



VENDA DE IMÓVEIS PELA INTERNET VAI ATÉ 20 DE DEZEMBRO NA CAIXA

A Caixa Econômica Federal possui milhares de unidades de casas, apartamentos e salas comerciais disponíveis para venda direta aos interessados, com condições diferenciadas de desconto e financiamento, que podem ser negociados pela internet até 20 de dezembro deste ano. Basta entrar no site da Caixa.

Segundo informações da instituição, quem adquire um desses imóveis fica livre de qualquer despesa que esteja atrasada, como condomínio e IPTU, geradas até a data da aquisição. Os imóveis foram retomados pelo banco e são vendidos no estado de conservação e ocupação em que se encontram.

“Nós temos uma novidade que é o financiamento de até 100% do imóvel, isso é muito importante. Como são imóveis que estão na Caixa Econômica Federal, as pessoas podem ter até 100%, ou seja, a grande dificuldade que era aquela entrada, neste caso nós conseguimos resolver. Nós já vendemos mais de 10 mil casas e apartamentos deste modo neste ano e ajuda porque dá mais visibilidade e funciona para o Brasil inteiro”, ressalta o presidente da Caixa, Pedro Guimarães, em informe da Agência Brasil.

O interessado em adquirir um imóvel da Caixa deve acessar a plataforma, escolher a unidade de

sejada e apresentar uma proposta a partir do valor mínimo de venda registrado na página do imóvel selecionado. A proposta de maior valor no instante em que o cronômetro chega a zero é considerada vencedora. O cliente é avisado do resultado por e-mail.

Em caso de financiamento, a venda pode ser intermediada por um corretor credenciado e ser contratada em um Correspondente Caixa Aqui. Para isso, basta selecionar a opção no momento de preencher a proposta. A comissão ao corretor é paga pelo banco.

Os Imóveis podem ser financiados com recursos do Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo (SBPE) em até 100% do valor da proposta e com prazo de até 35 anos para quitação. São quatro opções de linhas de financiamento

imobiliário com recursos do SBPE: TR, IPCA, Poupança Caixa e Taxa Fixa.

Outra opção de financiamento com recursos do FGTS é pelo Programa Casa Verde e Amarela, do Governo Federal, no qual o interessado precisa se enquadrar nos seguintes parâmetros: renda familiar de até R\$ 7 mil; imóvel com valor de compra e venda de até R\$ 264 mil, com taxas nominais que variam entre 4,25% a 7,66% ao ano, tarifa de 1,5% sobre o valor de financiamento e possibilidade de financiamento de até 100% do valor, limitado a 90% do valor de avaliação (exclusiva para os imóveis Caixa).



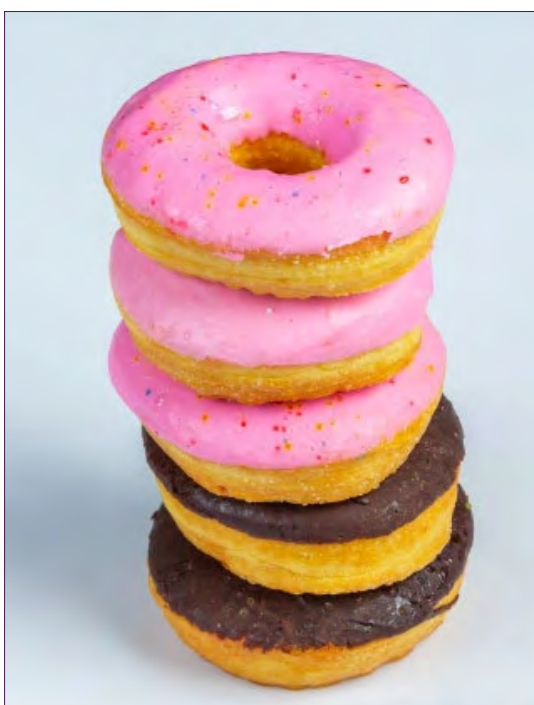
OBESIDADE: SAIA DESSA E VIVA MAIS

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a obesidade é uma doença crônica que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Em razão da alimentação desregrada, comportamento de risco proliferado durante às quarentenas ocasionadas pela Covid-19, o número de pessoas obesas cresce rapidamente e se apresenta como um problema de saúde pública. No Brasil, existem mais de 20 milhões de indivíduos obesos, segundo dados do Hospital Israelita Albert Einstein. Na população adulta, 12,5% dos homens e 16,9 % das mulheres apresentam obesidade e cerca de 57,5% têm sobrepeso, conforme levantamento preliminar do Vigitel 2020 (Ministério da Saúde). Nos Estados Unidos, a situação é ainda mais grave: 64,5% da população adulta está acima do peso, e metade dela é considerada obesa.

Segunda maior causa de óbitos que poderiam ser prevenidos, a obesidade propicia maior risco de problemas cardiovasculares como o AVC, situação que piora ainda mais sob fatores como a idade, quantidade da gordura abdominal, gravidade da doença ou comorbidades. Além disso, a obesidade pode reduzir a expectativa de vida de 3 a 10 anos.

A manutenção do peso ideal depende de um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Ou seja, quem come muito e tem baixa atividade energética acumula gordura. A síndrome do cama-sofá-sofá-cama, bem conhecida dos brasileiros que preferem dias calmos em casa, em vez de atividades esportivas, é praticamente sinônimo de sedentarismo, o qual, por sua vez, é um dos principais fatores influenciadores da obesidade.

Há também os fatores genéticos, com disposição para obesidade herdada de familiares; o metabolismo mais lento acumula de gorduras, dificultando o emagrecimento; o aumento de peso decorrente das oscilações hormonais;



e a influência dos fatores psicológicos, quando o estresse ou as frustrações desencadeiam crises de compulsão alimentar.

Apneia do sono, dificuldade para se movimentar, cansaço frequente e distúrbios no ciclo menstrual nas mulheres são indicadores da doença, cujo diagnóstico é feito por meio do cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), que avalia a relação entre o peso e a altura. Quando o IMC é maior do que 30, a pessoa é considerada obesa. Quanto maior o índice, mais chances do paciente desenvolver diabetes, problemas cardiovasculares e nas articulações, hipertensão arterial, depressão, agruras diretamente ligadas à piora da qualidade de vida.

“A melhor forma de tratar a obesidade é adotar mudanças no estilo de vida, com uma dieta menos calórica aliada a um programa de exercícios físicos, sempre sob a supervisão de um profissional”, atestam os especialistas do Hospital Israelita Albert Einstein. Medicamentos podem ser adotados com o intuito de estimular a absorção de gordura pelo organismo. Para os casos mais graves, pode ser recomendada também a cirurgia bariátrica. O melhor da vida, porém, é prevenir, dando a atenção devida ao comportamento alimentar desde a infância, com a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de esportes.

Por isso, na ADEPOM, os associados podem contar com o atendimento gratuito de nutricionistas para orientações, consultas e acompanhamento de tratamentos. Na nossa sede em São Paulo, a Dra. Bruna de Almeida está à disposição todas às sextas-feiras, das 8:00 às 16:30, sob agendamento. E na Regional Santos da ADEPOM, a Dra. Aline Sita Nascimento recebe nossos associados às segundas-feiras, das 13:00 às 17:00, e às quartas-feiras, das 8:00 às 12:00.

SORTEADO MAIS UM SMARTPHONE: GANHADOR É DA ZONA NORTE DA CAPITAL



O assessor da Presidência da ADEPOM, Cel PM Edson, realizou o sorteio do último 12 de novembro, fiscalizado pelo associado Sgt PM Benedicto dos Santos, com apoio da colaboradora Priscila

O associado ganhador no Sorteio Semanal ADEPOM, realizado no último 12 de novembro, é o **Sgt PM Eduardo Kelch**, morador da Vila Amélia, na zona norte da capital paulista. O seu número de matrícula, recebido no ato da associação (**31.334**), foi o sorteado no Globo Giratório, no espaço de eventos da nossa sede em São Paulo.

O sorteio foi realizado assessor da Presidência da ADEPOM, **Cel PM Edson**, com apoio da **colaboradora Priscila** e sob fiscalização do associado **Sgt PM Benedicto dos Santos**, também morador da capital paulista.

Além de todos os benefícios que nossos associados já conhecem, dentre eles, o Sorteio Mensal pela Loteria Federal, a ADEPOM continuará realizando os Sorteios Semanais até o fim de dezembro de 2021, como ação integrante da promoção **“Com a ADEPOM, você ganha sempre”**.

Os Sorteios Semanais são realizados sempre às sextas-feiras, na sede em São Paulo (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, bairro da Luz), dos quais participam, automaticamente, todos os associados que não estão inadimplentes. Para concorrer, vale o número de matrícula cadastrado no ato da associação.

O vencedor é conhecido na hora, pela composição de algarismos sorteados que forma um número de matrícula. Se o sorteado estiver inadimplente, aplica-se a regra de aproximação.

OS PRÊMIOS SORTEADOS MÊS A MÊS SÃO:

- AGOSTO:** 4 smart TVs 40"
(todos já sorteadas)
- SETEMBRO:** 4 home theaters
(todos já sorteados)
- OUTUBRO:** 5 micro-ondas
(cinco já sorteados)
- NOVEMBRO:** 4 smartphones
(dois já sorteados)
- DEZEMBRO:** 5 notebooks

Confira as normas do regulamento dos nossos Sorteios Semanais clicando no QR Code.



Pela internet, acesse o manual neste link:

<https://www.adepom.org.br/wp-content/uploads/2021/08/REGULAMENTO-DE-SORTEIO-DE-BRINDES.pdf>

HORA DE COMEMORAR COM APOIO DA ADEPOM

O nascimento do pequeno Pietro trouxe muita felicidade para a família do nosso associado, o Cb PM Marllon Richard Mendonça Alves, integrante do nosso quadro desde maio de 2015. E nós comemoramos junto com os pais essa alegria, presenteando-os com o Kit Natalidade, contendo banheira, fraldas e outros itens necessários aos primeiros dias do recém-nascido. A entrega foi feita, na semana passada, pelo gerente administrativo da ADEPOM, Vanderson Castillo, na nossa sede na capital paulista.

Além do Kit, a ADEPOM oferece como benefício aos associados, sob carência de um ano, o Auxílio Natalidade, prevendo o pagamento correspondente ao valor de 10 mensalidades aos papais e mães no nascimento de cada filho. O benefício é concedido em até 12 meses de vida da criança.

Seja bem-vindo, Pietro! Parabéns, Cb Marllon!



DIA DA BANDEIRA: TODO NOSSO AFETO AO MAIOR SÍMBOLO DO BRASIL



Você sabia que a bandeira mais antiga do mundo em uso contínuo é a da Dinamarca? Bandeiras são símbolos nacionais, hasteadas desde o final do século XVIII para proclamar a soberania dos países. A bandeira do Brasil nos representa há 131 anos, adotada por decreto em 19 de novembro de 1889, pelo presidente Marechal Deodoro da Fonseca, na Proclamação da República. Ele fez questão de manter as cores da nossa bandeira anterior, escolhidas por D. Pedro I, após a Independência do Brasil, em 7 de setembro de 1822.

Um dos maiores poetas brasileiros, Olavo Bilac, compôs um poema em homenagem à nossa bandeira, em 1906, posteriormente musicado e imortalizado por Antonio Francisco Braga, sendo oficializado como Hino à Bandeira. Impossível não sermos tocados em nossos corações ao lermos o refrão "Recebe o afeto que se encerra em nosso peito juvenil, querido símbolo da terra, da amada terra do Brasil".

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 doações de cadeiras de rodas e banho</p>	<p>Apartamentos na Praia Grande</p> 	<p>Restaurante <i>self service</i> com padrão de <i>a la carte</i> e preço popular</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA</p>