciência

das suas potencialidades e limitações. Você não precisa ser forte o tempo todo. Peça ajuda quando preciso, isso não é sinal de fraqueza, mas é autocuidado, cuide de si mesmo e do seu próximo;

Compreenda um conceito mais amplo de espiritualidade, mantenha sua conexão com o que é divino para você, através da oração, que ajuda a manter a calma, a fé, a confiança e a esperança num futuro melhor;

O mundo vive um momento de transformação, onde toda crise é um momento de aprendizagem, crescimento e expansão da consciência. Você precisa se adaptar as mudanças com rapidez, mas reagir com prudência e serenidade. Fortaleça sua capacidade de resiliência, de enfrentar e resistir a pressão em situações adversas, superando os desafios, utilizando a inteligência e a criatividade.

Este momento exige de todos empatia, elevado espírito de união, colaboração e apoio mútuo, para juntos vencermos esta luta contra o coronavírus nesta nobre missão de salvar vidas! **Contamos com a ajuda de todos! Que Deus nos abençoe e nos proteja!**

Servir e proteger!

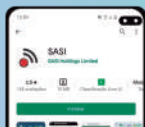


Tudo sobre o COVID-19 no seu celular



Tudo o que o Policial Militar precisa saber sem sair de casa. Dúvidas respondidas on-line por profissionais de saúde da PMAM.

1. Localize o aplicativo **SASI**, está disponível nas plataformas Android e iOS



3. Digite o código de ativação. (cada unidade receberá um código de ativação com 5 dígitos)



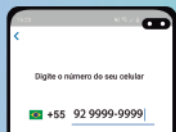
5. Preencha seus dados e clique em enviar



7. Você terá acesso aos seguintes canais para atendimento:

2. Clique em instalar e baixe o SASI gratuitamente

4. Digite o número do seu telefone com DDD e confirme



6. Leia os Termos e Condições e clique em aceitar



CÓDIGOS DE ATIVAÇÃO DAS UNIDADES PARA USO DO APP SASI

Powered by

SASI

O sistema de alertas
mais ágil e confiável

UNIDADE

CÓDIGO

COMANDO GERAL	TNY44
GABINETE DO COMANDANTE GERAL	DYC70
GABINETE DO CHEFE DE ESTADO MAIOR GERAL	JVF70
ASSESSORIA JURIDICO ADMINISTRATIVO INSTITUCIONAL	IER64
AJUDANCIA GERAL	GTV12

PM 1	OGO67
PM 2	INM37
PM 3	OPB34
PM 4	NKD27
PM 5	MTI94
PM 6	IPN02
PM 7	UJA18

COMANDO DE POLICIAMENTO DO INTERIOR	MID22
COMANDO DE POLICIAMENTO ESPECIALIZADO	LWV67
COMANDO DE POLICIAMENTO METROPOLITANO	FKF15
COMANDO DE POLICIAMENTO AMBIENTAL	QYI68

UNIDADE

CÓDIGO

DIRETORIA DE PROMOÇÃO SOCIAL	KGR63
DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL	FHJ25
DIRETORIA DE PESSOAL INATIVO	PQN98
DIRETORIA DE ENSINO	KFB80
DIRETORIA DE TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO	IIU37
DIRETORIA DE APOIO LOGÍSTICO	FOI13
DIRETORIA DE CAPACITAÇÃO E TREINAMENTO	LMV51
DIRETORIA DE SAUDE	OER05
DIRETORIA DE PESSOAL ATIVO	JUZ44
DIRETORIA DE JUSTIÇA E DISCIPLINA	CNV42
DIRETORIA DE FINANÇAS	GII15

COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA CENTRO OESTE	PVS24
COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA NORTE	GDX45
COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA SUL	ESA43
COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA OESTE	ICN36
COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA LESTE	HYY84
COMANDO DE POLICIAMENTO DA AREA CENTRO SUL	GPR53
COMPANHIA DE POLICIAMENTO TURISTICO	IHQ68

2 BPM ITACOATIARA	QYX25
3 BPM TEFE	BYP23
4 BPM HUMAITA	JCS06
8 BPM TABATINGA	WGX24

1 BATALHÃO DE POLICIAMENTO AMBIENTAL	BYT44
1 BATALHÃO DE POLICIAMENTO DE CHOQUE	FVJ41
2 BATALHÃO DE POLICIAMENTO DE CHOQUE - ROCAM	YPR21
BATALHAO DE POLICIAMENTO DE TRANSITO	FKP65
BATALHAO DE POLICIAMENTO DE GUARDAS - BPG	ZRG84
BATALHAO DE FORCA TATICA DA PMAM	LEB86

UNIDADE

CÓDIGO

1 CIPM EIRUNEPE	MIM18
2 CIPM SAO GABRIEL DA CACHOEIRA	JRR68
3 CIPM RIO PRETO DA EVA	KWS65
4 CIPM LABREA	FOE55
5 CIPM BOCA DO ACRE	ZRR77
6 CIPM BARCELOS	AGI29
7 CIPM PRESIDENTE FIGUEIREDO	KLI56
8 CIPM IRANDUBA	UUT78
9 CIPM BORBA	OTK71
10 CIPM MAUES	WXT52

HOSPITAL DA POLICIA MILITAR	BFK78
FISIOTERAPIA	TLO38
CENTRO DE VETERINARIA	TNQ86
CENTRO DE EDUCAÇÃO FISICA E DESPORTO	EZI92
CENTRO DE PSICOLOGIA	LIQ14

CENTRO DE MANUTENÇÃO DE MATERIAL BÉLICO	ETL58
CENTRO DE SUPRIMENTO	XFD65
CENTRO DE COMUNICAÇÃO DA POLICIA MILITAR	RFO51
CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES	JLQ78
CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAIAS	TNI54

NUCLEO DE IMPLANTAÇÃO DE OUVIDORIA GERAL INTERNA	NHJ84
NUCLEO DE CONTROLADORIA GERAL INTERNA	FYT12
NÚCLEO PRISIONAL MILITAR	NES76

UNIDADE**CÓDIGO**

1CICOM	UXT93
2CICOM	JNC71
3CICOM	IXI44
4CICOM	ATH83
5CICOM	UBD21
6CICOM	SJB68
7CICOM	BDR62
8CICOM	ZBP63
9CICOM	HBX72
10CICOM	YNR59
11CICOM	PCG79
12CICOM	LAT81
13CICOM	GCH12
14CICOM	VDU46
15CICOM	VNK46
16CICOM	QOK55
17CICOM	VEC52
18CICOM	QLU88
19CICOM	BUC45
20CICOM	PXL86
21CICOM	DLS54
22CICOM	SNT00
23CICOM	VUE59
24CICOM	EEV26
25CICOM	SYX30
26CICOM	BXE75
27CICOM	JJT83
28CICOM	FNI70
29CICOM	JBC12
30CICOM	ZMS86

UNIDADE

CÓDIGO

TAPAUÁ	UDP48
PAUINI	OZL00
AUTAZES	WVP25
BARREIRINHA	VXE61
CANUTAMA	YCY84
MANAQUIRI	KLZ92
NOVO ARIPUANA	GLK70
ENVIRA	PWP52
GUAJARA	BOO36
CARAUARI	QRW21
ITAMARATI	TCE70
STA IZABEL DO RIO NEGRO	TSE84
IPIXUNA	ZOX73

1º GPM URUCURITUBA	VXN83
1º GPM UARINI	YAB35
2º GPM ALVARAES	ECO65
3º GPM ANAMA	RPD69
3º GPM FONTE BOA	MXU86
4º GPM JUTAI	TYI64
5º GPM MARAA	YFY34
5º GPM SAO SEBASTIAO DO UATUMA	MAX44
6º GPM JURUA	RKU22
7º GPM JAPURA	NOG38

UNIDADE

CÓDIGO

1 GPM ANORI	LQA82
1 GPM ATALAIA DO NORTE	QDH81
2 GPM BERURI	UDD48
6 GPM NOVO AIRÃO	CPB42
1 GPM NOVA OLINDA DO NORTE	ESK55

2 GPM NHAMUNDÁ	FWP48
3 GPM BOA VISTA DO RAMOS	RAG61
3 GPM SILVES	AKS21
4 GPM URUCARA	JLR21
5 GPM CAAPIRANGA	YUQ51
2 EGM	LRZ16

1º PEL MANICORE	FGY71
2º PEL SAO PAULO DE OLIVENÇA	LRZ64
2º PEL APUI	UFN35
2º PEL / 3ª CIA TONANTINS	EVS08

1 PIPM CAREIRO CASTANHO	VRW55
3 PEL CAREIRO DA VARZEA	BCH49
1 PEL ITAPIRANGA	QMV65
1 PEL AMATURA	YHV86

5 BPM COARI	HBL67
9 BPM MANACAPURU	UIU58
2 CPM BENJAMIM CONSTANT	SQS66
1 CIA CODAJÁS	SNC24

UNIDADE

CÓDIGO

TAPAUA	UDP48
PAUINI	OZL00
AUTAZES	WVP25
BARREIRINHA	VXE61
CANUTAMA	YCY84
MANAQUIRI	KLZ92
NOVO ARIPUANA	GLK70
ENVIRA	PWP52
GUAJARA	BOO36
CARAUARI	QRW21
ITAMARATI	TCE70
STA IZABEL DO RIO NEGRO	TSE84
IPIXUNA	ZOX73

COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR I	JOQ65
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR II	DWW20
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR III	HDS48
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR IV	CSM61
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR V	HWK43
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR VI	EHH67
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR VII	WUJ74
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR VIII	TNG85
COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR IX	FBP33
CRECHE E PRE-ESCOLA INFANTE TIRADENTES	JQD16

UNIDADE

CÓDIGO

BANDA DE MÚSICA	RYG09
3ª CPM STO ANTONIO DO IÇA	SMQ58
COORDENADORIA GERAL DE PERICIAS MEDICAS	GNV72
ACADEMIA DE POLICIA MILITAR	UCH31
11 BPOPMA PARINTINS	FDB10
REGIMENTO DE POLICIAMENTO MONTADO	YHO12
PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTENCIA AS DROGAS	IJE55
PROJETO PROCYON	JYS73
CICLOPATRULHA	DFL31
PROGRAMA FORMANDO CIDADAO	QEE34
COMPANHIA DE OPERAÇÕES ESPECIAIS	WNA14
COMPANHIA INDEPENDENTE DE POLICIAMENTO COM CÃES	TFB76
COMPANHIA DO COMANDO GERAL	GVC51
DS - 2 CENTRO DE ODONTOLOGIA	GQG15
DPA 5 - SEÇÃO DE DISPOSIÇÃO E AGREGADOS	JME47
GRUPAMENTO AEREO	LDI78
GRUPAMENTO DE MANEJO DE ARTEFATOS EXPLOSIVOS	ESQ32

ALTO COMANDO E DIREÇÃO DA PMAM

CORONEL PM AYRTON FERREIRA DO NORTE | CMT GERAL DA PMAM

CORONEL PM SÍLVIO MOUZINHO PEREIRA | SCMT GERAL DA PMAM

CORONEL PM RONALDO NEGREIROS DA SILVA | CHEMG DA PMAM

CORONEL PM FLÁVIO CORREIA DINIZ | DIRETOR DA DTI

CORONEL PM RONALDO BRITO DA SILVA | DIRETOR DA DS

MAJOR PM GUILHERME JOSÉ SETTE JÚNIOR | DIRETOR DA DCS

EQUIPE TÉCNICA DE ELABORAÇÃO

MAJOR PM GUILHERME JOSÉ SETTE JÚNIOR | DIRETOR DCS

MAJOR PM ANDERSON RUSO DA CRUZ | CHEFE DTI - 4

CAPITÃO PM EDUARDO PEREIRA | SUBDIRETOR DCS

CAPITÃO PM MARLON RIBAS ANDRADE | MÍDIAS DIGITAIS DCS

CAPITÃO QOSPM MANOEL COELHO | MÉDICO DS

CAPITÃO QOSPM JULIANA PAESE | PSICÓLOGA DA DS

SARGENTO PM DÉBORA CARLA DA SILVA LACERDA CAMPOS | DCS

SARGENTO PM WILLIAN AFRÂNIO RIBEIRO ALMEIDA | DESIGNER DCS

SOLDADO PM MANOEL NAZARENO TEIXEIRA LUCAS | DCS

VANESSA MARIA MAIA DA SILVA | JORNALISTA DCS

EDUARDO MAZZONI | DESENVOLVEDOR DTI

JAIME DA SILVA HOUNSELL | DESIGNER PM - 6