



## ENERGIA ELÉTRICA: GASTE MENOS PARA VIVER MELHOR

A queda no nível do armazenamento nos reservatórios das hidrelétricas instituiu a Bandeira Tarifária Vermelha patamar 2 nas contas de energia elétrica dos brasileiros em dezembro passado, representando R\$ 6,25 a mais de cobrança para cada 100 kWh consumidos. Neste mês de janeiro de 2021, a Bandeira Tarifária passou para a faixa modalidade Amarela, com acréscimo de R\$1,343 para cada 100 kWh.



### DICAS PARA ECONOMIZAR

- Aproveite ao máximo a luz solar
- Use lâmpadas de lede
- Não abra geladeiras sem necessidade
- Priorize a compra de aparelhos domésticos com selo PROCELA
- Seja rápido no banho
- Mantenha o chuveiro no modo verão
- Junte peças ao lavar e passar roupas
- Seja consciente em atos de consumo e influencie, com seu exemplo, familiares e amigos para que adotem comportamento semelhante

Mesmo com a redução da taxa extra, passando do Vermelho para o Amarelo, o que já era caro está ainda mais caro, em momento de grande dificuldade para toda a população em razão da pandemia. Por isso, é preciso estar em alerta.

O Sistema de Bandeiras Tarifárias, instituído pela Aneel (Agência Nacional de Energia Elétrica) e em vigor desde 2015, sinaliza se há ou não acréscimo no valor da energia sob quatro modalidades: Verde, Amarela, Vermelha Patamar 1 e Vermelha Patamar 2. Elas são aplicadas às contas de acordo com o nível das reservas de água e as condições mais ou menos custosas para geração da energia elétrica.

A Bandeira Tarifária Vermelha Patamar 2 tem o acréscimo mais alto, ou seja, sinaliza a condição mais crítica e demanda que todos façam economia de energia elétrica para gastar menos financeiramente e para que ela não nos falte.

## RETROSPECTIVA DA PM AMBIENTAL: MAIS DE 78 MIL DENÚNCIAS ATENDIDAS

A Polícia Militar Ambiental trabalhou arduamente em 2020, atendendo a 78.593 mil denúncias de janeiro a dezembro. Isto significa que a pandemia de Coronavírus não deteve criminosos em transgressões contra a fauna e a flora no território paulista. Por outro lado, em combate diuturno, a PMESP intensificou as ações destinadas à preservação do meio ambiente.

As denúncias atendidas geraram 21.192 Autos de Infração Ambiental (AIA), com prisões feitas em flagrante pelos delitos.

O tráfico de animais silvestres e maus-tratos também estiveram na mira dos PMs ambientais, que, ao longo de 2020, apreenderam e resgataram mais de 18 mil seres, além de realizarem mais de 8 mil fiscalizações de pesca.

No combate aos criminosos, além de cessar os ataques à natureza, os PMs ambientais recolheram, durante o ano passado, 845 armas de fogo ilegais mais 205 máquinas e caminhões.



Crédito: PMSP/SSP

**A Família ADEPOM tem muito orgulho de se dedicar à defesa dos interesses dos PMs do Estado de São Paulo porque tem consciência de estar agindo em prol de profissionais que, com coragem e determinação, trabalham diariamente para proteger a sociedade e melhorar o mundo.**

## MENTE Sã É META DO JANEIRO BRANCO APOIADA PELA ADEPOM



Símbolo da paz, o branco representa no mês de janeiro as campanhas de manutenção da saúde mental. A citação latina “mens sana in corpore sano” vem ao encontro do momento atual, lembrando-nos que pensamentos positivos são essenciais para termos qualidade de vida e bem-estar. Paz, calma, fé e alegria. Quem não quer? A ADEPOM, sempre dedicada ao bem-estar dos seus associados, apoia as ações deste “Janeiro Branco” que ressaltam a importância de cuidarmos dos nossos corpos emocionais.

Há momentos nos quais para nos prevenirmos de sintomas depressivos é importante buscar apoio. A Clínica de Psicologia da ADEPOM está estruturada para atender aos nossos associados e seus dependentes, disponibilizando sessões de terapia com psicólogas para tratar não apenas de depressões, mas também de transtornos ansiosos (síndrome do Pânico e fobias), problemas de aprendizagem escolar (THD e TODA), estresse pós-traumas, traumas, medos e timidez.

Mudar de rota vale a pena, mas desistir do caminho jamais, por isso, sugerimos aos associados que não hesitem ao sentirem necessidade de ligar para a Clínica de Psicologia da ADEPOM e agendar seu horário.

# SPPREV: OBRIGATORIEDADE DO RECADASTRAMENTO AINDA SUSPENSA



As regras vigentes para o procedimento de recadastramento do ano de 2021 para pensionistas, aposentados civis e inativos militares da São Paulo Previdência podem ser conferidas no link <http://www.spprev.sp.gov.br/RecadPensio.aspx>.

O recadastramento anual é obrigatório, mas a instituição divulgou novo comunicado em seu site, reiterando que a obrigatoriedade do procedimento está suspensa durante o estado de calamidade pública ocasionado pela pandemia de Covid-19, exceto no caso dos pensionistas universitários. **Contudo, desde que obedecidas as regras sanitárias e demais regulamentos estaduais, o procedimento poderá ser efetuado por vontade espontânea e exclusiva do beneficiário.**

Normalmente, o procedimento deve ser realizado no mês de aniversário, pelo próprio beneficiário, em qualquer agência do Banco do Brasil ou em uma das unidades de atendimento presencial da SPPREV. Todavia, os pensionistas universitários devem, neste 2021, efetuar o recadastramento

**“A SPPREV não suspenderá o pagamento de proventos e de pensão se o aposentado ou pensionista deixar de realizar o ato do recadastramento nesse período. Finda a situação de calamidade pública, a não efetivação do recadastramento pelos beneficiários com observância das normas estabelecidas na Portaria SPPREV nº 259/2020 ensejará a suspensão do pagamento do benefício até que seja regularizada a situação pelo inativo ou pensionista”, informa o comunicado.**

do 1º semestre nos meses de janeiro e fevereiro; e o do segundo, em julho do mesmo ano. A documentação, no caso dos pensionistas universitários, pode ser enviada pelos correios, endereçada à sede da SPPREV.

**A Adepom oferece opções de lazer e estadias em hotéis e pousadas em todo o Brasil**

Aproveite o final de semana, férias e feriados nos hotéis e pousadas conveniados à Adepom.

**adepom** Desde 1993 **ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA** A Adepom é mais que uma associação, é uma família!

# BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM

	<p>Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública</p>	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</p> 	<p>Espaço de Convivência e Leitura com <i>lan house</i> para trabalhar ou relaxar</p>
<p>Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures</p>	<p>Clínica de Psicologia</p> 	<p>Auxílio-natalidade Auxílio-funeral  Seguro de Acidentes Pessoais</p>	<p>Clínica de Fonoaudiologia</p> 
<p>Sorteio Mensal pela Loteria Federal</p> 	<p>Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços</p>	<p>Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física</p> 	<p>Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques</p>
<p>Assistência Social com orientações e doação de cadeiras de rodas</p>	<p>Espaço Fitness (2021)</p> 	<p>Restaurante <i>self service</i> com padrão de <i>a la carte</i> e preço popular (2021)</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: <b>CORONEL NOGUEIRA</b></p>