

# adepom



www.adepom.org.br

Associação e Serviços

Desde 1993



## PRIORIDADE NA ALESP PARA OS DEFENSORES DA POPULAÇÃO

É justo e necessário que os projetos voltados para aprimoramento das condições de trabalho e de vida dos policiais não sejam deixados de lado em comissões e votações nas Câmaras, no Senado, no Congresso Nacional. Nesta edição do *Jornal ADEPOM*, chamamos a atenção dos cidadãos paulistas para quatro importantes Projetos de Lei que continuam em discussão na Alesp e merecem, além de prioridade na Casa, apoio da população. Confira e dê a sua opinião. **PÁG. 3**



### Expansão patrimonial

Em razão da alta demanda e visando o fortalecimento da solidez financeira da ADEPOM, novos imóveis foram adquiridos na Praia Grande. **PÁG. 15**

### Imposto de Renda Cuidado com o App falso

Receita Federal alerta para o golpe do falso App por meio do qual criminosos tentam extorquir dados e até dinheiro de suas vítimas. **PÁG. 13**



### Água do mar é saúde

Tesouro de mistérios, o mar não é só encantamento. Ele é também sinônimo de boa saúde para o organismo humano, na visão de cientistas. **PÁG. 9**



### 54º Café dos Veteranos e Pensionistas lota o Restaurante ADEPOM

PÁG. 7

### 19 de maio • Domingo

### Vem aí o 23º Passeio Ciclístico da ADEPOM

Praça Heróis da FEB  
Santana – São Paulo – SP  
Concentração às 8h **PÁG. 12**



# EDITORIAL

**Coronel PM Luiz Carlos Nogueira**  
**Presidente da ADEPOM**



O primeiro trimestre de 2024 foi intenso na ADEPOM. Assim que retornamos da pausa para as festas de fim de ano, ingressamos novamente no ritmo de uma agenda repleta de tarefas, com foco bem aguçado para cumprirmos a nossa missão em defesa da Família Policial Militar sem “dar mole” para a procrastinação. Atuamos assim porque, como nos ensinou o filósofo Sêneca, o trabalho é o alimento das almas nobres, espantando os vícios que derivam do ócio. E também porque quem ama o que faz não tem motivos para deixar para amanhã a atividade programada para hoje. Esta devoção sincera da Família ADEPOM ao trabalho, em todos os níveis hierárquicos da nossa estrutura de serviços, é atestada constantemente na interação com os nossos associados e parceiros. Membros da nossa equipe costumam ser elogiados pelos resultados alcançados, numa conversa em nosso Restaurante, na Cafeteria, na Secretaria, em mensagens de e-mail, WhatsApp e até por cartas. São palavras que fortalecem os nossos laços e animam a nossa disposição de espírito para ir além. No âmbito da gestão executiva da nossa associação, o propósito das nossas ações é o mesmo, contextualizando o futuro pelo trabalho executado hoje, sem adiamentos não justificáveis.

Competências unidas, resultados multiplicados, como pode ser conferido nesta edição, na qual pincelamos a alegria pela realização de mais um Café dos Veteranos e Pensionistas; noticiamos o crescimento da Clínica Multidisciplinar ADEPOM, que está ganhando novas instalações; apresentamos a evolução conquistada pela nossa Regional Santos; e antecipamos a concretização de novos projetos por meio da aquisição de mais imóveis na Praia Grande, garantindo nossa solidez patrimonial e o aumento do leque de benefícios para associados.

Sabemos que, com a mesma (ou até mais) disciplina e determinação, os Policiais Militares do Estado de São Paulo têm trabalhado arduamente para manter e elevar o padrão de qualidade dos serviços que prestam à população. Mas, mesmo assim, ainda há quem procrastine quando projetos voltados para aprimoramento das condições de trabalho e de vida desses guerreiros entram em pauta em comissões e votações nas Câmaras, no Senado, no Congresso Nacional. Para este fato, também chamamos atenção nesta edição, porque, em vez de narrativas depreciativas como a da Escola de Samba Vai-Vai, que fez muito feio na avenida no Carnaval de 2024, os guerreiros da PMESP que dedicam as suas vidas à proteção dos cidadãos, arriscando-as na luta contra o crime organizado, têm de contar com o apoio da população para benefício dela mesma. Afinal, como disse o escritor francês Honoré de Balzac (1799-1859), em *Os camponeses*, “nunca a polícia terá espiões comparáveis aos que se colocam a serviço do ódio”. No popular: que Deus nos livre dessa gente cuja narrativa de ódio veste fantasias de ovelhas, escondendo seus focinhos de lobo mau!

*Boa leitura!*

## EXPEDIENTE

O Jornal ADEPOM 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

**Jornalista Responsável**

Gisele Centenaro – MTb 15.208

**Edição e diagramação**

Gisele Centenaro

**Revisão**

Cel PM Luiz Carlos Nogueira

Jornalista Nº 43.000/SP

### 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

### Fale e anuncie conosco

(11) 3322-0333 (13) 3273-1100 (11) 94020-1643 (13) 99779-4220

[jornal@adepom.com.br](mailto:jornal@adepom.com.br) [www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)

[www.facebook.com/adepom](https://www.facebook.com/adepom) [@adepom1993](https://www.instagram.com/adepom1993)

### Redação e Comercial

R. Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP

**Impressão:** OESP Gráfica



## 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, em troca de liberação do seu precatório. Em caso de dúvidas, entrem 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 Dr. Sérgio, ou, se preferirem, busquem a orientação do seu advogado.

Agradecemos pela atenção.

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL**  
**NOGUEIRA**

# Serviços jurídicos

## PRIORIDADE NA ALESP PARA OS DEFENSORES DA POPULAÇÃO

O trabalho dos Policiais Militares do Estado de São Paulo em prol da sociedade nunca foi fácil. Segundo a Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (SEADE), mais de 44 milhões de cidadãos residem, atualmente, no mais populoso estado do Brasil. Desse total, mais de 11 milhões de pessoas estão concentradas na capital.

O crescimento populacional paulista – na faixa de 0,61% anualmente, no período de 2010 a 2022 –, traz consigo implicações para diversas áreas, dentre elas, moradia, transporte, saúde, saneamento básico, distribuição de renda... e, obviamente, segurança pública.

A execução de planos e estratégias para melhoria do padrão dos serviços destinados a defender e proteger os cidadãos em nosso Estado é uma constante de todos os governos eleitos pelos paulistas, alguns atuando com mais, outros menos, assertividade. Destaca-se, porém, que para os agentes da Segurança Pública que estão nas ruas, diuturnamente, cumprindo seu dever, seja qual for a estratégia escolhida e implantada pelas autoridades, faça sol ou faça chuva, haja ou não as condições ideais para o trabalho, a prioridade é proteger todos os cida-



Imagem de Myshoun por Pixabay

dãos, como bem salienta, frequentemente em seus discursos, o deputado estadual Major Dimas Mecca Sampaio.

É justo e necessário, portanto, que os projetos voltados para aprimoramento das condições de trabalho e de vida dos policiais não sejam deixados de lado em comissões e votações nas Câmaras, no Senado, no Congresso. Nesta edição do *Jornal ADEPOM*, chamamos a atenção dos cidadãos paulistas para quatro importantes Projetos de Lei que continuam em discussão na Alesp e merecem, além de prioridade na casa, apoio da população.

*Confira, no quadro ao lado, os Projetos de Lei em tramitação que requerem atenção prioritária e consulte o Depto. Jurídico da ADEPOM para mais informações.*

### PL 1637/2023

Programa Habitacional para as Forças de Segurança de São Paulo. Aquisição, locação ou quitação de unidade residencial próxima à unidade de trabalho. Verba para investimento contemplando Policiais Militares, Civis, Penais e Técnico-Científicos.

### PLC 17/2023

Retira os descontos previdenciários e de assistência médica ou de natureza tributária sobre a DEJEM da PMESP.

### PLC 18/2023

Nas hipóteses de acidentes em serviço, gravidez ou licença maternidade que determine a incapacidade temporária, a praça poderá concorrer à promoção por merecimento e antiguidade em igualdade de condições com os demais.

### PLC 108/2023

Regulamenta o reajuste anual do adicional de insalubridade nos meses de março, com base no IPC-FIPE.

Fontes: Alesp e Major Mecca

**Você, associado da ADEPOM, possui uma ação judicial já com o precatório expedido e está precisando do dinheiro agora?**

**A UNICCO INVEST ANTECIPA O SEU PRECATÓRIO**

**U | UNICCO**  
INVEST



***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](mailto:contato@uniccoinvest.com.br)**

# Homenagem às mulheres que **fazem a diferença** na PMESP

Você sabia que foi na década de 1950 que surgiu a ideia de empregar mulheres em missões policiais no Brasil? A Europa e os Estados Unidos já haviam tomado esse importante passo, analisando as habilidades femininas, dentre elas as suas qualidades, sob capacitação, para atenderem ocorrências relacionadas, por exemplo, à prostituição e à delinquência juvenil.

A criadora e a primeira comandante da Polícia Feminina da PM em nosso país foi a Cel PM Hilda Macedo. Quando ainda ocupava o cargo de assistente da cadeira de Criminologia da Escola de Polícia, Hilda defendeu a igualdade entre homens e mulheres ao apresentar, no 1º Congresso Brasileiro de Medicina Legal e Criminologia, a tese “Polícia Feminina”, que resultou na criação do Corpo de Policiamento Especial Feminino, em 12 de maio de 1955, pelo Decreto nº 24.548. Ela se tornou, então, a primeira comandante da unidade, ampliando e renovando a missão da PM, decisão também pioneira na América Latina.

Segundo levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (estudo *Raio X das Forças de Segurança Pública do Brasil*), as mulheres representam, atualmente, 12,8% do efetivo da PM, participação que sobe para 14,6% em São Paulo (incluindo os membros do Corpo de Bombeiros da PMESP). Nossas heroínas recebem o mesmo tratamento, obedecem a mesma disciplina e realizam as mesmas atividades que o efetivo masculino, encampando o conceito de polícia amiga, agindo sempre próxima à sociedade e estabelecendo relações de confiança com o cidadão. O seu trabalho, além de defender e socorrer, é prevenir as ocorrências, em manutenção da paz e ordem social.



De acordo com dados do IBGE, as mulheres são 51,5% dos 203 milhões de brasileiros, cujas necessidades fundamentais englobam a segurança. Portanto, seja qual for a comemoração alusiva às mulheres, lá devem estar inclusas, prioritariamente, nossas valentes Policiais Femininas, as quais encontram na ADEPOM uma família de braços abertos para acolhê-las, seja na ativa, seja nos anos de descanso como veteranas. Estamos aqui para servi-las, cuidando dos seus interesses e bem-estar. E para festejar datas especiais, na sede em São Paulo, na Regional Santos e em seus batalhões, por meio da ADEPOM Volante, como sempre acontece em março, por exemplo, mês internacionalmente dedicado a homenagens às mulheres.

Parabéns, Policiais Femininos da Polícia Militar do Estado de São Paulo! E obrigado por terem abraçado uma carreira de sacrifício e amor pelos cidadãos que contam com a sua proteção.

Fonte: PMESP e Fórum Brasileiro de Segurança Pública

**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**


# PLENA

## CORRETORA DE SEGUROS

 RUA COMENDADOR JOÃO PERETTI, 192  
PRESIDENTE PRUDENTE- SP

 (18) 3223-1943

 [CONTATO@PLENACORR.COM.BR](mailto:CONTATO@PLENACORR.COM.BR)



# Segurança patrimonial

## Polícias Civil e Militar orientam sobre golpes em condomínios

Com o objetivo de alertar os moradores e funcionários de condomínios sobre os golpes que vêm sendo praticados por criminosos, principalmente nos grandes centros urbanos do Brasil, as Polícias Civil e Militar vêm divulgando materiais de orientação com o intuito de prevenir invasões e roubos. As dicas que aqui listamos foram compiladas no blog da GR Condomínios. Confira.

### **Golpe do falso morador**

Para invadirem condomínios, criminosos lançam mão até de roupas e acessórios de moradores para se fazerem passar por eles e enganarem porteiros. Por isso, é imprescindível que o acesso de todos seja feito por identificação através de documentação ou sistemas digitais.

### **Golpe do falso visitante**

Chegar chegando, dizendo-se convidado, é outra forma do criminoso burlar a portaria. Para sua segurança, condôminos devem notificar a portaria sobre seus visitantes, autorizando a entrada e, por sua vez, os porteiros devem impedir o acesso de estranhos não autorizados.

### **Golpe do falso entregador**

Nenhum entregador deve acessar o imóvel sem ter sido autorizado pelo morador do condomínio, com notificação prévia na portaria.



### **Golpe do falso agente de saúde**

O órgão de saúde deve ser consultado imediatamente, caso um agente tente induzir o porteiro a liberar seu acesso sem o serviço ter sido agendado. O mesmo se aplica no caso de prestadores de serviços e do leitorista de consumo de água, luz e gás, assim como no caso dos carteiros que, de preferência, devem deixar suas correspondências e entregas na portaria.

### **Golpe do falso corretor de imóvel**

Somente corretores previamente autorizados devem ter acesso ao condomínio, o que requer identificação pelo porteiro por meio de documentos, inclusive de seus acompanhantes.

### **Golpe da falsa gestante**

Ela passa mal na frente da portaria e, solícito, o porteiro presta socorro, liberando a entrada da criminosa. Em casos de emergência de saúde, a primeira atitude é acionar o SAMU pelo 192.

### **Carteiras funcionais e distintivos falsos**

Mandado de prisão, busca e apreensão, sob falsidade ideológica, alegando que o porteiro não pode obstruir a Justiça. Além de apresentarem suas funcionais, as autoridades devem permitir que o porteiro entre em contato com a instituição que as designou para dirimir dúvidas.

### **Golpe da mulher elegante**

Advogada, gerente de banco, líder paroquial... A criatividade dos criminosos vai além do que se possa imaginar, induzindo o porteiro, por inocência, a liberar a entrada, sob a alegação de que o intruso tem uma reunião marcada. Jamais o porteiro deve se deixar levar pela aparência. "Sem autorização e documentação, não entra." Esta é a resposta com atitude correta.

Obviamente, existem muitos outros tipos de golpes. Portanto, o melhor a fazer é revisar constantemente os procedimentos de segurança do condomínio, sempre com participação ativa dos moradores.

Fonte: GR Condomínios ([www.gr.com.br](http://www.gr.com.br))

## REGULARIZAÇÃO DE IMÓVEL, COMO FAZER?

**VOCE SABIA QUE, EM MÉDIA, 30% DOS IMÓVEIS NO BRASIL SÃO IRREGULARES?**

Seja pela morte do titular sem a realização do inventário ou compra com contrato de gaveta sem a devida inscrição na matrícula, além de inúmeras outras situações.

Tem dúvidas de como regularizar seu imóvel?

Agende um atendimento para análise do seu caso.

**MARCELO WINTHER ADVOCACIA**

FONE: (11) 3257-4164 | CELULAR E WHATSAPP: (11) 99733-4767

E-MAIL: [MARCELO.WINTHER@GMAIL.COM](mailto:MARCELO.WINTHER@GMAIL.COM)

# Responsabilidade social

## Fazemos o que devemos e muito mais do que podemos

**A**lém de defender os interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo e ofertar serviços mais benéficos destinados ao seu bem-estar com melhoria de qualidade de vida, a ADEPOM também cumpre um papel importante como protagonista de ações de responsabilidade social, que se somam ao árduo trabalho desenvolvido pela área de Serviço Social dedicada exclusivamente aos associados.

As ações de responsabilidade social, englobando apoio e doações a instituições de ajuda aos cidadãos em situação de vulnerabilidade, são fruto da iniciativa da Presidência da ADEPOM, exercida pelo seu fundador, o Cel PM Nogueira, e do nosso Corpo Diretivo. Todavia, muitas campanhas contam com a participação fundamental dos nossos colaboradores, associados e seus familiares, que se unem à ADEPOM em coletas para doações, realizadas várias vezes ao ano, algumas delas complementando a agenda de eventos de lazer, culturais e esportivos, como o Passeio Ciclístico Anual da ADEPOM, que acontece todo mês de maio.

Contribuímos, dessa forma, para diminuir as diferenças sociais por meio de um papel ativo na comunidade em que vivemos e trabalhamos.



Raquel Vitiello, Sgt PM Eudo Teixeira de Lima e seu filho, Eduardo O. Teixeira

Recentemente, por exemplo, tivemos a oportunidade de levar doações, arrecadadas juntamente com associados e colaboradores, ao Projeto Mudar (associação de interesse público, beneficente, filantrópica, apartidária e ecumênica), que cumpre a missão de proteger os direitos de cidadãos, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, além da prestação de serviços socioassistenciais a pessoas carentes e àquelas que vivem em situação de rua, na zona norte da capital paulista.



Graziele Costa Pereira e Jhonny de Lima Alves, do Projeto Mudar



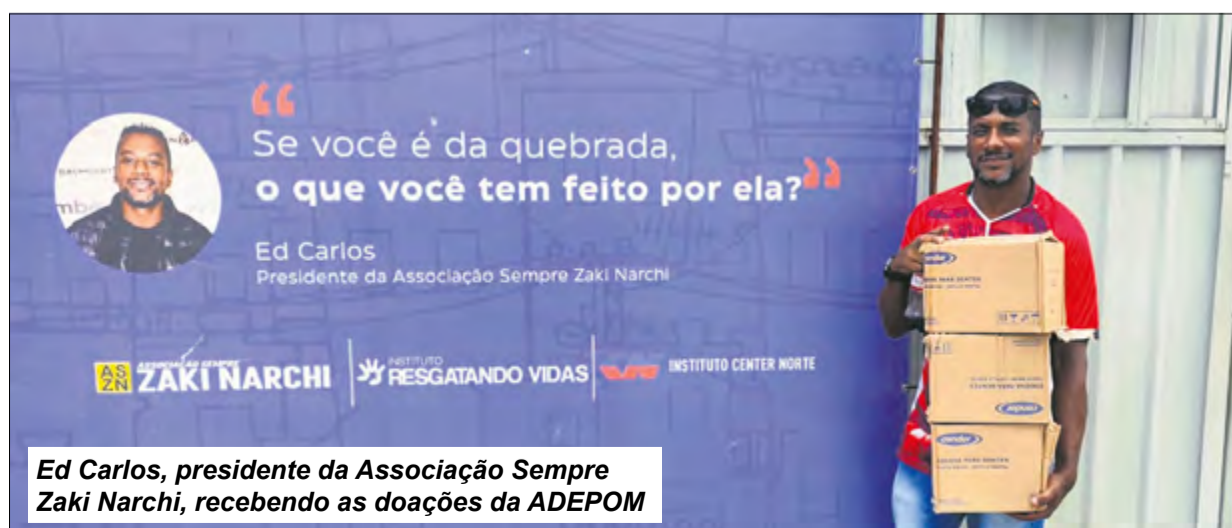
Sgt PM Francisco, diretor da ADEPOM, entrega doações ao paroquiano Luiz Antonio Navarro

A Associação Sempre Zaki Narchi também contou com o apoio da ADEPOM, que doou 400 escovas de dentes à ONG, empenhada na transformação de vida dos moradores do bairro do Carandiru, na capital paulista, através de ações voltadas à cultura, esporte e qualificação profissional. Sua principal missão é atender à comunidade Cingapura Zaki Narchi, assim como demais residentes da região que buscam pelo apoio dos voluntários que atuam na ONG, presidida por Ed Carlos, cujo trabalho admirável tem beneficiado milhares de pessoas, desde 2012, ano de sua fundação. Um dos principais pilares da Sempre Zaki Narchi é a geração de renda para os moradores, preparando-os para o mercado de trabalho com dignidade, esperança de um futuro melhor e capacidade de concretização de objetivos.

Outro projeto comunitário que conta com o suporte da ADEPOM é desenvolvido pela Igreja Nossa Senhora dos Prazeres, localizada da Parada Inglesa, em São Paulo, sob liderança do padre Edmilson Rodrigues. Além de alimentos arrecadados em eventos como o 54º Café dos Veteranos e Pensionistas, os missionários católicos da igreja receberam recentemente, da nossa associação, 300 escovas de dentes para serem doadas aos cidadãos carentes da comunidade (foto ao lado).

Em paralelo, a área de Serviço Social da ADEPOM trabalhou a todo vapor neste primeiro trimestre de 2024, realizando inúmeros atendimentos, bem informando, orientando e fazendo doações a associados em situação de vulnerabilidade. A assistente social da ADEPOM, Raquel Vitiello, com suporte integral da Presidência, recepcionou diariamente a todos aqueles que encaminharam solicitações, avaliadas a partir da sede em São Paulo.

Um dos associados atendidos pelo Serviço Social da ADEPOM foi o veterano 3º Sargento PM Eudo Teixeira de Lima, portador de artrose do quadril, com desgastes progressivos de cartilagem articular, formando bicos de papagaio. Ele aguardava por avaliação cirúrgica do Hospital Militar e recebeu, como empréstimo, um andador por tempo indeterminado (leia, na seção Palavra dos Associados e Leitores, a cartinha de agradecimento enviada pelo Sgt Eudo à ADEPOM).



Ed Carlos, presidente da Associação Sempre Zaki Narchi, recebendo as doações da ADEPOM

# 54º Café dos Veteranos e Pensionistas

## Sucesso de público e crítica no Restaurante ADEPOM

**A** ADEPOM realizou, na manhã de 9 de março, o 54º Café dos Veteranos e Pensionistas, em sua sede, em São Paulo, no bairro da Luz. Sucesso gigantesco, o evento foi organizado para promover momentos de confraternização, reunindo nossos associados e os amigos por eles convidados. A participação é gratuita, mas, para concorrer nos sorteios de brindes, foi preciso doar leite em pó para nossa campanha de apoio a idosos e crianças em situação de vulnerabilidade.

O fundador e presidente da ADEPOM, Cel PM Nogueira, recebeu os convidados com muita alegria durante a apresentação musical do cantor Tony Lima e o gerente administrativo Vanderson Castillo realizou os sorteios. A ganhadora de uma estadia de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande foi a associada Leda Maurício de Melo, 85 anos, moradora do Parque Edu Chaves, na zona norte da capital paulista (foto ao lado).

Durante o 54º Café dos Veteranos e Pensionistas da ADEPOM, um dos mais tradicionais eventos da nossa associação, também tivemos um Plantão Jurídico para solucionar dúvidas dos interessados na defesa de seus direitos no trato com a Fazenda Pública. O Dr. Sérgio Nogueira, advogado e diretor responsável pelo Departamento Jurídico da ADEPOM, aproveitou a oportunidade para alertar os associados presentes sobre o aumento do número de golpes no Brasil contra credores de precatórios e, ainda, transmitiu informações relevantes sobre as ações em andamento.

Visite nossa página no Facebook ([www.facebook.com/adepom](http://www.facebook.com/adepom)) e no Instagram ([www.instagram.com/adepom1993](http://www.instagram.com/adepom1993)) para assistir vídeos do evento e conferir mais fotos.



O 54º Café dos Veteranos e Pensionistas lotou o Restaurante ADEPOM



Gerente Vanderson Castillo, associada Leda M. de Melo e Vera Lúcia Fulop, membro da Diretoria da ADEPOM



Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, cumprimenta os veteranos Roberto Antunes e Decio Antonicci



Colaboradora Luciana



Cantor Tony Lima



@nippakaparelhos  
pr-mendes1961@hotmail.com

## Nippak Aparelhos de Surdez

SÓLIDA EXPERIÊNCIA, ALTA QUALIDADE, MELHORES PREÇOS E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO. AGENDE UM ATENDIMENTO GRATUITO E TIRE SUAS DÚVIDAS. VOCÊ MERECE O MELHOR!

**40% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM E SEUS DEPENDENTES**

FONES E WHATSAPP (11) 99177-8861 E (11) 98323-9025

ATENDIMENTO A DOMÍLIO • RUBENS BANDEIRA E REGINA HUERTA

# Regional Santos

## Foco no bem-estar dos associados

Você sabia que a Regional Santos da ADEPOM fica numa das melhores localizações de Santos, no bairro Embaré (Rua Delphin Moreira, 39)? Porque o objetivo é atender aos associados da Baixada Santista com o máximo de conforto, segurança e bem-estar. Sob gerencia da veterana Sgt PM Carla Menezes, a Regional Santos possui uma Clínica Multidisciplinar completa, modernamente equipada e dispendo de talentosíssimos profissionais que prestam serviços aos associados nas áreas de estética e saúde. Além disso, o seu Depto. Jurídico também está a postos para transmitir informações e orientações sobre processos de ações em andamento, assim como sobre outros temas de interesse da Família Policial Militar.

Na Secretaria, os atendimentos visam facilitar a vida dos associados, apoiando-os nas suas necessidades em diversas áreas, em conjunto com empresas parceiras, e muitas vezes prestando serviços especiais totalmente gratuitos, como, por exemplo, a elaboração da Declaração de Imposto de Renda.

Faça uma visita para tomar um cafezinho com a Sgt Carla e para usufruir de todos os benefícios que a ADEPOM lhe proporciona. O fone para agendamento é (13) 3273-1100. Se preferir falar pelo WhatsApp, o número é (13) 99779-4220.



Associada Sabrina A. K. Branco e cabeleireira Jessica



Associado veterano Subtenente PM Carlos A. Pinto e cabeleireira Jessica



Dependente associado Pedro Idelbrando e Dra. Claudia

## Tatuagens

### O perigo das tintas e agulhas vencidas

Recentemente, três estúdios acusados de usarem tintas e agulhas vencidas para tatuarem clientes foram alvos de uma operação da Polícia Civil, nos bairros Perdizes, Liberdade e Tatuapé, na capital paulista. A ação culminou com a apreensão de 125 frascos de tintas, 66 agulhas e 18 cânulas de piercings fora da data de validade.

Segundo especialistas da Secretaria da Segurança Pública (SSP), a utilização desses produtos causa graves problemas de saúde porque suas composições são formadas por pigmentos com metais pesados, como titânio, chumbo, mercúrio e nióbio, que, quando aplicados na pele, entram na corrente sanguínea.

É preciso, portanto, muito cuidado na escolha dos profissionais quando se toma a decisão de tatuar a pele. Conferir a data de validade dos produtos é fundamental. Nada de constrangimento nessa hora, porque precisamos exercer os direitos de consumidores para garantia da própria saúde e de quem amamos.



Imagem de Maik Alexis por Pixabay

Os dermatologistas também divulgam dicas de cuidados essenciais para serem adotados antes e depois de fazer a tatuagem, dentre elas:

- manter a pele hidratada, usando cremes duas ou três vezes ao dia por, pelo menos, cinco dias antes do procedimento;
- evitar o bronzamento;
- não fazer uso de ácidos ou esfoliantes nos dias que antecedem o procedimento;
- se a pele apresentar qualquer alteração (manchas, feridas, pintas ou verrugas), realizar uma avaliação dermatológica prévia;
- sempre higienizar as mãos antes de tocar no local da tatuagem;
- aplicar um creme cicatrizante ou reparador de barreira cutânea para acelerar a recuperação da pele perfurada após a tatuagem;
- ao fazer a tatuagem, evitar banho de mar ou piscina por 15 dias, bem como a exposição ao sol.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia e SSP

# Os benefícios da água do mar

Imagem de Dimitris Veisikas por Pixabay

Ó mar salgado, quanto do teu sal são lágrimas de Portugal! Por te cruzarmos, quantas mães choraram, quantos filhos em vão rezaram! Quantas noivas ficaram por casar para que fosses nosso, ó mar!” (*Mar Português*). Eternizado em versos por Fernando Pessoa, o mar é até hoje um tesouro de mistérios para a humanidade. Nunca cessam os estudos e as novas descobertas sobre os mares e oceanos, que cobrem 71% da superfície da terra. Há uma pergunta muito propagada, porém, que já sabemos responder sobre o mar. Faz bem para a saúde? Sim, a água do mar é benéfica para o organismo, na opinião da maioria dos especialistas. Confira, na listagem a seguir, algumas das razões desse benefício proporcionado a nós pela água do mar, segundo a equipe de pesquisadores do Projeto Natureza Viva.

## 1 – Neutraliza cargas negativas

Os sais presentes na água do mar são capazes de ajudar a normalizar as reações bioquímicas do corpo, contribuindo para a energização do organismo e neutralizando cargas negativas.

## 2 – Tonifica ossos, articulações e musculatura

O esforço necessário para se mover dentro da água do mar e para manter o equilíbrio ajuda a tonificar os músculos. Num banho de mar, as atividades físicas são seguras porque a água diminui o impacto dos exercícios. As águas do oceano também podem abrandar o avanço do reumatismo a longo prazo.

## 3 – Regula o metabolismo

A água do mar contém minerais como o iodo, que estimula a tireoide, uma glândula responsável por regular o metabolismo.

## 4 – Regenera a pele

A união dos sais minerais com a ação do sol ajuda a regenerar a pele. Isso acontece devido ao efeito desinfetante do sol e esfoliante do mar. Mas não se pode esquecer da segurança na exposição ao sol, com utilização de filtro solar e obediência aos horários seguros.

## 5 – Melhora a circulação e o sistema imunológico

Depois de um banho na praia, os glóbulos vermelhos e brancos aumentam no organismo. Por isso, a água do mar é útil para pessoas com sistema imunológico debilitado – as células são reforçadas no combate a agentes infecciosos. A água do mar também exerce uma massagem benigna sobre o sistema circulatório.

Fonte: Projeto Natureza Viva ([www.projetonaturezaviva.com.br](http://www.projetonaturezaviva.com.br))

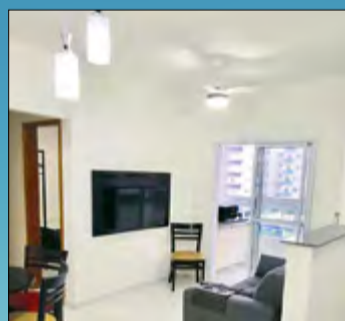


Imagem de Ivana Tomášková por Pixabay



## ADEPOM PRAIA GRANDE

Bora lá que a casa é sua!  
Reservas (11) 94020-1643

# Nutrição e saúde

## A importância do feijão preto na prevenção de doenças

Existem alguns alimentos nas mesas dos brasileiros que, de tão acessíveis, acabam sendo subestimados em termos dos benefícios que oferecem às pessoas. Este é o caso do feijão preto, tão popular, tão saboroso e, ao mesmo tempo, tão rico em nutrientes essenciais para a saúde em geral do corpo humano. Você sabia que ele é encontrado em todas as cozinhas do mundo, principalmente na latino-americana?

Extremamente saudável, o feijão preto tem lugar garantido na pirâmide alimentar, na visão dos nutricionistas, por ser rico em fibras, proteínas, vitaminas e minerais, como vitamina A, cálcio, ferro e manganês. Possui também altos níveis de flavonoides, que têm capacidades antioxidantes, particularmente antocianina, e contém alguns ácidos graxos ômega-3, que é considerado uma forma de “colesterol bom”. Além de melhorar o funcionamento do intestino, ele tem a função de um excelente medicamento natural contra a anemia e muitos outros problemas que afetam a saúde. Confira, a seguir, alguns benefícios do feijão preto para o seu organismo.

**Saúde cardiovascular.** As altas concentrações de fibra solúvel do feijão preto têm comprovada eficácia na redução do colesterol no sangue. E suas pequenas quantidades de ácidos graxos ômega-3 ajudam a equilibrar os efeitos negativos de ácidos graxos ômega-6, o “mau colesterol”. O efeito é anti-hipertensivo, portanto, gera melhora do fluxo de sangue (pressão arterial), com menos tensão ou estresse oxidativo no sistema cardiovascular.

**Para obter mais informações sobre alimentação saudável e orientações para o seu bem-estar, agende uma consulta com as nutricionistas da ADEPOM. E não deixe de vir para o nosso Sábado de Feijoada com Pagode, no próximo 27 de abril. Confira o anúncio do evento na página 12 desta edição e adquira seus convites na Secretaria.**



**Prevenção do câncer.** O feijão preto pode reduzir o risco de certos tipos de câncer devido aos flavonoides encontrados no revestimento de sua semente (oito tipos). Os flavonoides são pigmentos de fitonutrientes que funcionam como antioxidantes no corpo para combater a doença e os radicais livres. As antocianinas são pigmentos, mas podem ter um efeito poderoso sobre o corpo, incluindo a inibição do crescimento de vasos sanguíneos para os tumores cancerosos, abrandando o crescimento das células perigosas e aumentando a velocidade de apoptose (morte celular) em células cancerosas.

**Problemas digestivos.** Por conter níveis elevados de proteína e fibra, uma pequena porção de feijão ajuda a transportar alimentos através do trato digestivo, embora ele seja digerido mais lentamente do que a carne. Em verdade, ele sacia por mais tempo e, assim, pode limpar um sistema digestivo e ajudar a evitar excessos.

**Açúcar no sangue.** Taxas desiguais no sistema digestivo podem causar desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue, mas o feijão preto influencia positivamente nessa regulação com suas fibras e proteínas.

**Sulfitos e disfunção sexual.** Por ser rico em molibdênio, um mineral raro não encontrado frequentemente nos alimentos, o feijão preto quebra e desintoxica sulfitos (compostos ácidos que podem provocar dores de cabeça e desorientação). Neutralizando esses efeitos negativos, o feijão



preto reduz a impotência e disfunção erétil em homens mais velhos, quando regularmente consumidos na dieta, conduzindo a um aumento da energia e do interesse na atividade sexual.

**Sistema nervoso.** Com boa quantidade de Vitamina B9 (folato), o feijão preto exerce papel fundamental na regulação de aminoácidos específicos que o sistema nervoso exige, o que contribui para evitar doenças neurodegenerativas, como, por exemplo, Alzheimer e Parkinson.

**Saúde no pré-natal.** A Vitamina B9 também é importante na proteção de crianças no útero. Ao adicionarem quantidades saudáveis de feijão preto em suas dietas, mães protegem melhor os bebês quando eles ainda estão no útero.

Fonte: Dr. Renato Barra  
IMEB – Imagens Médicas de Brasília  
www.imeb.com.br

Images: Dionatan Dion Cerqueira e  
Sebastián García por Pixabay

## Cães policiais

# Eles têm a força... e o faro para salvar e apreender em nome da lei

**R**esgatar pessoas desaparecidas, ajudar na busca de criminosos, apoiar diligências de apreensão de drogas, atuar como patrulheiros na detecção de bombas... eles fazem tudo isso e muito mais quando são treinados para estarem ao lado da lei, trabalhando rotineiramente com calma, obediência e coragem. Essa é a missão do cão policial, imprescindível em diversas situações como parte integrante de equipes das forças de segurança no mundo todo.

O treinamento que o cão policial recebe não é o mesmo para todas as raças habilitadas para trabalharem a serviço da lei. O que mais define o tipo de destreza é a qualidade genética, já que algumas carregam mais alta performance, inteligência e agilidade do que outras, além de capacitação para responderem rapidamente aos comandos do condutor.

“A linha genética é importante para termos o acompanhamento de uma certa raça de animais que se dispõem a fazer um trabalho. Dentro ainda dessa raça, a gente seleciona indivíduos que têm aptidão para fazer o trabalho policial, seja ele o cão de proteção, de busca de drogas,



ou pessoas ou explosivos”, explica o Sargento PM Paulo André Barbosa, condutor de um cão excepcional, da raça belga-malinois, o Kazan, do Canil do 5º BPChq, em apuração de Guilherme Lopes, da área de Comunicação da SSP.

Kazan é especialista em busca de explosivos. O faro aguçado permite que ele localize detonadores e outros mate-

riais bélicos em locais onde o olhar humano não consegue detectar. Em São Paulo, Kazan é acionado, principalmente, em varreduras de locais suspeitos ou que receberão autoridades.

O Canil da PMESP possui cerca de 290 animais em todo o Estado de São Paulo. A partir da aptidão de cada cão, eles são treinados e direcionados para cada tipo de situação. O Gabinete de Treinamento da corporação seleciona as características dos animais durante a fase de adaptação. Por meio da preparação, os policiais identificam o comportamento do cão. É avaliado se ele é ativo, brincalhão, o gosto pela caça, se consegue se adaptar às mudanças de ambiente... uma tarefa que leva até dois anos, antes dos cães serem liberados para o serviço.

Para cuidar de todos os cães policiais, o Canil conta com uma estrutura de atendimento veterinário. São sete médicos e 18 auxiliares que se revezam nas consultas preventivas, avaliações e emergências. O centro dá apoio para os 28 canis da PM distribuídos pelo Estado.

Fonte e imagem: Comunicação SSP

## Sem estresse

**E**studos e pesquisas vêm demonstrando, nos últimos anos, que pets, além de fazerem companhia aos seres humanos, trazem benefício à nossa saúde. Literalmente, um pet faz bem para o coração, em situações de luto ou perda, não somente por causa da sua presença no combate à solidão, mas também porque ele contribui para a redução da pressão sanguínea do seu tutor e para a diminuição dos níveis de colesterol, segundo dados australianos levantados pelo Instituto de Pesquisa Médica Baker.

Nos Estados Unidos, outra pesquisa, feita pela Medicina de Michigan, analisou o comportamento de mais de 2.000 pessoas, entre 50 e 80 anos, sendo que 9 em cada 10 dentre elas disseram que seus animais domésticos ajudam a diminuir o estresse.

Esses pequeninos amores de nossas vidas nos fazem também respirar melhor, incentivando-nos a sorrir e até gargalhar muito mais, o que eleva os níveis de serotonina, substância responsável pela sensação de bem-estar.

Gostou destas dicas? Então, faça como a Família ADEPOM e adote um pet para compartilhar alegrias no lar ou no trabalho. Porque é mesmo uma delícia trocar carinho com o Zaion, o Frajola e a Amora, que dão o ar da graça nas fotos ao lado, juntamente com o nosso presidente, Cel PM Nogueira.

Fonte: Petlove ([www.petlove.com.br/dicas](http://www.petlove.com.br/dicas)) e Veja ([www.veja.abril.com.br/saude](http://www.veja.abril.com.br/saude))

Amigo não se compra!  
Se puder, adote um pet

adepom

Zaion

Zaion e Cel PM Nogueira

Frajola

Amora e Frajola

ADMINISTRAÇÃO  
CORONEL  
NÓGUEIRA

# 23º Passeio Ciclístico

## Vamos pedalar pela saúde!

As 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. Pessoas de todas as idades têm adotado a locomoção por meio das bicicletas, nas grandes cidades, além das horas dedicadas às atividades esportivas, porque ao pedalar elas se sentem mais livres em espírito, oxigenam o intelecto e, principalmente, ganham em qualidade de vida.

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 (geriatras, de preferência), sob riscos controlados de acordo com as condições físicas de cada pessoa.

### 19 de maio

**Domingo**

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



**adepom** ADMINISTRAÇÃO: **CORONEL NOGUEIRA**

## 23º Passeio Ciclístico Adepom



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 confraternização 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: [www.adepomeventos.diapoio.com.br](http://www.adepomeventos.diapoio.com.br). Ou, se preferir, use o QR Code publicado em imagem na capa desta edição. 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 – 401 Dicas para pedalar corretamente, emagrecer e viver melhor. São Paulo: On Line Editora, 2016.*

## Você vai amar a nova Clínica Multidisciplinar Adepom



Para 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 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.

# Crimes digitais

## Receita Federal alerta para o golpe do falso App IRPF

Em 15 de março passado teve início o período estipulado pela Receita Federal para elaboração e entrega do Imposto de Renda de 2024 (exercício 2023), que finda em 31 de maio. E nos dias seguintes já foram comprovadas tentativas de golpes por parte de criminosos que se aproveitam da inocência de milhões de pessoas para roubar dados e até extorquir dinheiro das vítimas.

Campanhas maliciosas foram identificadas, visando induzir os usuários a baixarem e instalem aplicativos falsos através das lojas de aplicativos para dispositivos móveis, como a Google Play Store para dispositivos Android ou a Apple Store para dispositivos iOS. O alerta foi emitido imediatamente pelo Centro de Prevenção, Tratamento e Resposta a Incidentes Cibernéticos de Governo (CTIR Gov).

Para evitar ser vítima de golpes, a recomendação do CTIR Gov é que o cidadão baixe somente o aplicativo disponível no site da Receita Federal e utilize apenas essa página para fazer sua declaração.

Mas se você é associado da ADEPOM, lembre-se: não é preciso correr riscos, nem ter dores de cabeça, porque você pode ter sua declaração de Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) elaborada gratuitamente na sede em São Paulo e na Regional Santos. Basta telefonar para a Secretaria e fazer o seu agendamento, tendo organizado seus documentos.



A ADEPOM também pode fazer a declaração de IRPF dos seus familiares e amigos, com toda a segurança, e cobrando apenas uma taxa simbólica por esse serviço.

A Receita Federal espera receber cerca de 43 milhões de declarações até o dia 31 de maio.

### Informes de rendimentos

Antes da elaboração do seu Imposto de Renda Pessoa Física, é extremamente necessário consultar os informes de rendimento no site da Procuradoria Geral do Estado (<https://www.precatorios.pge.sp.gov.br:8443/ppr/inicio.do>), no caso de quem possui ação judicial em apreciação, especialmente quando a mesma já se encontra em fase de pagamento. Este alerta é do Departamento Jurídico da ADEPOM.

O motivo do alerta: embora nossos associados possam ainda não ter recebido o pagamento de um determinado precatório, é possível que o valor a ele correspondente já tenha sido depositado em juízo no ano anterior, o que pode ter ocorrido até o último dia de dezembro. Nessa circunstância, o recebimento desse valor deve ser declarado no Imposto de Renda, mesmo que ainda não esteja disponível na conta bancária do credor (depósitos em juízo podem levar meses para serem liberados). Para consultar o site da PGE, é obrigatório ter login e senha. Por isso, em caso de dúvidas, entre em contato com a Secretaria da ADEPOM.

As solicitações de agendamentos podem ser feitas junto à recepcionista da ADEPOM, pelos fones (11) 3322-0333, em São Paulo, e (13) 3273-1100, em Santos; por WhatsApp, utilizando os números (11) 94020-1643 e (13) 99779-4220; e pelo e-mail [secretaria@adepom.com.br](mailto:secretaria@adepom.com.br). Não deixe para a última hora.

### ORGANIZE OS DOCUMENTOS

**DENTRE OS PRINCIPAIS DOCUMENTOS QUE DEVEM ESTAR À MÃO PARA ELABORAÇÃO DA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA, 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**

# Palavra dos Associados e Leitores

## SERVIÇOS DA ADEPOM

**Sr. Presidente da ADEPOM,** Cel PM Nogueira, venho por meio desta levar ao seu conhecimento os meus elogios e agradecimentos pelo atendimento que me foi dado, quando fiz uma visita a essa associação, recentemente. Em especial, agradeço à Sra. Raquel Vitiello, assistente social, que me emprestou um andador, o qual me será útil devido ao meu problema de artrose no quadril.

**Sgt Eudo Teixeira da Silva**  
São Paulo - SP

É com profundo respeito e distinto apreço que venho expressar meus mais elevados elogios e agradecimentos à Dra. Isabela e à Dra. Fabiana, pela

dedicação e excelência demonstrada no tratamento clínico dispensado à minha esposa Priscilla. A notável paciência e extrema delicadeza que ambas demonstraram, e demonstram, transcenderam os convencionais limites da profissão, resultando em um nível de cuidado que superou amplamente as expectativas. A abordagem das profissionais que menciono não se limitou unicamente ao escopo profissional; ao contrário, suas atenções e comprometimento foram impregnados por uma singular humanidade, estabelecendo uma relação de confiança e segurança incomparáveis durante os procedimentos aplicados, postura exemplar que não apenas evidencia suas competências técnicas, mas também reflete uma dedicação ímpar ao bem-estar e à satisfação do paciente.



Doutoras Fabiana Carmona Rodrigues e Isabela Barbosa Borges

Nesse contexto, é motivo de profundo orgulho para a ADEPOM contar com profissionais da estirpe de Dra. Isabela e Dra. Fabiana; em uma era em que tais atributos são crescentemente raros, ambas se destacam como exemplos referenciais de comprometimento, competência e humanização na prática profissional. Suas contribuições constituem, sem sombra de dúvida, valiosos ativos para a instituição e fontes de inspiração para seus colegas, amigos, familiares e admiradores.

*Priscilla Maria Albuquerque Costa Vichi*  
*Sgt Glaucio Gomes Vichi*  
São Paulo - SP

## ADEPOM PRAIA GRANDE



**Muito obrigada,** ADEPOM. Obrigada, Deus, por ter ganhado esse presente maravilhoso, indo para a praia. Não deixem de ir aos apartamentos da ADEPOM na Praia

Grande. Eles são maravilhosos. Vocês vão amar. Eles ficam de frente para a praia. E fui muito bem recebida.

*Suely Santos*  
São Paulo - SP

**Foi maravilhoso.** Lugar muito bem localizado, muito limpinho e acesso fácil para tudo. O Sr. Márcio é muito educado. Assim que pudermos, iremos mais vezes.

*Luciana Sampaio*  
São Paulo - SP

**Estivemos pela segunda vez** na Praia Grande, e foi maravilhoso! Acomodação e localização excelentes. Agradecemos por toda a atenção nos dada pelo Márcio. Logo estaremos de volta.

*Renato Simões*  
São Paulo - SP

27 de abril • 13h00 às 16h00

**Sábado de Feijoada com Pagode no Restaurante Adepom**

ADMINISTRAÇÃO 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**

Imagem de Eros Silva por Pixabay

# Expansão patrimonial

## Novos imóveis na Praia Grande para lazer dos associados



Gerente administrativo-financeira Alessandra A. Abreu, Dra. Adriana M. Félix da Silva, Cel PM Nogueira e Sr. Júlio Caporali

O presidente Coronel PM Nogueira e o Corpo Diretivo da ADEPOM tem exercido com rigor a gestão patrimonial desta associação, pois, patrimônio é sinônimo de estabilidade financeira. Todavia, o objetivo desta gestão não é somente preservar e proteger o patrimônio já adquirido, mas também dispor dos recursos financeiros para expandi-lo, visando ainda mais solidez e, ao mesmo tempo, ampliar as ofertas de benefícios aos associados. Para propiciar a todos o máximo em qualidade no atendimento e mais opções de lazer, neste trimestre foram adquiridos novos imóveis na Praia Grande, dentre eles, uma casa de excelente localização. Em breve anunciaremos as novidades relacionadas a compra deste imóvel, cuja escritura de compra e venda foi assinado na sede em São Paulo (foto ao lado).



**MONTE ALEGRE**  
ADVOCACIA

**DRA. ANDRÉA PEIRÃO MONTE ALEGRE**  
OAB/SP 121.504  
(13) 3271-9980 | (13) 99201-2214  
WWW.MONTEALEGRE.ADV.BR  
ANDREA@MONTEALEGRE.ADV.BR  
AV. PEDRO LESSA, 1920, CONJ. 66, APARECIDA  
SANTOS - SP - CEP 11025-002



**ELISEU GOMES**  
ADVOGADO

Fone (12) 98822-1130  
R. Dr. Orlando Feirabend Filho, 230 - Sala 1.508 C  
Parque Residencial Aquarius  
São José dos Campos - SP - CEP 12246-190  
eliseugomes.adv@gmail.com



**CRUZ & VECCHIO**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Dr. André Folter Rodrigues  
OAB/SP 252.737  
folterrodrigues@aasp.org.br

Dr. Deniz Goulo Vecchio  
OAB/SP 282.069  
denizvecchio@gmail.com

R. Guilherme de Souza e Silva, 216, 1º and., sl 107  
Residencial Comercial Vila Verde  
Pindamonhangaba – CEP 12412-575  
Fones: (12) 99794-8066 | (12) 98213-0859 | (12) 98117-9992  
folterrodrigues@aasp.org.br



**VASSOLER**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

*Reinaldo Vassoler*  
OAB/SP nº 82.555

reinaldo@vassoleradvogados.com.br  
(17) 98126-9279

Fones (17) 3234-4676 | (17) 98117-4640  
Rua São Bento, 274 – Nossa Senhora Aparecida  
CEP 15025-210 – São José do Rio Preto - SP  
www.vassoleradvogados.com.br



**DRA. LUCÍOLA SILVA FIDELIS**  
ADVOCACIA

FONE (11) 3213-4006  
CELULAR (11) 99423-1007

R. Dom Sebastião do Rego, 309 – Vila Gumercindo  
São Paulo – SP – CEP 04129-000  
E-mail: luciolfidelis@gmail.com



**Ricardo Gonçalves de Souza**  
OAB/SP 451.790

☎ 13.3422-4841    📞 13.99753-9209

✉ ricardogsouzaadv@yahoo.com    📷 ricardogsadv

📍 AV. Rui Barbosa, 688 | Loja 02 | Centro | Itanhaém

# CLASSIFICADOS


## Escritórios de advocacia em São Paulo e na Grande São Paulo

### ZONA LESTE

**DRA. CAMILA FERNANDA CARDIA – ITAQUERA**  
R. Fontoura Xavier, 1157, sl 12 – CEP 08295-300  
Fone (11) 2073-5787  (11) 98531-1218  
E-mail [camilacardia@hotmail.com](mailto:camilacardia@hotmail.com)

**DR. MARCOS ANDRÉ TORSANI – TATUAPÉ**  
R. Urumajó, 221 – CEP 03071-110  
 (11) 95227-8242 e (11) 99598-2210  
E-mail [mrtorsani@gmail.com](mailto:mrtorsani@gmail.com)


### CENTRO


**DR. ORTIZ FRAGA JUNIOR – SÉ**  
Pça da Sé, 399 – conjunto 302 – CEP 01001-001  
 (11) 98381-8675  
E-mail [advfraga@gmail.com](mailto:advfraga@gmail.com)

### ZONA SUL


**DRA. LUCÍOLA SILVA FIDELIS – VL. GUMERCINDO**  
R. Dom Sebastião do Rego, 309 – CEP 04129-000  
Fone (11) 3213-4006  (11) 99423-1007  
E-mail [luciolafidelis@gmail.com](mailto:luciolafidelis@gmail.com)

### ZONA NORTE

**DR. MARCELO WINTHER DE CASTRO – SANTANA**  
R. Salete, 201 – conjunto 33 – CEP 02016-001  
Fone (11) 3257-4164  
 (11) 99733-4767  
E-mail [marcelo.winther@gmail.com](mailto:marcelo.winther@gmail.com)

**DRA. ALESSANDRA CARMONA – VILA MARIA**  
R. Dom Luís Felipe Orleans, 698 – CEP 02118-000  
 (11) 99681-0203  
E-mail [ale\\_carmona@terra.com.br](mailto:ale_carmona@terra.com.br)

### GUARULHOS E REGIÃO

**DR. RAFAEL PERALES DE AGUIAR E**  
**DRA. SUELI PERALES**  
R. Capitão Capelão Antonio Álvares da Silva, 26  
Jardim Santa Mena – CEP 07096-140  
Fone (11) 4378-5357  
Fone (11) 4378-5359  
 (11) 94519-2036  
E-mail [rafaelpaguiar@peralesadvogados.com.br](mailto:rafaelpaguiar@peralesadvogados.com.br)

### SANTO ANDRÉ E REGIÃO

**DR. SIDNEY BATISTA FRANÇA**  
Av. José Caballero, 261, 4º and., conjunto 46  
Ed. Metropolitano – Vl. Bastos – CEP 09040-210  
Fone (11) 93090-2772  
 (11) 97232-9990  
E-mail [sbatistafranca@gmail.com](mailto:sbatistafranca@gmail.com)

### MOGI DAS CRUZES E REGIÃO


**DR. ROBSON HORTA ANDRADE**  
R. Antonio Ferreira de Souza, 82  
Vila Industrial – CEP 08770-080  
Fone (11) 4794-7777  (11) 94848-7777  
E-mail [robson@hortaandrade.adv.br](mailto:robson@hortaandrade.adv.br)

### OSASCO E REGIÃO


**DRA. ZULEICA APARECIDA I. TORSANI – CENTRO**  
R. General Bitencourt, 154 – sl 3 – CEP 06016-040  
Fone 2729-1296  
 (11) 99950-9808 e (11) 95220-5017  
E-mail [z.torsani@gmail.com](mailto:z.torsani@gmail.com)

## Escritórios de advocacia no Interior, Litoral e Região

### ARAÇATUBA E REGIÃO

**DRA. CLÁUDIA APARECIDA MAGALHÃES**  
R. Conselheiro Oscar Rodrigues Alves, 55  
5º andar – sala 6 – Edifício Siran  
Centro – CEP 16010-330  
Fone (18) 3608-7188  
 (18) 99672-7159 e (18) 98100-2464  
E-mail [advocaciaclaudiamagalhaes@gmail.com](mailto:advocaciaclaudiamagalhaes@gmail.com)


### PRESIDENTE PRUDENTE E REGIÃO

**DR. MARCO ANTONIO GOULART E**  
**DR. GILBERTO LUIZ CANOLA**  
R. Dr. Gurgel, 1503 – Centro – CEP 19015-140  
 (18) 3221-5175  
E-mail [advogados@marcogoulart.com.br](mailto:advogados@marcogoulart.com.br)

### CAMPINAS E REGIÃO

**DR. ROGÉRIO AUGUSTO DINI DUARTE**  
R. Artur Bernardes, 213  
Nova Campinas – CEP 13092-130  
Fone (19) 3234-0003  (19) 98197-1137  
E-mail [rogeriodini@adv.oabsp.org.br](mailto:rogeriodini@adv.oabsp.org.br)

### SOROCABA E REGIÃO

**DR. EVALDO VIEDMA DA SILVA**  
R. Raimundo Correa, 11, sala 6  
Centro – CEP 18035-265  
Fone (15) 3021-7144  (15) 99703-5546  
E-mail [evaldo.viedma@gmail.com](mailto:evaldo.viedma@gmail.com)

### RIBEIRÃO PRETO E REGIÃO

**DR. VICTOR ACETES MARTINS LOZANO**  
R. João Arcadepani Filho, 405, sala 11  
Nova Ribeirânia – CEP 14096-720  
Fone (16) 3663-4922  (16) 99131-0655  
E-mail [advolozano@adv.oabsp.org.br](mailto:advolozano@adv.oabsp.org.br)

### SANTOS E REGIÃO

**DRA. ANDRÉA PEIRÃO MONTE ALEGRE**  
Av. Pedro Lessa, 1920, conjunto 66  
Aparecida – CEP 11025-002  
Fone (13) 3271-9980  (13) 99201-2214  
E-mail [andrea@montealegre.adv.br](mailto:andrea@montealegre.adv.br)


### ITANHAÉM E REGIÃO

**DR. RICARDO GONÇALVES**  
Av. Rui Barbosa, 688, loja 2  
Centro – Itanhaém – CEP 11740-000  
Fone (13) 3422-4841  (13) 99753-9209  
E-mail [ricardogsouzaadv@yahoo.com](mailto:ricardogsouzaadv@yahoo.com)

### SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E REGIÃO

**VASSOLER ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
**DR. OSVALDO FRANCISCO E**  
**DR. REINALDO VASSOLER**  
R. São Bento, 274  
Nossa Senhora Aparecida – CEP 15025-210  
Fone (17) 3234-4676  (17) 98117-4640  
E-mail [vassoleradvogados@terra.com.br](mailto:vassoleradvogados@terra.com.br)


### BAURU E REGIÃO

**SIMONELLI, NEGREIROS & SOUZA**  
**SOCIEDADE DE ADVOGADOS**  
**DR. LUÍS FERNANDO NEGREIROS E**  
**DR. LUIZ GUSTAVO SOUZA**  
Al. Dr. Octávio Pinheiro Brisolla, nº 21-31, sl 07, Fly Mall  
Vila Nova Cidade Universitária – CEP 17012-191  
Fone (14) 3223-2185  (14) 98101-0080  
E-mail [juridico@snsadvogados.com](mailto:juridico@snsadvogados.com)

### SÃO JOSÉ DOS CAMPOS E REGIÃO

**DR. ELISEU GOMES CONCEIÇÃO**  
R. Dr. Orlando Feirabend Filho, 230, sl 1.508 C  
Parque Residencial Aquarius  
CEP 12246-190  
Fone  (12) 98822-1130  
E-mail [eliseugomes.adv@gmail.com](mailto:eliseugomes.adv@gmail.com)

### PINDAMONHANGABA E REGIÃO

**CRUZ E VECCHIO ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
**DR. ANDRÉ FOLTER E**  
**DR. DENIZ GOULO VECCHIO**  
Rua Guilherme de Souza e Silva, 216, 1º and, sl 107  
Residencial Comercial Vila Verde – CEP 12412-575  
Fone (12) 99794-8066  
 (12) 98213-0859 e (12) 98117-9992  
E-mail [folterrodrigues@aasp.org.br](mailto:folterrodrigues@aasp.org.br)

**MAIS INFORMAÇÕES SOBRE**  
**ESCRITÓRIOS DE ADVOCACIA PELO FONE**  
**(11) 3322-0333, RAMAIS 168 E 171**

## Corretora de Seguros parceira da ADEPOM



**Amplus Administração, Marketing e Corretora de Seguros**  
Rua Bertiooga, 232 – Chácara Inglesa – São Paulo – SP – CEP 04141-100  
Fone (11) 5587-1762 | E-mail [amplus@terra.com.br](mailto:amplus@terra.com.br)