

# adepom



www.adepom.org.br

Associação e Serviços

Desde 1993

## ADEPOM inicia 2025 esbanjando vitalidade e solidez



Em 2024, mais uma vez a ADEPOM superou todas as suas metas. Cada uma delas planejadas para ofertar aos associados o melhor. Em todos os campos de atuação. Assim como em anos anteriores, crescemos e fortalecemos a nossa estrutura. Porque o nosso objetivo é dispor de recursos e talentos para sermos a associação mais relevante e admirada do nosso setor de atuação. Confira. **PÁGS. 8 e 9**

### Governo de São Paulo regulamenta regras do Programa Moradia Segura

PÁG. 3



### ROTA celebra 54 anos com novo Manual de Patrulhamento Tático

PÁG. 5



### Colesterol bom ou ruim?

A luta para manter o colesterol bom é ininterrupta ao longo de toda a vida, mas, por uma série de fatores, ela se torna mais difícil depois dos 60 anos de idade. Confira as dicas para ganhar essa batalha. **PÁG. 10**



### Almoço Italiano vira festa com música e alegria no Restaurante ADEPOM

PÁG. 7

### Civis agora também podem ser associados da ADEPOM

*Os pedidos foram tantos que a  
Presidência autorizou: sob  
convite, todos os cidadãos podem  
usufruir dos nossos serviços*

PÁG. 13



# EDITORIAL

**Coronel PM Luiz Carlos Nogueira**  
**Presidente da ADEPOM**



**T**empo de renovar as esperanças, planejar novos objetivos e, essencialmente, de agradecer por tudo que conseguimos concretizar no período anterior. Assim começa todo ano novo para os cidadãos de bem que buscam o progresso para si mesmos e para aqueles com os quais compartilham momentos de alegria e tristeza, social e profissionalmente. Assim também começa todo ano novo na ADEPOM.

Infelizmente, foram difíceis muitas batalhas enfrentadas pelos brasileiros em 2024, notadamente pelos nossos irmãos do sul do país, os quais se defrontaram com a fúria da natureza, muitos deles perdendo todos os bens materiais e até a própria vida. A atitude solidária das demais regiões do País, erguendo-se de imediato para auxiliar os necessitados, como foi feito pela Família ADEPOM, aqueceu os nossos corações, inspirando a fraternidade como exemplo de conduta. Ao vislumbrarmos 2025, já é possível percebermos que teremos de continuar em guarda, nos próximos meses, para superarmos obstáculos em diversos setores, não apenas de origem natural, pois o cenário econômico da Nação está longe de se apresentar como céu de brigadeiro. Não bastando os problemas internos que temos de encarar, as análises no campo das relações internacionais também incitam reflexões apreensivas. Todavia, como diz um velho ditado popular, é “para frente que se anda, é para cima que se olha e é lutando que se conquista”.

Trabalhamos com muita garra, em 2024, para apresentarmos os resultados positivos que destacamos em nossa retrospectiva, nas páginas centrais desta edição. Por isso, com total legitimidade, pudemos comemorar o encerramento de mais um ciclo e darmos sequência aos nossos planos de atingirmos ainda maior crescimento em 2025, sempre visando o bem-estar e o interesse dos nossos associados. Rumo aos 32 anos de existência, podemos afirmar que, na atualidade, a ADEPOM é uma potência porque tem grandeza ética e está sempre em movimento, recebendo novos investimentos, seja para aliviar sofrimentos com o apoio do nosso Serviço Social e do nosso Departamento Jurídico, seja para fazer com que os associados e os seus familiares ganhem em saúde, dignidade e auto-estima por meio dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM; das horas de confraternização em nossos eventos jubilosos; e das vantagens oferecidas pelas empresas que compõem o rol de conveniados. O companheirismo da Polícia Militar do Estado de São Paulo tem abrilhantado essa jornada e muito nos honra, especialmente às equipes da ADEPOM Volante que, em 2025, prosseguirão cumprindo a missão única de estar presencialmente nos batalhões, prestando serviços aos PMs da ativa.

Convictos de que as sementes plantadas em 2024 vão germinar ricamente em 2025, nutridas por nossos talentos e boas energias, agradecemos, mais uma vez, pela confiança dos associados e parceiros, desejando a todos um ano novo luminoso. *Boa leitura!*

## EXPEDIENTE

O Jornal ADEPOM é uma publicação da Associação de Defesa dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, fundada em 25 de agosto de 1993, em referência ao Dia do Soldado, com o objetivo de defender os interesses da categoria Policial Militar.

### DIRETORIA EXECUTIVA

**Presidente**  
Luiz Carlos Nogueira  
**1º Vice-Presidente**  
Dorival Alves Nogueira  
**2º Vice-Presidente**  
Roberto Dias da Silva  
**Secretário-Geral**  
Antonio Carlos Adão  
**Tesoureiro-Geral**  
José Aparecido Del Torto  
**1º Suplente**  
Francisco Francalino de Souza  
**2º Suplente**  
Celso Cunha da Cruz

**Jornalista Responsável**  
Gisele Centenaro – MTb 15.208  
**Edição e diagramação**  
Gisele Centenaro  
**Revisão**  
Cel PM Luiz Carlos Nogueira  
Jornalista N° 43.000/SP

### CONSELHO FISCAL

**Presidente**  
Yerevan Francisco de Almeida  
**Secretária**  
Rute Ferreira França Reis  
**Vogal**  
Vera Lucia Fulop  
**Suplente**  
Eliane da Silva Guedes

### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente**  
Marco Roberto Francisco  
**Secretária**  
Inês Gregório Alves  
**Vogal**  
Nelson Luiz Germano  
**Suplente**  
Enedina Alves Nascimento

### Fale e anuncie conosco

(11) 3322-0333 (13) 3273-1100 (11) 94020-1643 (13) 99779-4220  
jornal@adepom.com.br www.adepom.org.br  
www.facebook.com/adepom @adepom1993

### Redação e Comercial

R. Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP  
**Impressão:** OESP Gráfica



## 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, em troca de liberação do seu precatório. Em caso de dúvidas, entrem 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 Dr. Sérgio, ou, se preferirem, busquem a orientação do seu advogado.

Agradecemos pela atenção.

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL**  
**NOGUEIRA**

# Governo de São Paulo regulamenta as regras do programa **Moradia Segura**

O Governo de São Paulo regulamentou as regras do Moradia Segura, modalidade de atendimento do Programa Casa Paulista criado para atender Policiais Civis, Militares, Penais e Técnicos-científicos. A resolução foi publicada em *Diário Oficial do Estado de São Paulo* pela Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação (SDUH), detalhando as regras e procedimentos para que os agentes de segurança tenham acesso ao benefício.

A iniciativa proporciona moradias dignas por meio da concessão de cartas de crédito (preferencialmente) e da reserva de 4% dos imóveis comercializados pelo Estado. As duas modalidades de atendimento habitacional são complementares e poderão ser aplicadas conjuntamente ou de maneira separada, conforme a necessidade dos beneficiários e as estratégias da SDUH em conjunto com as pastas da Segurança Pública e Administração Penitenciária. Segundo o secretário de Desenvolvimento Urbano e Habitação, Marcelo Branco, este avanço da legislação faz com que as cartas de crédito tornem mais ágil o atendimento aos policiais. “Anteriormente, tínhamos só a possibilidade de atender os policiais em 4% da produção habitacional da CDHU, todavia, exclusivamente na cidade em que eles trabalhavam. Isso engessava essa política, porque às vezes o policial é lotado em um município, mas já mora em uma cidade vizinha, onde gostaria de continuar residindo. Agora, o policial passa a poder escolher onde morar”, detalhou o secretário, em boletim da Agência de Notícias do Governo do Estado de São Paulo.

As inscrições serão sempre efetuadas pela Secretaria da Segurança Pública (SSP) e pela Secretaria de Administração Penitenciária (SAP), as quais realizarão o cadastramento e a indicação dos servidores que atenderem aos critérios estabelecidos pela SDUH/CDHU para a aquisição dos imóveis. Os períodos de inscrição serão divulgados nos canais oficiais das secretarias e em outros meios de comunicação com antecedência mínima de 30 dias. Os servidores interessados terão que apresentar, no ato da inscrição, documento de identificação oficial com foto, comprovante de vínculo ativo com a SSP ou a SAP, comprovante de renda familiar mensal de até dez salários-mínimos vigentes no Estado, declaração de que não possuem imóvel residencial próprio ou financiamento de imóvel residencial no país e não receberam atendimento habitacional de caráter definitivo anteriormente. Aqueles que atenderem aos requisitos serão selecionados e inscri-



Imagem de Oleksandr Pivdanyh por Pixabay

tos em lista única, porém separada por Órgão Policial. Caso o número de inscritos seja maior do que o limite de vagas destinado ao programa, serão adotados como critérios de priorização no atendimento a maior idade do inscrito, o maior número de filhos menores ou incapazes e sorteio, sucessivamente. Na distribuição de moradias, será observada a proporcionalidade de contemplados em relação ao número de colaboradores em cada uma das polícias.

A resolução do programa habitacional descreve também as condições para os interessados. As cartas de crédito serão concedidas até o limite de R\$ 300.000,00 (trezentos mil reais). As taxas de juros aplicadas à operação de financiamento contratada pelo beneficiário vão variar de acordo com as faixas de renda familiar. Famílias com renda familiar de até cinco salários-mínimos terão taxa de juros de 0% ao ano. Já as que possuem renda de cinco a dez salários-mínimos terão taxas de juros de 4% ao ano. Além disso, o percentual de comprometimento da renda familiar mensal bruta com o pagamento das parcelas será de 20%. Haverá, ainda, concessão de subsídio mensal ao beneficiário, caso o valor da prestação seja superior a esse percentual de 20%, e a diferença citada no caput deverá ser recalculada sempre que houver reajuste na categoria. Os beneficiários contemplados com cartas de crédito poderão utilizá-las para a aquisição de imóveis novos ou usados, desde que atendam às condições estabelecidas.

Fonte: Agência de Notícias do Governo de SP

## REGULARIZAÇÃO DE IMÓVEL, COMO FAZER?

**VOCE SABIA QUE, EM MÉDIA, 30% DOS IMÓVEIS NO BRASIL SÃO IRREGULARES?**

Seja pela morte do titular sem a realização do inventário ou compra com contrato de gaveta sem a devida inscrição na matrícula, além de inúmeras outras situações.

Tem dúvidas de como regularizar seu imóvel?

Agende um atendimento para análise do seu caso.

**MARCELO WINTHER ADVOCACIA**

FONE: (11) 3257-4164 | CELULAR E WHATSAPP: (11) 99733-4767

E-MAIL: [MARCELO.WINTHER@GMAIL.COM](mailto:MARCELO.WINTHER@GMAIL.COM)

# SPPrev: recadastramento e censo previdenciário são obrigatórios

*Quem não cumprir as normas terá o pagamento suspenso em 2025*

Foi publicada no *Diário Oficial do Estado de São Paulo* a Portaria nº 374 da São Paulo Previdência (SPPrev), 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 (ATUALIZAÇÃO CADASTRAL)**

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

– pelo aplicativo SOU.SP.GOV.BR, integrado com o GOV.BR, selecionando a opção “Censo Previdenciário”;

– pelo site da SPPrev ([www.spprev.sp.gov.br](http://www.spprev.sp.gov.br)), canal Serviços Online aos Beneficiários, mediante login GOV.BR.

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

## **RECADASTRAMENTO ANUAL (PROVA DE VIDA)**

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

Os documentos necessários para o recadastramento presencial devem ser oficiais de identificação com foto. Dentre eles, são aceitos: RG, RNE, CNH, Carteira de Trabalho, Passaporte, Carteira de Reservista, Carteira de Identificação Funcional e Carteira de Identificação de Entidade de Classe. Curatelados, tutelados e menores sob guarda deverão ser recadastrados pelos respectivos curadores, tutores ou guardiões.

Acesse a Área dos Associados da ADEPOM para dispor de serviços exclusivos

[www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)



- ✓ Atualização de cadastro
- ✓ Extrato de débitos mensais
- ✓ Ficha financeira
- ✓ Consulta de convênios
- ✓ Consulta de parcerias
- ✓ Consulta de agendamentos
- ✓ Consulta de ações
- ✓ Pré-reserva na Praia Grande

**Estamos aqui para lhe servir!**

Imagem de Alexsandro Moraes por Pixabay

**PLENA**  
CORRETORA DE SEGUROS

 RUA COMENDADOR JOÃO PERETTI, 192  
PRESIDENTE PRUDENTE- SP

 (18) 3223-1943

 [CONTATO@PLENACORR.COM.BR](mailto:CONTATO@PLENACORR.COM.BR)



# ROTA celebra 54 anos com novo Manual de Patrulhamento Tático contra o crime organizado

O modelo operacional adotado pela ROTA ao longo de sua história centenária está sendo padronizado e difundido para as demais tropas da PMESP. O anúncio foi realizado pelo Comandante-geral da PMESP, Cel PM Cássio Araújo de Freitas, durante a solenidade de aniversário dos 133 anos do 1º BPCChq (Batalhão Tobias de Aguiar), no bairro da Luz, no centro da capital paulista, em dezembro. O novo manual de patrulhamento tático da ROTA é mais um importante passo no combate ao crime organizado no estado de São Paulo.

Em 15 de outubro passado, na celebração do 54º aniversário da ROTA, que contou com a presença do governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas e do secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite, o Comandante-geral da PMESP também apresentou a nova atualização da diretriz de combate ao crime organizado. Entre as ações propostas estão a análise e planejamento operacional específico e o fornecimento de cursos, estágios e atividades de ensino voltadas para a capacitação do efetivo. Segundo a área de Comunicação Social da SSP, o batalhão especializado da PM gerenciou cursos de operações de inteligência no ambiente cibernético e de



inteligência financeira durante todo o ano de 2024. Mais de 7 mil alunos foram treinados pela ROTA até o início de dezembro.

Comandado pelo Tenente Coronel PM Leonardo Akira Takahashi, o 1º BPCChq celebrou os seus 133 anos de existência em solenidade abrilhantada pela entrega da medalha do centenário do batalhão a cerca de 60 autoridades civis e militares, além de instituições públicas e privadas que têm prestado serviços relevantes à população paulista. A celebração foi marcada pela presença de diversas autoridades, dentre

elas, o secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite, e o vice-prefeito de São Paulo, Cel PM Mello Araújo.

A ADEPOM participou dos dois eventos, aniversários da ROTA e do 1º BPCChq, representada por um dos seus diretores, o Sargento PM Francisco. O presidente da nossa associação parabeniza, mais uma vez, todo o efetivo da ROTA, bem como as suas lideranças, desejando que força e honra sejam constantes em sua missão eterna de combate ao crime e defesa da sociedade paulista.



## ESTACIONAMENTO ADEPOM

*Pode entrar,  
a vaga é sua*

A ADEPOM disponibiliza, gratuitamente, estacionamento rotativo para os associados durante a sua permanência e a dos seus dependentes na sede em São Paulo.

O horário de funcionamento é das 8h às 17h30, de segunda a quinta-feira, e das 8h às 16h30, às sextas-feiras.

**Não há manobrista no local.** Feche o carro e leve as chaves, pois a associação não se responsabiliza por objetos deixados nos veículos. O estacionamento é vizinho do edifício no qual estão instalados a Clínica Multidisciplinar, a Secretaria, o Auditório de Eventos, o Restaurante e a Cafeteria ADEPOM.

**Endereço: Rua Dr. Rodrigo de Barros, número 149**

# Serviço Social da ADEPOM faz o bem, sempre olhando a quem

O Serviço Social da ADEPOM trabalha ininterruptamente para apoiar os associados e seus dependentes em todas as solicitações, sempre com muito amor e carinho, seguindo as normas do estatuto da associação. A atuação em conformidade com as regras beneficia a todos, pois, desta forma, os recursos da área nunca se esgotam para que possamos prestar apoio a quem realmente precisa.

Recentemente, a nora da associada pensionista Maria José Brito (85 anos), Daine Elizabete Marques Brito, na companhia de sua neta Maitê Marques Brito, recebeu do gerente Vanderson Castillo a doação de uma cadeira de banho na sede, em São Paulo (foto abaixo).

Também receberam doações na sede, entregues pela assistente social Raquel Vitiello, o associado veterano Sgt PM Ovídeo Benedito Manganaro (78 anos), cuja cadeira de banho foi retirada pela sua esposa, Maria Rocha Manganaro; e o associado Sgt PM veterano Paulo Fernandes Teixeira, que contou com a colaboração do seu genro, Clésio Nunes Sodré, na busca de sua cadeira de rodas (fotos ao lado).



Diariamente, o Serviço Social da ADEPOM está a postos para atender aos nossos associados, transmitindo orientações importantes e ofertando o apoio necessário àqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade. Contem sempre conosco!

## O bom da vida na Regional Santos



A sede da Regional Santos da ADEPOM, com seu design ergonômico para atender visitantes de todas as idades, continua trabalhando a todo vapor e ofertando os mesmos serviços da sede em São Paulo.

Natália Vieira Goés, esposa do Cb PM Júlio César Silveira, atesta o excelente padrão de qualidade da Regional, onde costuma agendar sessões de massoterapia relaxantes, como demonstrado na foto ao lado. Maria Leda B. de Oliveira também garante que usufrui de momentos de cuidados pessoais prazerosos na Regional, com a vantagem de fazer agendamentos juntamente com o seu marido, o associado Sgt PM Luiz de Oliveira. Nas fotos ao lado, ela é atendida pela podóloga e ele, pela cabeleireira.

Se você ainda não conhece a nossa Regional Santos, ligue pelo (13) 3273-1100 ou, se preferir, encaminhe uma mensagem pelo WhatsApp (13) 99779-4220 para agendar uma visita. O endereço é Rua Delfim Moreira, 39, no Embaré. Você vai adorar!

# Confraternização entre associados

## Almoço Italiano vira festa no Restaurante ADEPOM

O Almoço Italiano do Restaurante ADEPOM, realizado em 26 de outubro passado, um sábado, foi um sucesso!!! Diversão, boa comida, música e muita alegria. Os convidados ficaram encantados com a decoração, preparada com muito amor para tornar o ambiente descontraído, mas com glamour, combinando com o clima italianíssimo de uma festa em família na qual todo mundo brincou, cantou e até dançou.

O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, recebeu a todos com muito carinho, demonstrando emoção pela grande adesão dos associados, que abrilhantaram o evento, iniciado às 13 horas, com o talento contagiante do cantor italiano Luigi Venutti, revivendo momentos exuberantes da musicalidade da nossa bela Itália.

A Família ADEPOM agradece pela presença dos participantes, convidando a todos para estarem novamente conosco, em breve, porque mais novidades vêm aí com o objetivo de estreitar ainda mais os laços entre os associados, proporcionando momentos agradáveis de confraternização entre Policiais Militares da ativa, veteranos e pensionistas.

Visite nossas redes sociais para apreciar mais fotos e assistir os vídeos gravados durante a realização do nosso Almoço Italiano: [www.facebook.com/adepom](http://www.facebook.com/adepom) e [www.instagram.com/adepom1993](http://www.instagram.com/adepom1993).



O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, em mesa reservada à Diretoria, ao lado do diretor Sgt PM Francisco, tendo à sua frente o diretor Sgt PM Celso Cunha e, ao fundo, o colaborador Altair



A gerente da Regional Santos, Sargento PM Carla Menezes, com familiares e amigos



Clima familiar e muita alegria, com o Restaurante ADEPOM lotado



O cantor italiano Luigi Venutti deu show durante o almoço



@nippakaparelhos  
pr-mendes1961@hotmail.com

## Nippak Aparelhos de Surdez

SÓLIDA EXPERIÊNCIA, ALTA QUALIDADE, MELHORES PREÇOS E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO. AGENDE UM ATENDIMENTO GRATUITO E TIRE SUAS DÚVIDAS. VOCÊ MERECE O MELHOR!

**50% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM E SEUS DEPENDENTES**

FONES E WHATSAPP (11) 99177-8861 E (11) 98323-9025

ATENDIMENTO A DOMÍLIO • RUBENS BANDEIRA E REGINA HUERTA

# RETROSPECTIVA ADEPOM



**E**m 2024, mais uma vez, a ADEPOM superou todas as suas metas. Cada uma delas planejadas para ofertar aos associados o melhor. Em todos os campos de atuação. Assim como nos anos anteriores, continuamos crescendo e fortalecendo a nossa estrutura. Porque o nosso objetivo, a cada novo dia, é dispor dos dados para ganhar. Com determinação, profissionalismo, ética e também muito jogo de cintura para enfrentar os contratempos do cenário econômico.

O **Departamento Jurídico** da ADEPOM atuou sem descanso, em 2024, para estar alinhado com as premissas que regem o seu dia a dia, sempre ao lado de parceiros da mais alta dignidade, para oferecer aos associados um atendimento de primeiro nível na defesa dos seus interesses.

A **Secretaria** da ADEPOM deu início a 2024 trabalhando a todo vapor para estar lado a lado com os associados em todas as demandas. Com o pé direito, a equipe ingressou no novo ano já se dedicando a elaboração gratuita das Declarações de Imposto de Renda.

A área de **Serviço Social** esteve à disposição de todos aqueles que enfrentaram problemas financeiros e na área de saúde, todos os dias do ano, providenciando não somente doações, mas também transmitindo orientações de relevância para agilizar procedimentos e condutas de instituições requisitadas.

A **ADEPOM Volante** levou aos batalhões, por meio de consultores jurídicos, atualizações importantes, ininterruptamente, sobre temas de interesse dos



O Comandante-geral da PMESP, Cel PM Cássio de Freitas, agradeceu ao apoio recebido pela ADEPOM para a realização do 1º Simpósio Internacional da PMESP, cumprimentando o diretor Sgt PM Francisco, que representou o presidente Cel PM Nogueira no evento

Policiais Militares da ativa, envolvendo-se com a defesa de seus direitos, juntamente com serviços de cabeleireiras, estratégia que prossegue ao longo de 2025.

**Profissionais da ADEPOM** também estiverem presentes, para ampliar o poder de relacionamento da associação, em eventos de grande prestígio, como o **1º Simpósio Internacional da PMESP** (que contou com o nosso apoio), as comemorações do Dia do Policial Feminino no COPOM; as celebrações de aniversários de diversos batalhões em todo o estado; em debates sobre temas de caráter legislativo na Alesp; e, dentre outros, no aniversário de 154 anos da ROTA.

A **Semana de Aniversário de 31 Anos** da ADEPOM agitou com sucesso absoluto o mês de agosto, englobando palestras, bazar, bingo, parabéns com a Camerata do Corpo Musical da PMESP, sorteios de prêmios, agendamento de serviços gratuitos para associados na Clínica Multidisciplinar e muito mais.

23º Passeio Ciclístico ADEPOM – Pedalando pela Saúde



# Dados certos, decisões acertadas, vitórias e perspectivas positivadas

Outros **eventos** da associação propiciaram momentos de confraternização na sede em São Paulo e na Regional Santos, como dois Cafés de Veteranos e Pensionistas (um em cada semestre), a Feijoadada da ADEPOM, o 23º Passeio Ciclístico Pedalando pela Saúde, as Festas Juninas e o Almoço Italiano.

O time da ADEPOM também realizou **ações beneficentes**, com apoio dos associados, para arrecadação e doação de roupas e alimentos; como a campanha que deflagramos para envio de alimentos e outros itens aos desabrigados do Rio Grande do Sul.

A **Presidência e a Diretoria** reafirmaram a sua disposição para investir, sem cessar, na manutenção e na expansão da estrutura física da associação, bem como na elevação do padrão de qualidade dos serviços prestados.

Foram feitas novas contratações, reformas e aquisições de novos imóveis, contemplando a compra de mais apartamentos na **Praia Grande**, onde também foi adquirido um imóvel em amplo terreno, no qual está em construção um conjunto de residências que formarão o Condomínio ADEPOM Praia Grande.

Em São Paulo, o terreno de 1.200 metros quadrados, comprado ao lado da nossa **Clínica Multidisciplinar**, no ano anterior, foi transformado em estacionamento gratuito para os associados.

Por sua vez, a Clínica Multidisciplinar mudou para o novo edifício da ADEPOM, na Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, ganhando novas e modernas instalações no segundo andar, juntamente com a área de Serviço Social, tendo a Secretaria no primeiro andar e, no térreo, a deliciosa **Cafeteria e o Restaurante ADEPOM**, cujo buffet é tão incrível, por um precinho tão pequeno, que vem atraindo cada vez mais clientes no bairro da Luz e ainda oferecendo gratuidade aos filhos dos associados com até 12 anos de idade.

A **Regional Santos**, sob gestão da gerente Sargento PM Carla de Menezes, está cada dia mais linda e eficiente, recebendo contínuos investimentos para aprimoramentos em todas as suas áreas de atuação, que compreendem os mesmos serviços prestados pela ADEPOM na sede em São Paulo.



Camerata do Corpo Musical da PMESP no Restaurante ADEPOM, com o presidente Cel PM Nogueira e o diretor Sgt PM Francsco

Destacam-se ainda as novas parcerias na área de convênios, que oferecem aos associados serviços e descontos exclusivos em inúmeros setores, como: clínicas médicas, turismo, lazer, esporte, cultura, educação, vestuário, farmacêutica, automobilismo, finanças, beleza, estética etc. Uniram-se à ADEPOM em 2024: Chevrolet, Cluster Soluções em Turismo, DMG Viagens, Drogaria São Paulo, Drogaria Pacheco e Cogna Educação (Faculdade Anhanguera). A lista completa de parceiros está na Área dos Associados, em nosso site ([www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)).



Motivos para comemorar, portanto, não nos faltaram no final de 2024. Todavia, a maior recompensa de todas é a certeza de termos cumprido com eficiência a nossa missão de satisfazer os associados, com o poder de mantermos o mesmo padrão de excelência em 2025, e mais garra para desenvolvermos um trabalho ainda melhor.

**JUNTOS SEMPRE SEREMOS MAIS FORTES. MAIS QUE UMA ASSOCIAÇÃO, A ADEPOM É UMA FAMÍLIA UNIDA PELO BEM COMUM**

As **perspectivas para 2025** são realisticamente positivas, lembrando que, desde novembro passado, sob decisão da Presidência, a ADEPOM também reúne, sob convite, associados civis (*veja na pág. 12*).

O compromisso com os associados está concretizado em nossa agenda de atividades para os próximos meses: a Secretaria já está turbinou seu time para dar início, em fevereiro, à elaboração da Declaração de Imposto de Renda para associados e seus familiares; estão programados dois Cafés para Veteranos e Pensionistas (um em março, outro em setembro); dois Almoços Especiais no Restaurante ADEPOM (um em abril, outro em outubro); dois Bazares com confraternização no Mês das Mães, em maio, e no Natal, em dezembro; Festa Junina em junho; mais uma semana repleta de atividades convidativas em agosto, em comemoração ao aniversário de 32 anos da ADEPOM; e tudo mais de bom que ainda planejamos anunciar e poderá ser acompanhado por este jornal, pela nossa *newsletter* digital semanal e diariamente em nossas redes sociais.

# ***Colesterol ruim***

## **Pega um, pega geral, mas, com a correta prevenção, não vai pegar você**

**A** pesar do termo colesterol assustar as pessoas pela associação com alterações no sistema vascular, em verdade ele apresenta uma função primordial atuando na formação de hormônios como testosterona e estrogênio, além de ácidos biliares, fundamentais na digestão da gordura dos alimentos. Ainda, existe o colesterol bom e o colesterol ruim (LDL), sendo que a disfunção é detectada em exames de sangue. Por isso a necessidade do monitoramento constante, principalmente em idosos, tendo em vista que a doença é silenciosa e não apresenta sintomas. Em altas taxas, o colesterol aumenta as chances do desenvolvimento de doenças como o acidente vascular cerebral (AVC), demência, derrame cerebral e infarto.

De acordo com dados da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, vem aumentando o número de atendimentos ambulatoriais pelo SUS a pacientes com colesterol alto (41% na comparação entre os primeiros semestres de 2024 e 2023). O desenvolvimento do colesterol ruim está associado com alimentação rica em gorduras saturadas, excesso de peso, diabetes, tabagismo, sedentarismo e estresse. O fator hereditário também influencia, sendo que indivíduos com predisposição genética devem ter cuidado redobrado.

### ***Dicas para manter o colesterol bom***

- ✔ Consumir frutas e vegetais
- ✔ Consumir alimentos ricos em fibra, como aveia, grão de bico e maçã
- ✔ Priorizar carnes magras como frango e peixe
- ✔ Limitar o consumo de queijos amarelos, margarina, embutidos, açúcar e carne vermelha
- ✔ Evitar frituras
- ✔ Manter o peso adequado
- ✔ Evitar o tabagismo
- ✔ Praticar exercícios físicos

O colesterol alto pode ser revertido por meio de mudanças no estilo de vida que envolvem alterações na dieta, prática de exercício físico e em alguns casos, medicação, que precisa ser acompanhada de hábitos saudáveis. A educação nutricional tem o papel de ajudar nas seleções

alimentares mais adequadas, promovendo modificação e melhoria do hábito alimentar em longo prazo. Na Clínica Multidisciplinar ADEPOM, esta questão é levada extremamente a sério, motivo pelo qual duas nutricionistas compõem a equipe para atender aos associados e seus dependentes: na Regional Santos, a Dra. Jennifer F. Pádua Coelho está disponível para agendamentos às segundas-feiras, das 13 às 17 horas, e às quartas, das 8 às 12 horas; na sede em São Paulo, a Dra. Ana Paula Silva realiza os atendimentos todas as sextas-feiras, das 8 às 11h30 e das 13 às 16h30.

Ambas são excelentes profissionais e estão qualificadas para transmitir as melhores orientações a todos que as procuram, tanto em casos de prevenção, como naqueles em que os pacientes já foram identificados, pelos seus médicos, como portadores de problemas de saúde que requerem atenção redobrada com a alimentação.

“Os check ups e exames de rotina devem estar sempre atualizados, destacando-se que existem casos em que suplementação nutricional pode e deve ser indicada. É importante, porém, lembrar que a orientação nutricional precisa ser buscada com especialistas, pois, na atualidade, as redes sociais estão inundadas de *fake news* promovendo falsos milagres a partir de receitas alimentares diferenciadas e até cápsulas que prometem resultados rápidos eficazes. É preciso ter muito cuidado com esse tipo de informação e, antes de tomar qualquer decisão, consultar o seu médico e/ou nutricionista”, alerta, com propriedade, a Dra. Ana Paula, acrescentando ainda que a manutenção da hidratação do organismo é tão importante como uma alimentação equilibrada.

Fonte: Portal do Governo de SP



**Dra. Ana Paula, nutricionista da ADEPOM São Paulo**

***“Orientação nutricional precisa ser buscada com especialistas, pois, na atualidade, as redes sociais estão inundadas de fake news promovendo falsos milagres a partir de receitas alimentares diferenciadas e até cápsulas que prometem resultados rápidos eficazes”***

# ADEPOM Praia Grande

## A arte de ser feliz

### pagando pouco e curtindo muito



Imagem de Tania Dimaes por Pixabay

**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, absorvendo energia positiva e curtindo, com todo conforto, os apartamentos lindíssimos e bem decorados da ADEPOM, de frente para o mar, esperando com muito Axé os nossos associados.

Localizados na Praia Mirim (Praia Grande), no litoral paulista, os apartamentos da ADEPOM receberam mais de uma centena de associados no Natal e Ano Novo, angariando elogios tanto pela estrutura oferecida, como pelo serviço de recepção. Foi um sucesso que continuará se repetindo ao longo de 2025, em fins de semana, feriados e temporadas. O Pacote Especial de Carnaval está imbatível no valor das diárias, baseadas somente nos custos de manutenção. Com sala, dois quartos, terraço, cozinha equipada, banheiro e vaga na garagem, cada apartamento hospeda até cinco pessoas, São cinco dias e cinco noites de alegria pelo melhor custo versus benefício da região mais badalada da Praia Grande. As normas de procedimento do regulamento podem ser acessadas pelo QR Code ao lado.

**Faça a sua reserva**



**11 94020-1643**





Imagem de Hope Valente por Pixabay



### Condições especiais para associados da adepom

-  (11) 98759-1952
-  Avenida Antonio de Barros 196 sala 4, Tatuapé-São Paulo
-  zulaiimoveis
-  Av. Paulista, 2073 – Torre Horsa II Conjunto 1702, São Paulo – SP
-  www.zulaiimoveis.com.br

# 20º Prêmio Polícia Militar da Qualidade destaca 111 unidades vencedoras no Memorial da América Latina



**A** Polícia Militar do Estado de São Paulo completou 193 anos de lutas sem tréguas para manutenção e preservação da ordem pública, em 15 de dezembro último. Uma jornada que teve início em 1831, sob criação da Guarda Municipal Permanente pelo Brigadeiro Rafael Tobias de Aguiar. Atualmente, a PMESP está sob o comando geral do Coronel PM Cássio Araújo de Freitas, que vem conduzindo, de modo acelerado, um programa para aperfeiçoamento operacional visando reduzir danos colaterais das ações do efetivo, cuja atuação tem resultado em diminuição histórica dos indicadores criminais em todo Estado.

Exemplo desta conduta, foi realizada, no Memorial da América Latina, na capital paulista, um mês antes do aniversário da PMESP, em 7 de novembro passado, a solenidade de entrega dos troféus da vigésima edição do Prêmio Polícia Militar da Qualidade (PPMQ), no qual foram inscritas, este ano, 216 unidades da PMESP. Dentre elas, 111 foram premiadas: 20 no Nível 1, recebendo Placa de Reconhecimento; e 91 no Nível 2, sendo agraciadas com o Grau Prata (34 unidades) e Grau Bronze (57 unidades).

**“É DEVER DE TODOS NÓS LOCALIZAR FALHAS QUE  
POSSAM COLOCAR VIDAS EM RISCO”**

O Cel Cássio prestigiou o evento, cumprimentando os premiados e discursando sobre ética e princípios: “O Prêmio Polícia Militar da Qualidade não é um relatório. A maior auditoria de uma estratégia é a guerra. É na guerra que testamos as nossas competências. Nós, Policiais Militares, como líderes de instituições, precisamos ter a visão do perigo que corre uma Nação. Fazemos isso há mais de 200 anos. Portanto, o Prêmio de Qualidade não é um relatório. É uma postura, uma atitude mental que precisamos ter todos os dias.

(...) Qualidade não é algo burocrático, sem energia, sem vida. Qualidade é algo que vem permeado por responsabilidade. (...) É dever de todos nós localizar falhas que possam colocar vidas em risco. Esta é mais uma pitada da grande e nobre missão que é ser Policial Militar. Estamos aqui motivados e vamos pra cima. Viva o trabalho da Polícia Militar do Estado de São Paulo!”. O Prêmio Polícia Militar de Qualidade visa fomentar o constante aprimoramento dos processos, estratégias, práticas de planejamento, atuação, controle e aprendizado, por meio de definição de parâmetro de desempenho e de resultados, pelos objetivos estipulados, além de orientar o modelo de gestão a ser desenvolvido.

Na abertura do evento, o administrador e especialista em Inteligência Artificial Lucas Chiavenato apresentou uma palestra rica em novos conhecimentos, focada em desafios dos planos de gestão que englobam o uso da IA como ferramenta de busca de soluções para problemas.

A Família ADEPOM e o seu presidente, Cel PM Nogueira, parabenizam todas as unidades e profissionais inscritos e premiados, bem como os organizadores deste magnífico evento, do qual tivemos a honra de participar. Além disso, para a Família Adepom, a celebração da existência da PMESP é diária, pois o nosso compromisso com a defesa dos interesses e do bem-estar dos Policiais Militares é eterno e se concretiza no dia a dia, em todos os serviços que prestamos, em todos os benefícios que oferecemos, em todas as parcerias que firmamos, tendo como ideal corresponder aos padrões de qualidade e satisfação que a Corporação merece, sejam nossos associados da ativa ou da reserva. Agradecer é pouco e parabenizar é o mínimo que podemos fazer em alusão ao aniversário da Corporação, pedindo a Deus e a São Miguel Arcanjo que força e perseverança nunca lhes falem para seguirem em frente com fé e coragem. Parabéns!

# Crescimento sustentável

## Civis agora também podem ser associados da ADEPOM

Atendendo a pedidos de amigos, colaboradores, parceiros e dos próprios associados, o presidente da ADEPOM, Cel PM Nogueira, com apoio da Diretoria, tomou uma importante decisão. Sob convite, civis agora também podem solicitar ingresso no quadro de associados da ADEPOM, usufruindo de todos os benefícios e serviços que há mais 31 anos são ofertados a Policiais Militares da ativa e veteranos, bem como aos seus familiares.

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, os quais englobam, além do campo jurídico, visando essencialmente a melhoria salarial, um grande leque de benefícios e serviços extremamente vantajoso em relação ao valor pequenino da contribuição mensal.

Com sede no bairro da Luz, na capital paulista, congregando um complexo de edifícios nos quais diversos serviços são prestados gratuitamente (Departamento Jurídico, Clínica Multidisciplinar, Serviço Social, Salão de Cabeleireiro e Estética, Odontologia, Podologia e Massoterapia), além do Restaurante e da 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 com o máximo de conforto.

No próximo 25 de agosto, a ADEPOM completará 32 anos de existência, reconhecida como uma das maiores e mais importantes associações do setor da segurança pública no Brasil. A sua missão número um, como sempre destaca o seu presidente, é servir. Servir com amor e dedicação integral aos associados, com uma estrutura



moderna em constante expansão por meio de investimentos, bem como de um time de colaboradores capacitados e bem treinados. Recentemente, a associação adquiriu mais um terreno amplo na Praia Grande, onde será construído um Condomínio Residencial, também para lazer dos associados. Outros projetos de expansão estão em execução.

Se você ainda não é associado, mas sabe quem somos ou tem amigos que já fazem parte da nossa família, venha nos fazer uma visita, com um tour agendado, ligando para a Secretaria pelos fones: (11) 3322-0333 e (13) 3273-1100.

## Vacinas essenciais para idosos

Essenciais para a saúde, com ou sem pandemia, as vacinas devem fazer parte da rotina de cuidados de crianças, adultos e idosos ao longo de toda a vida. É tão grande a importância das campanhas de vacinação que, todo 9 de junho, comemoramos o Dia Nacional da Imunização. Para os idosos, a Sociedade Brasileira de Imunizações recomenda um grupo de vacinas principais, que, ao contrário do que muitos cidadãos pensam, não se restringe somente à proteção contra gripes. Confira o que não pode ser esquecido:

### INFLUENZA (GRIPE)

A gripe é transmitida pelo vírus influenza. Esta vacina é de rotina porque o vírus da gripe passa por muitas mutações. Em dose única, ela é ofertada na Campanha Nacional de Vacinação contra influenza e pode ser encontrada gratuitamente em postos de saúde (UBS).

### PNEUMOCÓCICAS (VPP23)

Essa vacina previne o desenvolvimento de infecções causadas pela bactéria *Streptococcus pneumoniae*, responsável pela pneumo-

nia e a meningite bacteriana. A vacina VPP23 é oferecida gratuitamente pelo SUS, podendo ser aplicada em postos de saúde.

### HEPATITE B

A hepatite B é uma doença infecciosa e causa alterações no fígado. A vacina deve ser tomada em três doses, dentro de um período de seis meses. Está disponível pelo SUS.

### DUPLA ADULTO — DIFTERIA E TÉTANO

A vacina duplo adulto (dT) protege os idosos contra a difteria e o tétano. São três doses no total. Com o esquema vacinal em dia, é recomendado uma dose a cada 10 anos. Essa vacina também é oferecida pelo SUS.

### COVID-19

A vacina contra Covid-19 ajuda a reduzir a gravidade da infecção, o risco de hospitalização e complicações agressivas. Existem três tipos de vacinas contra Covid-19: Moderna (Spikevax), Pfizer (Comirnaty) e Serum/Zalika. Todas são indicadas para idosos, devendo-se tomar duas doses por ano, com intervalo de

seis meses, exceto em casos de alergia a qualquer um dos seus componentes, pessoas com trombose venosa ou arterial e com plaquetopenia após receberem a primeira dose. Estão disponíveis exclusivamente pelo SUS.

### HERPES ZÓSTER

Indicada para prevenir a herpes-zoster, diminuir a dor ou evitar a neuralgia pós-herpética, complicação que afeta os nervos e a pele, Existem dois tipos diferentes desta vacina: VZA e VZR. Idosos a partir de 60 anos devem receber, segundo a Sociedade Brasileira de Imunizações, duas doses (a segunda após 10 anos). Disponível apenas em redes e clínicas de saúde particulares.

### VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO

É indicada para prevenir essa doença e complicações graves, como a pneumonia. Existem dois tipos: a Arexvy (GSK) e a Abrysvo (Pfizer), recomendadas a partir dos 70 anos. Disponível apenas em redes particulares.

Fonte: tuasaude.com (Grupo Rede D'Or)

# Palavra dos Associados e Leitores

## ADEPOM PRAIA GRANDE

Fui no feriado no apartamento da Praia Grande. Adorei! Lugar maravilhoso, tranquilo, calmo, limpíssimo, completo. E realmente só precisa levar pano de prato e roupa de cama. Encantada. Parabéns pelo cuidado e zelo com os associados, me senti realmente especial.

*Cris Wendt*  
São Paulo - SP

Lugar maravilhoso para descansar. Apartamentos superlimpos, espaçosos e têm tudo que a gente precisa. Localização ótima. Fui de Uber e não precisei de carro porque é tudo perto. A praia em frente é maravilhosa. Com certeza, voltaremos. Obrigada!!! A colaboradora da ADEPOM, na sede, é superatenciosa e a da Praia Grande, também. Prestativos e atenciosos.

*Patrícia Rodrigues*  
São Paulo - SP

Gostaria de agradecer a ADEPOM pelo atendimento que foi dado à minha família, em especial ao Senhor Hernandez, para a nossa reserva e estadia no apartamento da Praia Grande. Também destaco o atendimento do Senhor Márcio, que nos recebeu e passou todas as informações necessárias.

*Hugo Tadeu*  
São Paulo - SP



## SERVIÇOS DA ADEPOM

A sede da ADEPOM é um lugar bem organizado para atender os associados. É uma associação completa; os funcionários são muito cordiais com os associados; gosto muito. E também tem serviços gratuitos até mesmo para familiares dos associados, tais como filhos e esposa. Todos podem estar usufruindo da colônia de férias com amplos apartamentos mobiliados para finais de semana prolongado ou até mesmo final de ano para curtir com a família.

*Alexandre Barboza*  
São Paulo - SP

Recebi um atendimento muito bom de um escritório de advocacia, que é parceiro da ADEPOM, com o Doutor Perales. Ele foi muito atencioso e profissional; me deu excelentes orientações.

*Carlos Aparecido João*  
São Paulo - SP

Sempre fui muito bem atendida na ADEPOM, com muita atenção e carinho. Parabéns!

*Simone Gomes Romeiro*  
São Paulo - SP

Atendimento com excelência e ética profissional, em 18/10/2024, com a Senhora Priscila. A mesma esclareceu todas as minhas dúvidas, o que me deixou muito feliz com o resultado. Agradecemos mais uma vez a equipe da ADEPOM por nos ajudar. Muito obrigada!

*Rita Rosa*  
São Paulo - SP

Uma associação maravilhosa, atendimento excelente!

*Celia Silva*  
São Paulo - SP

Excelente atendimento. Parabéns! Atendimento excepcional!

*Valdir Moreira da Silva*  
São Paulo - SP

Uma associação que luta pelos seus associados, com vários advogados, representando a classe militar da ativa e da reserva, assim como os pensionistas. Também oferece serviço odontológico, nutricionista, psicóloga, massoterapia, cabeleireira, manicures, podóloga, assistente social, uma regional em Santos com os mesmos serviços. Possui apartamentos na Praia Grande disponíveis para associados e vem comprando prédios e terrenos. O valor da mensalidade é um preço simbólico. Tudo isto não passa de oitenta reais mensais. Consultas na hora sobre os seus processos no Departamento Jurídico. Ótima associação.

*Carlos Vaz*  
São Paulo - SP

Excelentes serviços prestados.

*Ricardo Fogaça*  
São Paulo - SP



## ALMOÇO ITALIANO

Maravilha! Mamma mia!!!

*Marilda Fonseca*  
São Paulo - SP

Excelência em atendimento!

*Assunção Sanches*  
São Paulo - SP

Foi um sábado de comida e música muito boas!

*Maria Helena Fonseca Vitória*  
São Paulo - SP

O melhor **ALMOÇO** DA REGIÃO DA LUZ É NO

KILO  
R\$ 64,90

**RESTAURANTE ADEPOM**

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

10% de  
desconto para  
PMS não  
associados

**ASSOCIADOS** pagam só R\$ 28,00 sem pesar  
*Filhos de associados (até 12 anos): grátis*

# Criatividade e proatividade

## Presidente da ADEPOM expõe plano de desenvolvimento para a equipe



O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, realizou uma reunião de trabalho especial com os gestores e colaboradores, no final de 2024, 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. O ano de 2024 foi dinâmico para o time de colaboradores da ADEPOM, os quais se dedicaram com afinco a uma série de atividades, conforme retratado na matéria das páginas centrais desta edição. Na reunião, além de agradecer a todos, destacando os melhores exemplos do time, o presidente estimulou, mais uma vez, a busca de resultados conjuntos, encorajando a solidariedade, a criatividade e a proatividade. Os aniversariantes do período foram parabenizados no final do encontro.



**MONTE ALEGRE**  
ADVOCACIA

**DRA. ANDRÉA PEIRÃO MONTE ALEGRE**  
OAB/SP 121.504  
(13) 3271-9980 | (13) 99201-2214  
WWW.MONTEALEGRE.ADV.BR  
ANDREA@MONTEALEGRE.ADV.BR  
AV. PEDRO LESSA, 1920, CONJ. 66, APARECIDA  
SANTOS - SP - CEP 11025-002



**ELISEU GOMES**  
ADVOGADO

Fone (12) 98822-1130  
R. Dr. Orlando Feirabend Filho, 230 - Sala 1.508 C  
Parque Residencial Aquarius  
São José dos Campos - SP - CEP 12246-190  
eliseugomes.adv@gmail.com



**CRUZ & VECCHIO**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Dr. André Folter Rodrigues  
OAB/SP 252.737  
folterrodrigues@aasp.org.br

Dr. Deniz Goulo Vecchio  
OAB/SP 282.069  
denizvecchio@gmail.com

R. Guilherme de Souza e Silva, 215, 1º and., sl 107  
Residencial Comercial Vila Verde  
Pindamonhangaba – CEP 12412-575  
Fones: (12) 99794-8066 | (12) 98213-0859 | (12) 98117-9992  
folterrodrigues@aasp.org.br



**VASSOLER**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

*Reinaldo Vassoler*  
OAB/SP nº 82.555

reinaldo@vassoleradvogados.com.br  
(17) 98126-9279

Fones (17) 3234-4676 | (17) 98117-4640  
Rua São Bento, 274 – Nossa Senhora Aparecida  
CEP 15025-210 – São José do Rio Preto - SP  
www.vassoleradvogados.com.br



**DRA. LUCÍOLA SILVA FIDELIS**  
ADVOCACIA

FONE (11) 3213-4006  
CELULAR (11) 99423-1007

R. Dom Sebastião do Rego, 309 – Vila Gumercindo  
São Paulo – SP – CEP 04129-000  
E-mail: luciolafidelis@gmail.com



**Ricardo Gonçalves de Souza**  
OAB/SP 451.790

☎ 13.3422-4841 📞 13.99753-9209

✉ ricardogsouzaadv@yahoo.com 📷 ricardogsadv

📍 AV. Rui Barbosa, 688 | Loja 02 | Centro | Itanhaém

# CLASSIFICADOS


## Escritórios de advocacia em São Paulo e na Grande São Paulo

### ZONA LESTE

**DRA. CAMILA FERNANDA CARDIA – ITAQUERA**  
R. Fontoura Xavier, 1157, sl 12 – CEP 08295-300  
Fone (11) 2073-5787  (11) 98531-1218  
E-mail camilacardia@hotmail.com

**DR. MARCOS ANDRÉ TORSANI – TATUAPÉ**  
R. Antônio de Barros, 196, sl 04 – CEP 03089-000  
 (11) 95227-8242 e (11) 99598-2210  
E-mail mrtorsani@gmail.com

### CENTRO

**DR. ORTIZ FRAGA JUNIOR – SÉ**  
Pça da Sé, 399 – conjunto 302 – CEP 01001-001  
 (11) 98381-8675  
E-mail advfraga@gmail.com

### ZONA SUL


**DRA. LUCÍOLA SILVA FIDELIS – VL. GUMERCINDO**  
R. Dom Sebastião do Rego, 309 – CEP 04129-000  
Fone (11) 3213-4006  (11) 99423-1007  
E-mail luciolfidelis@gmail.com

### ZONA NORTE

**DR. MARCELO WINTHER DE CASTRO – SANTANA**  
R. Salete, 201, conjunto 33 – CEP 02016-001  
Fone (11) 3257-4164  
 (11) 99733-4767  
E-mail marcelo.winther@gmail.com

**DRA. ALESSANDRA CARMONA – VILA MARIA**  
R. Dom Luís Felipe Orleans, 698 – CEP 02118-000  
 (11) 99681-0203  
E-mail ale\_carmona@terra.com.br

### GUARULHOS E REGIÃO

**DR. RAFAEL PERALES DE AGUIAR E**  
**DRA. SUELI PERALES**  
R. Capitão Capelão Antonio Álvares da Silva, 26  
Jardim Santa Mena – CEP 07096-140  
Fone (11) 4378-5357  
Fone (11) 4378-5359  
 (11) 94519-2036  
E-mail rafaelpaguiar@peralesadvogados.com.br

### SANTO ANDRÉ E REGIÃO

**DR. SIDNEY BATISTA FRANÇA**  
Av. José Caballero, 261, 4º and., conjunto 46  
Ed. Metropolitano – Vl. Bastos – CEP 09040-210  
 (11) 93090-2772  
 (11) 97232-9990  
E-mail sbatistafranca@gmail.com

### MOGI DAS CRUZES E REGIÃO


**DR. ROBSON HORTA ANDRADE**  
R. Antonio Ferreira de Souza, 82  
Vila Industrial – CEP 087770-080  
Fone (11) 4794-7777  (11) 94848-7777  
E-mail robson@hortaandrade.adv.br

### OSASCO E REGIÃO

**DRA. ZULEICA APARECIDA I. TORSANI – CENTRO**  
Av. Visconde de Nova Granada, 793 – CEP 06110-115  
Fone (11) 2729-1296  
 (11) 99950-9808 e (11) 95220-5017  
E-mail z.torsani@gmail.com

## Escritórios de advocacia no Interior, Litoral e Região

### ARAÇATUBA E REGIÃO

**DRA. CLÁUDIA APARECIDA MAGALHÃES**  
R. Conselheiro Oscar Rodrigues Alves, 55  
5º andar – sala 6 – Edifício Siran  
Centro – CEP 16010-330  
Fone (18) 3608-7188  
 (18) 99672-7159 e (18) 98100-2464  
E-mail advocaciClaudiamagalhaes@gmail.com

### BAURU E REGIÃO

**SIMONELLI, NEGREIROS & SOUZA**  
**SOCIEDADE DE ADVOGADOS**  
**DR. LUÍS FERNANDO NEGREIROS E**  
**DR. LUIZ GUSTAVO SOUZA**  
Al. Dr. Octávio Pinheiro Brisolla, nº 21-31, sl 07, Fly Mall  
Vila Nova Cidade Universitária – CEP 17012-191  
Fone (14) 3879-4516  (14) 98101-0080  
E-mail juridico@snsadvogados.com


### CAMPINAS E REGIÃO

**DR. ROGÉRIO AUGUSTO DINI DUARTE**  
R. Dr. Ruy Vicente de Mello, 1287  
Cidade Universitária – CEP 13083-745  
Fone (19) 3234-0003  (19) 98197-1137  
E-mail rogeriodini@adv.oabsp.org.br


### ITANHAÉM E REGIÃO

**DR. RICARDO GONÇALVES**  
Av. Rui Barbosa, 688, loja 2  
Centro – Itanhaém – CEP 11740-000  
Fone (13) 3422-4841  (13) 99753-9209  
E-mail ricardogsouzaadv@yahoo.com

### PINDAMONHANGABA E REGIÃO

**CRUZ E VECCHIO ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
**DR. ANDRÉ FOLTER E**  
**DR. DENIZ GOULO VECCHIO**  
Rua Guilherme de Souza e Silva, 215, 1º and, sl 107  
Residencial Comercial Vila Verde – CEP 12412-575  
Fone (12) 99794-8066  
 (12) 98213-0859 e (12) 98117-9992  
E-mail folterrodrigues@aasp.org.br

### PRESIDENTE PRUDENTE E REGIÃO

**MARCO GOULART ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
**DR. MARCO ANTONIO GOULART E**  
**DR. GILBERTO LUIZ CANOLA**  
R. Dr. Gurgel, 1503 – Centro – CEP 19015-140  
 (18) 3221-5175  
E-mail advogados@marcogoulart.com.br


### RIBEIRÃO PRETO E REGIÃO

**DR. VICTOR ACETES MARTINS LOZANO**  
R. João Arcadepani Filho, 405, sala 11  
Nova Ribeirânia – CEP 14096-720  
Fone (16) 3663-4922  (16) 99131-0655  
E-mail advlozano@adv.oabsp.org.br


### SANTOS E REGIÃO

**DRA. ANDRÉA PEIRÃO MONTE ALEGRE**  
Av. Pedro Lessa, 1920, conjunto 66  
Aparecida – CEP 11025-002  
Fone (13) 3271-9980  (13) 99201-2214  
E-mail andrea@montealegre.adv.br


### SÃO JOSÉ DOS CAMPOS E REGIÃO

**DR. ELISEU GOMES CONCEIÇÃO**  
R. Dr. Orlando Feirabend Filho, 230, sl 1.508 C  
Parque Residencial Aquarius  
CEP 12246-190  
 (12) 98822-1130  
E-mail eliseugomes.adv@gmail.com

### SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E REGIÃO

**VASSOLER ADVOGADOS ASSOCIADOS**  
**DR. REINALDO VASSOLER**  
R. São Bento, 274  
Nossa Senhora Aparecida – CEP 15025-210  
Fone (17) 3234-4676  
 (17) 98117-4640  
E-mail vassoleradvogados@terra.com.br

### SOROCABA E REGIÃO

**DR. EVALDO VIEDMA DA SILVA**  
R. Raimundo Correa, 11, sala 6  
Centro – CEP 18035-265  
Fone (15) 3021-7144  
 (15) 99703-5546  
E-mail evaldo.viedma@gmail.com

**MAIS INFORMAÇÕES SOBRE  
ESCRITÓRIOS DE ADVOCACIA PELO FONE  
(11) 3322-0333, RAMAL 168**

## Corretora de Seguros parceira da ADEPOM



**Amplus Bandeirante Corretora de Seguros**  
Rua Bertoga, 232 – Chácara Inglesa – São Paulo – SP – CEP 04141-100  
Fone (11) 5587-1762 | E-mail [amplus@terra.com.br](mailto:amplus@terra.com.br)