

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL  
NOGUEIRA**



# adepom news

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

## A FEIJOADA COM PAGODE DO RESTAURANTE ADEPOM É NESTE SÁBADO, 27 DE ABRIL JÁ FEZ A SUA RESERVA?

**F**eijoada é uma das maravilhas deste mundo? É sim, senhores e senhoras. E feijoada com pagode é o paraíso na terra entre os homens e mulheres que sabem fazer a diferença na hora de espalharem alegria e compartilharem em harmonia.

Então vem: é amanhã, sábado, 27 de abril, das 13h00 às 16h00, a **FEIJOADA COM PAGODE** no Restaurante ADEPOM. Imperdível!!! O tempero que faz toda a diferença na nossa feijoada é o amor... mas é também o precinho camarada: somente R\$ 40,00 por pessoa, para comer à vontade, repetindo quantas vezes quiser (sem bebidas e sobremesas). Crianças de 0 a 5 anos não pagam; e as de 6 a 9 anos têm 50% de descontos.

Se ainda não fez, bora fazer a sua reserva? O endereço, pertinho da estação de Metrô Tira-dentes, você já sabe: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, no bairro da Luz, na capital paulista.

Venha e traga a família, os amigos, todos aqueles com quem você sabe que vale a pena compartilhar os melhores momentos da vida.

As reservas dos convites podem ser feitas pelo WhatsApp: (11) 94020-1643.



# 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**

# 23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

## A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA MANTER O CORPO SAUDÁVEL

**B**eber bastante líquido é essencial para a saúde dos seres humanos, os quais possuem de 60% a 70% do corpo constituído por ela. As funções da água no nosso organismo são diversas, dentre elas, o transporte de nutrientes e oxigênio através das células; o regular da temperatura; a proteção dos órgãos vitais e a potencialização da absorção de nutrientes; o fortalecimento do metabolismo; a hidratação de articulações e células. Você sabia que 90% do cérebro humano é formado por água? Por isso, quando não tomamos uma quantidade suficiente de água diariamente, estamos sujeitos a sofrer de dores de cabeça e enxaquecas.

A falta de água, em casos gravíssimos, leva ao risco de morte, podendo provocar, na tribulação do dia a dia, cansaço, ressecamento da pele, constipação, pressão sanguínea irregular e câibras musculares. Nas dicas sobre a quantidade de água a ser absorvida por dia, é comum a recomendação para bebermos no mínimo 2 litros ao longo de 24 horas, mas os especialistas da área de saúde ressaltam que cada organismo tem uma necessidade específica, associada à idade e às condições físicas, lembrando que o volume indicado para consumo aumenta conforme aumentam os níveis de esforço físico e o gasto de calorías.



Preciosíssima, uma água geladinha bem filtrada ou mineral é uma delícia... embora tenha quem prefira sucos e refrigerantes. Na hora de praticar esportes, porém, a melhor opção é mesmo beber

água, motivo pelo qual sugerimos aos participantes inscritos no 23º Passeio Ciclístico ADEPOM que levem consigo as suas garrafinhas para terem sempre à mão, ao longo da jornada, o líquido necessário à hidratação do corpo e reenergização da mente.

Em apoio aos participantes, nossa equipe estará atenta a esse detalhe, em parceria com a Sabesp, pois queremos que todos que estiverem conosco, no próximo 19 de maio, um domingo, curtam o passeio, que começará às 8 horas, com bem-estar e segurança. Recomenda-se ainda que os participantes cheguem um pouquinho mais cedo para receberem as orientações dos organizadores durante a concentração, que será na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista.

É fácil se sentir bem preparado, não é? Então, se ainda não o fez, faça agora sua inscrição neste [link](#) ou por meio do QR Code da imagem desta página. Quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis no ato da inscrição vai ganhar uma camiseta personalizada do evento, que também terá sorteios de bikes. Mais informações pelo fone (11) 3322-0333.



# 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**



# VOCÊ VAI AMAR A NOVA CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR ADEPOM!



**P**ara receber os associados com mais conforto e o excelente padrão de qualidade de sempre, a Clínica Multidisciplinar da ADEPOM está mudando para o segundo andar do novo prédio da sede em São Paulo, localizado no número 121 da Rua Dr. Rodrigo de Barros, no bairro da Luz.

As novas instalações estão em fase de acabamento, englobando, com muito charme, cabeleireiras, manicures, podologia, odontologia, ortodontia, psicologia, fonoaudiologia, massoterapia e nutricionista. A área de Serviço Social também funcionará no mesmo espaço.

O investimento no projeto de expansão inclui modernização de equipamentos, além de maior integração às demais áreas para recepção dos associados na ADEPOM, como a Secretaria, o Restaurante e a Cafeteria.

Venha nos fazer uma visita, de segunda a sexta-feira, com seus familiares e amigos. Todos serão muito bem-vindos.



## 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**

27 de abril • 13h00 às 16h00

# Sábado de Feijoada com Pagode no Restaurante Adepom



adepom

RESTAURANTE  
CORONEL  
NOGUEIRA



Informações  
e reservas

(11) 94020-1643

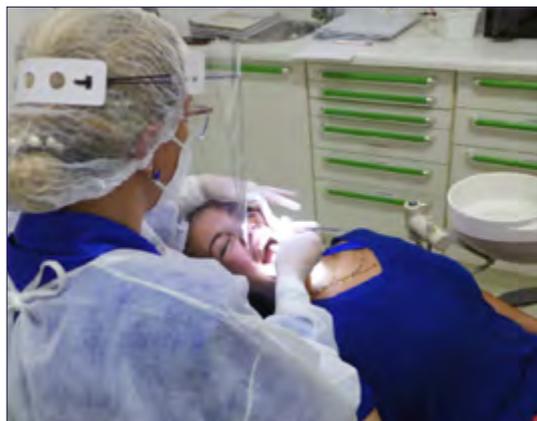
CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NÃO PAGAM • CRIANÇAS DE 6 A 9 TÊM 50% DE DESCONTO

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

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

# ORTODONTIA: AGENDE UMA AVALIAÇÃO GRATUITA NA CLÍNICA ADEPOM

Um sorriso bonito agrada muita gente, e agrada ainda mais quem pode dar um sorriso bonito para si mesmo diante de um espelho. A Ortodontia é justamente a especialidade da Odontologia que transforma o sonho do sorriso lindo em realidade, a partir de tratamentos de caráter estético e funcional, os quais, além de corrigirem a posição dos dentes tortos, melhoram a mordida cruzada, os espaços entre os dentes frontais e até mesmo a fala dos pacientes. Os tratamentos mais comuns são: os preventivos, principalmente na fase da infância; os interceptativos, impedindo que problemas de formação se desenvolvam; e os corretivos, quando já há um problema instalado, geralmente identificado entre adolescentes e adultos.



Na Clínica ADEPOM, em São Paulo, associados agendam consultas com a Ortodontista todas as quartas, a partir das 8h30 (a última consulta do dia é marcada às 16h). As avaliações são gratuitas e a manutenção para quem usa aparelho tem custo simbólico, com valores três vezes menores na comparação com as médias cobradas na capital paulista. Para mais informações sobre a Ortodontia, bem como sobre as Consultas Odontológicas que também podem ser agendadas gratuitamente pelos associados, de segunda a sexta, em São Paulo e Santos, ligue na Secretaria (11 3322-0333 e 13 3273-1104) ou fale pelo WhatsApp (11 94020-1643).

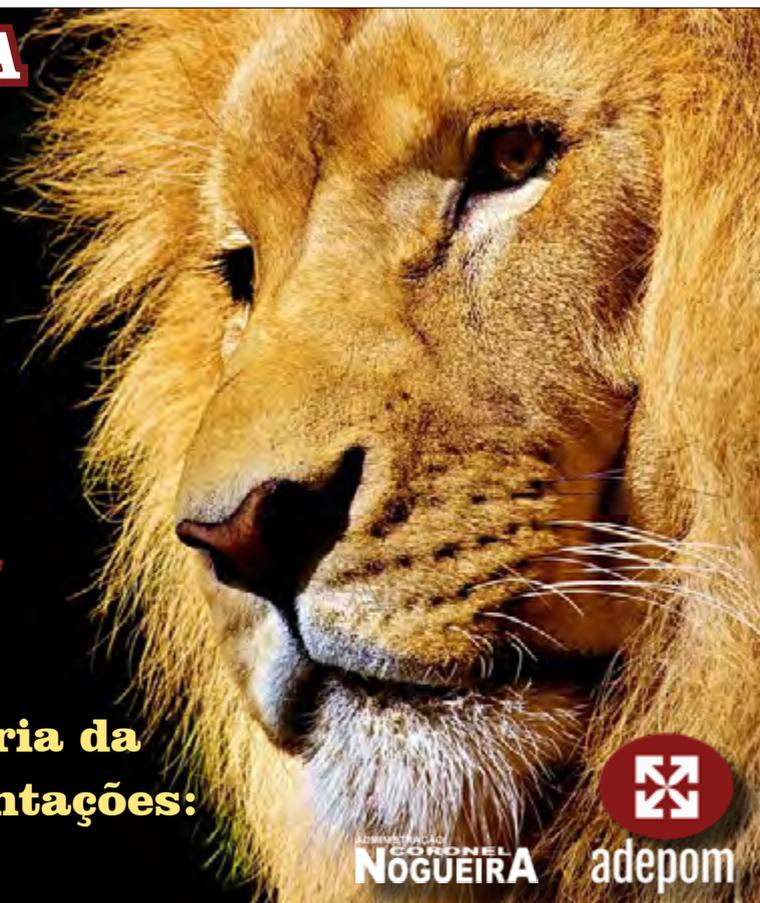
Fonte: *Sorrisologia* ([sorrisologia.com.br/tag/ortodontia](https://sorrisologia.com.br/tag/ortodontia))

## 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**

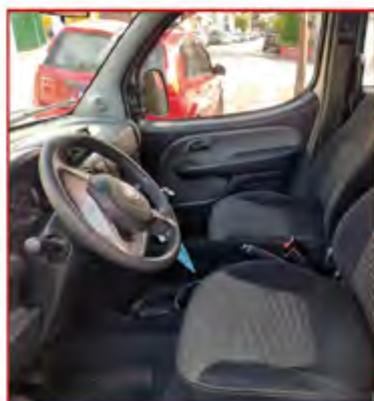
**Manutenções**

**em dia**

**Valor**

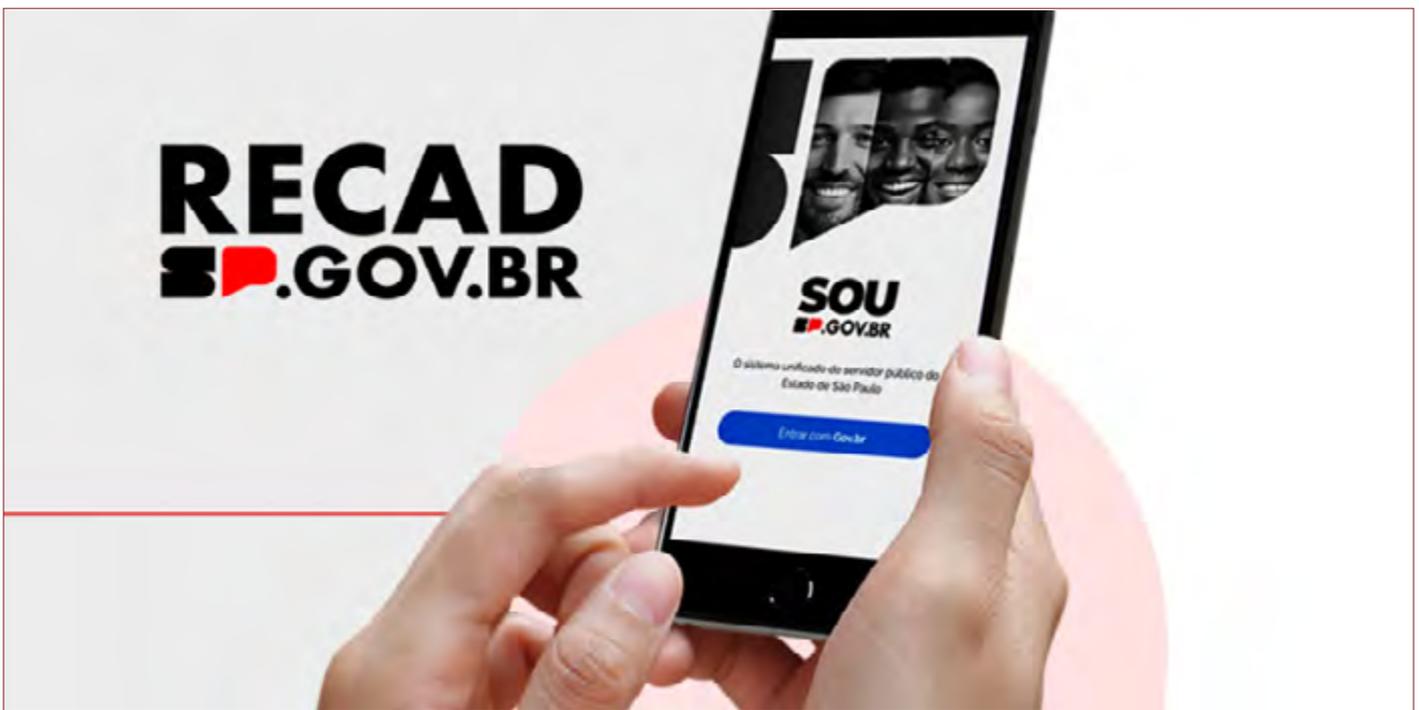
**R\$ 51.642,00**

**Tabela FIPE**



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

# SERVIDORES ATIVOS DE SÃO PAULO TÊM ATÉ 30 DE ABRIL PARA CONCLUIREM O RECADASTRAMENTO DIGITAL OBRIGATÓRIO



Por meio da Secretaria de Gestão e Governo Digital ([SGGD](#)), o Governo de São Paulo realiza o recadastramento digital obrigatório, cujo prazo se encerra em 30 de abril. Quem não se recadastrar até esta data ficará sem receber salários.

Devem realizar o recadastramento servidores, empregados públicos e militares em atividade, no âmbito da Administração Direta, das Autarquias, inclusive as de Regime Especial, e das Fundações do Estado de SP. O procedimento digital deve ser feito pelo aplicativo [SOU.SP.GOV.BR](#), pelo [Portal do Recadastramento](#) ou com auxílio de atendimento presencial nas unidades do Poupatempo – mediante agendamento prévio pelo aplicativo [Poupatempo SP.GOV.BR](#).

Determinado pelo decreto nº 68.306, de 16 de janeiro, o recadastramento digital é essencial para dar mais agilidade e transparência à administração pública, além de, consequentemente, resultar no aperfeiçoamento da execução das políticas públicas no estado de São Paulo.

O prazo inicial para conclusão do procedimento digital era 17 de março, mas, diante das dificuldades de alguns servidores, a SGGD e o Governo de SP prorrogaram para 30 de abril e implantaram atendimento presencial nos postos do Poupatempo como parte da estrutura de apoio ao procedimento – neste caso, agendamento prévio deve ser realizado por meio do app Poupatempo SP.GOV.BR.

Fonte: Portal do Governo de SP

# 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

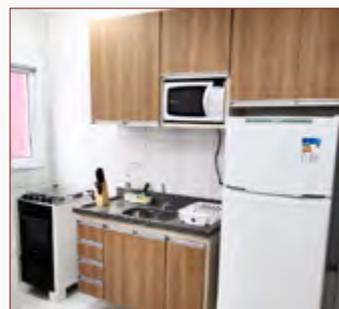
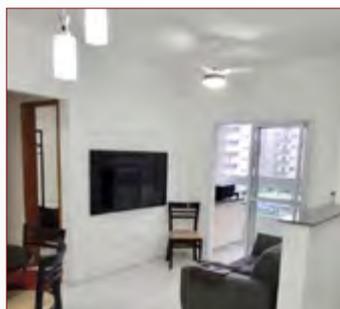
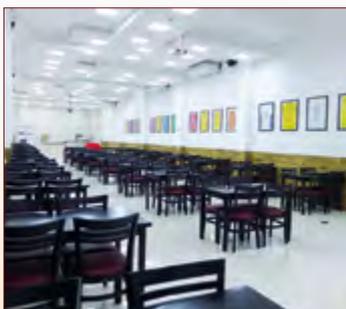
#### WhatsApp

(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 Caferia, 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 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>