



CUIDADO!!!

CRIMINOSOS ESTÃO SE FAZENDO PASSAR POR ADVOGADOS DOS ESCRITÓRIOS PARCEIROS DA ADEPOM

O Departamento Jurídico da ADEPOM vem novamente a público denunciar os golpistas que estão tentando transformar nossos associados em vítimas de estelionato. É um absurdo, todavia, apesar de todas as providências tomadas, criminosos continuam buscando contatos com associados por telefone, WhatsApp e e-mail, transmitindo mensagens nas quais se fazem passar por membros da equipe da ADEPOM, assim como por advogados dos escritórios parceiros desta associação em todo o estado de São Paulo.

Fiquem atentos para não caírem nesse tipo de golpe pelo qual os criminosos acabam conseguindo extorquir dinheiro das vítimas, prometendo liberação de pagamentos de precatórios em troca de depósitos denominados falsamente de taxas de serviços. Lembremos que o **Tribunal de Justiça de São Paulo** tem feito alertas rotineiros, afirmando que não expede ofícios solicitando contato telefônico referente a depósito de resgate de valores. A **OAB/SP** criou uma força-tarefa para coibir a ação dos falsos advogados e está exibindo uma vídeo ([clique para assistir](#)) com orientações de procedimento em suas redes sociais. A ADEPOM tem agido da mesma forma, alertando constantemente os associados por meio de seus canais de comunicação.

NUNCA deposite antecipadamente qualquer valor em contas bancárias dos pedintes. Geralmente, eles induzem as vítimas a acreditarem que o precatório está liberado, faltando apenas o depósito de taxas para que o valor seja creditado na conta do beneficiado.



Imagem de Geri Altmann por Pixabay

DESCONFIE sempre de qualquer contato feito em nome do Depto. Jurídico da ADEPOM e dos escritórios de advocacia parceiros sem propósito fundamentado. Antes de tomar qualquer atitude, entre em contato com a ADEPOM em São Paulo (11 3322-0333) ou Santos (13 32734-1100). Somente assim você comprovará se é ou não um golpe.

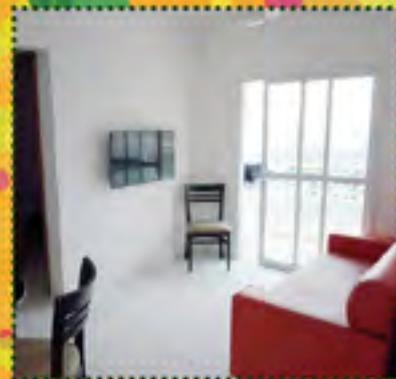
ALERTAMOS também sobre a exposição de dados pessoais em redes sociais (como número de celular, endereço ou número do RG e CPF). De posse desses dados, os golpistas sofisticam suas estratégias para lesar as vítimas.

SOLICITAMOS ainda que nos ajudem a combater os criminosos denunciando as tentativas de golpes imediatamente. Quanto mais pessoas reportarem os fatos às autoridades, mais aumentam as chances de localização dos estelionatários.

Carnaval ADEPOM ★ Praia Grande

- ✔ *Pacote com valor da taxa reduzido*
- ✔ *Melhor custo x benefício da Praia Grande*
- ✔ *Últimas unidades*

Ligue para (11) 3322-0333  (11) 94020-1643



ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL
NOGUEIRA


adepom

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS NA MINDS SCHOOL

Parceira da ADEPOM, a rede Minds English School, com mais de 70 unidades distribuídas pelo país, destaca-se entre as empresas com as quais mantemos convênio para ofertar vantagens aos nossos associados e seus familiares, bem como aos colaboradores, no ato da matrícula e ao longo dos cursos. “Não tenha medo do novo, faça o melhor dos dois mundos, online e off-line. Você escolhe como vai fazer sua aula aqui na Minds English School”, recomenda a coordenação da rede. Neste início do ano, vale a pena avaliar o conteúdo dos cursos, escolhendo aquele que melhor atender às suas necessidades, em uma das unidades da rede. As aulas são presenciais e online (ao vivo), com flexibilidade de horário e tecnologia de ponta. Para saber mais, confira as informações na imagem ao lado e entre em contato pelo WhatsApp (11) 98745-3212. O endereço do site é: <https://mindsinglesdeverdade.com.br/>.

NOVO ANO
NOVA CHANCE
NOVA

HABILIDADE

CURSO DE INGLÊS COMPLETO
COM CONDIÇÕES ESPECIAIS

SEJA MINDS E INVISTA NO SEU FUTURO!

WE SOMOS EXPERTS
EM ENSEJAR INGLÊS

ate Minds!

adepom

MAIS INFORMAÇÕES 98745-3212

mindsinglesdeverdade.com.br

minds
ENGLISH SCHOOL



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

CIRCULAÇÃO DA DENGUE TIPO 3 EM TODO O ESTADO DE SP CAUSA APREENSÃO E EXIGE PRECAUÇÃO

O sorotipo 3 da dengue voltou a circular no estado de São Paulo, após ficar em baixa circulação desde 2016. Especialistas alertam para aumento de casos da doença, uma vez que a dengue possui quatro sorotipos e a pessoa infectada só fica imune ao sorotipo que adquiriu. A circulação de sorotipos da dengue é identificada pelas unidades sentinelas de arboviroses. São 71 em todo o Estado de São Paulo, implantadas em unidades básicas de saúde e em pronto-atendimentos, que recebem amostras de PCR para monitorar casos de dengue, Zika e chikungunya. Como a linhagem ficou um tempo considerável em baixa circulação, a população encontra-se mais vulnerável a ela.

O sorotipo DENV-3 é uma das quatro categorias de dengue em circulação no Brasil. Estudos apoiados pela Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) não sugerem que a dengue tipo 3 seja mais grave. No entanto, quando o indivíduo é infectado por outros sorotipos, como o DENV-1, e logo depois pelo DENV-3, a gravidade do caso pode aumentar.

Os sintomas da dengue tipo 3 são iguais aos demais: febre alta, dor atrás dos olhos, dor no corpo, manchas avermelhadas na pele, coceira,



náuseas e dores musculares e articulares. Com o retorno do sorotipo 3, aumentam as chances de reinfecção pela doença.

O interior do estado de São Paulo apresenta maior susceptibilidade para o aparecimento da dengue tipo 3. Isso porque a combinação de tempo quente e úmido favorece a proliferação do mosquito causador da dengue.

As medidas de prevenção são as mesmas. Como a dengue é transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado, a principal prevenção contra a doença é o combate ao vetor.

Eliminar criadouros como recipientes com água parada; instalar telas em portas e janelas, e promover a conscientização comunitária sobre as medidas preventivas que podem ser tomadas pela população são as principais medidas de prevenção.

Para denunciar focos do mosquito, procure a Secretaria Municipal de Saúde, a Vigilância Sanitária ou o Centro de Controle de Zoonoses do seu município.



Fonte e imagens:
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

*VOCÊ MERECE O
MELHOR!*



FEVEREIRO ROXO E LARANJA

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS

As cores roxa e laranja se destacam, em fevereiro, para gerar conscientização sobre doenças crônicas que acometem a população. O intuito é estimular o cuidado a si mesmo ou das pessoas que amamos, aumento as chances de qualidade de vida com mais conforto para todos

Fevereiro Laranja

A Leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida. Tem como principal característica o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais.

Para doar, basta estar saudável, ter entre 18 e 35 anos e procurar um hemocentro munido de documento oficial com foto. A coleta de 5 ml de sangue é suficiente para identificar as características genéticas que serão cruzadas com dados de pacientes que precisam de doação. Se o doador for compatível com algum paciente, outros exames são feitos.

Clínica Multidisciplinar Adepom

Usufrua dos seus benefícios de associado gratuitamente: massoterapia, podologia, pedicure, manicure, cabeleireiras, psicóloga e nutricionista.



*Agende na sede em São Paulo ou na Regional Santos
(11) 3322-0333 (13) 3273-1100*

Adote hábitos saudáveis

- ✓ **Diminua o estresse**
- ✓ **Pratique atividades físicas**
- ✓ **Evite consumir álcool e cigarro**
- ✓ **Invista na alimentação saudável**
- ✓ **Hidrate-mais mais**
- ✓ **Cuide mais do seu sono**

Até o momento não existe uma maneira de prevenir a Leucemia, mas manter hábitos saudáveis de vida contribui para diminuir os riscos. Isso envolve uma alimentação e sono adequados, exercícios físicos regulares e evitar o tabagismo.

Fevereiro Roxo

A campanha Fevereiro Roxo foi criada em 2014, com o lema “Se não houver cura, que ao menos haja conforto”. Alzheimer, Fibromialgia e Lúpus são doenças crônicas e que não têm cura. No entanto, há formas de controlar e retardar sintomas, além de existir tratamentos que permitem que o paciente conviva com as enfermidades. O diagnóstico precoce é o melhor caminho para retardar e controlar sintomas.

Da mesma forma que a Leucemia, o Alzheimer, Fibromialgia e Lúpus também não existem formas de prevenção, mas sempre, manter hábitos saudáveis serão os melhores aliados para uma vida com maior qualidade, postergando muitas vezes o desenvolvimento de alguma doença.

Fonte: Nossa Saúde (www.nossasaude.com.br/)

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

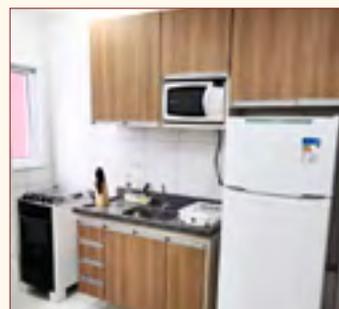
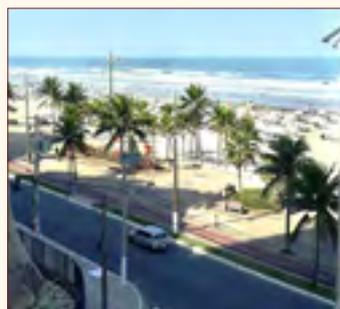
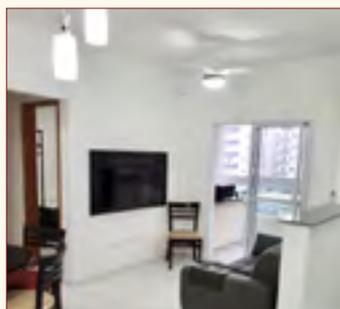
WhatsApp

(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>