



SERVIÇO SOCIAL DA ADEPOM: DOANDO PARA QUEM PRECISA



O Serviço Social da ADEPOM atendeu à solicitação de mais uma associada, doando uma cadeira de rodas e uma cadeira de banho à pensionista Maria Aparecida Grilenzoni (79 anos), retiradas em nossa sede pelo seu filho, Robson Grilenzoni, na companhia de sua esposa, Cleri Thomé Grilenzoni.

Na foto acima, gentilmente encaminhada por Robson, o casal já está na casa de Maria Aparecida, fazendo a entrega das cadeiras. Ela é associada da ADEPOM desde novembro de 2014 e reside, atualmente, na Vila Domitila, bairro da Penha, na capital paulista.

Maria Aparecida depende de cadeira de rodas há três anos, em razão de problemas derivados do diagnóstico de diabetes mellitus, retinopatia dia-

bética com baixa acuidade visual, acompanhada de evento cerebrovascular isquêmico desde 2017, tendo sofrido a amputação do membro inferior esquerdo.

Diariamente, o Serviço Social da ADEPOM está a postos para atender aos associados, transmitindo orientações importantes e ofertando o apoio necessário àqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade. Portanto, contem sempre conosco! O atendimento é realizado pela assistente social Raquel Vitiello, sob agendamento.

A Família ADEPOM expressa votos de melhorias contínua da saúde da associada Maria Aparecida Grilenzoni, com muita harmonia ao lado dos entes queridos.

24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA MANTER O CORPO SAUDÁVEL



Bever bastante líquido é essencial para a saúde dos seres humanos, os quais possuem de 60% a 70% do corpo constituído por ela. As funções da água no nosso organismo são diversas, dentre elas, o transporte de nutrientes e oxigênio através das células; o regular da temperatura; a proteção dos órgãos vitais e a potencialização da absorção de nutrientes; o fortalecimento do metabolismo; a hidratação de articulações e células.

Você sabia que 90% do cérebro humano é formado por água? Por isso, quando não tomamos uma quantidade suficiente de água diariamente, estamos sujeitos a sofrer de dores de cabeça e enxaquecas. A falta de água, em casos gravíssimos, leva ao risco de morte, podendo provocar, na tribulação do dia a dia, cansaço, ressecamento da pele, constipação, pressão sanguínea irregular e câibras musculares.

Nas dicas sobre a quantidade de água a ser absorvida, é comum a recomendação para bebermos no mínimo 2 litros ao longo de 24 horas, mas especialistas em saúde ressaltam que cada organismo tem uma necessidade específica, associada à idade e às condições físicas, lembrando que o volume para consumo aumenta conforme aumentam os níveis de esforço físico e o gasto de calorías. Preciosíssima, uma água geladinha filtrada ou mineral é uma delícia...

Na hora de praticar esportes, porém, a melhor opção é mesmo beber água, motivo pelo qual sugerimos aos participantes inscritos no 24º Passeio Ciclístico ADEPOM que levem consigo as suas garrafinhas para terem sempre à mão, ao longo da jornada, o líquido necessário à hidratação do corpo e energização da mente.

Em apoio aos participantes, nossa equipe estará atenta a esse detalhe, em parceria com a Sabesp, pois queremos que todos que estiverem conosco, no próximo 18 de maio, um domingo, curtam o passeio, que começará às 8 horas, com bem-estar e segurança. Recomenda-se ainda que os participantes cheguem um pouquinho mais cedo para receberem as orientações dos organizadores durante a concentração, que será na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista.

É fácil se sentir bem preparado, não é? Então, se ainda não o fez, faça agora sua inscrição neste link ou pelo QR Code ao lado. Mais informações na Secretaria, em São Paulo, pelo fone (11) 3322-0333.



Referências:

Página de Nefrologia do Hospital Nove de Julho

24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM PEDALANDO PELA SAÚDE

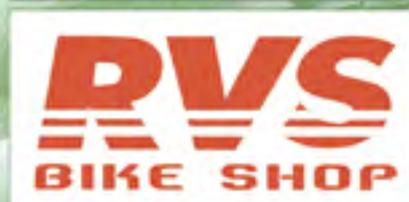
18 de maio Domingo

Os primeiros 500 inscritos que
doarem 2 kg de alimentos não
perecíveis ganharão uma camiseta

APOIO



Venha e traga a família!



adepom

PRAÇA HERÓIS DA FEB
SANTANA - SÃO PAULO - SP
CONCENTRAÇÃO ÀS
8 HORAS

INFORMAÇÕES
(11) 3322-0333

Prêmios para
a bike mais
enfeitada,
o participante
mais idoso e
o participante
mais jovem

Sorteios
de bikes e
brindes

Inscriva-se pelo
QR Code





ATENÇÃO



DEPTO. JURÍDICO DA ADEPOM INGRESSA COM NOVAS AÇÕES

O compromisso número um da ADEPOM é com seus associados, trabalhando incessantemente pelo seu bem-estar e na defesa de seus interesses. Temos padrão de excelência na qualidade dos serviços e uma equipe que sempre atua com total integridade.

A mesma postura se aplica nas relações mantidas com nossos parceiros. Na área jurídica, além do departamento próprio, também firmamos parcerias com escritórios de advocacia em todo o estado de São Paulo. O objetivo dessas parcerias é facilitar o acesso dos nossos associados a serviços da área jurídica com agilidade e maior proximidade, mantendo a qualidade do atendimento oferecido por meio do Departamento Jurídico.

Exemplos desta atuação proativa são os ingressos de duas novas ações, anunciados esta semana pelo Departamento Jurídico da ADEPOM Confira, na coluna ao lado, as especificações de cada uma delas.

BONIFICAÇÃO POR RESULTADO

Esta ação visa assegurar que a Bonificação por Resultado – BR, devido à sua natureza remuneratória e à incidência de Imposto de Renda, seja devidamente considerada no cálculo de 13º salário, férias e adicional de um terço constitucional, garantindo aos servidores os valores corretos nesses benefícios. Os públicos-alvo são os servidores ativos da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo que recebem BR.

GRATIFICAÇÃO DE REPRESENTAÇÃO (GR)

A GR é concedida ao policial que exerce cargo/função superior ao que for titular em função de gabinete ou de confiança. É recebida integralmente, porém, a sua incorporação se dá na proporção de 1/10 por ano. A extensão da GR aos inativos é prevista pela LCE 813/96, art. 3º.

O ingresso de ambas as ações está sendo realizado em parceria com a Ciello Sociedade de Advogados.

Para agendamentos, contate-nos pelos e-mails

secretaria@adepom.com.br e adepom@adepom.com.br

ou ligue para a Secretaria, pelos telefones:

em São Paulo, (11) 3322-0333;

em Santos, pelo (13) 3273-1100.

Para falar pelo WhatsApp, os números são:

(11) 94020-1643 e (13) 99779-4220.

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



CONDOMÍNIO ADEPOM PRAIA GRANDE

OBRAS ACELERADAS PARA OFERTAR AOS ASSOCIADOS MAIS OPÇÕES DE LAZER

A construção do Condomínio ADEPOM Praia Grande, na Vila Mirim, é de encher os olhos... em poucos dias, as unidades já vão entrar em fase de acabamento. Veja o vídeo clicando neste [link](#). As obras estão sendo realizadas a todo vapor para ofertar mais um conjunto de residências para veraneio aos nossos associados e seus familiares, numa das regiões mais badaladas e seguras da Praia Grande.



A obra está um primor e ficará pronta em tempo recorde!

O condomínio está sendo construído, após contrato de parceria com a Ideal Assessoria Documental, em terreno adquirido na Rua 31 de Março, 99, no mesmo bairro onde ficam os 30 apartamentos que a ADEPOM possui na Praia Grande (Edifício Villamar) para usufruto dos associados em temporadas de férias, feriados e fins de semana.

Quando a obra estiver terminada, ainda este ano, compreendendo cinco unidades residências com decoração primorosa e muito conforto, você vai adorar! Enquanto isso, corra para curtir os apartamentos da ADEPOM no Villamar Residence, com dois quartos (uma suíte), sala, terraço, cozinha totalmente equipada, banheiro e uma vaga na garagem.

Localizados na Praia Mirim (Praia Grande), no litoral paulista, os apês da ADEPOM têm recebido muitos elogios pela estrutura e pelo serviço de recepção. Um sucesso que se repetirá ao longo dos próximos meses, porque o clima em nosso País favorece... Além disso, as taxas de reservas para os próximos feriados prolongados, como Dia do Trabalho e Corpus Christi, foram reduzidas em benefício dos associados, sendo que, cada apartamento hospeda até cinco pessoas. O melhor custo versus benefício da região.

Ligue para a Secretaria, em São Paulo, pelo fone (11) 3322-0333. Se preferir fale pelo nosso WhatsApp (11) 94020-1643 para garantir os seus dias de descanso e lazer com taxa reduzida e pagamento parcelado!

APERFEIÇOANDO O ATENDIMENTO A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O Corpo de Bombeiros de Campinas passa a integrar, a partir desta semana, um projeto piloto para aprimorar o acolhimento a pessoas com deficiência. As viaturas da unidade foram equipadas com materiais específicos para aperfeiçoar o atendimento durante o socorro de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), outras deficiências e limitações de mobilidade. Os kits incluem colares de identificação, abafadores de ruído, lenços umedecidos e pranchetas com sinais de comunicação alternativa. Além disso, as viaturas ganharam um adesivo na porta para sinalizar que estão preparadas para esse tipo de atendimento.

O projeto piloto integra a política de inclusão social da PMESP. Em Campinas, tanto o adesivamento quanto os kits são iniciativas pioneiras e devem ser estendidas a outras unidades



da região e, futuramente, a todo o estado. Está prevista também a ampliação do treinamento especializado, com foco em garantir um acolhimento mais inclusivo e humanizado durante todos os resgates.

O Corpo de Bombeiros já realiza atendimentos inclusivos e possui viaturas adaptadas para essas ocorrências.

Fonte e imagem: 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



adepom

*Bazar de
Dia das Mães
da Adepom*

**Quarta-feira
7/05
09h00 às 16h00**

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

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

Informações: (11) 3322-0333 e  (11) 94020-1643

SEGURANÇA PÚBLICA É DESTAQUE NOVAMENTE EM SESSÃO ORDINÁRIA DA ALESP

Os parlamentares da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo realizaram, em 16 de abril passado, a 49ª Sessão Ordinária, na qual deputados debateram assuntos ligados à Segurança Pública do Estado, incluindo ações da Polícia Militar.

Nas discussões em pauta, os parlamentares abordaram a Proposta de Emenda à Constituição apresentada pelo Governo Federal para integrar as forças de Segurança Pública do país. A PEC busca estabelecer diretrizes para fortalecer o Estado no combate ao crime organizado, atualizando as competências das polícias.

"Esta Casa deveria se pronunciar sobre Segurança Pública, chamar o ministro Lewandowski [ministro da Justiça e Segurança Pública], trazer a sociedade aqui e ver o que ela espera da polícia", enfatizou o deputado Conte Lopes (PL), referindo-se à sugestão do colega parlamentar Emidio de Souza (PT) de promover um evento na Alesp para discutir a PEC.



Deputado Major Mecca

"Não existe solução mágica, é preciso perceber o que tem que ser feito. A Polícia Federal é a mais eficiente e trabalha com inteligência. Quem está no policiamento ostensivo é a Polícia Militar, mas nós podemos trabalhar inteligência e enfrentamento de maneira coordenada. Vamos debater isso aqui, a Assembleia prestaria um grande serviço a São Paulo debatendo essa PEC", acrescentou o deputado Emidio.

Falta de coletes à prova de bala para policiais, concurso público para professores e a morte do bispo dom Angélico Sândalo Bernardino também foram temas trazidos à tribuna. Além dos parlamentares citados estiveram presentes os deputados Reis (PT), Eduardo Suplicy (PT), Vítão do Cachorrão (Republicanos), Carlos Gianazi (Psol), Major Mecca (PL), Gil Diniz (PL) e Ediane Maria (Psol).



Deputado Capitão Conte Lopes

*Pela paz, o Papa Francisco
veio ao mundo.*

*Em paz, Ele se despediu de nós,
com Cristo Ressuscitado no coração.
Muito obrigado pela Sua existência,
dedicada à paz mundial.*



★ 17/12/1936

† 21/04/2025

Família Adepom!

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

FINS DE SEMANA COM MUITO CONFORTO NOS APÊS DA ADEPOM NA PRAIA GRANDE



Reserve com antecedência para fazer check-in na sexta-feira em alto astral, na companhia de familiares e amigos, com muita diversão!



11 94020-1643

Secretaria Adepom



ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

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

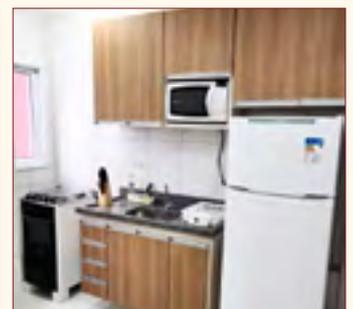
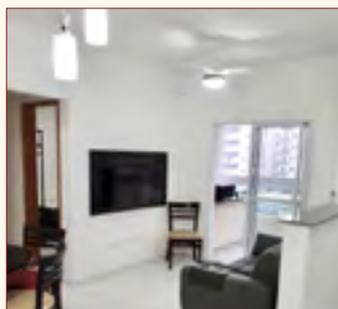
WhatsApp

(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>