

12 de abril de 2024 – [www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)

## 23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM VAMOS PEDALAR PELA SAÚDE!

**A**s amadas de duas rodas são cada vez mais vistas nos grandes centros urbanos, onde o uso das bikes vem sendo ampliado como meio de transporte por diversos motivos, dentre eles: economia, fuga de engarrafamentos e adoção de estilo de vida mais saudável. Segundo o *Guia do Ciclista*, da On Line Editora (2016), são diversas as razões pelas quais o andar de bicicleta é recomendado, destacando-se o aumento da disposição por causa da elevação da frequência cardíaca e do crescimento da produção de endorfina, substância produzida pela glândula hipófise, presente em nosso cérebro, cuja principal função é inibir a irritação e o estresse.

Para a terceira idade, pedalar oferece vantagens importantes para a saúde, contribuindo para combater a perda progressiva de massa muscular registrada com o avanço dos anos. É preciso, porém, atentar para os cuidados que devem ser tomados sob orientação dos médicos, sob riscos controlados de acordo com as condições físicas de cada pessoa.

No próximo 19 de maio, um domingo, inspirada pelos benefícios do uso das bicicletas para o corpo e para a alma, a ADEPOM realizará a 23ª edição do seu tradicional Passeio Ciclístico anual, sob o tema “Pedalando pela saúde”. A concentração vai ser na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista, com início do passeio às 8 horas.

Para animar ainda mais o 23º Passeio Ciclístico da ADEPOM, a bicicleta mais enfeitada vai ser premiada, assim como o participante mais idoso e o mais jovem. Haverá também sorteios de bicicletas e brindes, além de muita diversão ao longo desse dia de confraterni-



19 de maio • Domingo

Vem aí o  
23º Passeio  
Ciclístico  
da ADEPOM

adepom NOGUEIRA

Praça Heróis da FEB  
Santana - São Paulo - SP  
Concentração às 8 horas



zação tão esperado, que conta com diversos apoiadores. Dentre os primeiros 500 participantes, quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis no ato da inscrição, os quais serão repassados para entidades apoiadas pela ADEPOM, vai ganhar uma camiseta personalizada do evento.

Para se inscrever, acesse este [link](#). Se preferir, use o QR Code da imagem acima, apontando para ele a câmera do seu celular. Participe. Venha ser feliz com a gente, porque, mais que uma associação, a ADEPOM é uma família, na qual você e todos os seus familiares são muito bem acolhidos sempre! Mais informações na Secretaria pelo fone (11) 3322-0333.

Fonte: *Guia do Ciclista* – On Line Editora, 2016.

# 23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM



## "PEDALANDO PELA SAÚDE"

### adepom 19 de maio • Domingo

**PRAÇA HERÓIS DA FEB - SANTANA - SÃO PAULO - SP**

**CONCENTRAÇÃO ÀS 8H - INFORMAÇÕES: (11) 3322-0333**

### VENHA E TRAGA A FAMÍLIA!

INSCREVA-SE PELO QR CODE



APOIO



*Prêmio para a bike mais enfeitada, prêmio para o participante mais idoso, prêmio para o participante mais jovem, sorteios de bikes e brindes*

PATROCÍNIO



ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL NOGUEIRA**

# ABRIL DE VANTAGENS ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS E COLABORADORES DA ADEPOM NO THERMAS WATER PARK

**A**bril promete ser um mês inesquecível para os visitantes do Thermas Water Park, localizado na cidade de São Pedro (a cerca de 180 km da capital paulista) e parceiro da ADEPOM, oferecendo inúmeras vantagens para toda a Família Policial Militar, para os nossos associados e colaboradores.

Reconhecido como um dos parques aquáticos mais completos do Brasil, o Thermas Water Park traz uma promoção incrível neste mês com descontos especiais garantidos para policiais, além da “Churrascada Sertaneja”, um evento delicioso programado para todos os sábados e domingos de abril, proporcionando uma experiência única de entretenimento, diversão e culinária.

A “Churrascada Sertaneja” é a combinação perfeita de música sertaneja ao vivo, com apresentações de bandas regionais conhecidas por animar o público, e uma seleção de churrascos preparados com maestria. Os visitantes poderão escolher entre três cardápios distintos disponíveis no Restaurante Central, na Espetaria e no buffet de petiscos do Parque da Baleia, desfrutando de uma variedade de cortes de carne, espetinhos, saladas, molhos e acompanhamentos diversos. Quem adquirir ingressos para o evento terá acesso a mais de 20 atrações do parque, incluindo a piscina de ondas, a



“praia” do interior paulista, o maior Parque Infantil da América Latina, complexo de piscinas, ofurôs, cascatas, toboáguas, a Fazendinha Vô Bráulio e uma equipe de recreação que promete diversão durante todo o dia.

Gostou desta dica? Então, se você é associado ou colaborador da ADEPOM, não fique de fora. Clique no link abaixo e adquira seus ingressos com o máximo de vantagens:

<https://www.thermas.com.br/ingresso/parceiros/adepom>

O número do WhatsApp é (19) 3112-3390 e o do telefone, 4000-2998.

O Thermas Water Park São Pedro fica na Rodovia Geraldo de Barros, SP 304, Km 189, Fazenda Limoeiro.



# AGENDE SUA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA NA ADEPOM

**Serviço gratuito para associados**

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL  
NOGUEIRA**



**adepom**



**11 3322-0333**

**13 3273-1102**



**11 94020-1643**

**13 99779-4220**



**DESCONTOS CHEVROLET PARA CONQUISTAR SEU CHEVROLET NOVO**

Agorente os descontos exclusivos do Programa Amigos Chevrolet para sair do carro novo e se mais. Trouxemos algumas ofertas especiais, em diversos modelos, para você escolher e adquirir um Chevrolet novo no parquim. Não perca!

Se preferir, consulte o site [www.amigoschevrolet.com.br](http://www.amigoschevrolet.com.br) ou o app Amigos Chevrolet.

Modelo	Valor do desconto
CRUXE	até R\$ 1.500,00
CRUXE PLUS	até R\$ 1.500,00
NOVA MONTANA	até R\$ 2.000,00
SOMI TRACKER	até R\$ 2.000,00
CRUXE SIGNA & SPORTS	até R\$ 3.000,00
SPIN (CHEVROLET)	até R\$ 3.000,00
SPIN	até R\$ 2.000,00
CAMBIO	até R\$ 5.000,00
EQUIMEX	até R\$ 4.000,00
310	até R\$ 5.000,00
TRAILBLAZER	até R\$ 4.500,00

FIND NEWROADS WWW.AMIGOSCHEVROLET.COM.BR

# APROVEITE OS DESCONTOS DE ABRIL DO PROGRAMA AMIGOS CHEVROLET

O Programa Amigos Chevrolet é uma parceria entre a ADEPOM e a 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 abril, os descontos promocionais 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 (11) 3322-0333, solicitando para que sua carta bônus seja gerada, com login e 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.

Gostou desta dica? Então, se você ainda não é um dos nossos associados, vem com a gente, porque com a ADEPOM você é feliz e ganha sempre!



## COMUNICADO



adepom

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**

27 de abril • 13h00 às 16h00

# Sábado de Feijoada com Pagode no Restaurante Adepom



adepom

RESTAURANTE  
CORONEL  
NOGUEIRA



Informações  
e reservas

(11) 94020-1643

CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NÃO PAGAM • CRIANÇAS DE 6 A 9 TÊM 50% DE DESCONTO

R\$ 40,00 (sem bebidas e sobremesas)

RUA DR. RODRIGO DE BARROS, 121, LUZ, SÃO PAULO, SP

# UNYLEYA TEM VANTAGENS EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS

**EAD que >>> IMPULSIONA**

**+400 mil Histórias de Sucesso**

<b>Graduação EAD</b> 35 modalidades <b>R\$69,90*</b> + bolsas de 50% + 10%	<b>Pós-Graduação EAD</b> Desconto de <b>70%*</b> no valor integral do curso.
---	---

**MELHOR-EAD**

- Curso bem avaliado pelo MEC
- EAD com Professores de Excelência
- Melhor Plataforma e Aplicativo
- Clube de Vantagens + de 10 mil parcelas
- Centro de Carreiras para Alunos

Unyleya EDUCAÇÃO HUMANA, INTELIGENTE E DIGITAL

[unyleya.edu.br/melhor-ead](https://unyleya.edu.br/melhor-ead)

0800 602 6770 Graduação  
0800 604 2290 Pós-Graduação

#faculdadunyleya @unyleya

Com mais de 400 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, ainda mais atraentes neste mês de abril.

Além de economia da matrícula e descontos em mensalidade, há inclusive 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. Vale a pena conferir!

Consulte as novidades no anúncio ao lado e faça sua inscrição inserindo o código promocional MELHOR-EAD pelo link abaixo:

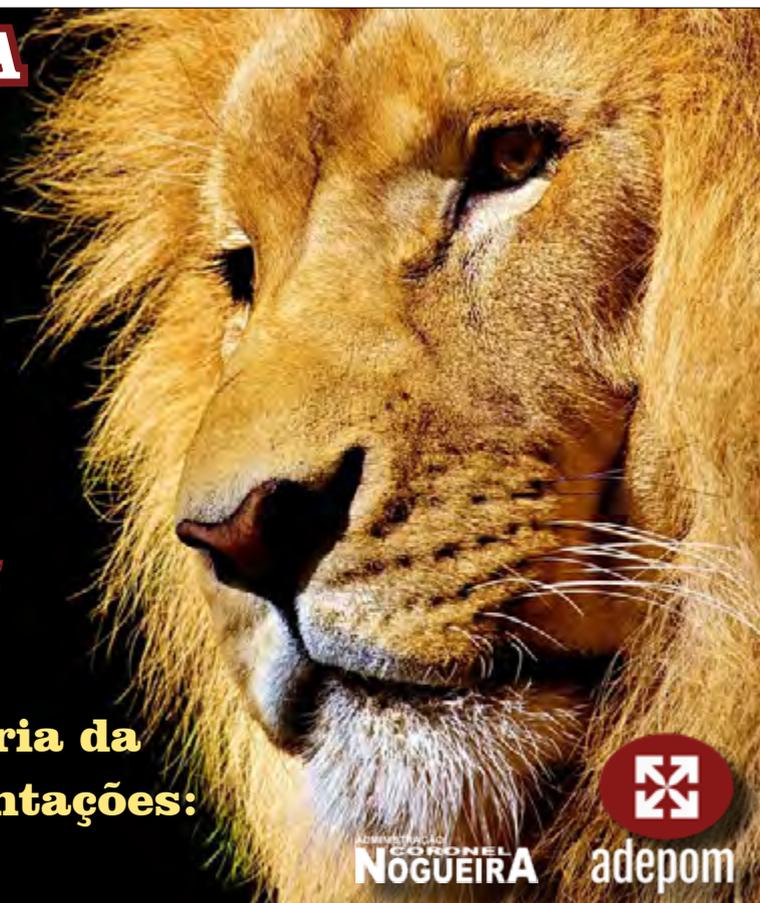
<https://unyleya.edu.br/melhor-ead>

## IMPOSTO DE RENDA 2024

Já consultou seu Informe de Rendimento na PGE?

Não caia na malha fina por distração.

Ligue para a Secretaria da ADEPOM e obtenha orientações: (11) 3322-0333



# ADEPOM VENDE

**Dois Fiat Doblo 1.8 MPI Essence 16V Flex 5P**

**Manual**

**6 lugares**

**2016**

**IPVA 2024 PAGO**

**Excelentes estados  
de conservação**

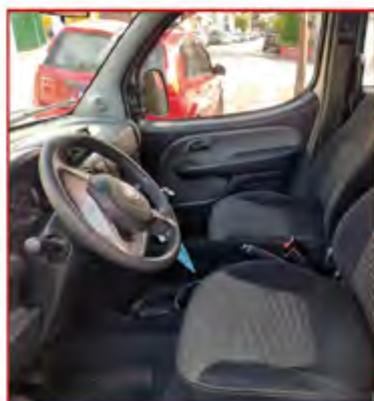
**Manutenções**

**em dia**

**Valor**

**R\$ 51.642,00**

**Tabela FIPE**



**Ligar para (11) 3322-0333 e falar com  
Francisco (ramal 117) ou Rose (ramal 144)**

# MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA REALIZA CLUBE DE LEITURA E FEIRA DE TROCA DE LIVROS



O mês de abril marca a estreia de duas atividades no Museu da Língua Portuguesa, instituição da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, localizada na Praça da Luz, no Centro Histórico da capital paulista, pertinho da ADEPOM. A partir desse mês, tem início uma feira de troca de livros e também um clube de leitura, atendendo a um pedido antigo do público. A primeira edição das duas ações acontecem neste dia 13 de abril de forma presencial e gratuita.

Intitulado em 2024 “Papo Literário: narrativas negras em língua portuguesa”, o clube de leitura terá como objetivo destacar livros de autores negros na língua portuguesa e promover o debate em torno dessas obras. Serão oito encontros, um por mês, até novembro.

A assistente social e mediadora de leituras, Camilla Dias, é a curadora deste ano. Integrante dos coletivos Lendo Escritores Negros-Brasileiros e Leituras Decoloniais, ela selecionou livros relacionados ao tema Línguas Africanas no Brasil, o mesmo da próxima exposição temporária do Museu. A cada edição, um escritor convidado mediará a conversa em torno de um livro e um tema específico. Na primeira, das 11h às 13h, no Saguão B do Museu, a autora Juliana Borges falará sobre a obra Luanda, Lisboa, Paraíso (Cia das Letras), de Djaimilia Pereira de Almeida. O tema do debate será

“Descolonização e pertencimento na literatura de Djaimilia Pereira de Almeida”. O Papo Literário: Narrativas negras em língua portuguesa é organizado pelo Centro de Referência do Museu da Língua Portuguesa.

O dia 13 de abril também marca a estreia da Feira de Troca de Livros, cujo objetivo é proporcionar um espaço de encontro por meio do livro e da literatura e ainda incentivar a leitura. O evento acontecerá das 14h às 17h, no Saguão e Pátio B e na Calçada do Museu.

A cada edição da feira, os participantes serão estimulados a doar seus livros para o Museu, pois, a cada livro doado, ganharão um ingresso para visitar a instituição até o dia 29 de dezembro de 2024, tendo um limite de quatro ingressos por pessoa. Quem estiver presente na feira também poderá realizar as trocas de seus livros entre si, sem a intermediação do Museu.

Outras ações vão acontecer durante a Feira de Troca de Livros. A “Roda de Saberes” consistirá em uma conversa sobre publicações independentes, estímulo à leitura e estratégia de facilitação de acesso aos livros. No “Leia e Leve”, o Núcleo Educativo do Museu fará mediação de leituras. Já o programa “De Mão em Mão”, da Coordenação do Sistema Municipal de Bibliotecas, irá distribuir livros gratuitamente.

# Vacine-se contra a gripe **por um preço imperdível!**

Aproveite esta oferta  
exclusiva e complemente os  
cuidados com a sua saúde.

Para as compras de vacinas  
acima de R\$ 150,00, parcelamos  
em até 10x sem juros.



**Apresente sua  
identificação e  
vacine-se na Raia  
ou Drogasil mais  
próxima com:**

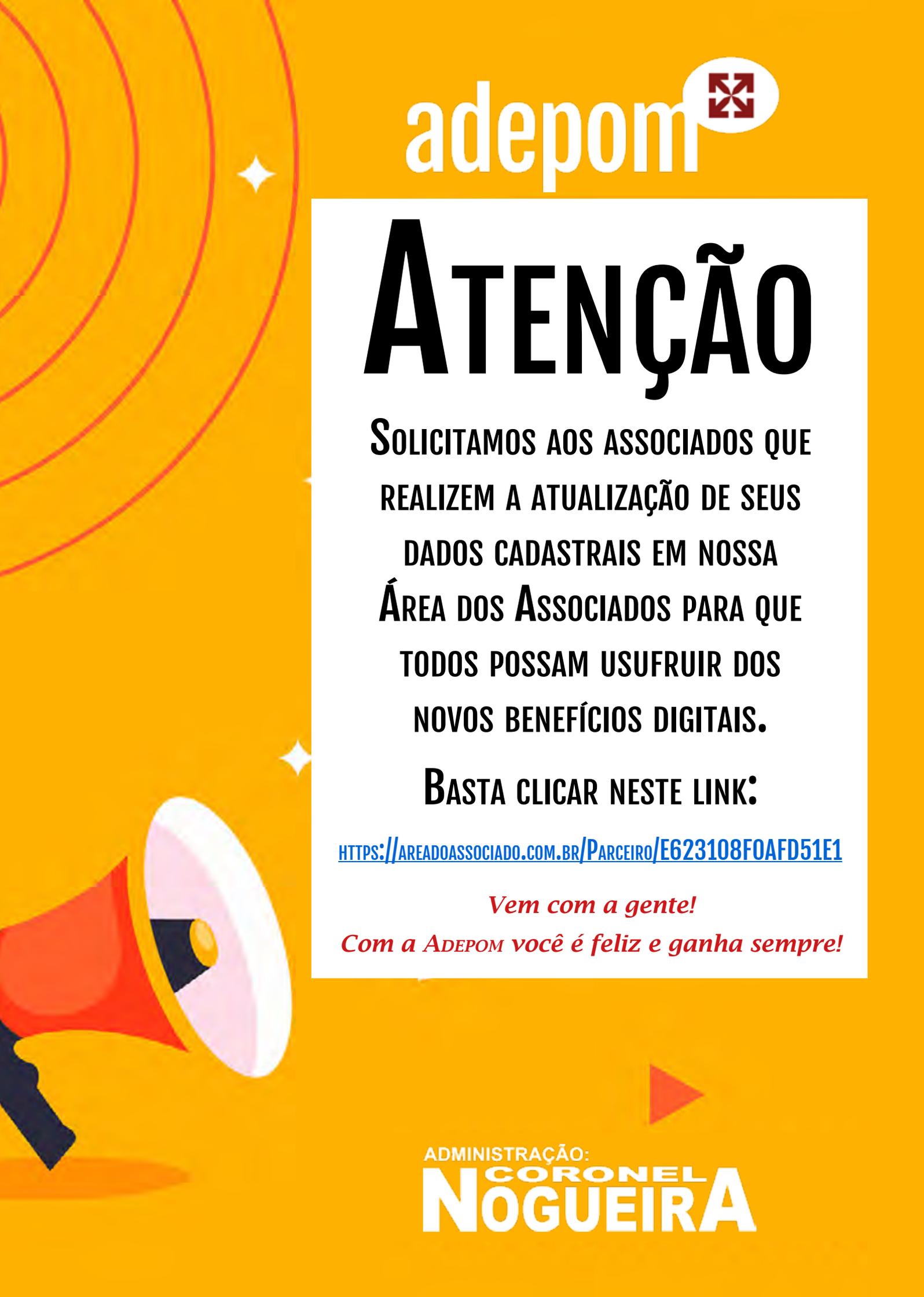
**20%**  
de desconto

Escaneie um dos QR Codes e  
agende já o seu atendimento!



# UNIVERS

Oferta válida até 31/05 ou até quando durarem os estoques.  
Condição válida para a vacina Influxac Tetra.



adepom



# ATENÇÃO

SOLICITAMOS AOS ASSOCIADOS QUE REALIZEM A ATUALIZAÇÃO DE SEUS DADOS CADASTRAIS EM NOSSA ÁREA DOS ASSOCIADOS PARA QUE TODOS POSSAM USUFRUIR DOS NOVOS BENEFÍCIOS DIGITAIS.

**BASTA CLICAR NESTE LINK:**

[HTTPS://AREADOASSOCIADO.COM.BR/PARCEIRO/E623108FOAFD51E1](https://areadoassociado.com.br/parceiro/E623108FOAFD51E1)

*Vem com a gente!*

*Com a ADEPOM você é feliz e ganha sempre!*

ADMINISTRAÇÃO:

**CORONEL  
NOGUEIRA**

# *A nossa praia é fazer você feliz!*

## **Seja um associado**

### *Apoio jurídico, atendimento gratuito na Clínica Multidisciplinar ADEPOM, benefícios e serviços para você e os seus familiares*

**A** ADEPOM é muito mais que uma associação. A ADEPOM é uma família dedicada, desde 1993, à defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, ofertando aos profissionais da ativa e seus dependentes, assim como aos veteranos e pensionistas, um leque de benefícios e serviços extremamente vantajoso em relação ao valor pequenino da contribuição mensal (R\$ 74,50).

#### Fones

(11) 3322-0333

(11) 94020-1643

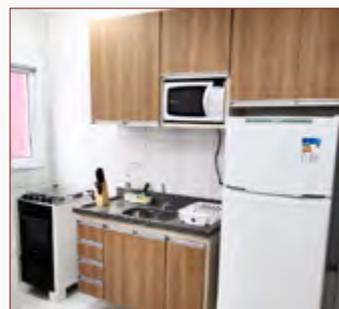
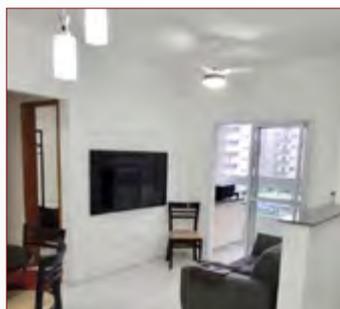
#### WhatsApp

(13) 99779-4220

(13) 3273-1100

Com sede no bairro da Luz, na capital paulista, onde diversos serviços são prestados gratuitamente, em um complexo de edifícios que inclui Departamento Jurídico, Clínica Multidisciplinar, Salão de Cabeleireiro e Estética, Podologia, Massoterapia, Restaurante e Cafeteria, a ADEPOM também possui uma Regional em Santos, com o mesmo padrão de qualidade no atendimento; a ADEPOM Volante para visitas aos batalhões; e 28 apartamentos na badalada Praia Grande para usufruto dos associados e seus convidados durante todo o ano, com o máximo de conforto e segurança.

*Se você ainda não é um associado, ligue para obter mais informações sobre a ADEPOM, fundada e presidida pelo Coronel PM Nogueira. Agende uma visita para almoçar ou tomar um café conosco. Venha ser feliz com a gente!*



## **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, 121, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP

**Fone:** (11) 3322-0333 | **E-mail:** [comunicacao@adepom.com.br](mailto:comunicacao@adepom.com.br) | **Site:** [www.adepom.org.br](http://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><b>Cafeteria com WiFi</b></p> 	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</p>
<p>Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures</p>	<p><b>Clínica de Psicologia</b></p> 	<p>Auxílio-natalidade Auxílio-funeral</p> <p>Seguro de Acidentes Pessoais</p>	<p><b>Clínica de Fonoaudiologia</b></p> 
<p><b>Sorteio Mensal pela Loteria Federal</b></p> 	<p>Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços</p>	<p><b>Restaurante self service com padrão de a la carte</b></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 <b>Praia Grande</b></p> 	<p>Auditório para realização de palestras, seminários e cursos</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: <b>CORONEL NOGUEIRA</b></p>