



adepom news

26 de janeiro de 2024 – www.adepom.org.br

JANEIRO BRANCO PROMOVE O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL

MAS ASSOCIADOS DA ADEPOM TÊM SESSÕES GRATUITAS COM PSICÓLOGOS O ANO TODO!

No ano passado, a Alesp criou e aprovou a Lei 17.625/2023, instituindo o “Janeiro Branco”, institucionalmente mês dedicado a ações de promoção do bem-estar e da saúde mental em todo o Estado de São Paulo. Segundo a área de comunicação da Alesp, a cor branca foi escolhida por representar “folhas ou telas em branco”, as quais permitem projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças, a fim de que se concretizem.

Além de instituir a campanha, a Alesp também fortaleceu o apoio psicológico aos jovens paulistas por meio da Lei 17.413/2021, que autoriza o Poder Executivo a criar o programa de Suporte Emocional para crianças e adolescentes nas escolas públicas do Estado.

Em latim, uma frase até hoje muito usada, “Mens sana in corpore sano”, expressa a necessidade do equilíbrio entre saúde física e mental, em todas as faixas etárias, para todos os seres humanos, em todas as atividades do nosso Planeta.

Na ADEPOM, associados e seus dependentes contam com atendimento psicológico gratuito, sob agendamento, na sede em São Paulo e na Regional Santos. As especialidades em tratamento terapêutico ofertadas são: depressão, transtornos ansiosos, problemas de aprendizado (THDA e RDA), estresse pós-



A psicóloga Dra. Camila em atendimento na sede da ADEPOM em São Paulo

trauma; medo; e timidez. Não hesite em telefonar para fazer seu agendamento ou do seu familiar. Em São Paulo (11 3322-0333), as sessões estão disponíveis às terças e quintas-feiras, das 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00. Em Santos (13 3273-1100), a psicóloga está disponível nas tardes de quintas-feiras, com sessões das 13:00 às 16:30, e nas manhãs de sextas-feiras, das 8:00 às 11:30.

Outros especialistas aguardam pelos associados na nossa Clínica Multidisciplinar, prestando serviços que elevam a autoestima e a melhora da saúde, dentre eles, podólogos, manicures, cabeleireiros, massoterapeutas, odontologistas e nutricionistas. Lembre-se: o autocuidado começa com o amor-próprio e a vontade sincera, transformada em ação, de nos cuidarmos bem.

UNYLEYA TEM CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS



Unyleya EDUCAÇÃO HUMANA, INTELIGENTE E DIGITAL

ANO NOVO, TABELA ANTIGA

A última chance de investir no seu futuro com as condições do ano passado!

GRADUAÇÃO
1ª mensalidade por
R\$ 79,90*
e o pagamento da 2ª mensalidade a partir de março

PÓS-GRADUAÇÃO
Até **R\$ 2.000,00** de desconto sobre a forma de pagamento

INSIRA O CÓDIGO PROMOCIONAL
INVISTA-VOCE

BOLSAS LIMITADAS

unyleya.edu.br/invista.voce
0800 602 6770 Graduação
0800 604 2210 Pós-Graduação

MEC

adepom

Com mais de 200 mil alunos no Brasil, a Faculdade Unyleya, parceira da ADEPOM, está ofertando condições sensacionais para que nossos associados e seus dependentes façam uma Graduação ou uma Pós com descontos extremamente vantajosos na Educação a Distância. As ofertas estão ainda mais atraentes neste mês de janeiro, inclusive com a possibilidade de conquista de bolsas.

A Unyleya disponibiliza aos alunos uma plataforma 100% digital 24 horas, com atenção individual dos professores em todos os cursos. Confira as novidades no anúncio abaixo e faça sua inscrição inserindo o código promocional INVISTA-VOCE pelo link <https://unyleya.edu.br/invista.voce>.



COMUNICADO



Prezados Associados:

Gostaríamos de informá-los que a ADEPOM e seu Corpo Jurídico não solicitam pagamentos antecipados para quaisquer despesas judiciais, através de depósito em conta bancária, para liberação do seu precatório.

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo fone (11) 3322-0333, ramais 141 e 173, de segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, e às sextas-feiras, das 8h às 17h, com Sérgio, ou busque orientação do seu advogado.

Agradecemos pela atenção.

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

PMS DE SÃO PAULO AJUDAM NA RECUPERAÇÃO DE HOSPITAL EM SOROCABA

A Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo coordenou, no sábado passado, 20 de janeiro, uma ação de recuperação no Hospital Gpaci (Grupo de Pesquisa Assistência ao Câncer Infantil), em Sorocaba. Uma equipe de 40 PMs, além de integrantes do Corpo de Bombeiros, participou da missão.

A cidade foi atingida por fortes chuvas e o piso inferior do hospital, que é referência no tratamento de crianças com câncer, foi alagado. Diversas alas foram atingidas.

A equipe formada composta por PMs, juntamente com bombeiros e voluntários da Escola de Soldados, realizou a limpeza e desobstrução de alas do hospital, descarte de materiais e recuperação para que as áreas estejam em condições de uso no menor tempo possível.



O grupo também se mobilizou para levar garrações de água para o hospital. Apesar dos prejuízos materiais, não houve vítimas. Foi decretado estado de calamidade na cidade em razão dos problemas causados pelas enchentes.

Segundo informa o Portal do Governo de São Paulo, doações para o Hospital Gpaci podem ser feitas por PIX: chave CNPJ 50.819.523/0001-32 e favorecido Grupo de Pesquisa e Assistência ao Câncer Infantil. Também são aceitos depósitos na conta bancária 140380-X, do Banco do Brasil, agência 0191-0, para o mesmo favorecido.

Para mais informações, entre em contato pelos fones: (15) 2101-6590, (15) 2101-6579 e (15) 99129-2979.



Fonte e imagens:

Portal do Governo do Estado de SP

Carnaval ADEPOM Praia Grande



*Pega essa
visão de frente
para o mar!
9/02 a 14/02*



- ✓ *Pacote com valor da taxa reduzido*
- ✓ *Melhor custo x benefício da Praia Grande*
- ✓ *Um fim de semana de presente para curtir de novo na baixa temporada*

Ai que demais?! Tem mais: cinco pessoas por apartamento, cada um deles com dois quartos (uma suíte), banheiro, sala, terraço, cozinha equipada e vaga na garagem.

ÚLTIMAS UNIDADES

Promoção válida até 26 de janeiro, mas se as reservas estiverem completas, acaba antes...

Por isso, corra!

*Ligue para a Secretaria
pelo (11) 3322-0333*

WhatsApp (11) 94020-1643



SÃO PAULO COMPLETA 470 ANOS DE PROGRESSO ACELERADO E SANTOS FESTEJA SEU 478º ANIVERSÁRIO

A grandiosidade de São Paulo foi mais uma vez comemorada neste 25 de janeiro, data em que a cidade completou 470 anos de existência, esbanjando progresso.

Em janeiro de 1554, os padres jesuítas Manoel da Nóbrega, José de Anchieta e Manuel de Paiva estabeleceram uma Companhia no Pateo do Collegio com a missão de catequizar a população indígena da região. E no dia 25 daquele mês, o padre Manuel de Paiva celebrou no local a primeira missa de São Paulo. Segundo a Igreja Católica, o apóstolo Paulo converteu-se ao cristianismo no mesmo dia, no ano 29 d.C, portanto, além do aniversário da cidade, em 25 de janeiro também se celebra a conversão do seu padroeiro.

Da fantástica história de São Paulo faz parte a ADEPOM, desde 1993 atuando em defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, sob a presidência do Cel PM Nogueira. Temos orgulho dessa jornada de 30 anos de muito trabalho e dedicação, e temos or-



gulho de pertencermos às fileiras dos paulistanos que amanhecem trabalhando, eternamente sonhando com as coisas boas que, como retorno de nossos esforços, o futuro irá nos trazer.

A Família ADEPOM também tem muito orgulho da presença da nossa regional em Santos, maior cidade do litoral paulista, que completa neste 26 de janeiro seus 478 anos de crescimento e evolução contínuos.

Maior polo gerador de empregos da Baixada Santista, a 70 km da capital paulista, Santos encanta e apaixona com sua diversidade de cenários, da qual faz parte a Regional ADEPOM, cuja sede própria está localizada na Rua Delfim Moreira, 39, no Embaré. Com estrutura de prestação de serviços e atendimento aos associados que segue o padrão da sede em São Paulo, a Regional Santos da ADEPOM se mantém firme no propósito de defender os interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo e zelar pelo seu bem-estar.

Parabéns São Paulo! Parabéns, Santos!



O melhor **ALMOÇO**

DA REGIÃO DA LUZ É NO

RESTAURANTE ADEPOM

Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz, São Paulo, SP

KILO: R\$ 53,70

SÓ MISTURA: R\$ 85,00

ASSOCIADOS: R\$ 23,00 sem pesar

Filhos de associados (até 12 anos): grátis



RECADASTRAMENTO DA SPPREV DOMICILIAR CONFIRA OS PROCEDIMENTOS

A SPPREV informa que já estão disponíveis os canais de solicitação de visita domiciliar para fins de cadastramento destinada a beneficiários residentes no estado de São Paulo impossibilitados de locomoção por motivos de saúde e que, por alguma razão, não podem realizar a prova de vida de forma digital, pelo aplicativo SOU.SP.GOV.BR.

A solicitação deve ser feita pelo autoatendimento do site da SPPREV ([Serviços Online aos Beneficiários](#)); por meio do Teleatendimento (0800 777 7738, para ligações gratuitas de telefones fixos, e (11) 2810-7050, para ligações ta-

rifadas de celulares); presencialmente, na sede ou nos escritórios regionais da SPPREV; ou por correspondência. A solicitação deverá ser feita, preferencialmente, com a antecedência mínima de um mês do aniversário.

Está dispensada a apresentação de laudo médico para idosos com idade igual ou superior a 90 anos e no caso de pessoas internadas em hospitais ou casas de repouso. Nas demais situações, a apresentação do atestado médico que comprove a condição de impossibilidade de locomoção é obrigatória. Para mais informações sobre o cadastramento, [clique aqui](#).

ASSOCIADOS DA ADEPOM SÃO AMIGOS DA CHEVROLET

O Programa Amigos Chevrolet é uma parceria entre a ADEPOM e General Motors do Brasil, por meio da qual os nossos associados podem usufruir de um superbenefício, que oferece vantagens exclusivas na compra de um Chevrolet 0Km. Pela tabela de deste início de ano, os descontos podem chegar até R\$ 4.500!

Para entrar nessa, adquirindo seu carro novo com enorme vantagem, entre em contato com a Secretaria da ADEPOM pelo fone (11) 3322-0333, solicitando para que sua carta bônus seja gerada, com seu login e sua senha.

Em seguida, é só escolher o endereço da sua concessionária, o seu modelo, apresentar a carta e negociar seu superdesconto através do Programa Amigos Chevrolet.



AMIGOS CHEVROLET

MODELO	BÔNUS VIGENTE
ONIX	até R\$ 1.500,00
SRV FLEET	até R\$ 1.800,00
CRUZE SEIDAN & SPORTS	até R\$ 2.100,00
SRV (SUICIDA FLEET)	até R\$ 2.100,00
S10	até R\$ 3.000,00
TRAILBLAZER	até R\$ 3.500,00
NOVO TRACKER	até R\$ 2.100,00
CAMBIO	até R\$ 3.500,00
EQUINOX	até R\$ 3.500,00
NOVO MONTERO	até R\$ 2.100,00

0 ANO NEM COMEÇOU DIREITO E VOCÊ JÁ TEM DESCONTOS INCRÍVEIS PARA APROVEITAR.

20% de desconto sobre todo valor de pagamento do Programa Amigos Chevrolet. São válidos apenas os descontos para o 0 ano. Não se aplica a compra de veículos usados.

Importante: os descontos do Programa Amigos Chevrolet são válidos apenas para o 0 ano e não se aplicam ao 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º e 8º ano.

ADMINISTRAÇÃO: **CORONEL NOGUEIRA**

A nossa praia é fazer você feliz!

Carnaval é na ADEPOM Praia Grande

Segurança e conforto com lazer completo



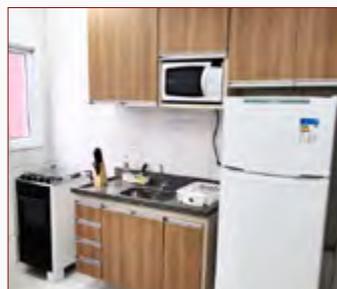
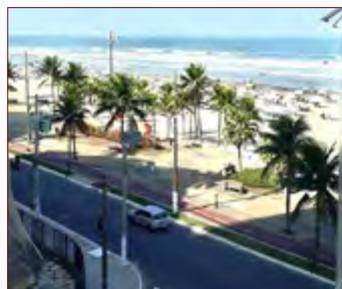
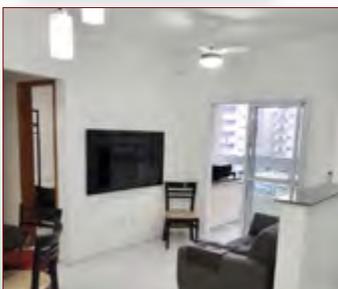
O Carnaval já está chegando! E uma das melhores opções para desfrutar das alegrias da maior festa popular brasileira em 2024 é cair no mar. É água salgada contra mau-olhado, energia positiva do sol, muita alegria e conforto nos apartamentos novinhos da ADEPOM, de frente para o mar, decorados para receberem com muito Axé os nossos associados e os seus convidados.

Localizados na Praia Mirim (Praia Grande), no litoral paulista, os apês da ADEPOM acolheram hóspedes no Natal e Ano Novo, recebendo muitos elogios pela estrutura e pelo serviço de recepção. Um sucesso que continuará se repetindo ao longo de 2024.

O Pacote Especial de Carnaval está imbatível. A taxa de reserva foi reduzida em benefício dos associados e tem mais: o presidente decidiu presentear todos aqueles que adquirirem o Pacote Especial de Carnaval com um fim de semana gratuito, na baixa temporada (de maio a setembro), com data a escolher no calendário!!!



Com sala, dois quartos, terraço, cozinha equipada, banheiro e vaga na garagem, cada apartamento hospeda até cinco pessoas. O melhor custo versus benefício da região, entre 9 e 14 de fevereiro! Reservas podem ser feitas na Secretaria (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz), pelo fone (11) 3322-0333 ou por WhatsApp (11) 94020-1643.



EXPEDIENTE

A newsletter **ADEPOM NEWS** é uma publicação da Associação de Defesa dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, presidida pelo Coronel PM Luiz Carlos Nogueira e fundada em 25 de agosto de 1993, em referência ao Dia do Soldado, com o objetivo de defender os interesses da categoria Policial Militar.

Jornalista Responsável: Gisele Centenaro – MTb 15.208

Edição e diagramação: Gisele Centenaro

Revisão: Cel PM Luiz Carlos Nogueira – Jornalista Nº 43.000

Redação e Comercial: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 112, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP

Fone: (11) 3322-0333 | **E-mail:** comunicacao@adepom.com.br | **Site:** www.adepom.org.br

BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM

	<p>Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública</p>	<p>Cafeteria com WiFi</p> 	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</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>Restaurante self service com padrão de a la carte</p> 	<p>Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques conveniados</p>
<p>Assistência Social com orientações e doações de cadeiras de rodas e banho</p>	<p>Apartamentos na Praia Grande</p> 	<p>Auditório para realização de palestras, seminários e cursos</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA</p>