



# 24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

## VAMOS PEDALAR PELA SAÚDE!

**A**s amadas de duas rodas são cada vez mais vistas nos grandes centros urbanos, onde o uso das bikes vem sendo ampliado como meio de transporte por diversos motivos, dentre eles: economia, fuga de engarrafamentos e adoção de estilo de vida mais saudável. Segundo o *Guia do Ciclista*, da On Line Editora (2016), são diversas as razões pelas quais o andar de bicicleta é recomendado, destacando-se o aumento da disposição por causa da elevação da frequência cardíaca e do crescimento da produção de endorfina, substância produzida pela glândula hipófise, presente em nosso cérebro, cuja principal função é inibir a irritação e o estresse.

Para a terceira idade, pedalar oferece vantagens importantes para a saúde, contribuindo para combater a perda progressiva de massa muscular registrada com o avanço dos anos. É preciso, porém, atentar para os cuidados que devem ser tomados sob orientação dos médicos, sob riscos controlados de acordo com as condições físicas de cada pessoa.

No próximo 18 de maio, um domingo, inspirada pelos benefícios do uso das bicicletas para o corpo e para a alma, a ADEPOM realizará a 24ª edição do seu tradicional Passeio Ciclístico anual, sob o tema “Pedalando pela saúde”. A concentração vai ser na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista, com início do passeio às 8 horas.

Para animar ainda mais o 24º Passeio Ciclístico da ADEPOM, a bicicleta mais enfeitada vai ser premiada, assim como o participante mais idoso e o mais jovem. Haverá também sorteios de bicicletas e brindes, além de muita diversão ao longo desse dia de confraterni-

**18 de maio • Domingo**  
**24º PASSEIO CICLÍSTICO DA ADEPOM**  
**PEDALANDO PELA SAÚDE**

PRÊMIOS PARA A BIKE MAIS ENFEITADA, O PARTICIPANTE MAIS IDOSO E O PARTICIPANTE MAIS JOVEM

SORTEIOS DE BIKES E BRINDES

OS PRIMEIROS 500 INSCritos QUE DOAREM 2 Kg DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS GANHARÃO UMA CAMISETA

**Praça Heróis da FEB**  
**Santana - São Paulo - SP**  
**Concentração às 8 horas**

adepom

CORONEL NOGUEIRA

zação tão esperado, que conta com diversos apoiadores. Dentre os primeiros 500 participantes, quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis no ato da inscrição, os quais serão repassados para entidades apoiadas pela ADEPOM, vai ganhar uma camiseta personalizada do evento.

Para se inscrever, acesse este [link](#). Se preferir, use o QR Code da imagem acima, apontando para ele a câmera do seu celular. Participe. Venha ser feliz com a gente, porque, mais que uma associação, a ADEPOM é uma família, na qual você e todos os seus familiares são muito bem acolhidos sempre! Mais informações no anúncio da próxima página e na Secretaria pelo fone (11) 3322-0333.

Fonte: *Guia do Ciclista* – On Line Editora, 2016

# 24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM PEDALANDO PELA SAÚDE

## 18 de maio Domingo

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

APOIO



PATROCÍNIO



## 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



Venha e traga a família!

ADMINISTRAÇÃO  
CORONEL  
NOGUEIRA

# ADEPOM ENTREGA DOAÇÕES DE ROUPAS, CALÇADOS, LENÇÓIS, TOALHAS E COBERTORES

A Igreja Nossa Senhora dos Prazeres, localizada na Av. Ataliba Leonel, 3013, na Parada Inglesa, e o Núcleo Espírita Segue a Jesus (NESJ), com sede na Rua Valdemar Martins, 1138, no Parque Peruche, ambos na capital paulista, receberam mais uma vez a visita de um dos diretores da ADEPOM no início desta semana, o Sgt PM Francisco. Ele esteve nas instituições em nome do presidente da ADEPOM, o Cel PM Nogueira, para entregar roupas, calçados, toalhas, lençóis, cobertores, dentre outros itens, em campanhas de doações organizadas, internamente, entre os nossos associados e colaboradores.

O trabalho comunitário da Igreja Nossa Senhora dos Prazeres é liderado pelo padre Raimundo Edmilson Rodrigues. As doações foram entregues à Sra. Sonia Maria Bernardo, integrante da Legião de Maria da paróquia.



*O diretor Sgt PM Francisco fez a entrega das doações à Sra. Sonia Maria Bernardo, na Igreja Nossa Senhoras dos Prazeres*

No NESJ, uma equipe de voluntários promove, há mais de oito décadas, ações beneficentes ao longo de todo o ano, estando constituído como uma organização religiosa, de caráter científico e filosófico, filantrópica, de assistência social e cultural, sem fins econômicos, que tem por objetivos essenciais a prática e a difusão do espiritismo nos moldes da codificação de Allan Kardec. A entrega foi feita a Fátima Souza, colaboradora do Atendimento Fraternal do NESJ, e ao marido dela, Oswaldo Alle, que também é voluntário.

Agradecemos de coração pelo apoio de todos que participaram das últimas campanhas de doações, acrescentando que, em verdade, sentimo-nos muito honrados em poder contribuir com o trabalho caridoso e amoroso da Igreja Nossa Senhora dos Prazeres e do NESJ, missão que apenas se torna possível para a Família ADEPOM graças à adesão e à confiança dos associados e dos nossos colaboradores. Contem conosco, sempre, sob as bênçãos de Jesus Santíssimo, consentidas por Deus.



*Oswaldo Alle e Fátima Souza receberam as doações entregues pelo diretor Sgt PM Francisco na sede do NESJ, no Parque Peruche*

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](mailto:secretaria@adepom.com.br)

**Não deixe para a última hora**

ADMINISTRAÇÃO  
**CORONEL  
NOGUEIRA**

**adepom**



Imagem de Wolfgang Eckert por Pixabay

# VACINAÇÃO CONTRA GRIPE JÁ ESTÁ DISPONÍVEL PARA GRUPOS PRIORITÁRIOS NA REDE PÚBLICA

**E**m diversos estados do Brasil e municípios de São Paulo já estão disponíveis as doses de vacina contra o vírus da gripe da campanha de 2025. A capital paulista está vacinando desde a última sexta-feira, 28 de março, em Unidades Básicas de Saúde (UNSSs) e nas AMAs/UBSs integradas. A Prefeitura de São Paulo decidiu antecipar a vacinação, cujo início estava previsto para 7 de abril.

Os grupos que têm prioridade para receber as primeiras doses de imunização incluem idosos com mais de 60 anos, crianças de 6 meses a 6 anos, gestantes, puérperas e pessoas com doenças crônicas, abrangendo ainda: povos indígenas; quilombolas; pessoas em situação de rua, trabalhadores de saúde e da educação, profissionais das forças de segurança e salvamento; profissionais das Forças Armadas; pessoas com deficiência permanente; caminhoneiros e traba-



Imagem de Tumisu por Pixabay

lhadores de transporte coletivo; trabalhadores portuários; trabalhadores dos correios; população e os funcionários do sistema prisional.

A vacinação é gratuita, portanto, basta se dirigir, portando documento de identidade, aos postos de vacinação mais próximos da sua residência. Mais informações neste link: [https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/vigilancia\\_em\\_saude/vacinacao/influenza2025](https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/vigilancia_em_saude/vacinacao/influenza2025).

## FERIADO DO DIA DO TRABALHO COM *PACOTE PROMOCIONAL* NOS APÊS DA ADEPOM NA PRAIA GRANDE

**E**sgotaram os pacotes do Feriado de Páscoa nos apês da ADEPOM, disponíveis para associados na Praia Grande. Mas vem aí o Feriado Prolongado do Dia do Trabalho (1 a 4 de maio), e com valor de taxa de hospedagem também promocional. Não perca esta chance de curtir com a família nas unidades com dois quartos (uma suíte), sala, banheiro, cozinha equipada, terraço e garagem. Ligue para a Secretaria para fazer sua reserva (11 3322-0333) ou fale pelo WhatsApp (11 94020-1643).



12 de abril • 13h00 às 16h00

# Sábado de Feijoada com Pagode no Restaurante Adepom



Informações  
e reservas

(11) 94020-1643



adepom

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL  
NOGUEIRA**

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

# DESCONTO PARA ASSOCIADOS NA CIDADE DA CRIANÇA: APROVEITE!

**F**ins de semana, feriados ou naquele dia da semana que deu folga... que tal aproveitar bem os momentos em família, curtindo a Cidade da Criança com benefícios da parceria entre a ADEPOM e um dos centros de lazer mais queridos pelos baixinhos? Para usufruir do desconto na compra dos ingressos (10%), basta visitar o site de e, antes de finalizar a compra, inserir o cupom E0337C. O link para o site é: [www.aquariodesaopaulo.com.br](http://www.aquariodesaopaulo.com.br).

Seguindo o passo a passo, escolha o ingresso que deseja comprar, a data com horário de chegada, a quantidade, adicione ao carrinho e aplique o cupom E0337C. Esta oferta também permite o parcelamento dos ingressos em cinco vezes, para serem utilizados na entrada na Cidade da Criança, bem como no Aquário de São Paulo, nas compras on-line acima de R\$ 100,00.



## 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

# CORPO MUSICAL DA PMESP COMPLETA 168 ANOS **PARABÉNS!**



**C**riado como Banda de Música do Corpo Policial Permanente em 7 de abril de 1857, o Corpo Musical da Polícia Militar do Estado de São Paulo (CMus), além de auxiliar no treinamento das tropas e abrilhantar solenidades cívicas e militares, realiza apresentações sempre gratuitas, em algumas ocasiões em parceria com colaboradores da sociedade civil.

A unidade também é responsável pela manutenção do registro e controle de partituras do acervo musical e das análises técnicas (estética, métrica e harmônica) de hinos e canções da instituição. Subordinada à Diretoria de Educação e Cultura e comandado atualmente pelo Tenente Coronel PM Luiz Antônio Gomes da Silva, o CMus é integrado por cerca de 150 PMs, os quais atuam na Seção Administrativa, na Banda Sinfônica, em duas Seções de Banda, no Coro Masculino, na Camerata, na Jazz Band e em mais dez Bandas Regimentais de Música sediadas nos Comandos de Policiamento de Área Metropolitanos (Grande São Paulo) e Comandos de Policiamento do Interior. Em sua modesta origem, porém, era composto por apenas um Sargento Mestre e 17 músicos soldados.

Mais uma vez, a Família ADEPOM registra sua admiração pela dedicação e talento dos membros integrantes do CMus, agradecendo e parabenizando-os pela comemoração dos seus 168 anos de existência, neste 7 de abril. Desejamos, de coração, que o sucesso seja eterno.

*Fonte: Comunicação SSP – Imagem: Comunicação Alesp*

# IMPOSTO DE RENDA 2025



ADMINISTRAÇÃO  
CORONEL  
NOGUEIRA

***Alerta do  
Departamento  
Jurídico  
da Adepom***

**Já consultou o  
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**

## 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](http://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

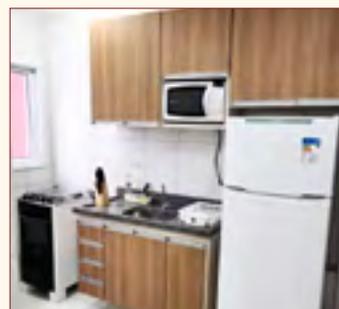
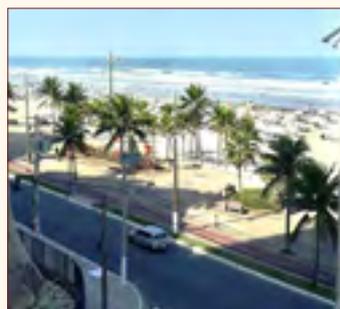
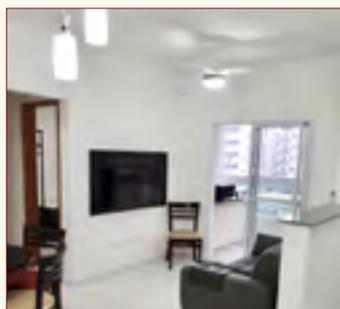
#### WhatsApp

(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](mailto:comunicacao@adepom.com.br) | **Site:** [www.adepom.org.br](http://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><b>Cafeteria com WiFi</b></p> 	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</p>
<p>Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures</p>	<p><b>Clínica de Psicologia</b></p> 	<p>Auxílio-natalidade Auxílio-funeral Seguro de Acidentes Pessoais</p>	<p><b>Clínica de Fonoaudiologia</b></p> 
<p><b>Sorteio Mensal pela Loteria Federal</b></p> 	<p>Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços</p>	<p><b>Restaurante self service com padrão de a la carte</b></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 <b>Praia Grande</b></p> 	<p>Auditório para realização de palestras, seminários e cursos</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: <b>CORONEL NOGUEIRA</b></p>