

SALA DE ESPERA

IBCM | 97

SUA SAÚDE É A NOSSA MISSÃO

REVISTA DO
PLANO DE SAÚDE IBCM
SETEMBRO 2025

160 ANOS DO CEL. MASSOT

Nascido em 1865 a vida
do Cel Massot inspirou
a criação da IBCM

NOVOS PLANOS DE SAÚDE PARA TODAS AS FAMÍLIAS

Uma nova gama
de planos que
facilitam o acesso
aos serviços de
saúde.

NOVOS INVESTIMENTOS

Melhorias que
trazem qualidade
no atendimento.

A SAÚDE DE SEU CORAÇÃO

MAIS SERVIÇOS EM TELEMEDICINA



www.ibcmsaude.com.br



EXPEDIENTE

Revista Sala de Espera Setembro 2025

Diretoria Executiva

Daniel Lopes dos Santos

Diretor-presidente

Alceu Bosi

Diretor vice-presidente

Gerências

Luciano Batista – Gerente Financeiro

Thiago Fogaça Falkenbach – Gerente Administrativo e Pessoal

Conselho Deliberativo Fiscal (CDF)

Gestão 2021-2025

Clarice Terezinha Pasqualotto – Presidente

Ricardo Mauro Agra – Vice-presidente

Paulo Ricardo da Silva – Secretário

Membros

Alexandre A. de Araújo Kruel

Alcemir Revelino Teixeira

Aristeu Simões Pereira

César Giovani Formoso da Costa

Ilo Luiz Alves

Daltro Quadros Duarte

Francisco Luiz Souza de Mello

Gilson Guaraci da Silveira Noroefé

Hamilton Corrêa Bonifácio

Jairo Conceição da Rosa

John Wayne Molina de Campos

Luís Ernesto Barriquel

Odécio dos Santos

Paulo César Franquelin Pereira

Sandro Teixeira Gonçalves

Sidney Souza Silveira

Valter Disnei Sales Lourenço

Revista Sala de Espera

Publicação da Editorial Sul Ltda em

Edição especial para o Plano de Saúde IBCM

Editor e jornalista responsável

Charles Soveral – Mtb 5.736

Diagramação: Cassio Caetano Rodrigues

Projeto gráfico, fotos e textos da Editorial Sul

www.ibcmsaude.com.br

Algumas imagens foram cedidas pela SSP/RS

Endereços:

Porto Alegre

Rua Barão do Triunfo, 175

Menino Deus

Tel. Geral (51) 3230-5511

Av Rócio, 350

Partenon

Tel. Geral (51) 3320-9200

Passo Fundo

Rua Teixeira Soares, 1675

Tel. Geral (54) 3313-7295

FALAVIGNA
ADVOCACIA

**SEU DIREITO
NOSSO DEVER**

A **Falavigna Advocacia** é reconhecida pela confiança, dedicação e conhecimento de seus profissionais. Nossa missão é a busca constante do melhor interesse aos nossos clientes, garantindo a segurança necessária para **resolver** ou **evitar** problemas jurídicos. Faça como a IBCM, venha para a **Falavigna Advocacia**!

Rua Osvaldo Miller Barlem, 71 – Canoas – RS

juridico@falavigna.adv.br

www.falavigna.adv.br



Somos especializados na busca do seu direito e da sua empresa

 **51 98643-5416**

IBCM chega aos 97 anos priorizando serviços de qualidade

É com muita satisfação que comemoramos os 97 anos da Instituição Beneficente Coronel Massot (IBCM). Inspirado na vida do hoje patrono da Brigada Militar e um dos seus mais ilustres nomes, o Cel. Affonso Emílio Massot, a IBCM foi criada pelo então comandante-geral, Claudino Nunes Pereira, em 18 de setembro de 1928.

Massot é lembrado em 2025 pelos 160 anos de seu nascimento (veja matéria especial nesta edição) e nossa IBCM será lembrada no futuro pelos enormes esforços que tornam esta Instituição, quase centenária, em uma pujante e moderna empresa voltada para a saúde de seus associados.

A IBCM é moderna porque soube acompanhar os desafios de seu tempo. Fizemos, e ainda estamos fazendo, pesados investimentos em modernização da infraestrutura em nossas clínicas. O objetivo, um só: atender da melhor forma nosso associado, oferecendo a ele os modernos recursos da Medicina, da Odontologia, da Psicologia, das Terapias, dos exames de laboratório e dos exames de imagem.

E que modernidade é essa? Simples. De um lado racionalizando custos e, de outro, otimizando serviços para oferecer mais conforto e agilidade nos atendimentos.

Nossa Instituição, ao se transformar em um plano de Saúde regulado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), optou pelo controle de qualidade dos serviços como um princípio. E assim passamos a olhar para os parâmetros do mercado brasileiro e dele alimentar sua gestão com a modernidade, seja de equipamentos, seja de softwares, seja no preparo de nossos recursos humanos. Pessoas para cuidar de pessoas passou a ser uma filosofia de atendimento e, ao mesmo tempo, marcando nosso diferencial em um mercado onde pessoas são consideradas números e a saúde é vista apenas como problemas a serem resolvidos.

Aprendemos com a lição de vida do humanista Coronel Massot que saúde combina ciência e tecnologia com a visão de humanidade necessária para atender bem aos nossos associados.

Pelo que plantamos hoje e, nestes 97 anos, temos convicção que nosso Plano de Saúde IBCM vai ter uma vida longa exatamente como desejamos aos nossos associados.

Daniel Lopes dos Santos
Diretor-presidente

Alceu Bosi
Diretor vice-presidente

O homem que inspirou a IBCM



Celebramos, em 2025, os **160 anos de nascimento** de uma das figuras mais icônicas da história recente do Rio Grande do Sul. Um homem que colocou a sua vida em defesa da vida dos outros, que trouxe a visão humanista para o meio militar. Estamos falando do patrono da Brigada Militar, primeiro presidente e fundador do Tribunal de Justiça

Militar e que inspirou a criação da primeira instituição voltada para a saúde de nossos policiais militares, a IBCM.

Trata-se do coronel **Affonso Emílio Massot**, nascido em Pelotas no dia 16 de outubro de 1865 e que veio a falecer, aos 60 anos, na condição de comandante-geral da Brigada

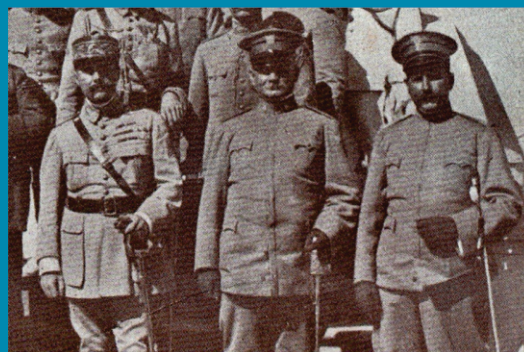
Militar, em **21 de outubro de 1925**.

O patrono da Brigada Militar, conforme relatos históricos, trouxe de casa a cultura herdada da família de origem francesa. Tinha a preocupação em educar, ensinar e preparar os militares para as funções de defesa que a profissão exige.

Massot criou o curso de padioleiros e de enfermeiros

A preocupação do coronel Massot com a formação profissional e a saúde dos militares o levou a regular a instituição do curso de ensino que mais tarde deu origem a atual Academia de Polícia Militar e a organização e funcionamento dos cursos de enfermeiros e padioleiros no ano de 1916. Na visão do então comandante-geral da Brigada, as batalhas só poderiam ser vencidas com homens fortes moralmente e saudáveis fisicamente. Essa preocupação foi a principal motivação para que o coronel **Claudino Nunes Pereira**, seu sucessor no Comando-Geral da BM, criasse a IBCM três anos após sua morte no ano de 1928. Com esta singela homenagem a IBCM comemora neste aniversário de 97 anos o homem que inspirou e deu a diretriz para a nossa Instituição. Coronel Massot, 160 anos de nascimento.

Na imagem abaixo, o curso prático de Enfermagem e de Padioleiros da BM no início da década de 1920.



A visão humanista que une corpo e mente

A formação humanista do Coronel Emílio Massot e sua visão da integralidade do homem se aplicou na organização da Brigada Militar. Os homens que estavam a serviço do Rio Grande do Sul assumiam a identidade de uma corporação única que associava valores individuais ao valor maior que era o coletivo da sociedade.

Momentos Históricos do Cel. Massot



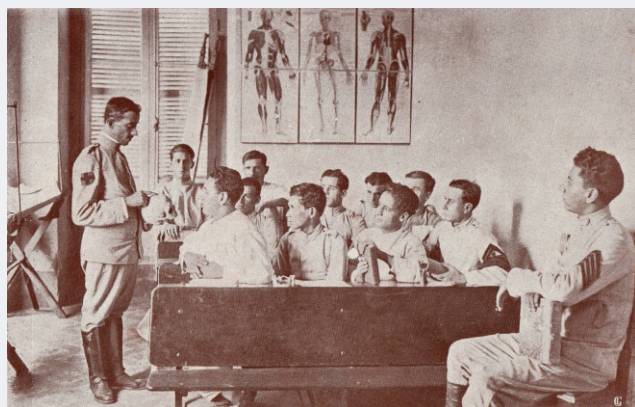
O jovem tenente Massot em 1893.



Cel. Massot despachando no gabinete do comandante-geral.



Cel. Massot entre oficiais da BM em 1920.



Curso de enfermeiros nos anos 1920.



Cartaz do curso criado pelo Cel. Massot.



Cel. Massot junto aos funcionários do HBM – Natal de 1921.

Cuidando da saúde de seu Coração



As doenças cardiovasculares representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. A **prevenção** dessas condições é fundamental para que se possa promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

A seguir, apresentamos as principais orientações para evitar as doenças que afetam o nosso **sistema cardiovascular**, baseadas em evidências científicas e recomendações dos profissionais médicos e especialistas.

São orientações simples que podem ser seguidas por todas as pessoas. **Hábitos saudáveis** na alimentação e a prática de atividades físicas estão na base dos principais programas de prevenção de doenças do coração.

Principais dicas

1. Alimentação Balanceada

Adotar uma dieta equilibrada é essencial para a saúde do coração. Recomenda-se o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais.

2. Prática Regular de Atividade Física

Manter-se ativo ajuda a controlar o peso, reduzir a pressão arterial e melhorar os níveis de colesterol. A recomendação geral é realizar pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana.

3. Controle do Peso Corporal

O excesso de peso, especialmente a obesidade abdominal, aumenta o risco de doenças do coração. Manter um peso adequado por meio de alimentação equilibrada e atividade física regular é uma estratégia eficaz.

4. Monitorar Pressão Arterial e Colesterol

Realizar exames periódicos permite identificar precocemente alterações que possam indicar risco aumentado. Caso os níveis estejam elevados, é importante seguir as orientações médicas, que podem incluir mudanças no estilo de vida e uso de medicação, se necessário.

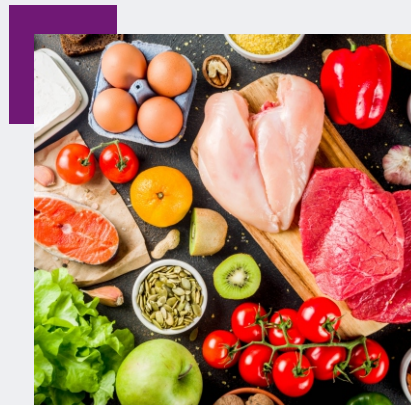


Gerenciamento do estresse

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo entre as medidas necessárias.

O estresse crônico pode levar ao aumento da pressão arterial e outros fatores de risco cardiovascular. Técnicas de relaxamento, meditação, yoga e uma rotina equilibrada ajudam a reduzir os níveis de estresse e promovem a saúde do coração.

Alimentação que ajuda o Coração



Para manter um coração saudável é crucial adotar uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, gorduras saudáveis e moderar o consumo de açúcares, sal e álcool. Alimentos como aveia, linhaça, castanhas, azeite extravirgem e peixes de água fria são particularmente benéficos para o coração.

Uma alimentação balanceada inclui:

- Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais, grãos integrais como aveia, cevada, arroz integral, quinoa e leguminosas como feijão e lentilha.
- Gorduras insaturadas presentes em azeite de oliva extravirgem, abacate, castanhas e sementes.
- Peixes como salmão, sardinha e atum são fontes de ômega-3, um ácido graxo que auxilia na saúde cardiovascular.
- Frutas e vegetais coloridos (morango, framboesa, uva, mirtilo, acerola, espinafre e brócolis) são ricos em antioxidantes, que protegem as células do coração contra danos.

Na unidade Serdil, você cuida da saúde em um só lugar.

Weinmann Serdil oferecem tudo o que você precisa para manter sua saúde em dia, com conforto, qualidade e confiança em cada atendimento.

Conte com um centro completo para sua saúde, com serviços de:

- Vacinação
- Exames laboratoriais
- Exames de imagem
- Exames toxicológicos

Tudo reunido em um só lugar, com o padrão de excelência Weinmann.

Agende agora:



(51) 4004 3080



Weinmann
Saúde inspira

Serdil





IBCM

amplia oferta de planos de saúde

Além de investir em infraestrutura e melhorias no atendimento, este ano de 2025 foi marcado pela ampliação na oferta de novas formas de adesão ao Plano IBCM Saúde. Após um longo estudo de mercado, envolvendo diversos setores da Instituição, a IBCM validou junto à Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) mais opções para aqueles que buscam a proteção e recuperação de sua saúde física e mental.

A inovação começa com a oferta de associação a partir de um valor muito competitivo (**R\$ 57,34 por mês**) e vai ampliando, considerando diversos fatores entre eles a faixa etária do futuro beneficiário, tornando o plano ainda mais acessível para os mais jovens.

A IBCM está prestes a completar um século de atendimentos e em função desta longevidade a Instituição está entre as mais confiáveis do mercado no Rio Grande do Sul. No momento, a IBCM oferece consultas ambulatoriais para serviços médicos, odontológicos, psicoterápicos, exames laboratoriais e de imagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia e diversas outras terapias.

Com duas clínicas em Porto Alegre, uma em Passo Fundo e uma clínica parceira em Santa Maria, o Plano de Saúde IBCM conta com ampla rede de prestadores de serviços credenciados que, devido a rigorosos controles de qualidade, possuem alta confiabilidade de seus usuários e pacientes.

Os interessados em se associar ao Plano de Saúde IBCM contam, atualmente, com as seguintes opções:

- **IBCM Saúde Mais:** plano voltado para servidores públicos e seus familiares com IPE Saúde, coparticipação apenas em terapias básicas e especiais.
- **IBCM Saúde Vital:** a mensalidade é a menor dos planos de saúde para servidores públicos e seus familiares sem IPE Saúde, com coparticipação. Esta é uma opção para quem procura um plano com mensalidade mais baixa e pouco utiliza os serviços.
- **IBCM Saúde Essencial:** plano de saúde para servidores públicos e seus familiares sem IPE Saúde, com acesso a exames, procedimentos, Odontologia e Fisioterapia sem custos adicionais. Mais indicado para quem faz acompanhamento médico e necessita fazer exames regularmente. Coparticipação apenas em consultas médicas, urgência/emergência e terapias básicas e especiais.
- **IBCM Saúde Vida Segura:** plano de saúde para servidores públicos e seus familiares sem IPE Saúde, com acesso às consultas médicas, urgência/emergência, exames e procedimentos de baixa complexidade, Odontologia e Fisioterapia sem taxas adicionais. Indicado para quem quer investir um pouco mais e precisa fazer consultas regularmente e não necessita de exames regulares. Coparticipação apenas em exames complexos, procedimentos complexos e terapias básicas e especiais.



Os interessados podem obter mais informações e detalhes, ligando para o telefone (51) 3230-5516

Investimentos com foco no associado



A atual gestão do Plano de Saúde IBCM, que seguirá até o ano de 2027, colocou como prioridade os investimentos que pudessem oferecer mais e melhores serviços aos seus associados.

O ano de 2024 não foi diferente conforme nos revela o relatório anual montado pelo gerente administrativo e de pessoal Thiago Falkenbach. A preocupação em atender melhor começa com o preparo e o respeito aos profissionais que atuam na Instituição. Não por acaso, pelo segundo ano consecutivo, a IBCM recebeu a certificação GPTW (*Great Place To Work*). Trata-se de um selo que ratifica o compromisso com o ser humano, seja com os associados, seja com seus funcionários.

Entre as grandes inovações que chegaram para facilitar a vida dos associados está o Sistema ERP (*Enterprise Resource Planning* - Planejamento de Recursos Empresariais) da Totvs Protheus. O ERP permite que diferentes áreas da IBCM, como finanças, atendimentos e captação de novos associados, trabalhem de forma integrada e eficiente. Essa eficiência se traduz em redução de custos operacionais e melhorias para quem trabalha e para quem se beneficia do plano de saúde.

Mais credenciados e mais atendimentos



Em 2024 foi ampliada a rede credenciada, o que resultou em um maior número de atendimentos, ultrapassando 612 mil. As recepções das clínicas registraram 168 mil atendimentos. A central telefônica (*Call Center*) respondeu por quase 420 mil ligações. Na Clínica do Partenon em Porto Alegre foram 49.900 atendimentos, na Clínica do Menino Deus chegou a 114.932 e na Clínica de Passo Fundo, que trocou de endereço e sofreu reformas, o volume foi menor com pouco mais de 3.600 atendimentos.

Os exames realizados pelo laboratório de imagens superaram 24,5 mil em 2024 e os atendimentos pelos postos de enfermagem das clínicas do Menino Deus e do Partenon, juntas, ultrapassaram 30 mil atendimentos.

As melhorias estruturais ganharam áreas mais modernas e confortáveis como o Espaço Kids na Clínica do Menino Deus e as salas para acupuntura na Clínica do Partenon.

Thiago Falkenbach destaca que todos os investimentos tiveram foco na modernização, visando qualidade de atendimento para o associado.



Ser associado da Sicredi Tradição
é contar com benefícios incríveis
 para os servidores da segurança pública.



Crédito consignado com taxas especiais;



Atendimento personalizado, feito por quem entende a tua realidade;



Controle total da sua conta direto pelo aplicativo do Sicredi.

Traga seu
salário
 para a Sicredi Tradição

e tenha um pacote de benefícios exclusivos para sua conta corrente.



Portabilidade de crédito

Transfira seus empréstimos para a nossa instituição financeira e garanta vantagens.

Contato:

Entre em contato pelo WhatsApp através do QR Code



@sicreditradicaors

(51) 3358-4770

Grupo troca experiências para manejo de autistas



Como manejar crianças e jovens portadores do Transtorno do Espectro Autista (TEA)? Onde trocar experiências com pais, avós, parentes ou cuidadores? Para atender a estas e muitas outras questões a Clínica Famaqui Terapias Integradas, com sede na Avenida Getúlio Vargas, 769, em Porto Alegre, criou grupos para troca de experiências entre os pais, avós, parentes e cuidadores de crianças que estão no espectro autista.

O manejo de crianças com autismo exige uma abordagem abrangente, que una terapias comportamentais, estratégias educacionais e suporte contínuo às famílias. Esse é o principal foco dos grupos terapêuticos, conforme explica Marília Pereira, gerente administrativa e responsável técnica da Psicologia. “Ao compreendermos as necessidades únicas de cada criança, os cuidadores passam a ter melhores condições para favorecer avanços concretos no desenvolvimento das habilidades sociais e comunicativas”, ressalta Marília.

Em uma terça-feira de manhã, Marília comandou a primeira reunião de um novo grupo de cuidadores de autistas formado por pais e avós. O encontro, marcado por apresentações pessoais e relatos de situações vivenciadas, provocou lágrimas nos participantes. Ali, cada pessoa, carregava a experiência pessoal de viver em uma sociedade pouco tolerante com o assunto e que costuma atribuir as dificuldades comportamentais dos autistas à falta de educação e “pulso” dos pais e cuidadores.

Cuidadores precisam de preparo

Para Marília Pereira muitos cuidadores não estão preparados para enfrentar estas situações e ainda acabam por carregar uma culpa que não deveriam ter. “Daí a importância de trocar experiências, saber que você não está sozinho. E que existem soluções que podem melhorar a qualidade de vida para toda família que convive com o TEA”, completa ela.

Na Clínica Famaqui Terapias Integradas muitas crianças e jovens são acompanhadas por profissionais especializados e os resultados vão aparecendo.

A jovem mãe Thielly Souza da Silveira relata que desde o momento que seu filho David de três anos passou a ser atendido houve significativa melhora comportamental. “É um processo que vai evoluindo. Eu acredito muito que meu filho vá superar a maior parte dos desafios e conquistar a sua autonomia”, diz ela.



Qual minha postura no processo terapêutico?



O papel do indivíduo em seu processo terapêutico é fundamental para o sucesso e a efetividade do tratamento psicológico ou psiquiátrico. A participação ativa do paciente não apenas complementa as intervenções do profissional, mas também potencializa os resultados desejados.

Nesse contexto, a vontade por se curar, a crença pessoal como a prática religiosa concede ao indivíduo uma postura de protagonista, sendo responsável por suas ações, pensamentos e emoções ao longo do processo.

Primeiramente, a disposição para o autoconhecimento é essencial. O paciente deve estar aberto a explorar suas experiências, sentimentos e comportamentos, reconhecendo padrões que possam contribuir para suas dificuldades. Essa abertura facilita a identificação de questões relevantes e promove uma maior compreensão de si mesmo.

Além disso, a colaboração com o terapeuta é um aspecto crucial. O indivíduo deve comunicar suas percepções, dúvidas e progressos de forma honesta e consistente. Essa comunicação transparente permite ao profissional ajustar as intervenções de acordo com as necessidades específicas do paciente, promovendo uma relação de confiança mútua.

Entrega e reflexão sobre o tratamento

Outro papel importante do indivíduo é a dedicação às tarefas e exercícios propostos pelo terapeuta, como registros de pensamentos e práticas de atividades de reflexão. Essas ações complementam as sessões e contribuem para a consolidação de mudanças comportamentais e cognitivas.

Por fim, a motivação e o comprometimento do paciente influenciam diretamente na continuidade do processo terapêutico. Manter uma postura proativa, mesmo diante de dificuldades, é fundamental para superar obstáculos e alcançar os objetivos estabelecidos. Assim, o indivíduo não é apenas um receptor passivo de intervenções, mas um participante ativo na construção de seu bem-estar emocional e psicológico.

Novidades na **Telemedicina IBCM** para mais agilidade e cuidado com a sua saúde

A Telemedicina da IBCM — que em breve passará a se chamar Consulta Online — foi criada para democratizar o cuidado com seu associado, eliminando deslocamentos e facilitando o acesso à saúde de qualidade. Com ela, você pode conversar com um médico sem sair de casa, 24 horas por dia, 7 dias por semana, usando apenas o CPF. Tudo de forma gratuita, direta e acolhedora.

Em agosto de 2025, a **central telefônica 51 3230-5511 (opção 1)** foi aprimorada para garantir mais eficiência. Ao ligar, o associado é recebido por um técnico de enfermagem treinado para ouvir suas queixas, verificar sintomas e orientar o melhor caminho. Ele encaminha ao médico mais adequado, agenda a consulta e envia o link de acesso por SMS ou WhatsApp.

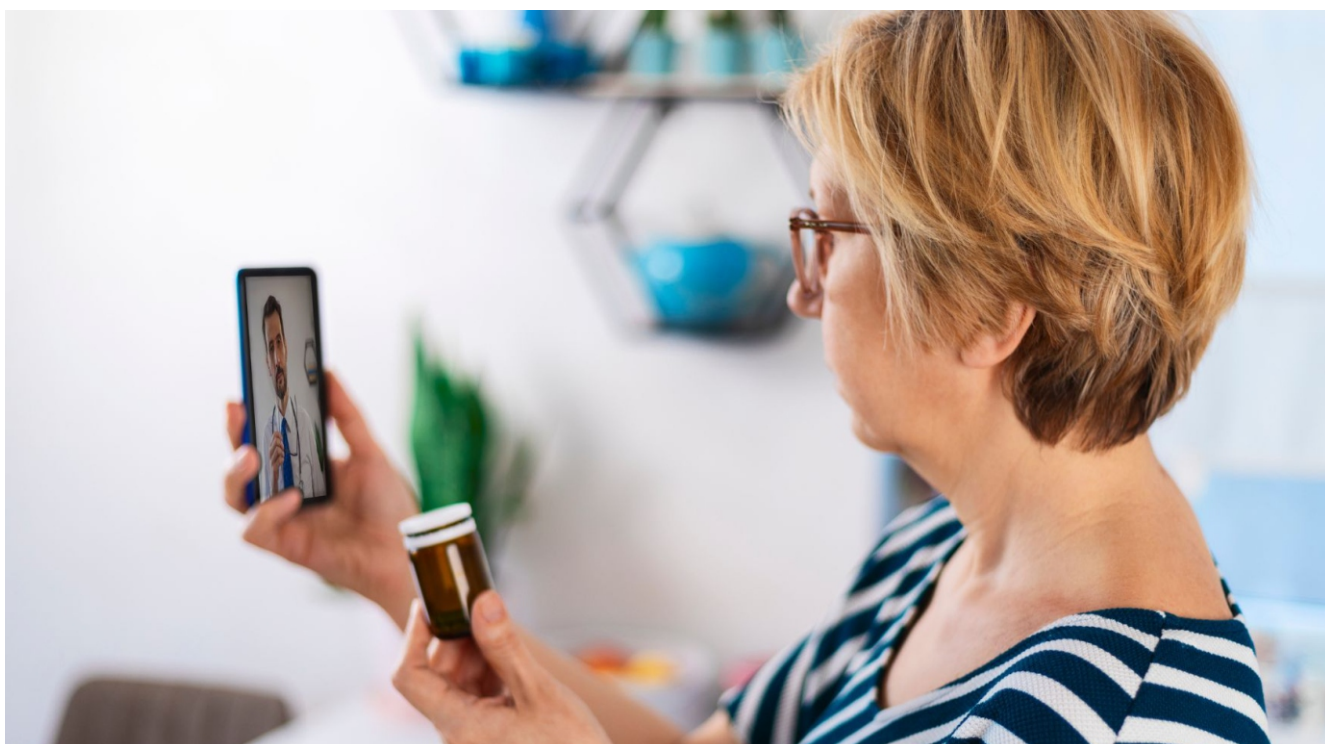
A experiência ficou mais humanizada e acessível, mesmo para quem tem pouca familiaridade com tecnologia.

O serviço é ideal para esclarecer dúvidas, renovar receitas, acompanhar doenças crônicas e resolver situações comuns de saúde, sem filas nem deslocamentos. Moradores de cidades distantes, onde há escassez de médicos, se beneficiam ainda mais com a agilidade da Consulta Online.

Mais inovações a caminho

E vem mais inovação por aí: a IBCM tem um projeto futuro para implantar o atendimento telepresencial em suas clínicas e no Interior do Estado. O paciente será acolhido por um técnico de Enfermagem em um espaço confortável, medirá os sinais vitais e acompanhará o atendimento médico que será realizado por vídeo. Será uma experiência imersiva e acolhedora, superando inclusive muitos atendimentos tradicionais presenciais.

Ligue para **51 3230-5511 (opção 1)** ou acesse o site da IBCM e descubra como é fácil agendar sua consulta. Inove seu jeito de cuidar da saúde com a IBCM — tecnologia a serviço do bem-estar do servidor público.



Grupo Terapêutico alcança resultados positivos



Constituído por senhoras com idade superior aos 60 anos, o Grupo Terapêutico do Plano de Saúde IBCM vem obtendo resultados positivos e permitindo qualidade de vida para as participantes. Sob a supervisão do chefe da clínica do Menino Deus, Cel. Eduardo Nascimento, e com a coordenação das psicólogas Rute Amaro de Oliveira e Grazielle Palma, a terapia de grupo propõe um caminho para a reflexão de questões do dia a dia que fazem diferença na rotina diária das participantes.

Sentimentos como frustração, perdas, luto, vitórias e superações são compartilhadas e recebem uma abordagem terapêutica que favorece a saúde mental devido à sua eficácia e benefícios diversos. As participantes reportam um ambiente de apoio, compreensão e crescimento mútuo.


LABORATÓRIO[®]
SENHOR DOS PASSOS



Conheça alguns dos cuidados que o Senhor dos Passos oferece para você e sua família:

-  Amplo menu de exames de análises clínicas
-  Exames genéticos
-  Vacinas para todas as idades
-  Atendimento domiciliar



Saiba mais em nosso site: senhordospassos.com.br
ou pelo WhatsApp: (51) 3086-7570 | (51) 9 9351-1925

Os encontros, que ocorrem normalmente no Salão de Atos da Clínica do Menino Deus a cada duas semanas, são marcados por muita emoção e troca de experiências que asseguram um suporte emocional para as participantes.

Grupo interage por aplicativo diariamente

Os encontros são agradáveis e, não raro, as participantes ficam contando os dias para se verem novamente. Os contatos ocorrem também por uma grupo de WhatsApp, onde as participantes e as coordenadoras interagem diariamente. "Somos uma família agora. Compartilhamos com as colegas do grupo nossos sentimentos e isso nos ajuda muito", conta uma das participantes que prefere não ser identificada.

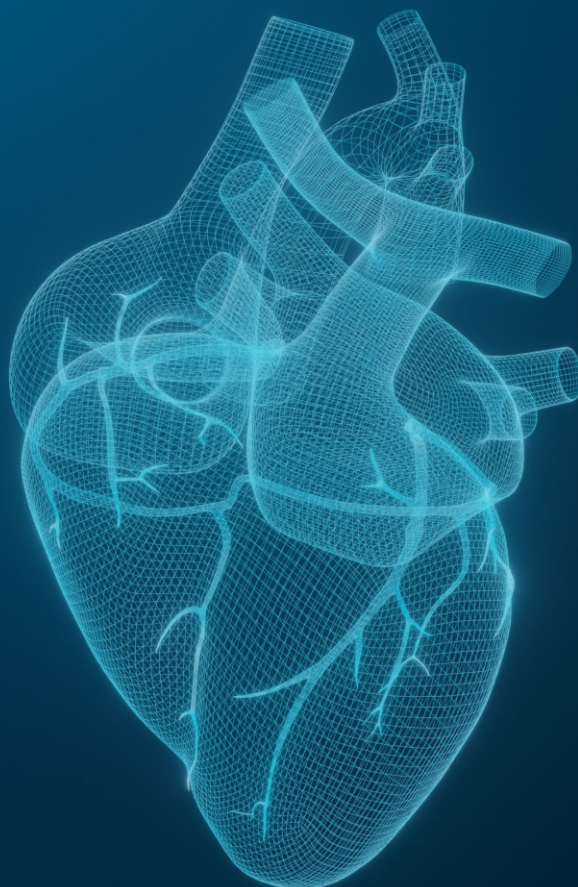
Para a psicóloga Rute Amaro de Oliveira as participantes encontram um espaço seguro para expressar suas emoções, dúvidas e dificuldades, recebendo apoio tanto da equipe da IBCM quanto dos demais membros do grupo.

A psicóloga lembra ainda que para participar do Grupo Terapêutico tem que ser associada da IBCM. Integrar o Grupo Terapêutico tem custo zero e basta fazer uma solicitação no setor de Psicologia da Instituição.



Associado IBCM! Faça seus exames cardiológicos na Clínica do Menino Deus. Agilidade e segurança na execução dos exames pela equipe que você já conhece e confia.

Eletrocardiograma
Mapa de pressão arterial 24 horas
Holter 24 horas
Teste ergométrico



Os cuidados de saúde para o Policial Militar



Créditos: SSP/RS

Os policiais militares desempenham um papel fundamental na segurança pública, enfrentando diariamente situações de alta pressão e risco. Portanto, é essencial que eles adotem cuidados específicos para manter sua saúde física e mental em condições ideais, garantindo assim sua eficácia no serviço e seu bem-estar geral.

Cuidados com a Saúde Física

Exercício físico regular: a prática de atividades físicas ajuda a melhorar a resistência, força muscular, flexibilidade e saúde cardiovascular, fatores essenciais para lidar com as demandas físicas do trabalho policial.

Alimentação equilibrada: uma dieta nutritiva, rica em frutas, verduras, proteínas magras e grãos integrais, contribui para a manutenção da energia e prevenção de doenças crônicas.

Hidratação adequada: manter-se hidratado é fundamental, especialmente durante turnos longos ou em condições climáticas adversas.

Controle do sono: garantir um sono de qualidade e em quantidade suficiente ajuda na recuperação física e no estado de alerta.



IMUNOCLIN
Centro de Terapia Assistida

**EXPERTISE NO TRATAMENTO
ONCOLÓGICO E DE DOENÇAS
AUTOIMUNES**



**CONSULTAS MÉDICAS
EM ONCOLOGIA E
REUMATOLOGIA**



**DISPENSAÇÃO E
APLICAÇÃO DE
MEDICAMENTOS**



EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

**ESTAMOS NO CENTRO CLÍNICO
DO HOSPITAL DA BRIGADA MILITAR**

Rua Dr. Castro de Menezes, 245 - Vila Assunção
Porto Alegre - RS

AGENDE SUA CONSULTA:

 **(51) 99407-9811**

 **(51) 3025-3500**

APONTE
A CÂMERA
DO SEU
CELULAR
PARA O
QR CODE



**CONHEÇA TAMBÉM A NOSSA
UNIDADE NILO SQUARE**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 3349
Chácara das Pedras
Porto Alegre - RS

 **(51) 99440-8394**
 **(51) 3025-9025**

Uma empresa do Grupo
imunobr

Prevenção de doenças: realizar exames médicos periódicos, vacinas e cuidados preventivos para evitar doenças ocupacionais e outras enfermidades.

Cuidados com a Saúde Mental

Gestão do estresse: técnicas de relaxamento, meditação e atividades de lazer auxiliam na redução do estresse acumulado.

Suporte psicológico: buscar acompanhamento psicológico quando necessário, para lidar com traumas, ansiedade ou depressão.

Rede de apoio: manter uma rede de contatos com familiares, amigos e colegas de trabalho para compartilhar experiências e obter suporte emocional.

Treinamento emocional: participar de programas de desenvolvimento emocional e resiliência para fortalecer a capacidade de lidar com situações adversas.

Reconhecimento dos limites: conhecer e respeitar os próprios limites físicos e emocionais, evitando o desgaste excessivo.

Responsabilidade do militar

Segundo especialistas da área da Saúde, é fundamental para o Policial Militar manter sua saúde física e mental, fazendo acompanhamento com profissionais qualificados. Se algum sintoma aparecer, o PM deve buscar ajuda imediata e informar seus superiores. Agir desta forma garante qualidade de vida, segurança para o exercício de sua atividade de risco, além de promover uma atuação mais segura e eficaz na proteção da sociedade.



Créditos: SSP/RS



Dr. Vinícius Salim Silveira
Especialista em Cirurgia Bucomaxilofacial

Dr. Vinícius Salim Silveira tem quase duas décadas de experiência. Formado pela UFRGS com especialização, mestrado e doutorado na PUCRS é reconhecido por sua competência e qualidade. Confie na experiência do profissional que faz a diferença. Agende a sua consulta:



(51) 99326-2837



@drviniciussalimsilveira



Av. Getúlio Vargas, 901 - Sala 807
Menino Deus - Porto Alegre (RS)



Proteja seus produtos para saúde. Proteja seu paciente.

A Esterilização adequada garante a segurança dos materiais e protege contra riscos que comprometem a qualidade da assistência.



Evite riscos.
Conte com a MIC Steriliza.

☎ (51) 3382-8300 @micsteriliza www.micsteriliza.com.br



Sem uma esterilização confiável, sua instituição pode enfrentar:

- ✗ Infecções cruzadas e risco ao paciente
- ✗ Perda de produtos de alto valor
- ✗ Multas e processos por não conformidade

Análises Clínicas **UNIDOS**

Pode Vir! Aceitamos todos os convênios.

www.laboratoriounidos.com.br
faleconosco@laboratoriounidos.com.br



Sistema Nacional
de Acreditação **DICO**

Porto Alegre

Atendimento das 7h30 às 11h30 e das 14h às 16h

Pça Simões Lopes Neto 175 sala 2
Dentro do Hospital Espírita
☎ (51) 3307-2130
WhatsApp (51) 99221-3810

Passo Fundo

Atendimento das 14h às 18h

Rua Moron 1366
WhatsApp (54) 98156 0041





FAMAQUI
Terapias Integradas

Somos **ESPECIALISTAS** em *TEA*

✓ **AVALIAÇÃO PSICODIAGNÓSTICA**
(CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS)

✓ **PSICOTERAPIA**
(CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS)

TERAPIAS MULTIDISCIPLINARES

- ✓ **PSICOPEDAGOGIA**
- ✓ **FONOAUDIOLOGIA**
- ✓ **TERAPIA OCUPACIONAL**
- ✓ **PSICOLOGIA**
- ✓ **PSICOMOTRICIDADE**
- ✓ **FISIOTERAPIA (ABA)**

CREDENCIADO IBCM

☎ **51 99867-3274**

Visite-nos no 2º e 4º andar.
Av. Getúlio Vargas, 769 - Menino Deus - Porto Alegre

GRUPO FAMAQUI:



FAMAQUI
Terapias Integradas

FAMAQUI
Famílias Mais Conscientes