



## ASSOCIADA RECEBE DOAÇÕES DA ÁREA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DA ADEPOM



Assistência Social, e levou até a Cb PM Giseli doações que possam minimizar as necessidades mais urgentes nesta circunstância dolorosa.

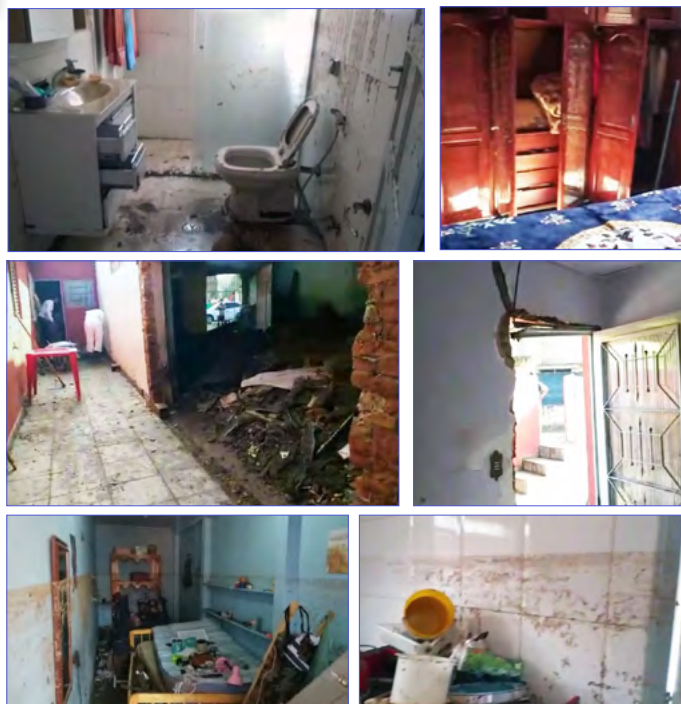
A entrega das doações foi feita pela nossa assistente social, Raquel Vitiello, e pelo gerente administrativo da ADEPOM, Vanderson Castillo (*foto ao lado*).

***O presidente da ADEPOM, Cel Nogueira, e todos os colaboradores da nossa equipe desejam a Cb PM Giseli dias melhores, com muita prosperidade, e a parabenizam pela resiliência demonstrada diariamente, como membro integrante da PMESP, sempre a serviço da sociedade paulista. Conte conosco, eternamente!***

**A**ssociada da ADEPOM desde 2019, a Cb PM Giseli Cristina Correa, do 2º BPCChq está passando por um momento de grande dificuldade em razão de mais uma tragédia na capital paulista causada por impactos ambientais e problemas de saneamento. A casa onde mora, na zona leste de São Paulo, ficou quase submersa dias atrás em meio a uma enchente provocada por uma forte chuva.

A diligente Policial Militar perdeu praticamente todos os móveis e objetos pessoais, além do prejuízo do desmoronamento de partes da casa inundada. Os companheiros do 2º BPCChq rapidamente se sensibilizaram com a situação da Cb PM Giseli e vêm apoiando-a na reconstrução do seu lar, onde ela mora com o filho, a mãe e o pai, o 3º Sgt Daniel Luiz Correa, veterano e também nosso associado desde 2019.

Mais uma vez, a Família ADEPOM, comovida com a situação enfrentada pela nossa associada, estendeu sua mão amiga, por meio da sua área de



**MAIS QUE UMA ASSOCIAÇÃO, A ADEPOM É UMA FAMÍLIA!**

# UNYLEYA OFERECE DESCONTOS EXCLUSIVOS PARA ASSOCIADOS

Com mais de 200 mil alunos no Brasil, a Faculdade Unyleya, parceira da ADEPOM, está ofertando condições exclusivas para que nossos associados e seus dependentes façam uma graduação ou uma pós em EAD (educação a distância).

Na graduação, abrangendo 18 cursos para serem escolhidos pelos novos alunos, os descontos chegam até 62% no valor total, com investimento na primeira parcela de apenas R\$ 71,00.

Na pós-graduação, a Unyleya possui mais de 1.000 cursos, com descontos de até 58% mais um bônus de R\$ 400,00.

Para usufruírem das condições desta campanha, os associados da ADEPOM e seus familiares devem inserir o código “unypolicia” em campo específico do link para a matrícula: <https://unyleya.edu.br/>.

A Unyleya disponibiliza uma plataforma 100% digital 24 horas, com atenção individual dos professores.

FACULDADE **Unyleya**

**Convênio com a Unyleya garante condições exclusivas**

**GRADUAÇÃO**  
DESCONTO DE ATÉ

**R\$71,00\* + 62%\***  
1ª parcela NAS DEMAIS

**PÓS-GRADUAÇÃO**  
DESCONTO DE ATÉ BÔNUS DE

**58%\* + R\$400,00\***

INSIRA O CÓDIGO PROMOCIONAL:  
**UNYPOLICIA**

**adepom**

**Por que Unyleya?**

- Ingresso e Matrícula 100% digitais
- Atenção individual de professores
- Plataforma 100% digital disponível 24h
- + de 200 mil alunos já confiam na Unyleya

\*Desconto oferecido para novas matrículas nos cursos de Pós-graduação valor de convênio = R\$400,00 para cursos a partir da fase 3, e valor de convênio para cursos de graduação. Campanha válida até dia 30/04/2021. Verifique condições.

**unyleya.edu.br**

0800 602 6770 Graduação  
0800 604 2210 Pós-Graduação

INCLUI: **Unyleya** EAD DE VERDADE

# MAIS DE UMA TONELADA DE ALIMENTOS É DOADA PELA ROTA NA ZONA SUL



A Paróquia de São Francisco de Assis do Valo Velho, na zona sul da cidade de São Paulo, recebeu mais de uma tonelada de alimentos não perecíveis de Policiais da Rota para serem doados a pessoas em situação de vulnerabilidade social. A entrega foi realizada no último 16 de abril.

A arrecadação foi feita entre Policiais Militares, Civis, Técnico-científicos, Federais, Guardas Civis Metropolitanos e Agentes da Fundação Casa durante o período de vacinação dos agentes de Segurança Pública em nosso estado.

Integrante da equipe que fez a entrega das doações, o Capitão PM Emanuel afirma, em comunicado da SSP, que “ser policial é servir e proteger a sociedade”, por isso, colaborar com as doações neste momento, ajudando uma comunidade que passa por grandes dificuldades, é muito gratificante.

A “Campanha Vacina Contra a Fome” prossegue, incentivando a doação de 1 quilo de alimento por pessoa que recebe a imunização contra a Covid-19.

# MAJOR PM GEORGIANE ALERTA: O SONO REVIGORA A VIDA



**C**hefe da Divisão de Psiquiatria do Hospital da Polícia Militar do Estado de São Paulo, a Maj Med PM Georgiane faz alertas sobre a importância de uma boa noite de sono para a saúde humana e as dificuldades que as pessoas podem estar enfrentando, neste momento de pandemia, não dormindo as horas necessárias para sua faixa etária ou dormindo mal.

Segundo a Major, o sono revigora a vida, porque no período em que nos encontramos dormindo nosso corpo passa por processos de fortalecimento de energias físicas e mentais, inclusive realimentando nossa estrutura cognitiva, responsável pelas capacidades intelectuais e emocionais.

Dormir de 7 a 8 horas por noite significa mais qualidade de vida para todos os adultos, ressaltando que a falta de sono pode diminuir a capacidade de atenção, concentração e memorização, além de elevar os níveis de risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão.

Algumas pessoas sentem dificuldade para pegar no sono; outras acordam várias vezes durante a noite; e há ainda aquelas que dormem a noite toda, mas ao acordarem se sentem extremamente cansadas. De acordo com a Major Georgiane, as pessoas devem ficar atentas a esses sintomas de insônia e, primeiramente, tentar identi-



car suas causas no dia a dia, evitando o stress de forçar o sono, ou seja, passados 20 minutos rolando na cama, o melhor é procurar fazer uma atividade relaxante antes de tentar dormir novamente. Entretanto, se os sintomas de insônia persistirem, é importante buscar ajuda médica.

**Na Clínica Multidisciplinar ADEPOM, os atendimentos com nossos psicólogos, na sede em São Paulo (terças-feiras) e na Regional Santos (quintas à tarde e sextas-feiras pela manhã), são gratuitos para os associados e seus dependentes.**

**Agendamentos podem ser feitos pelos fones (11) 3322-0333, em São Paulo, e (13) 3273-1100, em Santos.**

# FAÇA GRATUITAMENTE SUA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA NA ADEPOM

*Prazo estendido até 31 de julho, mas não deixe para a última hora*



Conforme anunciado, o Senado aprovou a prorrogação do prazo para a entrega da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física relativo ao ano-base de 2020. Agora, a data final é 31 de julho próximo, de modo a minimizar as dificuldades que a sociedade enfrenta por causa da pandemia da Covid-19.

Mas não convém, como você sabe, querido associado, deixar para a última hora. Organize seus documentos, ligando já para agendar seu horário na ADEPOM, onde a elaboração da sua DIRPF é feita sem nenhum custo. O serviço é gratuito para todos os nossos associados. Também seus dependentes podem ter sua DIRPF realizada na associação, pagando somente um preço simbólico por cada CPF.

**Em São Paulo, o telefone é (11) 3322-0333. Na Regional Santos, agende pelo número (13) 3273-1100. Se preferir, marque pelo WhatsApp: (11) 94020-1643.**

Através do e-mail [secretaria@adepom.com.br](mailto:secretaria@adepom.com.br), nossos associados podem também solicitar a elaboração da DIRPF e efetuar o encaminhamento dos documentos necessários digitalizados.

Não foi alterada a data inicial para fins de restituição, que começa em 31 de maio, conforme já estava previsto.

Para os contribuintes que têm imposto a pagar, o Senado aprovou texto de lei que autoriza o pagamento da cota única ou das cotas vencidas até 31 de julho sem acréscimo de juros ou penalidade de qualquer natureza.

## DOCUMENTOS IMPORTANTES PARA ELABORAÇÃO DA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA

- DECLARAÇÃO DE IR ANTERIOR
- COMPROVANTES DE COMPRAS E VENDAS: IMÓVEIS, VEÍCULOS ETC.
- COMPROVANTES DE RENDIMENTOS: PENSÕES, APOSENTADORIAS, ALUGUÉIS ETC.
- COMPROVAÇÃO DE CPF DOS DEPENDENTES

Acompanhe a ADEPOM nas redes sociais para se manter atualizado sobre nossas atividades: [www.facebook.com/adepom](https://www.facebook.com/adepom) e [@adepom](https://www.instagram.com/adepom) (Instagram).

## 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</p> <p>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>