



## ADEPOM DEFENDE DIREITOS DE ASSOCIADOS EM BUSCA DE CORREÇÃO SALARIAL

Presente na vida dos Policiais Militares da ativa, aposentados e pensionistas desde 1993, o trabalho da ADEPOM em defesa dos interesses da categoria ganha ainda mais relevância com os serviços prestados pela nossa área de Consultoria, em prol da garantia de direitos não reconhecidos pelo Estado.

Nossa equipe de consultoras possui todas as informações necessárias para impetrar ações individuais e coletivas contra a Fazenda Pública, para garantir direitos e, assim, aumentar os rendimentos dos Policiais Militares, sempre de acordo com a legislação vigente.

São várias as ações para correção de ganhos defendidas pelo nosso Departamento Jurídico em nome dos profissionais que, através das nossas consultoras, tornam-se associados da ADEPOM.



### Ações Individuais

- ▶ Recálculo da sexta parte;
- ▶ Recálculo dos quinquênios;
- ▶ Recálculo do RETP;
- ▶ Pensão Integral;
- ▶ Restabelecimento de Pensão;
- ▶ Abono de Permanência;
- ▶ Ressarcimento de Despesas Médicas Cruz Azul;
- ▶ Aluno Bolsista;
- ▶ Entre outras.

### Ações Coletivas

- ▶ Recálculo da sexta parte;
- ▶ Pagamento do ALE;
- ▶ Revisão Geral Anual (caráter indenizatório);
- ▶ Revisão Geral anual (mandado de injunção);
- ▶ URV (Unidade Real de Valores).

Entre em contato com nossa Consultoria, pelo fone (11) 3322-0333, ramal 175, para se informar sobre os demais benefícios e serviços oferecidos pela ADEPOM em nossas sedes (São Paulo e Regional Santos), assim como sobre os convênios e as vantagens exclusivas de empresas parceiras.

Visite nosso site ([adepom.org.br](http://adepom.org.br)). Siga-nos no Facebook ([www.facebook.com/adepom](http://www.facebook.com/adepom)) e no Instagram (@adepom).

# A REINserÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO DO MILITAR DA RESERVA

Recentemente foi iniciado projeto de lei visando o aproveitamento da mão de obra do Militar transferido para Reserva, em serviços administrativos da Polícia Militar.

Sem dúvida que a ideia é bem-vinda e marca uma tendência de aproveitamento dos serviços daqueles que já contam com apreciável experiência.

Atualmente, não faz mais sentido a antiga prática de modelos econômicos que relacionavam ao aposentado as perspectivas limitadoras de finitude, sofrimento ou incapacidade.

Vislumbrando no Militar da Reserva um importante ator social, o Projeto de Lei nº 413/2019 cria a excelente possibilidade de aproveitamento do trabalho de Policiais Militares aposentados, mesmo com mobilidade reduzida, desde que para atuar na área administrativa da Instituição Militar, assim como na Secretaria de Segurança Pública.

O Projeto de Lei 413/2019, de autoria do Deputado Estadual Coronel Nishikawa, já tramita com ordem prioritária na Assembléia Legislativa de São Paulo, contando com parecer aprovado por três comissões.

Ressalte-se, contudo, que a inscrição é voluntária e que o Estado tem a prerrogativa de empreender a análise dos interessados. O trabalho não pode ser excedido de oito horas diárias para portadores de mobilidade reduzida em grau leve e de seis horas diárias para portadores de mobilidade reduzida em grau severo.



*A sociabilidade do aposentado no ambiente de trabalho, somada à sua experiência, pode importar em ganhos para todos: Contratante, Estado e Contratado Militar da Reserva*

O Estado de São Paulo poderá ser o pioneiro do reaproveitamento do trabalho do Policial Militar, considerado excelente profissional. O projeto segue para sanção ou veto do nosso governador.

**Por Marco Antonio Cardoso,  
Advogado e Coordenador Jurídico do  
Depto. Jurídico da ADEPOM**

## NO SORTEIO DA ADEPOM VOCÊ PODE CONFIAR E TEM MAIS CHANCES DE GANHAR

O último sábado de cada mês é dia de sorteio mensal para associados da ADEPOM. O ganhador leva R\$ 5.000,0. Para participar, o associado não pode estar inadimplente. E para torcer, basta checar seu número de título para sorteio pessoal, de olho no resultado da Loteria Federal. O número de título vencedor é aquele cuja combinação, de cima para baixo, coincide com a coluna formada pelo algarismo da unidade simples dos cinco primeiros prêmios. Veja o exemplo:

	1º prêmio da Loteria Federal	6 8 5 8 1	
	2º prêmio da Loteria Federal	8 7 9 6 2	
	3º prêmio da Loteria Federal	3 4 7 6 4	
	4º prêmio da Loteria Federal	2 1 4 3 9	
	5º prêmio da Loteria Federal	6 3 2 1 5	
	Combinação sorteada:	<b>12.495</b>	



**Fácil, não é? O regulamento completo está no site [www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br). Vá lá conferir e comece a torcer desde já para atrair boa sorte.**

# QUEM PRECISA DE UM FONOAUDIÓLOGO?

Na sociedade atual, as pessoas têm dedicado cada vez mais tempo aos cuidados pessoais, por gosto e proteção, em razão da pandemia que, além dos problemas, nos trouxe lições, como: estar mais atento com a própria

saúde, por meio de hábitos de higiene, prevenção e medidas de proteção.

A fonoaudiologia, nesse contexto, vem atraindo cada vez mais interessados para auxiliar em processos da comunicação humana e tratamento de distúrbios, como gagueira, troca de palavras, má deglutição, má sucção, atraso na fala, dicção ruim, dentre outros problemas, englobando pacientes de todas as idades.

Na ADEPOM temos uma Clínica de Fonoaudiologia especialmente estruturada para atender aos nossos associados e seus dependentes, sob agendamento, todas as quartas-feiras. Neste 9 dezembro, Dia do Fonoaudiólogo, aproveitamos para parabenizar nossa equipe e todos os profissionais da área no Brasil.

*Ligue para a ADEPOM e agende sua consulta pelo fone (11) 3322-0333.*



## DICAS DA CLÍNICA DE FONOAUDILOGIA DA ADEPOM

### EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

Faça exercícios como careta, bocejos, deitar a língua para fora e girá-la com lábios fechados ou abra e feche a boca.

### MELHORA DE ARTICULAÇÃO

Fale com a articulação do maxilar fechada (fechar a boca e os dentes), lendo o trecho de um livro ou revista.

### BRINCANDO DE TRAVA-LÍNGUAS

A dicção é aprimorada quanto mais tempo de trava-línguas você fizer, repetindo frases como: “O rato roeu a roupa do rei” ou “Quem a paca cara compra, paca cara pagará”.

### LENDO VOGAIS

Escolha um texto ou a letra de uma música para fazer a leitura apenas de suas vogais, mantendo a sílaba tônica das palavras.

### GARGAREJO COM ÁGUA

Para trabalhar a faringe a base da língua e o céu da boca, faça gargarejos regularmente, com água ou um elixir oral.

