



adepom news

17 de janeiro de 2025 – www.adepom.org.br

JANEIRO É O MÊS DE PROMOVER O BEM-ESTAR E A SAÚDE MENTAL

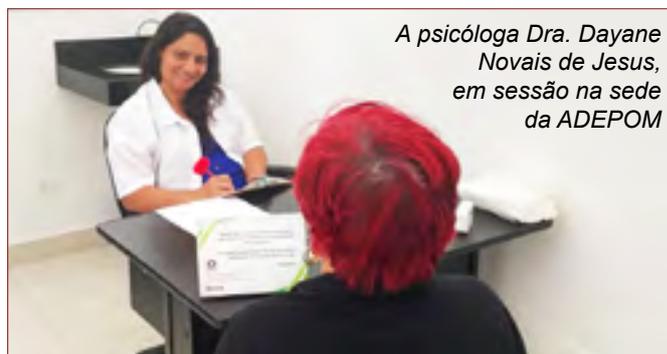
AGENDE SESSÕES GRATUITAS COM PSICÓLOGAS NA SEDE E NA REGIONAL SANTOS

A Alesp criou e aprovou, em 2023, a Lei 17.625, instituindo o “Janeiro Branco”, um mês dedicado a ações de promoção do bem-estar e da saúde mental em todo o Estado de São Paulo. Segundo a área de comunicação da Alesp, a cor branca foi escolhida por representar “folhas ou telas em branco”, as quais permitem projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças, a fim de que se concretizem.

Além de instituir a campanha, a Alesp também fortaleceu o apoio psicológico aos jovens paulistas por meio da Lei 17.413/2021, que autoriza o Poder Executivo a criar o programa de Suporte Emocional para crianças e adolescentes nas escolas públicas do Estado.

Em latim, uma frase até hoje muito usada, “Mens sana in corpore sano”, expressa a necessidade do equilíbrio entre saúde física e mental, em todas as faixas etárias, para todos os seres humanos, em todas as atividades do nosso Planeta.

Na ADEPOM, associados e seus dependentes contam com atendimento psicológico gratuito, sob agendamento, na sede em São Paulo e na Regional Santos. As especialidades em tratamento terapêutico ofertadas são: depressão, transtornos ansiosos, problemas de aprendizado (THDA e RDA), estresse pós-



A psicóloga Dra. Dayane Novais de Jesus, em sessão na sede da ADEPOM

trauma; medo; e timidez. Não hesite em telefonar para fazer seu agendamento ou do seu familiar. Em São Paulo (11 3322-0333), as sessões estão disponíveis às terças e quintas-feiras, das 8h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00. Em Santos (13 3273-1100), a psicóloga está disponível nas tardes de quintas-feiras, com sessões das 13h00 às 16h30, e nas manhãs de sextas-feiras, das 8h00 às 11h30.

Outros especialistas aguardam pelos associados na nossa Clínica Multidisciplinar, prestando serviços que elevam a autoestima e a melhora da saúde, dentre eles, podólogos, manicures, cabeleiros, massoterapeutas, odontologistas e nutricionistas. Lembre-se: o autocuidado começa com o amor-próprio e a vontade sincera, transformada em ação, de nos cuidarmos bem.

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

JANEIRO DE VANTAGENS COM O PROGRAMA AMIGOS CHEVROLET

O Programa Amigos Chevrolet é uma parceria entre a ADEPOM e General Motors do Brasil, por meio da qual nossos associados podem usufruir de um superbenefício, que oferece vantagens exclusivas na compra de um Chevrolet 0Km. Pela tabela de janeiro, os descontos promocionais podem chegar até R\$ 12.000!

Para entrar nessa, adquirindo seu carro novo com enorme vantagem, entre em contato com a Secretaria da ADEPOM pelo fone (11) 3322-0333, solicitando para que sua carta bônus seja gerada, com login e senha. Em seguida, é só escolher o endereço da sua concessionária, o seu modelo, apresentar a carta e negociar seu superdesconto através do Programa Amigos Chevrolet.

Confira os descontos da tabela completa de janeiro clicando neste [link](#).



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

APROVEITE AS FÉRIAS COM DESCONTOS OFERTADOS PELOS PARCEIROS DA ADEPOM

Você sabia que a ADEPOM oferece aos seus associados e dependentes diversas opções de lazer e estadias em hotéis e pousadas em todo o Brasil a preços especiais? Aproveite as férias nos hotéis, pousadas e parques conveniados.

Dentre eles, estão o Club de Férias (Ilhabela, Peruíbe, Mongaguá, Campos do Jordão, Praia Grande, Caraguatatuba, Fernando de Noronha, Caldas Novas, Natal e muito mais); a Magic City, em Suzano (SP); o Hotel Harmonia; o Aquário de São Paulo; a Neo Geo Family; o Parque da Mônica; e as Thermas Water Park.

Para saber mais sobre reservas, ingressos e nossas unidades de apartamentos na Praia Grande, ligue para a Secretaria pelo fone (11) 3322-0333. Se preferir, fale pelo WhatsApp: (11) 94020-1643. E consulte a lista completa de parceiros na seção de Convênios, por setor de atividades, na [Área de Associados](#) do nosso site.



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!



ATENÇÃO, INATIVOS E PENSIONISTAS DA SPPREV: NÃO PERCAM O PRAZO DO RECADASTRAMENTO E DO CENSO PREVIDENCIÁRIO

A Portaria nº 374 da São Paulo Previdência (SPPrev) já está em vigor desde 1º de janeiro, estabelecendo as diretrizes para o censo previdenciário (atualização cadastral) e o recadastramento anual (prova de vida) de inativos e pensionistas civis e militares do Estado de São Paulo em 2025. Ambos os procedimentos são obrigatórios e deverão ser realizados no mês de aniversário dos beneficiários, com exceção dos pensionistas universitários, que seguirão cronograma semestral (meses de janeiro e julho). Por isso, atenção, pois o pagamento será suspenso se o beneficiário realizar apenas uma das duas etapas a seguir.

Censo Previdenciário

Obrigatoriamente no mês de aniversário do inativo e/ou pensionista, o Censo Previdenciário 2025 poderá ser feito de dois modos:

- pelo aplicativo SOU.SP.GOV.BR, integrado com o GOV.BR, selecionando-se a opção “Censo Previdenciário”
- pelo site da SPPrev (www.spprev.sp.gov.br), canal Serviços Online dos Beneficiários, mediante login GOV.BR

O não cumprimento da exigência resultará na suspensão do pagamento dos benefícios até a regularização. Muito importante: a atualização cadastral online não substitui o recadastramento (prova de vida), que continua sendo obrigatório também no mês de aniversário.

Recadastramento Anual

Todos os pensionistas e inativos civis e militares devem realizar o recadastramento e manter seu cadastro atualizado para continuar recebendo. O recadastramento deverá ser efetuado pelo próprio pensionista e aposentado civil e militar, anualmente, no mês do seu ani-



versário, exceto no caso de pensionistas universitários, que devem se recadastrar nos meses de janeiro e julho.

Os recadastramentos obrigatórios anuais, a serem realizados no mês de aniversário do beneficiário, poderão ser efetuados por:

- biometria facial, via aplicativo SOU.SP.GOV.BR, o qual é integrado com o GOV.BR
- no Banco do Brasil, presencialmente ou por um representante legal, nas agências localizadas em território brasileiro
- presencialmente, na sede ou em um dos escritórios regionais da SPPrev

Para ter acesso ao texto da Portaria nº 374 na íntegra, clique neste [link](#).

A SPPrev também elaborou a [Cartilha Censo Previdenciário 2025](#). Siga o link para acessá-la.

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!

Carnaval é na ADEPOM Praia Grande

Segurança e conforto com lazer completo

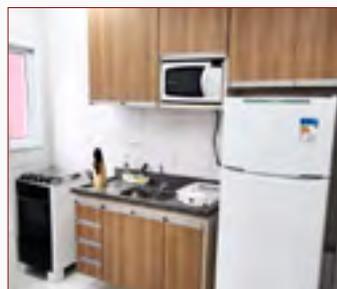
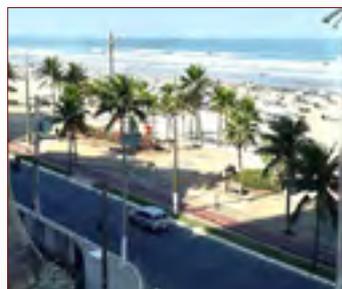
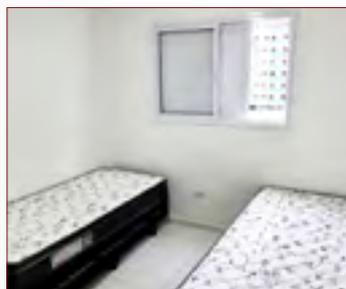
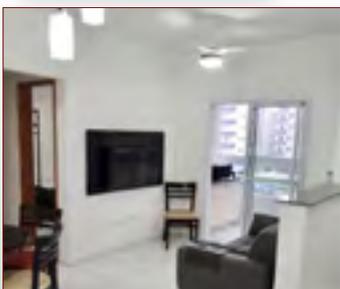


O Carnaval já está chegando! E uma das melhores opções para desfrutar das alegrias da maior festa popular brasileira em 2025 é cair no mar. É água salgada contra mau-olhado, energia positiva do sol, muita alegria e conforto nos apartamentos novinhos da ADEPOM, de frente para o mar, decorados para receberem com muito Axé os nossos associados e os seus convidados.

Localizados na Praia Mirim (Praia Grande), no litoral paulista, os apês da ADEPOM receberam associados e os seus familiares no Natal e Ano Novo, angariando muitos elogios pela estrutura e pelo serviço de recepção. Um sucesso que continuará se repetindo ao longo de 2025.

O Pacote Especial de Carnaval está imbatível. A taxa de reserva foi reduzida em benefício dos associados!

Com sala, dois quartos, terraço, cozinha equipada, banheiro e vaga na garagem, cada apartamento hospeda até cinco pessoas. O melhor custo versus benefício da região, entre 28 de fevereiro e 5 de março! Reservas podem ser feitas na Secretaria (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz), pelo fone (11) 3322-0333 ou por WhatsApp (11) 94020-1643.



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, 112, 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>