



STRESS TÉRMICO E GOLPES DE CARNAVAL CUIDADO PARA NÃO "DANÇAR" NESSES BLOCOS

Os alertas dos serviços meteorológicos sobre ondas de calor deveriam incorrer também no perigo na elevação dos índices de *stress térmico*, consequência de níveis altos de umidade, ausência de vento e muita exposição ao Sol, com temperaturas extremas que passam de 37°C. Esse cenário é prejudicial à saúde dos humanos, dificultando o resfriamento dos seus corpos.

O limite de resistência ao calor de cada pessoa varia em função de uma série de fatores individuais, por isso, é importante avaliar com calma as condições do próprio organismo, ao longo do dia, principalmente no caso das pessoas que vivem em centros urbanos, nos quais a alta temperatura somada aos efeitos das "ilhas de calor" (concentração de edifícios, diminuição de áreas urbanas, excesso de concreto, veículos em circulação etc.) podem induzir o organismo até mesmo a uma espécie de confusão mental. Alia-se a esse fenômeno o entrar e sair de ambientes com temperaturas diferentes em razão do uso de ar condicionado.

"A tendência é que, com o aumento da temperatura, o organismo reaja de alguma forma ao estresse térmico. Pessoas que têm problemas cardiovasculares ou alguma comorbidade podem enfrentar situações mais sérias", informa a professora da Ensp/Fiocruz, Sandra Hacon.

O *stress térmico* no corpo humano ocorre, segundo estudo da Fiocruz, quando há um aumento de temperatura durante em ondas de calor. Durante esse tempo de adaptação ao ambiente de um organismo humano saudável é comum haver dores de cabeça, mal-estar



Imagem de cloud_purple por Pixabay

e perda da agilidade nas ações. No entanto, para alguns grupos considerados mais vulneráveis, como gestantes, idosos e pessoas com comorbidades, o estresse térmico pode ser mais danoso. Ressalta-se ainda que os efeitos do estresse térmico vão além do físico, influenciando diretamente o estado emocional.

Para lidar com esse tipo de *stress*, adote medidas como: técnicas de respiração profunda para aliviar a tensão e a ansiedade; manter-se hidratado; dormir adequadamente; praticar atividades físicas em horários mais frescos; buscar apoio social, conversando sobre o desconforto; reconhecer os próprios limites em situações de estresse; e, obviamente, buscar ambientes com temperaturas amenas.

Leia, na próxima página, as dicas para escapar dos golpes mais praticados na semana de Carnaval, evitando, além do prejuízo financeiro, o *stress emocional* comum nesta época do ano no Brasil.

Fonte: Portal Fiocruz e BBC

TEM CARA DE GOLPE?

CAIA FORA ANTES QUE SEJA TARDE

O que não falta no Brasil é bloquinhos para milhares de brasileiros curtirem o Carnaval, durante o feriadão, no meio desse calorção, sujeitos ao *stress térmico* e aos golpes de clonagem de cartões de crédito, furtos de dados bancários, roubos de celulares e assédios “românticos” com intenção dolosa. Segundo o Ministério do Turismo, mais de 53 milhões de pessoas devem ir às ruas no país para enfrentar esses perigos enquanto se divertem nos próximos dias.

São ferramentas dos criminosos para atacarem suas vítimas: redes Wi-Fi públicas com programas maliciosos para invadirem celulares; máquinas de pagamentos por cartão de débito e crédito adulteradas; QR Codes falsos; links de contaminação por vírus; substâncias de entorpecimento (“Boa noite Cinderela”); e as tradicionais armas (facas, estiletes, revólveres etc.). Portanto, se você vai arriscar porque confia na Polícia Militar, também atente para a lista de cuidados a seguir, elaborada pelo *Metrópoles*:

- Desconecte o e-mail principal do aparelho celular que for levar para o bloquinho
- Faça *backup* para não perder dados; e antes de ir para a folia, configure o acesso remoto à localização e bloqueio do dispositivo.
- Ative o modo roubo (Android), controle assistivo (Apple), reconhecimento facial ou biometria.
- Não anote senhas no bloco de notas do celular, em conversas fixadas ou em locais de fácil acesso.
- Caso seja possível, use aplicativos de proteção.
- Não use redes públicas de Wi-Fi.
- Anote o IMEI (código de identificação do aparelho). Assim fica mais fácil solicitar o bloqueio do celular na operadora e fazer o boletim de ocorrência no caso de furto. Para descobrir o IMEI, abra a tela de discagem do celular e digite *#06#.
- Faça um seguro para minimizar perdas financeiras.

- Nos aplicativos das instituições financeiras, selecione as opções de localização, ocultação e proteção com senhas adicionais e ativação de controles de segurança para carteiras digitais; reduza limites de transações bancárias; e oculte aplicativos de bancos.

- Não entregue o cartão diretamente ao vendedor.
- Não faça pagamentos em maquininhas com visor apagado ou quebrado.
- Dê preferência aos pagamentos por aproximação via celular, devido à camada de autenticação adicional (biometria ou senha); e

desative a função de aproximação (*contactless*) em cartões físicos.

- Ao fazer pagamentos via Pix, verifique a autenticidade do QR Code antes de escanear.

- Sempre observe o valor cobrado antes de confirmar a transferência bancária.

- Evite escanear códigos impressos colados em

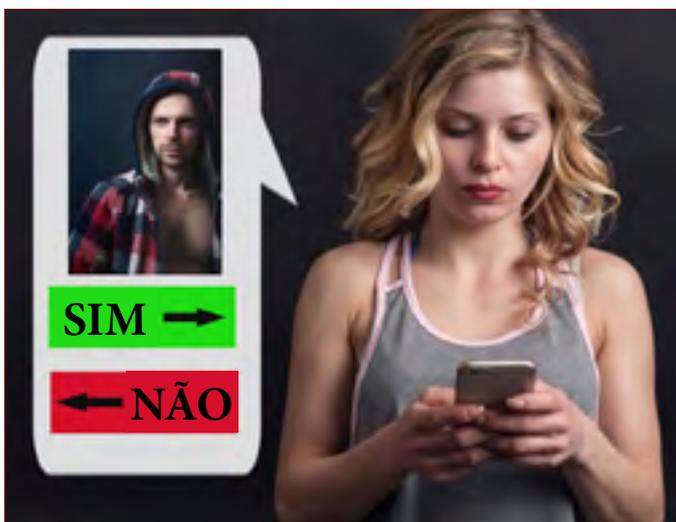
maquininhas ou terminais de pagamento.

- Ao comprar ingressos, verifique a autenticidade dos sites, procure por certificados de segurança e confira a URL oficial.

Vale a pena adotar estas dicas antes de cair na folia? Claro, se a alma não for pequena, mas, atenção, antes de se deixar seduzir por aquele poeta ou poetisa da sua rede social, marcando um encontro em lugar isolado, sem notificar ninguém da sua convivência, certifique-se de que o perfil dos seus sonhos não é um *fake* para não cair em discursos criminosos que se valem da carência emocional. Nesses casos, em vez de arriscar, busque a companhia de familiares, abra um bom livro, curta aquelas séries e filmes que estão bombando, porque sempre há um mundo bem melhor, todo feito pra você, que a ternura dos Anjos fez.

Fonte: *Metrópoles*

(https://www.metropoles.com/brasil/economia-br/partiu-bloquinho-saiba-como-nao-cair-em-golpes-no-carnaval#gooq_rewarded)



CARNAVAL ADEPOM PRAIA GRANDE



*Pega essa
visão de frente
para o mar!
28/02 a 5/03*



✓ *Pacote com valor da taxa reduzido*

✓ *Melhor custo x benefício da Praia Grande*

Ai que demais?!!

5 pessoas por apê, cada um deles com dois quartos (uma suíte), sala, terraço, cozinha equipada, banheiro e vaga na garagem

ÚLTIMAS UNIDADES

Promoção válida até
26 de fevereiro, mas se as
reservas estiverem
completas, acaba antes...

Por isso, corra!

**Ligue para a Secretaria
pelo (11) 3322-0333**

WhatsApp (11) 94020-1643



PRÉ-CARNAVAL TEM QUEDA DE 62% NOS ROUBOS E FURTOS DE CELULARES NO ESTADO DE SP

O pré-Carnaval, festejado no último fim de semana, teve uma queda de 62% nos casos de roubos e furtos de celulares em todo o estado de São Paulo na comparação com o ano passado. De acordo com os dados da Polícia Civil, foram 880 registros de boletins de ocorrências pelos crimes entre sábado (22) e domingo (23). Enquanto isso, em 2024 (entre os dias 2 e 3 de fevereiro), o número chegou a 2.344.

Em relação apenas aos casos onde houve violência para subtração do aparelho, a redução nos crimes foi de 60%. Em 2024, a Polícia Civil computou 802 roubos. No último fim de semana, foram 320 crimes em todo o estado. A cidade de São Paulo, que concentra uma das maiores festas do país, também

seguiu a tendência de queda. As ações das forças de segurança reduziram os furtos e roubos de celulares em 60% no pré-Carnaval. No sábado (22) e domingo (23), houve 590 casos. No pré-Carnaval do ano passado aconteceram 1.508 crimes.

Do total de crimes ocorridos neste ano, 211 foram roubos de celulares. A quantidade é 59% menor em comparação a pré-festa do ano anterior, quando aconteceram 518 subtrações de celulares mediante ameaça ou violência.

Além disso, devido às ações das Polícias Militar e Civil, com reforço de segurança em pontos estratégicos, diversos suspeitos foram presos e apreendidos durante o evento.

Fonte: Comunicação SSP



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

Agendamento
para elaboração da
**Declaração de
Imposto de Renda**
Pessoa Física
na Adepom

**Serviço
gratuito para
associados**

São Paulo e Regional Santos



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



secretaria@adepom.com.br

Não deixe para a última hora

ADMINISTRAÇÃO
**CORONEL
NOGUEIRA**

adepom



PRESIDENTE DA ADEPOM ANUNCIA NOVOS PROJETOS DE EXPANSÃO EM SÃO PAULO E NA PRAIA GRANDE

O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, realizou mais uma reunião de trabalho com os gestores e colaboradores, no fim da tarde da última segunda-feira, 24 de fevereiro, na sede em São Paulo, durante a qual foram analisadas as performances das equipes e pontuadas decisões relativas ao planejamento das próximas atividades em prol dos associados, além de considerações sobre o aprimoramento de projetos em realização.

O ano de 2025 já começou “bombando”, no bom sentido, para o time de colaboradores da ADEPOM, os quais vêm se dedicando com afinco a uma série de atividades. O calendário de eventos, por exemplo, está recheado de opções para os associados, já convidados para o 56º Café dos Veteranos e Pensionistas no próximo 15 de março, um sábado. Também estão em andamento os agendamentos para a elaboração das declarações de Imposto de Renda Pessoa Física, na sede em São Paulo e na Regional Santos, serviço ofertado gratuitamente aos associados e com pequena taxa para os CPFs dos seus familiares dependentes.

Em abril estará de volta um sucesso retumbante de 2024, a nossa Feijoada com Pagode, no Restaurante ADEPOM, no dia 12, um sábado, das 13 às 16 horas. E no mês seguinte, vamos ter o Bazar do Dia das Mães, no dia 7 de maio, uma quarta-feira, na sede em São Paulo, já turbinando as energias para o 24º Passeio Ciclístico ADEPOM – Pedalando pela Saúde, que vai acontecer novamente em Santana, na Praça Heróis da FEB, na capital paulista, na manhã do domingo de 18 de maio, a partir das 8 horas.

Além dos eventos organizados com eficiência e carinho, a Clínica Multidisciplinar ADEPOM está atuando a todo vapor no bairro da Luz, com novas contratações de profissionais para ampliação dos serviços. Por sua vez, o recém-inaugurado estacio-



O presidente Cel PM Nogueira, em reunião com os funcionários, anunciou novos projetos para os associados, além de aprimoramentos administrativos englobando a área de RH

namento gratuito para os associados que visitam a sede já tem reforma planejada, mantendo as vagas para os carros no andar térreo, que passará a ser coberto, e um gigantesco salão de eventos no primeiro andar, a ser construído, onde teremos muita diversão durante a realização das nossas Festas Juninas e demais celebrações.

Em paralelo, o presidente da ADEPOM segue conduzindo projetos de expansão que contemplam, além dos apartamentos na Praia Grande à disposição dos associados, um condomínio com novas residências para veraneio na mesma região do litoral paulista, a Praia Mirim, na qual os associados encontram conforto, segurança e praticidade para curtirem finais de semana e férias investindo pouquíssimo em hospedagem.

O time de profissionais da ADEPOM aproveitou a oportunidade da reunião para, em seguida, comemorar as metas atingidas e superadas, parabenizando também os aniversariantes do primeiro bimestre deste ano.



adepom

Convite Especial



56º Café dos Veteranos e Pensionistas
Dia 15 de março (sábado), a partir das 8h30

Endereço: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz
Confirme a sua presença até 13/03
pele telefone (11) 3322-0333

Campanha de arrecadação de leite em pó

Traga uma lata ou um pacote de leite em pó e
concorra aos sorteios realizados durante o evento!

No dia, haverá sorteio de brindes, informações sobre
Leis e Projetos de interesse da Polícia Militar, plantão jurídico,
música ambiente e muita descontração!

PARTICIPE E TRAGA UM AMIGO!

Benefícios que você pode conquistar conosco:

- Licença Prêmio
- Aluno Bolsista
- Insalubridade (Reparação)
- Pensão Integral
- Restabelecimento de Pensão
- Recálculo dos Quinquênios
- Execução ALE 100%
- Execução Quinquênio e Sexta Parte
- Recálculo do RETP
- Restituição IR sobre a Dejem
- Férias não usufruídas
- Recebimento de diligências Operação Verão e outros

PARTICIPE!

*E saiba como
conquistar estes
benefícios!*

ADMINISTRAÇÃO
**CORONEL
NOGUEIRA**

RECESSO

CARNAVAL

**A ADEPOM não terá expediente nos dias
3 e 4 de março, datas decretadas pontos
facultativos pelo Governo do Estado de São Paulo.**

**Os atendimentos presenciais em São Paulo e
na Regional Santos retornam
na quarta-feira, 5 de março, a partir das 12:00.**

Desejamos a todos um excelente Carnaval!

Sem abusos!

adepom 

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

ESTÃO ABERTOS OS AGENDAMENTOS PARA ELABORAÇÃO GRATUITA DA DECLARAÇÃO DE IR NA ADEPOM

A ADEPOM já está realizando os agendamentos para elaboração da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física (DIRPF) de 2025, alusiva ao exercício de 2024, na sede em São Paulo e na Regional Santos. *Não deixe para a última hora.*

O serviço é ofertado de forma gratuita a todos os associados, mas também se estende aos seus dependentes, a cidadãos não-associados e aos nossos funcionários, por uma taxa de cobrança bem abaixo dos valores normalmente praticados no mercado. Esposas(os) de associados pagam somente R\$ 55,00 pelo serviço; filhos(as), R\$ 75,00 por CPF; funcionários da ADEPOM, R\$ 75,00; e não-associados, R\$ 85,00 por CPF. Vale a pena ficar atento para agendar data e horário convenientes, sem deixar para a última hora. Por isso, obtenha pelo site da [SPPrev](#), utilizando seu login gov.br, o seu informe de rendimentos.

DOCUMENTOS ESSENCIAIS PARA ELABORAÇÃO DA DIRPF

- DECLARAÇÃO DE IR ANTERIOR
- COMPROVANTES DE COMPRAS E VENDAS
- COMPROVANTES DE RENDIMENTOS
- COMPROVAÇÃO DE CPD DOS DEPENDENTES

Outra dica é não deixar de consultar o seu informe de rendimento também na [PGE](#), no caso de quem possui ação judicial em apreciação, especialmente quando a mesma já se encontra em fase de pagamento. O alerta é do Depto. Jurídico da ADEPOM. Para consultar o site da PGE, é obrigatório ter login e senha. Por isso, em caso de dúvidas, entre em contato com a Secretaria.

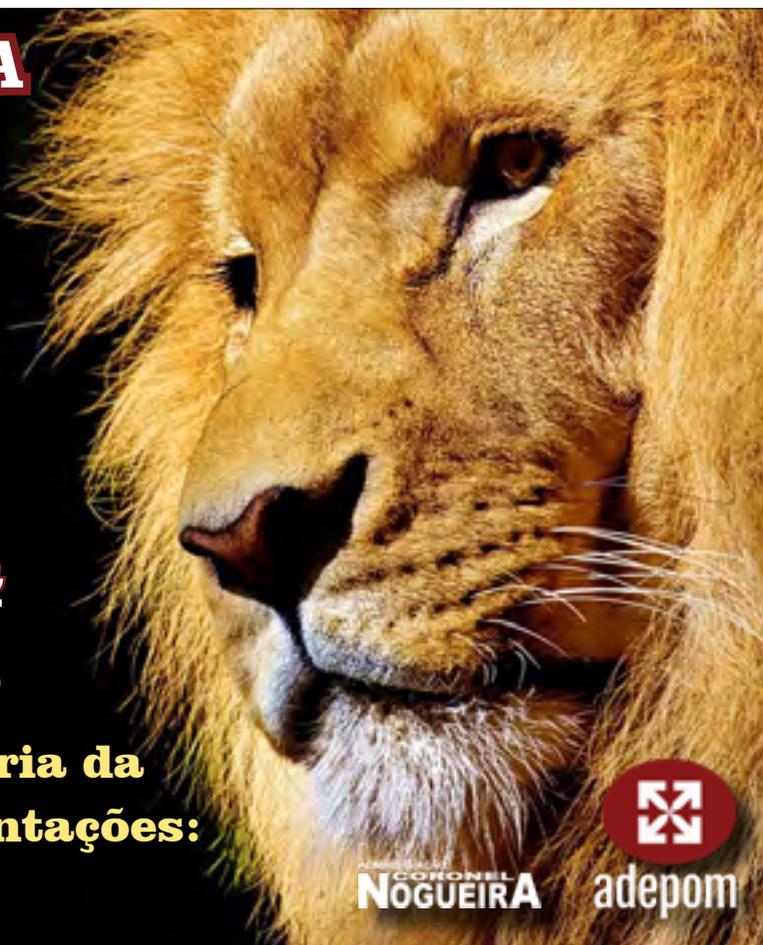
Os agendamentos podem ser solicitados pelos fones (11) 3322-0333 e (13) 3273-1100 ou pelo e-mail secretaria@adepom.com.br.

IMPOSTO DE RENDA 2025

**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**



CONSELHO
NÓGUEIRA



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.

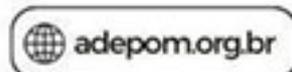
Atenciosamente,

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



Nossas redes sociais



@adepom1993

Telefones Sede

☎ 11 3322-0333

☎ 11 94020-1643

Telefones Regional

☎ 13 3273-1100

☎ 13 99779-4220

12 de abril • 13h00 às 16h00

Sábado de Feijoada com Pagode no Restaurante Adepom



Informações
e reservas

(11) 94020-1643

ADMINISTRAÇÃO
**CORONEL
NOGUEIRA**



adepom

CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NÃO PAGAM • CRIANÇAS DE 6 A 9 TÊM 30% DE DESCONTO

R\$ 50,00 (sem bebidas e sobremesas)

RUA DR. RODRIGO DE BARROS, 121, LUZ, SÃO PAULO, SP

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**

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

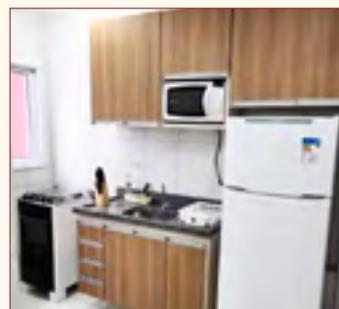
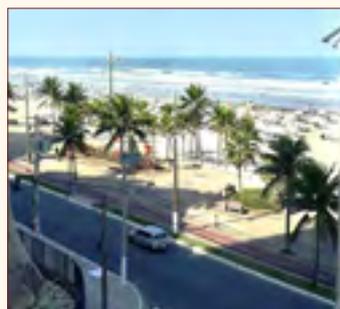
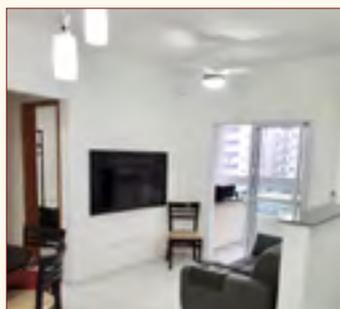
WhatsApp

(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>