



VERÃO NO LITORAL DE SP SAIBA OS CUIDADOS PARA EVITAR GASTROENTERITE

O Governo de São Paulo monitora junto à Secretaria de Estado da Saúde o aumento de casos de Doença de Transmissão Alimentar (DTA) neste verão. A orientação para a população é redobrar os cuidados com a higiene pessoal e observar as condições sanitárias de bares e restaurantes.

Uma das recomendações dos especialistas é não tomar banho de mar nas 24 horas após os períodos de chuva. Outros alertas importantes: mãos devem ser lavadas constantemente, a água para consumo deve ser de procedência confiável, preferencialmente mineral ou filtrada, e alimentos devem ser preparados de forma adequada, refrigerados sempre para armazenamento.

Sintomas como diarreia, mal-estar, dor abdominal, náuseas e vômitos requerem imediata hidratação. Em casos de sintomas intensificados, é necessário procurar atendimento médico.

Banhistas em férias devem ficar atentos às sinalizações sobre a qualidade da água do mar. Os locais com bandeira verde são considerados próprios para banho, já os com bandeira vermelha devem ser evitados.

Confira, no quadro ao lado, as principais orientações para evitar casos de gastroenterite.

Fonte: Agência de Notícias do Governo de SP

Atenção Com a saúde não se brinca

- Evite alimentos mal cozidos.
- Mantenha os alimentos bem refrigerados, com atenção especial às temperaturas dos refrigeradores e geladeiras dos supermercados onde eles ficam acondicionados.
- Leve os seus próprios lanches durante passeios ao ar livre, corretamente armazenados.
- Observe bem a higiene de lanchonetes e quiosques.
- Lave as mãos antes de se alimentar ou preparar alimentos.
- Beba sempre água filtrada.
- Não consuma gelo, “raspadinhas”, “sacolés”, sucos e água mineral de procedência desconhecida.

PACOTES DE FÉRIAS DE VERÃO

NOS APÊS DA

ADEPOM NA PRAIA GRANDE



*Reserve com antecedência e
comece o ano em alto astral,
na companhia de familiares e amigos,
com muita diversão!*



11 94020-1643

Secretaria Adepom



ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

CRÉDITO IMAGENS: PIZZAZZ

UNYLEYA ENTRA COM TUDO EM 2025 PARA OFERTAR VANTAGENS

Com mais de 400 mil alunos no Brasil, a Faculdade Unyleya volta a ofertar condições sensacionais para que os associados da ADEPOM e os seus dependentes, bem como os nossos colaboradores, façam uma Graduação ou uma Pós com descontos extremamente vantajosos na Educação a Distância, ainda mais atraentes neste início de ano, com descontos que podem chegar até 78% na tabela antiga da instituição.

Além da economia da matrícula e das mensalidades mais acessíveis, há inclusive a possibilidade de conquista de bolsas.

A Unyleya disponibiliza aos alunos uma plataforma 100% digital 24 horas, com atenção individual dos professores em todos os seus cursos.

Confira as ofertas visitando o site por meio deste link: www.unyleya.edu.br/investa.você.



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

CORPO DE BOMBEIROS SALVA MAIS DE MIL VÍTIMAS NAS PRAIAS DO LITORAL DE SP CONFIRA AS DICAS PARA EVITAR AFOGAMENTOS



O Corpo de Bombeiros de São Paulo está atuando para garantir a segurança dos banhistas nas praias do litoral paulista durante o período de férias. Mais de 800 profissionais entre militares e guarda-vidas estão empenhados com o apoio de embarcações e aeronaves para passar orientações aos turistas, prestar primeiros socorros e evitar afogamentos. Somente entre 1º de dezembro e 6 de janeiro, as equipes de guarda-vidas salvaram 1.043 vítimas de afogamento nas praias do litoral sul e norte. O maior índice de ocorrências aconteceu em 31 de dezembro, com 175 salvamentos. No primeiro dia do ano, foram 166 vidas salvas. Os dados são do Grupamento de Bombeiro Marítimo (GBMar), que atua nos 14 municípios da faixa litorânea. Segundo a Cap PM Karoline Burunzian, chefe de comunicação do GBMar, a maioria dos incidentes é causada pela própria ação humana.

As placas de sinalização apontam riscos específicos, indicando a presença das correntes de retorno. Mas é essencial frequentar praias em que há guarda-vidas. O Corpo de Bombeiros disponibiliza uma ferramenta online que permite verificar quais praias do litoral paulista contam com a presença desses profissionais. Essa simples atitude pode fazer toda a diferença para um passeio tranquilo e seguro. Acesse neste [link](#) para checar informações.

Para evitar o risco de afogamento, é recomendado aos banhistas seguirem algumas orientações.

- Além de estarem em praias com guarda-vidas e não avançar em frente às placas de perigo, não entrar no mar após o consumo de bebida alcoólica e evitar que a água ultrapasse a linha da cintura.

- Ao ver uma pessoa se afogar, ligar no 193 para que os bombeiros façam o resgate. Se possível, jogue algo para a vítima se apoiar e boiar. Em hipótese alguma tente resgatá-la. Os guarda-vidas utilizam nadadeiras e um flutuador para auxílio no resgate, contando ainda com o apoio de motos aquáticas, pranchas, botes de salvamento e quadriciclos.

- Quando necessário, o helicóptero Águia da Polícia Militar é acionado. Os guarda-vidas ficam dentro da aeronave e pulam no mar para salvar as vítimas.

- Os guarda-vidas também ajudam a localizar crianças que se perderam dos familiares nas praias. Bombeiros possuem pulseiras de identificação para que sejam colocados os dados dos responsáveis.

Em 2024, a atuação do Corpo de Bombeiros ajudou a salvar 3,7 mil vítimas de afogamento. Aproximadamente um terço das ocorrências aconteceu nas praias do Guarujá.

Fonte: Agência de Notícias do Governo de SP

Nippak Aparelhos de Surdez

50% até 30/06/25
off

*para associados
da Adepom*

CELULAR E WHATSAPP

(11) 99177-8861

(11) 98323-9025

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO

RUBENS BANDEIRA E

REGINA HUERTA



adepom

VOCÊ MERECE O MELHOR!



COMANDO DE POLICIAMENTO RODOVIÁRIO COMEMORA 77 ANOS DE EXISTÊNCIA EM SP **PARABÉNS!**



No dia 10 de janeiro é comemorada a criação da Polícia Militar Rodoviária de São Paulo, fato que se deu em 1948, por meio de um Grupo Especial de Polícia Rodoviária, que contava com um efetivo de 60 homens, alguns ex-combatentes da Força Expedicionária Brasileira, comandados pelo 1º Tenente José de Pina Figueiredo, da então Força Pública, destacados para atuar na recém-inaugurada Rodovia Anchieta.

Em sua trajetória histórica, o efetivo passou a constituir, em 1962, uma fração da Milícia Paulista, sob a denominação de Corpo de Policiamento Rodoviária. Em 1971, recebeu a denominação de 39º Batalhão de Polícia Militar. Foi somente em 1973 que surgiu a denominação atual: Batalhão de Policiamento Rodoviário.

Buscando o constante aperfeiçoamento e a adequação de sua atuação às necessidades impostas pela complexidade da malha rodoviária paulista, foi criado, em 1987, o Tático Ostensivo Rodoviário, cuja missão é atuar como Força Tática nas rodovias, empregando equipamentos, armamentos, técnicas e táticas específicas para as atividades de polícia ostensiva e de preservação da ordem públicas nas rodovias.

Além de sua sede, o Comando de Policiamento Rodoviário (CPRv) conta com seis Batalhões de Polícia Rodoviária. São aproximadamente 22.000 km de rodovias guarnecidas ininterruptamente pelo CPRv.

A data de 10 de janeiro também contempla a comemoração do Dia do Policial Militar Rodoviário, instituído para lembrar a gênese do Policiamento Rodoviário, por meio do projeto de lei de iniciativa do Deputado Estadual Gil Lancaster, como forma de valorizar nossos profissionais que se empenham para a garantia de um trânsito e de rodovias mais seguras.

Focando a fiscalização no comportamento do motorista (embriaguez ao volante e controle de velocidade), o CPRv tem obtido resultados históricos. A terceira Conferência Global da ONU sobre Segurança no Trânsito, realizada em fevereiro de 2020 em Estocolmo, definiu os anos de 2021 a 2030 como a Segunda Década de Ação pela Segurança no Trânsito. A meta agora é a redução de pelo menos 50% de lesões e mortes no trânsito no mundo inteiro. Dentre as principais recomendações da Declaração de Estocolmo, está o controle da velocidade no trânsito.

Sabemos que o Policiamento Militar Rodoviário, comandado atualmente pelo Cel PM Hugo Araújo Santos, jamais hesitará nas suas missões em prol de um trânsito mais seguro e humanizado. A Família ADEPOM parabeniza o CPRv pelos seus 77 anos de existência, bem como pela missão heroica que cumpre diuturnamente, com louvor, em benefício da sociedade paulista.

Fonte: Comunicação Social PMESP

COMUNICADO IMPORTANTE AOS POLICIAIS MILITARES E PENSIONISTAS

Prezados Associados,

No dia 12/08/2024, foi noticiado o início do apostilamento na ação do mandado de segurança referente ao Adicional de Local de Exercício (ALE), uma importante vitória para toda a classe.

A ADEPOM está trabalhando ativamente para garantir que todos os valores atrasados sejam pagos o mais rápido possível. Sabemos que processos coletivos como este podem ser lentos, mas estamos fazendo de tudo para acelerar o resultado e assegurar que todos os associados recebam o que têm direito.

Em parceria com nosso escritório de advocacia, estamos adotando medidas que tornam o processo mais rápido e com maior chance de sucesso. Nosso objetivo é garantir que todos os servidores sejam beneficiados, sem demora.

Continuaremos acompanhando de perto cada passo e manteremos todos informados sobre as próximas etapas.

Contamos com o apoio e a confiança de todos.

Atenciosamente,

ADEPOM

Saiba mais: Entre em contato conosco para solicitar mais informações:
Sede (11) 3322-0333 ou Regional (13) 3273-1100

Caso não seja associado: Fale conosco e solicite mais informações:
(11) 3322-0333 ou nosso What'sApp (11) 94020-1643.

site

 adepom.org.br

Nossas redes sociais



@adepom1993

Telefones Sede

☎ 11 3322-0333

☎ 11 94020-1643

Telefones Regional

☎ 13 3273-1100

☎ 13 99779-4220

Mais que uma associação, a Adepom é uma família, agora também composta por civis de bem com a vida



Se você é um só coração com amigos e familiares, aos quais deseja toda a felicidade do mundo e cuja companhia lhe traz alegria, principalmente em momentos de confraternização e lazer, que tal convidá-los para também se associarem à ADEPOM, onde todos, mesmo não sendo da Família Policial Militar, agora podem desfrutar do nosso leque completo de benefícios e serviços?

Para saber mais, ligue pelo fone (11) 3322-0333 ou escreva pelo WhatsApp (11) 94020-1643



Juntos somos sempre mais fortes

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

O melhor **ALMOÇO**

DA REGIÃO DA LUZ É NO
RESTAURANTE ADEPOM

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

KILO: R\$ 64,90

500g: R\$ 32,45 100g: R\$ 6,49 Só mistura: R\$ 95,00

ASSOCIADOS: R\$ 28,00 sem pesar

Filhos de associados (até 12 anos): grátis



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

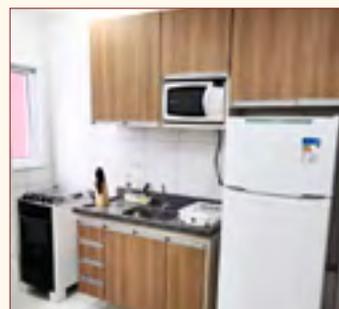
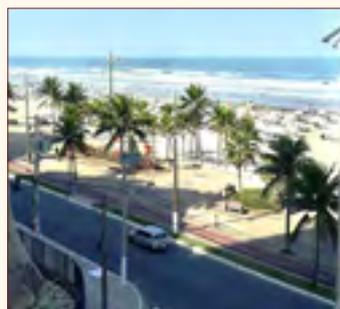
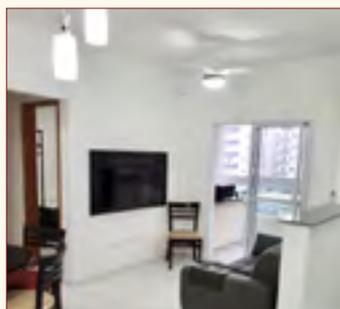
WhatsApp

(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 Depto. Jurídico, Clínica Multidisciplinar, Serviço Social, Odontologia, Salão de Cabeleireiro e Estética, Podologia, Massoterapia, Restaurante e Cafeteria, a ADEPOM também possui uma Regional em Santos, com o mesmo padrão de qualidade; a ADEPOM Volante para visitas aos batalhões; e 30 apartamentos na badalada Praia Grande para usufruto dos associados e seus convidados durante todo o ano, com o máximo de conforto.

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</p> <p>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>