

adepom



ASSOCIAÇÃO E SERVIÇOS



CONHEÇA AS NOVAS AÇÕES DEFENDIDAS PELA ADEPOM

PÁGINA 7



GEL PM MARINO RESSALTA A IMPORTÂNCIA DA CAIXA BENEFICENTE DA PMESP

PÁGINA 4

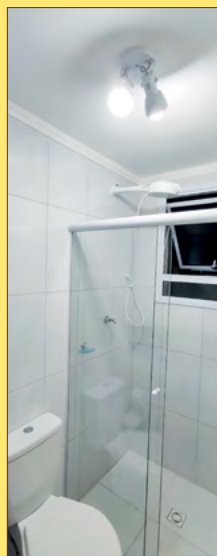
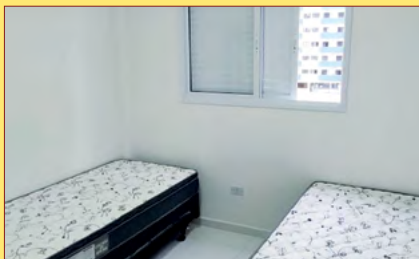
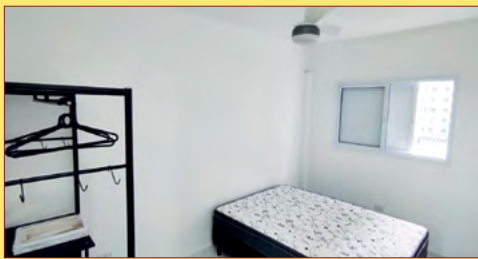
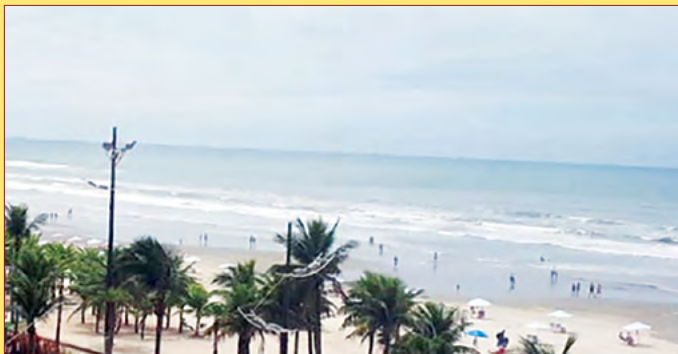


ADEPOM CRESCE E INVESTE PARA MELHOR SERVIR

PÁGINAS 2, 8 E 10

ADEPOM PRAIA GRANDE

Segurança e conforto com lazer completo



Os apartamentos da ADEPOM na Praia Mirim, em Praia Grande, no litoral paulista, estão disponíveis para locação ininterruptamente. E para que os nossos associados desfrutem deste benefício com o máximo de conforto e segurança, as normas de procedimento podem ser acessadas pelo QR Code desta página.

Para fazer reservas, basta contatar o Setor de Locação (Secretaria São Paulo) pelo telefone (11) 3322-0333, por WhatsApp (11 94020-1643) ou presencialmente. Os pacotes compreendem os feriados prolongados do ano e são divulgados com antecedência para que os associados se inscrevam na lista de interessados. Como a procura vem superando todas as expectativas, é realizado um sorteio para definição dos locatários nas datas mais concorridas.



A ocupação máxima por apartamento (dois quartos, sala, banheiro, terraço e cozinha equipada) é de cinco pessoas, com *check-in* às 14:00 e *check-out* às 12:00. O condomínio disponibiliza uma vaga de garagem por unidade.

ADEPOM em revista é uma publicação da Associação de Defesa dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, fundada em 25 de agosto de 1993, em referência ao Dia do Soldado, com o objetivo de defender os interesses da categoria Policial Militar.

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Luiz Carlos Nogueira

1º Vice-Presidente

Dorival Alves Nogueira

2º Vice-Presidente

Roberto Dias da Silva

Secretário-Geral

Antonio Carlos Adão

Tesoureiro-Geral

José Aparecido Del Torto

1º Suplente

Francisco Francalino de Souza

2º Suplente

Celso Cunha da Cruz

CONSELHO FISCAL

Presidente

Yerevan Francisco de Almeida

Secretária

Rute Ferreira França Reis

Vogal

Vera Lucia Fulop

Suplente

Eliane da Silva Guedes

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Marco Roberto Francisco

Secretária

Inês Gregório Alves

Vogal

Nelson Luiz Germano

Suplente

Enedina Alves Nascimento

Jornalista Responsável

Gisele Centenaro – Mtb 15.208

Edição e diagramação

Gisele Centenaro

Revisão

Coronel Luiz Carlos Nogueira

EDITORIAL



A coragem é nossa fonte de conquistas

Coragem e persistência são qualidades que andam juntas, potencializadas pelo entusiasmo. Um dos grandes compromissos da Família ADEPOM é o encorajamento diário dos nossos colaboradores, assim como do quadro de associados. Porque com coragem afastamos o pessimismo e nos tornamos mais capazes para driblarmos obstáculos, encontrarmos soluções para problemas e concretizarmos nossos ideais.

Com o propósito de darmos início ao ano de 2022 sob o espírito da coragem, ao retornarmos das férias de fim de ano, arregaçamos mais uma vez as mangas para o trabalho em equipe, norteados pelos esforços do planejamento em conjunto, bem delineado e visando metas ousadas. E já podemos afirmar, caros associados, que fomos bem-sucedidos em todas as realizações deste primeiro trimestre, apresentadas nesta edição.


A sede em São Paulo já inaugurou seu novo salão de beleza e estética, enquanto nossa Clínica Multidisciplinar presta atendimentos turbinada por novos equipamentos. Na Regional Santos, iniciamos a reforma do lindíssimo imóvel adquirido, onde funcionará nossa nova sede na Baixada Santista. Nossa área de eventos, sem descuidar das recomendações das autoridades sanitárias, também retomou suas atividades, promovendo palestras, organizando nossos tradicionais encontros e esquentando os tamborins para a realização de festas e dos nossos almoços temáticos. Nossos apartamentos na Praia Grande estão tinindo de novos, extremamente bem decorados e preparados para receber os locatários com todo o conforto. Temos tido a alegria de compartilhar esses imóveis com nossos associados em fins de semana e feriados, sob elogios de todos.


A ADEPOM cresce e investe para melhor servir, assim como nosso Departamento Jurídico ao manter o foco necessário na defesa dos interesses dos nossos associados, concentração que tem resultado no ingresso de novas ações, como destacamos na página sete.

Para finalizar, sugiro atenção especial à entrevista com o Cel PM Marino, superintendente da CBPM, na qual ele reitera que o sério compromisso com o bem-estar dos familiares dos nossos PMs sempre resulta em benefícios para a sociedade como um todo. Missão que a ADEPOM também abraça com honra e a coragem dos perspicazes. Boa leitura!


*Coronel PM Luiz Carlos Nogueira
Presidente da ADEPOM*

Fale conosco


 (11) 3322-0333 (13) 3273-1100

 comunicacao@adepom.com.br

 www.facebook.com/adepom

 (11) 94020-1643

 www.adepom.org.br

 @adepom1993

Redação

R. Dr. Rodrigo de Barros, 112, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP

Impressão: Cocktail Gráfica e Editora



Completando 117 anos em 2022, a Caixa Beneficente da Polícia Militar do Estado de São Paulo (CBPM) congrega, atualmente, 155.808 beneficiários, dentre os quais 130.632 são dependentes de PMs e 25.176, pensionistas. As contribuições são oriundas de 97.429 PMs ativos e veteranos, bem como dos 25.176 pensionistas já citados.

Desde o início de sua criação, em 1905, a sua missão, como autarquia estadual, é digna de admiração e aplausos. O seu primeiro objetivo, sob a denominação Casa

Beneficente da Força Pública (atual PMESP), era prestar assistência às viúvas e órfãos dos PMs mortos em serviço, incumbência assumida pela ala de enfermeiras inaugurada no Hospital Militar da Força Pública, sob coordenação das Irmãs de Nossa Senhora da Conceição.

Conforme Decreto 1.407, assinado em 1906 por Jorge Tibiriçá, presidente (governador) de São Paulo na época, a autarquia, já sob a denominação Caixa Beneficente (CBPM), passou a cuidar também das pensões das viúvas dos PMs, hoje a cargo da SPPREV.



Inauguração da ala de enfermagem do Hospital Militar da Força Pública em 1905

Em 1925, a CBPM fez parceria com o Hospital e Maternidade Santa Maria da Cruz Azul, inaugurado com o propósito de socorrer viúvas e órfãos da Força Pública. Em 2020, a CBPM e a Cruz Azul assinaram um Termo de Colaboração para proporcionarem assistência médico-hospitalar aos familiares dos PMs (esposa, marido, filhos e pais em casos de arrimo), modernizando o sistema de prestação do benefício. Também em 2020, assumiu a superintendência da CBPM o Cel PM Paulo Marino Lopes.

Cel PM Marino, superintendente da CBPM



“A prestação da assistência médico-hospitalar aos familiares dá tranquilidade aos PMs para que eles trabalhem pela nossa segurança pública”

“A CBPM não oferta plano de saúde. O atendimento médico-hospitalar recebido pelos beneficiários da CBPM não tem reajuste pela ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) e todos os familiares dos Policiais Militares, seja qual for o número de pessoas, usufruem dele sob uma única contribuição, sem reajustes anuais”, explica o Cel PM Marino.

Para custear as despesas médico-hospitalares dos beneficiários, a CBPM conta com as contribuições mensais dos PMs (2% sobre a remuneração) e pensionistas (1%); suas receitas patrimoniais; e as coparticipações. Neste último caso, a necessidade da cobrança se dá para equilíbrio financeiro, sem ultrapassar 50% dos gastos com consultas, medicamentos e exames, destacando-se que as despesas hospitalares de maior custo (internações, UTIs, cirurgias, partos, medicamentos oncológicos etc.) são totalmente cobertas pela CBPM, portanto, sem coparticipação.

“A contribuição média que a CBPM recebe por contribuinte esta em torno de R\$ 126,00, independentemente do número de familiares que ele cadastra em nosso sistema para terem direito à assistência médico-hospitalar. Por isso, precisamos recorrer ao sistema de coparticipação”, justifica o Cel PM Marino.

A contribuição é descontada compulsoriamente dos salários e das pensões. Todavia, os PMs podem solicitar o seu desligamento da CBPM, cessando, assim, a contribuição mensal. Ao

refletirem bem, porém, os PMs concluem que a relação custo versus benefício é vantajosa para eles e seus familiares, lembrando que ex-contribuintes podem retornar ao sistema, a qualquer momento, mas terão de cumprir carências médico-hospitalares.

Além dos esforços do sistema CBPM/Cruz Azul proverem serviços de saúde modernos e de qualidade a um custo compatível com as condições salariais dos contribuintes, a CBPM também está reorganizando sua área de assistência jurídica aos beneficiários, para apoiá-los em processos decorrentes de atos de serviço.

“A prestação da assistência médico-hospitalar aos familiares dá tranquilidade aos PMs para que eles trabalhem pela nossa segurança pública”, finaliza o Cel PM Marino.





Os últimos Sorteios Semanais da ADEPOM premiaram nossos associados com quatro smartphones e cinco notebooks. Foi bem mais que show fazer tanta gente contente! O Sd PM Dionisio Machado Filho, morador do município de Guarulhos, veio até a nossa sede em São Paulo, no bairro da Luz, para retirar o seu celular novinho, entregue pelo gerente administrativo Vanderson Castillo (foto ao lado).

A pensionista Marta Neves Gonçalves, ganhadora de um dos notebooks Positivo juntamente com Carlos Josino da Silva, Maria Angela Peres, Rubens F. Coutinho e o Sgt PM Davi Pancini,



também nos visitou para retirar seu prêmio, entregue pelo Cel PM Edson, assessor da Presidência, e pelo gerente Vanderson.

Todos os associados sem inadimplência participaram dos Sorteios Semanais, concorrendo com seus números de matrículas. Além dos smartphones e dos notebooks, foram sorteados quatro home theaters, cinco micro-ondas e quatro smart TVs.

Fique atento às nossas redes sociais porque na ADEPOM você ganha sempre e, ao longo de 2022, teremos muito mais novidades em benefício dos associados.

AÇÕES ATUAIS CABÍVEIS À CLASSE MILITAR DE SÃO PAULO

Por Dr. Marco Antonio Cardoso, advogado e coordenador jurídico da ADEPOM

A classe militar paulista ainda vem sofrendo descontos indevidos e ausência de correto pagamento de valores em seu salário, total ou parcialmente. O Departamento Jurídico da ADEPOM, atento à referidas situações e visando contemplar os interesses legítimos dos Policiais Militares, defende a possibilidade do ingresso das seguintes ações:



SUSPENSÃO DA CONTRIBUIÇÃO PROTEÇÃO SOCIAL – A ação visa impedir a aplicação de alíquota progressiva nas contribuições previdenciárias, mantendo-as, de acordo com a LC 1012/2007, no patamar de 11% a incidir apenas sobre a parcela que exceder o teto do Regime Geral da Previdência, isto porque a Lei que introduziu o aumento na base de cálculo foi editada pela União, que apenas tem competência para legislar sobre normas gerais, não específicas, e alíquota de contribuição para custeio de inatividade de militares é, sem dúvida, matéria específica, o que já restou reconhecido pelo Supremo Tribunal Federal.

IR SOBRE O AUXÍLIO-ALIMENTAÇÃO/TRANSPORTE – Toda e qualquer verba paga a título de ajuda de custo para alimentação e/ou transporte trata-se de verba indenizatória, e sobre verba indenizatória não incide imposto de renda. Os julgados do estado de São Paulo vêm entendendo corretamente que referidas parcelas não consubstanciam aumento de capital, porque tão somente visam restituir o servidor das despesas ocorridas durante ou em razão do serviço público prestado.

CESSAÇÃO DO DESCONTO PREVIDENCIÁRIO SOBRE A INSALUBRIDADE – Esta ação visa afastar o desconto previdenciário sobre adicional de insalubridade e terço constitucional, uma vez que a referida verba, para esse fim, não pode ser considerada base para o tributo a partir de julgados do Supremo Tribunal Federal. A ação ainda tem fundamento no item 6, artigo 8º da Lei 1012/2007.

RECEBIMENTO DE DILIGÊNCIAS OPERAÇÃO VERÃO – Esta ação é cabível para todos os militares que atuaram na realização da operação verão, outras operações ou cursos fora de sua sede de trabalho, deslocando-se de sua unidade para prestar serviços no litoral, em função de demanda de alta temporada ou, como salientado, para realização de curso ou outras operações, e que não receberam referida ajuda de custo. Em alguns casos esta ajuda é paga apenas parcialmente.

Em resumo, por enquanto são estas as ações possíveis, sem prejuízo de outras que a ADEPOM já vem indicando, em alerta e esclarecimento de direitos de seus associados e classe militar.



*A beleza começa no momento que
você decide ser você mesmo!*

Coco Chanel

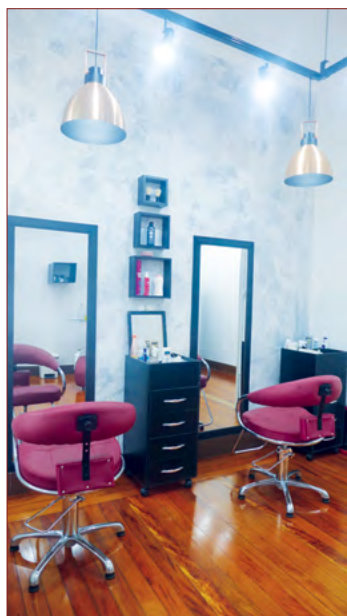
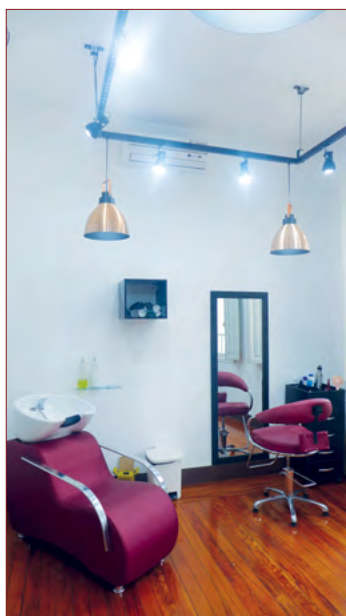
ADEPOM INAUGURA NOVO SALÃO DE BELEZA E ESTÉTICA

O que importa é ser feliz. E são nos pequenos detalhes da vida que podemos encontrar as grandes porções de felicidade. Por isso, mais uma vez a ADEPOM ousa em seus investimentos para ofertar mais conforto aos associados recebidos em nossa Clínica Multidisciplinar, em busca de bem-estar.

Turbinado com equipamentos de ponta, lindamente decorado e esbanjando profissionalismo com sua equipe de cabeleireiras, manicures, pedicures e podólogas, nosso

salão de beleza e estética deu início aos atendimentos de 2022 com muita pompa e alegria, na sede em São Paulo (R. Dr. Rodrigo de Barros, 112, no bairro da Luz). Quem já passou por aqui amou o novo salão e recomenda.

Você ainda não fez seu agendamento? Não perca este benefício aos quais todos os associados têm direito, lembrando que a maioria dos serviços são gratuitos para quem é membro da querida Família ADEPOM. Basta ligar para (11) 3322-0333 e marcar.



SEMPRE AO SEU LADO

A orientação recebida da Presidência e da Diretoria da ADEPOM é cumprida à risca pela área de Serviço Social da nossa associação, que não mede esforços para atender às solicitações encaminhadas e acompanhar, lado a lado, a evolução das situações de vulnerabilidade enfrentadas por PMs da ativa, veteranos e seus familiares

O trabalho de um assistente social não é somente o assistencialismo no momento das dificuldades financeiras, pois é de sua responsabilidade informar e orientar a todos aqueles que buscam sua ajuda sobre os seus direitos, garantindo e facilitando aos cidadãos acesso aos benefícios que a lei lhes faculta, inclusive no caso daqueles que estão hospitalizados ou acabam de receber alta médica, precisando de apoio no retorno ao lar.

A assistente social Raquel Vitiello é cumpridora corretíssima dessa missão em prol dos nossos associados. Na foto ao lado, registramos uma visita realizada por ela ao Hospital Sancta Maggiore, onde esteve internado o Ten PM Nelson Pinto Machado, sendo acompanhado em cuidados por sua esposa, Cleusa Servilheira Machado.



Visita hospitalar da assistente social Raquel Vitiello ao associado Ten PM Nelson Pinto Machado, no Hospital Sancta Maggiore



Doação de cadeira de rodas para o associado veterano Sd PM Gilvan Barbosa, em sua residência, na companhia da esposa Iara Rodrigues de Andrade

O Ten PM Machado, residente do bairro da Penha, em São Paulo, é membro da Família ADEPOM desde 2020 e vem sofrendo com problemas de saúde gerados por diabetes, com deficiência visual severa em ambos os olhos. Ele também apresentou encefalopatia viral, durante a internação, que foi apoiada por orientações, com suporte jurídico, da nossa área de Serviço Social.

Recentemente, também prestamos auxílio urgente ao associado veterano Sd PM Gilvan Barbosa de Andrade, que sofreu uma fratura lombar. Associado desde 2013, ele é casado com Iara de Souza R. de Andrade e reside no Jardim Rodolfo Pirani, em São Paulo, onde foi feita a doação de uma cadeira de rodas por Raquel Vitiello e o gerente administrativo Vanderson Castillo.

O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, e toda nossa equipe desejam aos associados atendidos conforto e melhoras progressivas em seu estado de saúde, com dias de maior prosperidade para todos os seus familiares.

EXPANSÃO ACCELERADA NA REGIONAL SANTOS



A nova sede da ADEPOM em Santos, adquirida no final de 2021, já está passando por reformas e, em breve, terá suas portas abertas aos associados da Baixada Santista ou em férias no litoral paulista. O objetivo do investimento, sob planejamento e gestão do nosso presidente, Cel PM Nogueira, é a ampliação das nossas instalações para ofertar novos serviços, bem como maior conforto aos PMs da ativa, veteranos, pensionistas e seus familiares. As reformas não paralisam os atendimentos, que continuam sendo realizados a todo vapor em nosso endereço original, próximo ao Canal 6, na Rua Primeiro de Maio, 52, no bairro de Aparecida, englobando todos os profissionais da nossa Clínica Multidisciplinar, assim como os profissionais de consultoria jurídica. Se você é membro integrante da Família ADEPOM na Baixa Santista, fique por dentro das novidades ligando para (13) 3273-1100.



O imóvel adquirido em Santos faz parte dos planos de expansão na Baixada Santista. Durante a reforma, seguem os atendimentos no endereço original. Na foto do alto da página, a associada Jacira Neves Talliate recebe brindes. Ao lado, Luciana Cristina Gomes de Souza, esposa do associado Ten PM Itamar de Souza, é atendida no salão de estética e beleza

Esta é a nova sede própria da Regional Santos, em reforma para adequação dos espaços de atendimento aos associados



OS EVENTOS DA ADEPOM ESTÃO DE VOLTA

Café da manhã com veteranos, almoços temáticos, palestras, festa junina... e muito mais

A história da ADEPOM é marcada não apenas pelas lutas em defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo. Nossa jornada também é resplandecente pelos momentos maravilhosos compartilhados entre presidência, diretoria, equipes internas e externas, autoridades, associados e amigos.

No esporte e no lazer, a Família ADEPOM sempre fez bonito, infelizmente submetida, desde 2020, às paradas obrigatórias por causa da pandemia, como aconteceu com toda a sociedade. Todavia, a vacinação em massa e o controle do contágio nos permitiu vislumbrar o renascimento da nossa área de eventos, cuja programação tem o objetivo de fortalecer os elos com os associados, oferecendo-lhes oportunidades únicas de aprendizados, relacionamentos e confraternização.

Os Cafés da Manhã com Veteranos e Pensionistas, por exemplo, são eventos tradicionais da nossa agenda. Com todos os cuidados necessários, programamos o primeiro para 19 março e o próximo para 17 de setembro.

Em abril, também teremos o retorno dos almoços temáticos: Italiano, em 30 de abril; e Mineiro, em 8 de outubro. Para aderir a esses eventos "deliciosos" e alegres, fale com nossa Secretária, em São Paulo, pelo (11) 3322-0333 ou pelo WhatsApp (11) 94020-1643.



Acima, veteranos e pensionistas, na companhia do nosso presidente, Cel Nogueira, divertem-se no 49º Café da Manhã realizado na sede da ADEPOM, realizado em 7 de março de 2020, antes da pandemia

No dia 24 de junho, a charmosa Festa Junina da ADEPOM volta a alegrar o bairro da Luz, na capital paulista, reunindo associados e amigos.

Pelo nosso site (adepom.org.br) e redes sociais (www.facebook.com/adepom e [@adepom1993](https://www.instagram.com/adepom1993)), acompanhe nossa programação de palestras gratuitas, assim como as informações sobre as comemorações pelos 29 anos de nossa fundação, na semana de 22 a 25 de agosto.

Vem com a gente, porque, mais que uma associação, a ADEPOM é uma família!



DIABETES: NÃO TEMA, PREVINA-SE

Você sabia que o diabetes está entre as 10 doenças que mais matam no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde? No Brasil, ela costuma estar entre as cinco primeiras, mas desceu um pouco nesse ranking por causa da Covid-19. Essa realidade poderia ser modificada se os cidadãos se conscientizassem sobre a importância da prevenção, principalmente no caso de pessoas com histórico familiar de diabetes.

Causado pela produção insuficiente ou emprego inadequado de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo, o diabetes exige mudança de hábitos alimentares, com redução de sal, açúcar e gorduras, em paralelo ao maior consumo de frutas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes. A prevenção está atrelada à prática de atividades físicas regulares, com manutenção de peso sob controle e abstenção tanto de bebidas alcoólicas, como do tabagismo. Além dos fatores genéticos e da ausência de hábitos saudáveis, os demais principais fatores para o desenvolvimento do diabetes são: pressão alta, colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue; o sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura; e as doenças renais crônicas.

Segundos dados do Ministério da Saúde, cerca de 90% dos pacientes diabéticos no Brasil têm a diabetes denominada Tipo 1, de origem crônica hereditária, a qual impõe ao

paciente o uso diário de insulina para controlar a glicose no sangue. A diabetes Tipo 2 provém do não aproveitamento adequado da insulina produzida pelo corpo. Geralmente é identificada em pessoas com mais de 45 anos e está associada com sobrepeso, sedentarismo e hipertensão arterial. Há os casos ainda da diabetes gestacional, temporária, por causa de taxas de açúcar muito altas no sangue; e a pré-diabetes, alertando do perigo da doença por níveis de glicose altos, mas não tão elevados para caracterizar a doença.

Fome, sede excessiva e vontade de urinar várias vezes ao dia são os principais sintomas da doença, que pode provocar fraqueza, mudanças de humor, náusea, vômito, cicatrização demorada de feridas, visão embaçada, formigamento de pés e mãos. Cada tipo de diabetes requer cuidados específicos, inclusive com muita atenção nos casos de pré-diabetes, pois as complicações são diversas, destacando-se, dentre elas, redução de sensibilidade, problemas arteriais, úlceras e infecções que podem levar a amputações, doença renal, feridas nos pés de difícil cicatrização, mais chances de desenvolver problemas nos olhos, como cataratas e glaucoma, e até cegueira.

Não deixe, portanto, para amanhã a prevenção que deve ser feita hoje. E lembre-se que os profissionais da Clínica Multidisciplinar ADEPOM estão disponíveis para lhe fornecer orientações e zelar pelo seu bem-estar.

Alegria e saúde em taças de vinho

A história de amor entre o vinho e a humanidade começa na Antiguidade Clássica, poetizada pela paixão do deus grego Dionísio pela bebida, e tem momentos sublimes até no Velho Testamento, sob cuidados de Noé. Esse passado glorioso é tão saboroso como o próprio vinho apreciado em momentos especiais. Mas não é só de glamour que vive a fama do vinho, pois também é relevante conhecer os benefícios proporcionados por ele à saúde. Estudiosos confirmam que o consumo regular do vinho gera benesses nutricionais, contribuindo para:

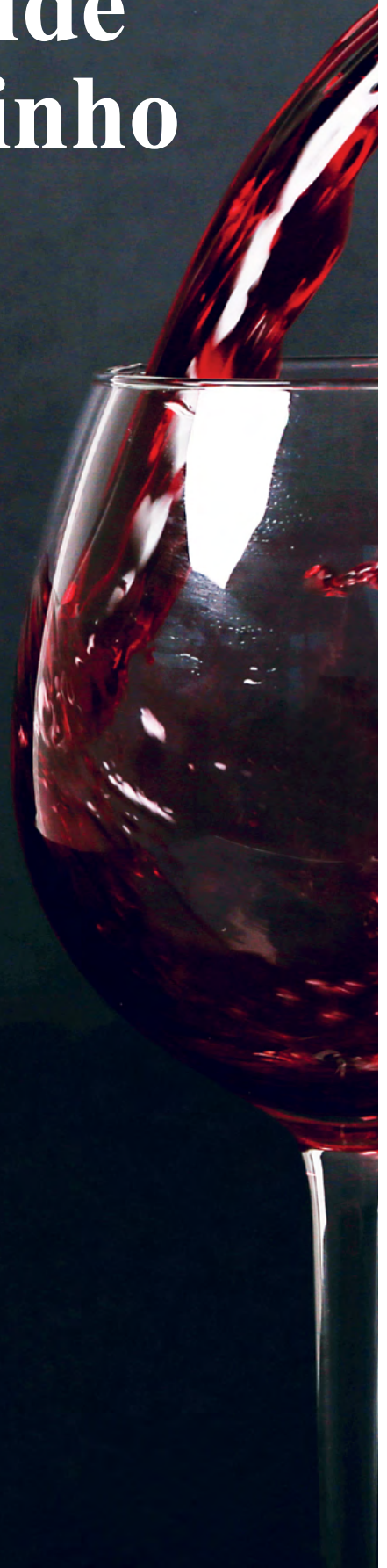
- Aumentar a longevidade
- Proteger o coração
- Prevenir o diabetes
- Prevenir a depressão e o Alzheimer
- Melhorar a digestão
- Auxiliar no combate à obesidade
- Embelezar a pele

Pesquisadores garantem que o consumo moderado de vinho tinto – duas taças ao dia – pode reduzir em até 20% o risco de doenças cardíacas porque ele é rico em polifenóis, substâncias presentes na casca da uva que aumentam os níveis de colesterol bom (HDL) e diminuem o colesterol ruim (LDL). Essa conclusão é reconhecida pela Sociedade Brasileira de Hipertensão. Os polifenóis também inibem a formação de placas de gordura no sangue e de trombos, responsáveis por infartos e AVCs. No caso do coração, o consumo moderado ajuda a diminuir a pressão arterial e aumenta a capacidade de dilatação dos vasos sanguíneos.

Segundo divulga a DiVinho (www.divinho.com.br), um estudo realizado com mais de cinco mil homens e mulheres revelou que aqueles que consumiam quantidades moderadas de vinho, principalmente o tinto, apresentaram uma menor incidência de depressão, quando comparados a pessoas que não ingeriam bebidas alcoólicas regularmente.

O vinho tinto estimula ainda a liberação do ácido gástrico, substância responsável pela quebra e digestão dos alimentos, relaxando as paredes do estômago, o que contribui para uma melhor absorção dos nutrientes. Por sua vez, o resveratrol, outra substância presente na bebida, ajuda a transformar a gordura branca em gordura bege, mais facilmente eliminada do organismo; e, simultaneamente, retarda a ação dos radicais livres, preservando a beleza da pele por muito mais tempo. O antienvhecimento é, portanto, outro benefício ofertado por componentes do vinho, favorecendo a longevidade.

Gostou das dicas? Faltam apenas mais duas: se beber, não dirija; e, em todas as situações, aprecie com moderação.



HORA DA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

AGENDE NA ADEPOM

A entrega do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) exige novamente nossa atenção. Você não vai deixar para a última hora, vai? Não abra mão de sua tranquilidade postergando esta obrigação. Nem passe por stress para realizá-la sozinho. Deixe tudo com especialistas porque, se você é associado da ADEPOM, você pode, e não vai pagar nada por isso.

Organize logo a papelada para acelerar a elaboração da sua declaração, evitando, assim, perder o prazo caso surja algum problema em relação aos seus dados. E lembre-se: quem entrega primeiro, além de se sentir em paz consigo mesmo, tem mais chances de receber a restituição mais cedo.

Os agendamentos para que sua declaração seja feita na ADEPOM iniciaram em 3 de março e se encerram em 29 de abril, data final estipulada pela Receita Federal para a entrega. Enfatizamos que este serviço é gratuito para os associados, mas é necessário marcar o atendimento presencial, ligando para a nossa recepção em São Paulo

(11 3322-0333) ou contatando a Secretaria pelo WhatsApp (11) 94020-1643.

Além de fazer a declaração de IR dos associados como benefício, a ADEPOM presta o mesmo serviço aos seus dependentes, cobrando apenas um valor simbólico para cada CPF. Os valores são: R\$ 50,00 para a esposa ou o marido do associado(a); e R\$ 70,00 para cada filho do associado(a). Não associados pagam somente R\$ 80,00.

Organize os documentos

Dentre os documentos importantes para a elaboração da declaração de IR Pessoa Física relativa ao exercício de 2021, com entrega em 2022, listamos:

- Declaração de IRPF anterior
- Comprovantes de compras e vendas (imóveis, veículos etc.)
- Comprovantes de rendimentos (pensões, aposentadorias, aluguéis etc.)
- Comprovação de CPF dos dependentes

MUSEU DO FUTEBOL

GRATUITO PARA POLICIAIS MILITARES E SEUS FAMILIARES

No aesso das arquibancadas do Estádio Municipal Paulo Machado de Carvalho, o Pacaembu, ponto de destaque do turismo na capital paulista, tem show: é ali que estão, desde setembro de 2008, relíquias para apaixonados verem, reverem e entrarem no clima das Copas do Mundo. É o Museu do Futebol, distribuído em 15 salas temáticas para narrar, de forma lúdica e interativa, como este esporte chegou ao Brasil e se tornou parte da nossa cultura.

Os amantes do futebol podem deitar e rolar nas exposições permanentes e temporárias, desde que apresentem, na entrada, carteira de vacinação contra Covid-19 com pelo menos duas doses (crianças acima de 12 anos devem cumprir a regra com uma dose). Curiosos e estudiosos também encontram farto material no museu para mergulharem em consultas e pesquisas.

Desde 2013, funciona no mesmo local o Centro de Referência do Futebol Brasileiro, que possui a primeira biblioteca pública especializada em futebol no País, com mais de 3 mil títulos nacionais e estrangeiros.

Administrado, desde a sua inauguração, pela organização social IDBrasil Cultura, Educação e Esporte, entidade privada sem fins lucrativos, o Museu do Futebol (www.museudofutebol.org.br) tem entrada franca para os Policiais Militares e seus familiares. Basta apresentar a carteira funcional para começar a visita, que mescla emoção com diversão para todas as idades.

Gostou desta dica da ADEPOM? Então vai com tudo, mas também reserve um tempinho para visitar a nossa sede, em São Paulo, aproveitando para almoçar no Restaurante ADEPOM, das 11:30 às 15:00, ou tomar um lanche e apreciar as delícias da nossa Cafeteria, aberta diariamente a partir das 8:30.



AS BOAS NOTÍCIAS DO INÍCIO DE 2022



A classe dos Policiais Militares do Estado de São Paulo recebeu três notícias positivas no primeiro bimestre de 2022: o reajuste salarial de 20%; a devolução da contagem de tempo de serviço; e a aprovação pelo Senado do programa Habite Seguro.

REAJUSTE SALARIAL

O índice de 20% de reajuste concedido pelo Governo do Estado de São Paulo para as Forças de Segurança Pública e Administração Penitenciária levantou polêmicas, pois o percentual não cobriu as perdas da inflação acumulada, embora a medida integre um pacote de valorização profissional implementado desde 2019, beneficiando mais de 276 mil profissionais do sistema prisional e das polícias Civil, Militar e Técnico-Científica, inclusive aposentados e pensionistas.

Os estudos para a recomposição salarial de Policiais e Agentes Penitenciários foram coordenados por técnicos da Secretaria de Planejamento e Gestão, com proposta concedida dentro dos limites da Lei de Responsabilidade Fiscal.

JUSTIÇA FEITA

Recebeu aplausos, por sua vez, a esperada aprovação do projeto que permite aos servidores públicos civis e militares da saúde e da segurança pública contarem o período de maio de 2020 a dezembro de 2021 para aquisição de direitos relacionados ao tempo de serviço (PLP 150/2020). O seu texto modifica a Lei Complementar 173/2020, que direcionou recursos federais a estados, Distrito Federal e municípios para o enfrentamento da pandemia de Covid-19, em troca de restrições no crescimento de despesas com pessoal da União e demais entes federados nesse período. De acordo com a lei, foram proibidos até o fim de 2021 não somente os pagamentos de benefícios ligados ao tempo de serviço e de aumento

de salários, mas também a contagem do tempo para pagamentos futuros. Entre esses benefícios ligados ao tempo de serviço estão anuênios, triênios, quinquênios e licenças-prêmio. A exceção prevista no projeto valerá para os servidores da União, dos estados, do Distrito Federal e dos municípios. O projeto também deixa claro que a regra não valerá para o pagamento de atrasados devido à contagem do tempo nesse período e prevê o retorno do pagamento em 1º de janeiro de 2022.

A CONQUISTA DO HABITE SEGURO

Também foi aplaudida pela classe a aprovação pelo Senado da medida provisória que permite o uso de recursos do Fundo Nacional de Segurança Pública (FNSP) para subsidiar a compra de casa própria por profissionais de segurança pública (MP 1.070/2021). O objetivo do Projeto de Lei de Conversão (1/2022) é melhorar a qualidade de vida e valorizar os profissionais de segurança pública ao reduzir a carência habitacional e os riscos a ela atrelados, conforme a *Revista ADEPOM* já havia adiantado, em junho de 2021, incentivando sua aprovação.

O benefício contempla agentes de segurança com renda bruta mensal de até R\$ 7 mil, dentre eles policiais militares, civis federais, rodoviários e penais, além de bombeiros, agentes penitenciários, peritos e guardas municipais, valendo para profissionais da ativa, da reserva, reformados e aposentados, assim como cônjuges e dependentes de agentes de segurança que tenham falecido em razão da atividade.

O valor máximo para um imóvel a ser financiado será de R\$ 300 mil. Os financiamentos poderão ser quitados em até 420 meses (35 anos). A Caixa Econômica Federal será o agente operador do programa e poderá atuar também como agente financeiro (banco que faz o empréstimo, efetivamente). Para imóveis da própria Caixa, serão aceitos financiamentos de até 100% do valor do imóvel.

PALAVRAS BEM-VINDAS DOS ASSOCIADOS

Um dos maiores orgulhos da dedicada Família ADEPOM, no bom sentido, é o recebimento de cartinhas, e-mails e mensagens via WhatsApp dos nossos associados, referindo-se a uma missão que foi realizada com êxito. Recentemente, duas dessas comunicações de agradecimento emocionaram nosso time, por isso, compartilhamos um trequinho delas com nossos leitores.

A nora da associada pensionista Maria Inês de Oliveira Carbonese, que está conosco desde maio de 2010, escreveu para o nosso presidente, Cel PM Nogueira, para relatar a importância da cadeira de banho a ela doada. Cintia Avelar destacou na sua cartinha: “Com a doação da cadeira de banho, estão beneficiando não só uma senhora de 83 anos, que tem dificuldades de mobilidade por causa de seu histórico de saúde, passado por AVC e infarto, mas também a filha dela que igualmente enfrenta, neste momento, dificuldades de saúde. (...) Nosso verdadeiro e sincero agradecimento por toda a ajuda e o atendimento prestado”.

Por sua vez, o associado veterano Sd PM Gilvan Barbosa de Andrade, que sofreu uma fratura lombar e recebeu a doação de uma cadeira de rodas, pertencendo à família ADEPOM desde 2013, assim como sua esposa, encaminhou para a nossa Presidência uma carta linda, com duas páginas, que enaltece a inteligência e a



*Foto enviada por
Cintia Avelar, nora da
associada Maria Inês
de Oliveira, feliz com a
cadeira de banho doada
a ela pela ADEPOM*

capacidade empreendedora do Cel PM Nogueira, além de elogiar o empenho da nossa equipe no atendimento de sua solicitação.

“Muitíssimo grato sem data de validade: Gilvan Barbosa de Andrade e Iara de Souza Rodrigues de Andrade. (...) Agradeço extremamente a todos, pedindo ao Senhor Jesus que os abençoe de coração. O valor se mostra quando surge a necessidade, assim como sua breve solução.”

**Você, associado da ADEPOM, possui uma ação judicial já com o precatório expedido e está precisando do dinheiro agora?
A UNICCO INVEST COMPRA O SEU PRECATÓRIO À VISTA.**



**Chega de esperar! Realize seus sonhos, pague suas dívidas, compre um carro novo...
Tudo rápido e sem burocracia. Entre em contato agora mesmo.**

**Rua Amaral Gama, 380, conj. 13, Santana – São Paulo – SP – CEP 02018-001
(11) 2977-7223 | (11) 94717-7957 | contato@uniccoinvest.com.br**

DIOGO FEIJÓ: ETERNO DEFENSOR DO BRASIL

Sacerdote e político, nascido em 17 de agosto de 1784, em São Paulo, Diogo Antônio Feijó é uma das figuras mais ilustres da história do Brasil, em razão das lutas que travou, sob ideais patrióticos, para acelerar o desenvolvimento da nação. Embora conhecido como Padre Feijó, ele foi deputado, ministro da Justiça, regente imperial e senador.

Filho de mãe solteira, Padre Feijó foi criado por um tio padre e pela avó, passando a infância entre as cidades de Cotia, São Paulo, Parnaíba e Guaratinguetá. Subdiácono aos 20 anos de idade, começou a lecionar latim em São Carlos e odernou-se padre em 1808. Em seguida, foi atraído pelo ambiente político de Itu, onde criou um curso de filosofia, introduzindo o pensamento de Kant em nosso país. Em 1821, foi para Lisboa como deputado paulista para participar da elaboração da Constituição da nossa nação, mas encontrou em Portugal, assim como nossos demais representantes, atitudes de hostilidade, sem deixar de manifestar suas ideias em defesa da independência do Brasil.

Perseguido pelos portugueses, fugiu de Lisboa, com mais seis deputados, para a Inglaterra, de onde retornou ao Brasil em dezembro de 1822, já declarada nossa independência. Foi novamente nomeado deputado por São Paulo nas legislaturas de 1826-1829 e 1830-1833. Em julho de 1831, Padre Feijó foi convidado pela Regência Trina Permanente (atuante em face da menoridade de D. Pedro II) a ocupar a pasta do Ministério da Justiça, em nome do Partido Moderado.

No posto de ministro da Justiça, criou a Guarda Nacional, em 1831, cujos membros eram cidadãos com direito a voto, dispensados de servir ao Exército. O Batalhão dos Paulistas, comandado por Rafael Tobias de Aguiar durante a campanha da independência, deu origem à Guarda Nacional criada por Feijó e foi embrião da PMESP.

Abolicionista, Padre Feijó assinou um decreto que marcou sua atuação como ministro da Justiça, declarando livres todos os escravos vindos de fora do Império, embora a lei não tenha sido cumprida. Em 1833, Padre Feijó foi eleito senador pelo Rio de Janeiro e, após a promulgação do Ato Adicional em 12 de agosto de 1834 que criava o Regente Único, ele foi o escolhido mediante consulta popular para exercer a Regência Una de 12 de outubro de 1835 e 19 de setembro de 1837, período no qual enfrentou grande oposição política e algumas revoltas, como a Cabanagem (Pará) e a Guerra dos Farrapos (Rio Grande do Sul).

Retornou à atividade parlamentar em 1839, sendo eleito presidente do Senado, e participou dos levantes liberais de 1842, que pretendiam impedir a ascensão dos conservadores ao poder. Preso, Padre Feijó foi levado para Santos e depois para o Espírito Santo, obtendo absolvição somente em 1843, quando retorna para São Paulo, falecendo em 10 de novembro do mesmo ano. Nosso herói, homenageado desta edição, está sepultado na Cripta da Catedral da Sé.



A imagem acima retrata a escultura em bronze de Diogo Feijó situada na base do pedestal do Monumento à Independência, no Parque da Independência, no bairro do Ipiranga, na capital paulista

DESAFIOS E DIVERSÃO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

SUDOKU

| | | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| Nota de (?): publicação com o objetivo de retratação, em veículos de mídia | Enredo comum nas obras de Agatha Christie | Amar, em francês | Laboratório (abrev.) | Superlativo absoluto sintético de "boa" | Lugar onde se vendem livros usados | |
| Sylvester (?), ator de "Os Mercenários" | | | | Manobra no surfe | Como Adão e Eva andavam no Paraíso | |
| Animal que mama | | | | Radiano (símbolo) | | |
| Revestimentos de paredes | | | | | | Limão, em inglês |
| | | | (?) 9002, selo de qualidade | | Aparelho integrante de home theater | |
| Tecido brilhante, feito com fios de metal | | | | | | |
| Fato de ocorrência reduzida | César (?) & Fabiano, dupla sertaneja | | | J. R. (?): o fotógrafo das estrelas (BR) | "Abelha", em "apicultura" | |
| | | | | | | |
| O profissional fadado ao fracasso | | | Criança, no Candomblé (bras.) | | Atuo como cirurgião | |
| Terreiro (ioruba) | | | | | | Peritos em uma atividade (fig.) |
| É extraído da jazida | | | | | (?) qual: do mesmo modo que | |
| | | | | | | |
| Orna o ambiente | | | | | | |
| Brilhantes; luzídios | | | | | | |
| Estruturas na base do pelo | | Tipo de teste psicológico (sigla) | | Medida agrária | | |
| | | | | O som da vaia | | |

BANCO 3/erê — ilê — tal. 4/lamê. 5/almer — lemon. 7/lambri. 8/ritentes. 8

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 8 | 2 | |
| | 2 | | | 5 | | 9 |
| 7 | 9 | | 1 | | | |
| | 6 | 2 | 7 | 1 | | 9 |
| | | | 6 | | | |
| | 8 | | 3 | 9 | 1 | 4 |
| | | | 8 | | 9 | 2 |
| 8 | | | | | | 3 |
| | 1 | 6 | 3 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 9 | 1 | 2 |
| 5 | 3 | 6 | 2 | 7 | 4 | 1 | 8 | 9 |
| 2 | 1 | 6 | 9 | 8 | 4 | 5 | 7 | 3 |
| 6 | 4 | 1 | 9 | 3 | 2 | 7 | 8 | 5 |
| 7 | 5 | 2 | 4 | 9 | 8 | 1 | 3 | 6 |
| 8 | 9 | 3 | 1 | 5 | 7 | 2 | 6 | 4 |
| 3 | 6 | 8 | 1 | 8 | 2 | 9 | 5 | 7 |
| 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 6 | 8 | 2 | 1 |
| 1 | 8 | 2 | 5 | 9 | 6 | 7 | 8 | 4 |

CHARADAS

- O que você pode segurar com a sua mão esquerda, mas jamais com a direita?
Quem sou eu?
- Eu falo, mas não tenho boca; ouço, mas não tenho ouvidos; não tenho corpo, mas vivo com o vento.
Quem sou eu?
- Quando precisa de mim, você me atira para longe, até um lugar onde ninguém pode me ver. Mas quando não precisa mais, me traz de volta.
Quem sou eu?

Respostas

- 1 - A âncora.
2 - O eco.
3 - Seu cotovelo direito.

Uma nova tendência em livros para ajudar as crianças a adormecer.

"Uma narrativa envolvente, uma verdadeira dádiva para as horas de sono."

Carol Orsborn, Ph.D.
Grand Magazine

COQUETEL
NAS BANCAS E LIVRARIAS

Solução

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | O | L | O | C | O | L | I | F |
| E | A | R | E | T | A | T | I | N |
| S | E | T | E | N | T | I | N | |
| A | V | A | P | A | D | E | C | O |
| | | | | | | | | |
| N | P | U | P | I | L | E | | |
| O | D | O | O | M | O | V | A | |
| M | A | S | P | E | F | | | |
| E | R | A | I | D | V | E | | |
| L | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | |
| S | R | I | S | | | | | |
| O | R | A | | | | | | |
| E | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | |

CLASSIFICADOS

SEGUROS

Amplius Corretora de Seguros
(11) 5587-1762
amplius@terra.com.br

TAUBATÉ E REGIÃO

Dr. Deniz Goulo Vecchio
Dr. André Folter Rodrigues
(12) 3674-1162
(12) 98117-9992
denizvecchio@gmail.com
folterrodrigues@aasp.org.br

MOGI DAS CRUZES E REGIÃO

Dr. Robson Horta Andrade
(11) 4794-7777
(11) 94848-7777
robson@hortaandrade.adv.br

SANTOS E REGIÃO

Dra. Andréa Peirão Monte Alegre
(13) 3271-9980 (13) 99201-2214
andrea@montealegre.adv.br

PRESIDENTE PRUDENTE E REGIÃO

Dr. Marco Goulart
(18) 3221-5175 / (18) 99785-5485
advogados@marcogoulart.adv.br

CAPITAL ZONA SUL

Dra. Lucíola Silva Fidelis
(11) 3213-4006 / (11) 99423-1007
luciolafidelis@gmail.com

CAPITAL ZONA LESTE

Dr. Marcos André Torsani
(11) 99598-2210 / (11) 95227-8242
mrtorsani@gmail.com
Dra. Camila Fernanda Cardia
(11) 2073-5787 / (11) 98531-1218
camilacardia@hotmail.com

CAPITAL CENTRO

Dr. Ortiz Fraga Jr.
(11) 3106-4497 / (11) 98381-8675
advfraga@gmail.com

CAPITAL ZONA NORTE

Dr. Marcelo Winther de Castro
(11) 3257-4164 / (11) 99733-4767
marcelo.winther@gmail.com
Dra. Alessandra dos Santos Carmona
(11) 2954-9269 / (11) 99681-0203
ale_carmona@terra.com.br

SOROCABA E REGIÃO

Dra. Evaldo Viedma da Silva
(15) 3021-7144 / (15) 99703-5546
evaldo.viedma@gmail.com

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS E REGIÃO

Dr. Eliseu Gomes
(12) 3033-6135 / (12) 98822-1130
eliseugomes.adv@gmail.com

OSASCO E REGIÃO

Dra. Zuleica A. Iovanovich Torsani
Dra. Marli Torsani
(11) 2729-1296 / (11) 99950-9808
(11) 95220-5017
z.torsani@gmail.com

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E REGIÃO

Dr. Fábio Oliveira
Dr. Reinaldo Vassoler
(17) 3234-4676 / (17) 98117-4640
vassoleradvogados@terra.com.br

ITANHAÉM E REGIÃO

Dr. Rafael Caniato Batalha
Dr. Ricardo Gonçalves de Souza
(13) 3422-4841 / (13) 99173-7176
batalha.campos@gmail.com

SANTO ANDRÉ E REGIÃO

Dr. Sidney Batista França
(11) 4432-2971 / (11) 97232-9990
sbatistafranca@gmail.com

EMPRÉSTIMOS CONSIGNADOS

Pró-Cred
(11) 3322-0333 Ramais 149 ou 150

BAURUR E REGIÃO

Dr. Luis Fernando Negreiros
Dr. Luiz Gustavo Souza
(14) 3223-2185 / (14) 98101-0080
juridico@snadvogados.com

ARAÇATUBA E REGIÃO

Dra. Cláudia Magalhães
(18) 3608-7188 / (18) 99785-5485
(18) 99672-7159
advocaciaclaudiamagalhaes@gmail.com

GUARULHOS E REGIÃO

Dr. Rafael Perales de Aguiar
Dra. Sueli Perales
(11) 4378-5357 / (11) 4378-5359
(11) 94519-2036
rafaelpagliari@peralesadvogados.com.br

CAMPINAS E REGIÃO

Dr. Rogério Augusto Dini Duarte
(19) 3234-0003 / (19) 98197-1137
rogeriodini@adv.oabsp.org.br

RIBEIRÃO PRETO E REGIÃO

Dr. Victor Acetes M. Lozano
(16) 3663-4922 / (16) 99131-0655
advlozano@adv.oabsp.org.br

INFORMÁTICA

(11) 98118-5099
sivaldosh@gmail.com



Dra. Alessandra dos Santos Carmona
Rua Dom Luís Felipe de Orleans, 698, Vila Maria
CEP 02118-000 – São Paulo – SP

E-mail: ale_carmona@terra.com.br
Fone: (11) 2954-9269 – Celular/WhatsApp: (11) 99681-0203

Horta Andrade
ADVOGADOS
www.hortaandrade.adv.br
Tel: (11) 4794-7777



Camila Cardia
Advocacia

Fone (11) 2073-5787
Celular (11) 98531-1218
camilacardia@hotmail.com

R. Sabbado D'Angelo, 496, sl 09, Itaquera – CEP 08210-790 – São Paulo – SP

TORSANI
ADVOGADOS
Dr. Marcos André Torsani
mrtorsani@gmail.com
Av. Celso Garcia, 4.446 – Tatuapé – CEP 03064-000 – São Paulo – SP
Fones (11) 99598-2210 e (11) 95227-8242



Henrique e Fraga Advocacia

Dr. Ortiz Fraga Jr.

R. José Bonifácio, 200, cj. 403 – 01003-0001 – São Paulo – SP
Fones (11) 3106-4497 e (11) 98381-8675
E-mail: advfraga@gmail.com

IOVANOVICH ADVOGADOS
DRA. ZULEICA A. I. TORSANI
289070
R. General Bittencourt, 154
Sala 3 – Osasco – Centro – SP
Celular (11) 99950-9808
z.torsani@gmail.com