



adepom news

10 de maio de 2024 – www.adepom.org.br

MAIS UM ASSOCIADO É CONTEMPLADO NO SORTEIO MENSAL DA ADEPOM



Mais um associado tirou a sorte grande e levou para casa R\$ 5.000,00. Desta vez, o ganhador do Sorteio Mensal ADEPOM foi o veterano Cabo PM Almir Zacarias da Silva. Ele esteve na nossa sede, em São Paulo, onde foi parabenizado pelo gerente administrativo Vanderson Castillo e demais membros da Família ADEPOM. O Cabo PM Almir nasceu em Caruaru (Pernambuco) e hoje reside no bairro da Penha, na capital paulista. Ele compõe nosso quadro de associados desde agosto de 2012.

O Sorteio ADEPOM é realizado no último sábado de cada mês, pela Loteria Federal. Para participar, o

associado não pode estar inadimplente. O ganhador é o associado que possui um número de título da ADEPOM formado pelos mesmos algarismos finais, em combinação de cima para baixo, dos cinco primeiros prêmios da Loteria Federal no último sábado do mês.

Acesse o regulamento completo do sorteio neste [link](#). Para mais informações sobre nossos serviços, benefícios, convênios e parcerias, ligue para (11) 3322-0333, em São Paulo, ou (13) 3273-1100, para falar na Regional Santos. Se preferir, utilize o WhatsApp: (11) 94020-1643 e (13) 99779-4220.

Feliz Dia das Mães!

Todas as mães são mulheres guerreiras que, mesmo enfrentando dificuldades ou riscos na vida, sempre têm muito amor para dar aos filhos, com sobra para os demais familiares, amigos e colegas de trabalho.

Amor incondicional porque, como diz o ditado, “mãe é mãe”.

Espelho pelo qual as crianças começam a reconhecer o mundo à sua volta, as mães não são perfeitas, é claro, mas são a inspiração da perfeição, porque gigante é o seu trabalho ao envolverem física, mental e emocionalmente os filhos, preparando-os para o convívio social.

Nossas PMs são exemplos desse gigantismo como mães em seus lares e como forças maternais da ordem pública, diariamente espelhando nas ruas a percepção de segurança para cidadãos de todas as idades.

Parabéns pelo Dia das Mães!

Parabéns pelo Dia das Policiais Militares Femininas!





adepom

Feriado prolongado de Corpus Christi

**Faça a sua reserva
nos apês da Adepom
na Praia Grande**



11 3322-0333



11 94020-1643



ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**



23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

O QUE VESTIR PARA CURTIR COM SEGURANÇA?

Todos querem ficar bonitos na foto sentados num selim de bicicleta, mas, antes de mais nada, ao pensar em pedalar é preciso garantir o conforto e a segurança. Confira as dicas a seguir para curtir conosco o 23º Passeio Ciclístico da ADEPOM, que será realizado em 19 de maio próximo, domingo, a partir das 8 horas, com concentração na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista.

Roupas íntimas

Homens, deixem suas cuecas em casa. Usem somente a bermuda própria para ciclismo, com reforço acolchoado entre as pernas, ou algo que gere o mesmo efeito. Porque a costura da cueca pode machucar e até assar a pele. Mulheres também podem deixar a roupa íntima em casa. Dependendo da calcinha, o efeito incômodo é o mesmo e, no caso dos seios, a recomendação é substituir o sutiã por um top de ginástica.

Bermuda e camiseta

Escolha uma bermuda de material leve, embora resistente, que não acumule suor e propicie praticidade ao pedalar. Os ciclistas dão preferência às bermudas que aderem ao corpo porque elas facilitam o movimento e não enroscam no selim. As camisetas também costumam seguir o padrão colado ao corpo, cortando o vento e possibilitando maior velocidade. Mas, a passeio, cai bem uma camiseta padrão, confortável, de mangas curtas ou compridas. Uma dica valiosa é usar a camiseta colada ao corpo por baixo da camiseta personalizada do passeio, em busca de segurança, conforto e, ao mesmo tempo, inclusão ao grupo.

Meias

Sem meias fica mais difícil, porque elas ajudam a impedir que sujeiras se acumulem entre os dedos dos pés durante as pedaladas, portanto, protegem, além de diminuir o atrito provocado pelo contato com o calçado.



Sapatilhas e tênis

Fabricadas em materiais resistente e com sistema para uso com pedal de encaixe, as sapatilhas para ciclismo potencializam o uso da energia das pernas. Contudo, calçados que tenham a sola forte também são indicados. Ao optar pelo tênis, deve-se escolher um modelo com boa tração e aderência ao pedal.

Bonés, gorros e cabelos presos

Se estiver frio, um gorrinho é uma excelente opção contra o ventinho gelado. Para o sol, a recomendação é a proteção do boné. E para quem tem cabelos compridos, o ideal é pedalar com os mesmos presos.

Cores sem bijuterias e joias

Cores de destaque, como as cítricas, contribuem para que o ciclista se torne mais visível, destacando-o no trânsito. Colares, pulseiras e brincos muito grandes não se adequam à atividade, pois podem enganchar na bicicleta ou em outros acessórios.

Gostou das dicas? É fácil se sentir bem preparado, não é? Então faça sua inscrição acessando este [link](#) ou, se preferir, por meio do QR Code publicado na página de anúncio a seguir.

Referências: Nomad Sports e Guia do Ciclista

23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM



"PEDALANDO PELA SAÚDE"

adepom 19 de maio • Domingo

PRAÇA HERÓIS DA FEB - SANTANA - SÃO PAULO - SP

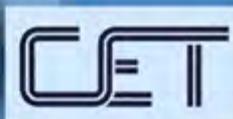
CONCENTRAÇÃO ÀS 8H - INFORMAÇÕES: (11) 3322-0333

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

POLICIAIS MILITARES FEMININAS AGREGAM VALOR À PMESP DIARIAMENTE

Em 12 de maio de 1955, instituiu-se, na Guarda Civil de São Paulo, o corpo de Policiamento Especial Feminino, tendo Hilda Macedo como sua Primeira Comandante. Pioneiro na América Latina, o efetivo feminino tinha na época como principal missão a proteção de mulheres jovens. Dentre as 50 primeiras candidatas para a função, 12 foram selecionadas, as quais, unidas à Comandante Hilda, receberam a designação de “as 13 mais corajosas de 1955”. Ao longo desses 69 anos, a participação das mulheres na PMESP cresceu em número e evoluiu em performance. Atualmente, elas integram a corporação a serviço da população paulista em jornadas de trabalho que incluem as mesmas atribuições do efetivo masculino, cumprindo exemplarmente a missão de manterem a ordem social e combaterem o crime, ao protegerem e auxiliarem a todos os cidadãos. Neste 12 de maio, Dia da Policial Militar Feminina no estado de São Paulo, o presidente da ADEPOM, Cel PM Nogueira, e nosso time de colaboradores têm orgulho de parabenizar às nossas Policiais, desejando-lhes força e coragem, na vida pessoal e profissional, em enfrentamento das dificuldades, além de muito amor, fé e esperança no convívio com familiares, colegas de trabalho e amigos. Muito obrigada, guerreiras, por estarem sempre à disposição de quem precisa. Contem conosco eternamente.



Crédito: Comunicação Social PMESP



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

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

ADEPOM PROMOVE CAMPANHA DE AJUDA HUMANITÁRIA PARA O SUL DO PAÍS

PARTICIPE CONOSCO!

Fundada em 1993 pelo seu presidente, o Coronel PM Nogueira, a ADEPOM segue fiel aos seus compromissos, desde então, dedicando-se ao bem-estar e defesa dos interesses dos seus associados, sempre primando pela qualidade dos serviços a eles prestados. Mas nossa missão de espírito associativo vai além, incluindo no dia a dia da Família ADEPOM ações de responsabilidade social, em respeito e atitude de solidariedade à comunidade paulista e a todo o povo brasileiro.

Com esse foco, promovemos diversas campanhas solidárias todos os anos, que contam com a participação do Corpo Diretivo, dos colaboradores da ADEPOM e dos seus associados (veteranos da PMESP, profissionais da ativa e pensionistas).

Neste momento doído vivido pelos residentes do sul do Brasil, atingido por uma tragédia sem precedentes em razão da força incontrolável das águas da natureza, a Família ADEPOM novamente estende as suas mãos para prestar auxílio, dando início a uma campanha de arrecadação de doações para encaminhamento por meio do Fundo Social de São Paulo aos municípios atingidos pelas inundações.

O esforço humano em comunhão com a solidariedade faz mais do que a diferença. Faz a vida prevalecer e o amor superar todos os obstáculos. Por isso, nós pedimos aos associados, colaboradores e amigos da ADEPOM: ajude-nos a ajudarmos os nossos irmãos do Rio Grande do Sul.

Traga a sua doação para a ADEPOM. Em força-tarefa, nós faremos o transporte até o depósito do



Fundo Social de São Paulo, no Jaguaré, de onde os itens doados seguem, sob planejamento logístico, para os municípios afetados do Rio Grande do Sul.

As doações estão sendo recebidas na sede da ADEPOM em São Paulo (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz) e na Regional Santos (Rua Delphin Moreira, 39, Embaré, Santos).

Confira abaixo a lista dos itens mais necessários no momento para serem encaminhados à região sul do nosso país:

| | |
|----------------------|-------------------------|
| Água sanitária | Fio dental |
| Aparelho de barbear | Limpador multiuso |
| Balde | Luva de látex |
| Creme dental | Pano de chão |
| Desinfetante | Rodo |
| Detergente | Sabão em barra |
| Detergente em pó | Sabonete |
| Escova de dente | Sacos de lixo |
| Escova para lavar | Saponáceo |
| Esponja para limpeza | Shampoo e condicionador |
| Esponja de aço | Vassoura |

PROGRAMA AMIGOS CHEVROLET

DESCONTOS DE ATÉ **R\$ 12.000,00**

EM VEÍCULOS CHEVROLET



O esforço humano em **comunhão**
com a **solidariedade** faz mais do
que a **diferença**.

Faz a vida prevalecer e o
AMOR superar todos
os obstáculos.

AJUDE-NOS A AJUDARMOS OS NOSSOS IRMÃOS DO RIO GRANDE DO SUL

Traga a sua doação para a
ADEPOM. Em força-tarefa,
faremos o transporte até o
depósito do Fundo Social
de São Paulo, no bairro do
Jaguari, de onde os itens
doados seguem, sob
planejamento logístico,
para o sul do Brasil.

RUA DR. RODRIGO DE BARROS, 121, LUZ, SÃO PAULO, SP
RUA DELPHIN MOREIRA, 39, EMBARÉ, SANTOS, SP

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

CONTAGEM REGRESSIVA PARA A ENTREGA DA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA

E stá chegando o dia: 31 de maio é a data final estipulada pela Receita Federal para a entrega da Declaração de Imposto de Renda (exceto para os contribuintes dos municípios atingidos pelas chuvas intensas e inundações trágicas no Rio Grande do Sul, os quais tiveram a data prorrogada). Não deixe passar o prazo. Quem recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 30.639,90 em 2023 deve declarar, assim como os contribuintes que receberam rendimentos isentos, não-tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma tenha sido superior a R\$ 200 mil.

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



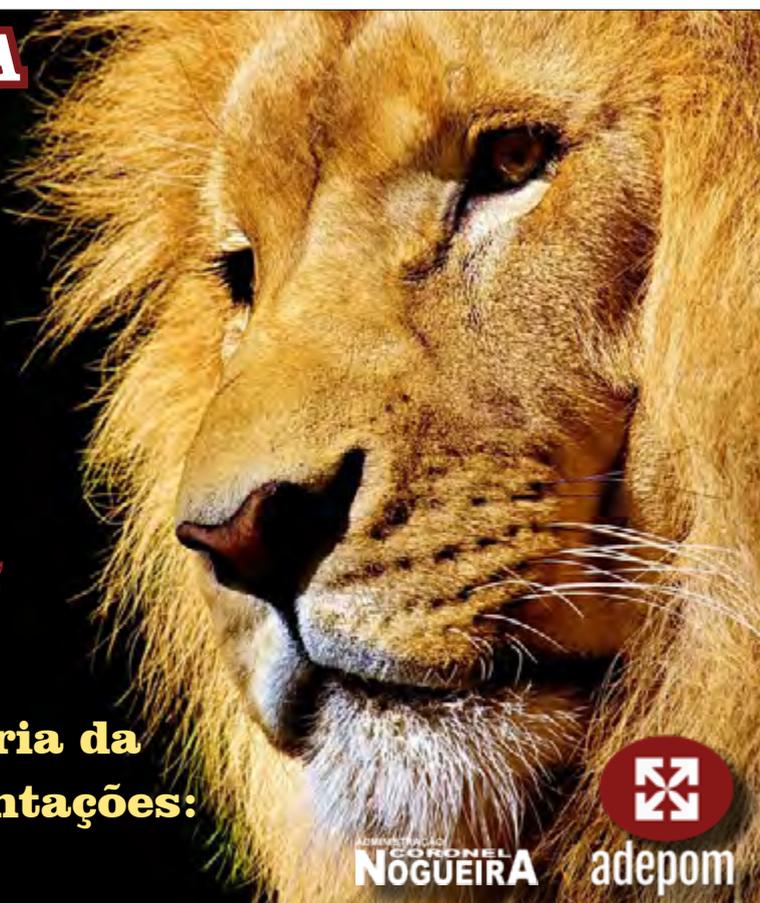
Ligue pelo fone (11) 3322-033 para agendamentos na sede em São Paulo; ou (13) 3273-1102 para ser atendido na Regional Santos.

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**



DIA NACIONAL DA CAVALARIA

PARABÉNS AO RPMON PELO SEU MAGNÍFICO TRABALHO



Nesta sexta-feira, 10 de maio, é comemorado o Dia Nacional da Cavalaria, data que, além de homenagear a Manoel Luíz Osório (1824-1876), considerado o Patrono da Arma de Cavalaria do Exército Brasileiro, também remonta ao início do regimento da Cavalaria no país e à importância do policiamento montado.

Em São Paulo, a modalidade é utilizada com pioneirismo, responsabilidade e eficiência. A Polícia Militar, por exemplo, conta com uma unidade da Cavalaria, que possui 13 destacamentos, distribuídos entre capital e interior. A sede fica no bairro da Luz, no Regimento de Polícia Montada 9 de Julho (RPMon), que completará 132 anos em 2024.

As centenas de cavalos que existem no local são monitorados 24 horas por dia e recebem tratamento especializado, diferente dos que são criados em áreas rurais, praticando esportes e

recebendo os melhores nutrientes como ração, grama e água à vontade, seu tempo de trabalho também é controlado.

O cavalo da PM pode trabalhar, no máximo, seis horas por dia. Depois desse tempo, ele tem que estar no quartel se alimentando e descansando. Em uma área rural não há esse controle.

Outra atividade desempenhada pelos equinos são as sessões de equoterapia, método terapêutico e educacional que usa o movimento do cavalo para estimular o desenvolvimento neuropsicomotor de pessoas com deficiência ou com necessidades especiais.

As aulas de equoterapia são gratuitas e contam com uma equipe de profissionais como psicólogos e fisioterapeutas. Para participar, basta o paciente ser aprovado pela junta médica do regimento.

Fonte e imagem: Comunicação SSP

ADEPOM VENDE

Dois Fiat Doblo 1.8 MPI Essence 16V Flex 5P

Manual

6 lugares

2016

IPVA 2024 PAGO

**Excelentes estados
de conservação**

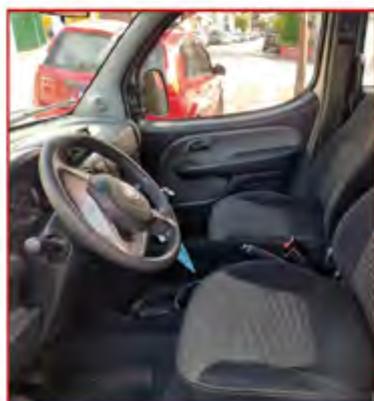
Manutenções

em dia

Valor

R\$ 51.642,00

Tabela FIPE



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

DIA DO HERÓI POLICIAL MILITAR

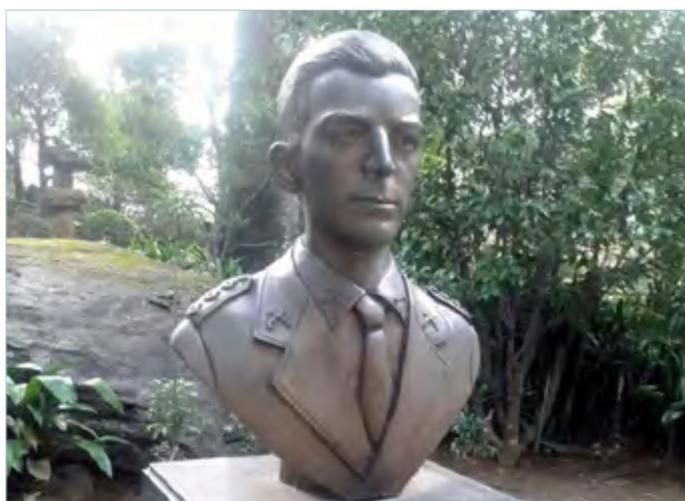
DIA DE HOMENAGEAR O CAP PM MENDES JÚNIOR

O pátio principal da Academia de Polícia Militar do Barro Branco recebe seu nome desde 15 de dezembro de 1970. No local há um busto em sua homenagem, inaugurado no 23º aniversário de sua morte, em 10 de maio de 1993. Na entrada principal do QCG – Quartel do Comando Geral da Instituição, localizado na Praça Coronel Fernando Prestes, no bairro da Luz, na capital paulista, outro busto presta-lhe homenagem. No pátio do 1º BPCChq (Batalhão Tobias de Aguiar), um memorial em mármore e bronze, com sua silhueta e espada batida, traz à memória de todos o sacrifício do herói. Patrono do 14º BPM/I, com sede no município de Registro, interior de São Paulo, o Cap PM Mendes Jr. é também nome de rua no bairro do Tucuruvi, na capital, e de duas escolas (Itaim Paulista e Guarulhos).

São muitas, além das citadas, as merecidas homenagens ao jovem assassinado, ainda Tenente, em 10 de maio de 1970, por guerrilheiros, logo após ser feito por eles, voluntariamente, refém em troca da liberação de 14 praças do pelotão que comandava em combate, no Vale do Ribeira, sul do estado de São Paulo.

Seu sacrifício não foi em vão. Sepultado como herói, o Cap PM Mendes Jr. continua vivo como exemplo de bravura e protagonismo refletido nos versos “verás que um filho não foge à luta, nem teme, quem te adora, a própria morte”, do Hino Nacional Brasileiro.

O presidente da ADEPOM, Cel PM Nogueira, e o time de colaboradores da nossa associação unem suas vozes às do efetivo da PMESP em mais uma homenagem ao Cap PM Mendes Jr., neste 10 de maio, Dia do Herói Policial Militar, instituído por lei no estado de São Paulo por razão da data do seu falecimento.



Trevisan
ALCANÇE O SUCESSO COM QUEM CONHECE O MERCADO

CONDIÇÃO EXCLUSIVA Condição especial para você iniciar o seu MBA ou Graduação na principal Escola de Negócios do Brasil. Invista em seu futuro e comemore as conquistas ouveadas por vir.

CURSOS NAS ÁREAS:

- Auditoria
- Compliance
- Contábil
- Controladoria
- ESG
- Gestão Esportiva
- Gestão Tributária
- Negócios

Condição exclusiva por tempo limitado:

- MBA** 35% DE DESCONTO
- GRADUAÇÃO** 25% DE DESCONTO

Entre em contato conosco e consulte condições especiais para grupos.

Trevisan

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>

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

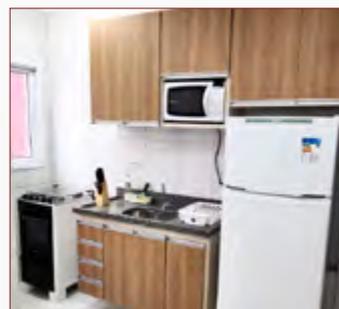
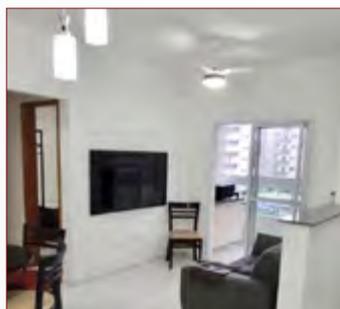
WhatsApp

(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 | **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> |