



# adepom news

2 de maio de 2025 – [www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)

**PRESENTINHOS COM PREÇOS IMPERDÍVEIS?**

## **VEM PARA O BAZAR DE DIA DAS MÃES DA ADEPOM!**

No próximo dia 7 de maio, quarta-feira, a ADEPOM vai realizar, na sede em São Paulo (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz), um incrível Bazar de Dia das Mães, das 9 às 16 horas, com tudo de lindo demais em exposição para curtirmos, comprarmos e presentearmos.

Vai ser show, na Cafeteria ADEPOM, que fica na entrada do nosso Restaurante. Vale o passeio em boa companhia, como sempre, para apreciar os mimos expostos, comprar sem gastar muito e aproveitar para lanchar, tomar aquele cafezinho gostoso com pão de queijo, WiFi, papear e... almoçar no melhor buffet a quilo da região da Luz.

Os expositores, todos eles nossos parceiros, estão preparando com muito carinho a apresentação das novidades deste Dia das Mães, com precinhos especiais e imperdíveis para todos os



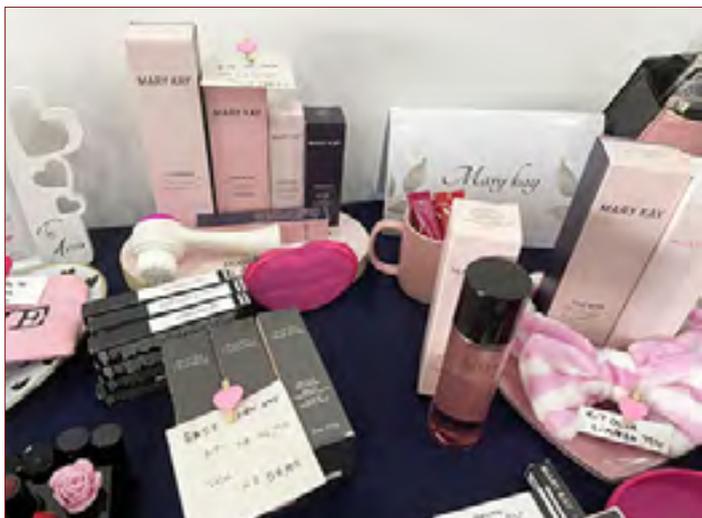
associados! Vamos ter amigurumi (bonecos feitos de crochê e tricô), artesanatos, bijuterias finas, cosméticos, cuidados pessoais, diversas delícias gourmet, macromê, perfumes, produtos de beleza, queijos e, claro, um estande super up da Mary Kay.

Venha se divertir muito nas compras com a Família ADEPOM, e mais uma dica: aproveite para agendar serviços gratuitos para associados na nossa Clínica Multidisciplinar!

Mais informações pelo fone (11) 3322-0333.

Acompanhe a programação de todas as atividades da ADEPOM em nossas redes sociais.

E vem com a gente, porque com a ADEPOM você ganha sempre!





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

# 24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

## PEDALANDO PELA SAÚDE COM SEGURANÇA E CONFORTO

**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. Pessoas de todas as idades têm adotado a locomoção por meio das bicicletas, porque ao pedalar elas se sentem mais livres em espírito, oxigenam o intelecto e, principalmente, ganham em qualidade de vida.

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, com 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 23ª 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 dia, a bicicleta mais enfeitada vai ser premiada, assim como o participante mais idoso e o mais jovem. O evento também terá sorteios de bicicletas e brindes, contando com a parceria de diversos apoiadores, dentre eles, a Dez Emergências Médicas, que disponibilizará uma ambulância, no local, exclusivamente para atendimento dos participantes do passeio.

Dentre os primeiros 500 participantes, quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis, os quais serão repassados para entidades apoiadas pela ADEPOM, vai ganhar uma camiseta personalizada do evento.

Para se inscrever, acesse o [link de cadastramento](#) ou, se preferir, use o QR Code do anúncio da próxima página. Participe. Venha ser feliz com a gente, porque, mais que uma associação, a ADEPOM é uma família, onde você e seus familiares são muito bem recebidos sempre! Mais informações podem ser obtidas na Secretaria pelo fone (11) 3322-0333.

# 24º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM PEDALANDO PELA SAÚDE

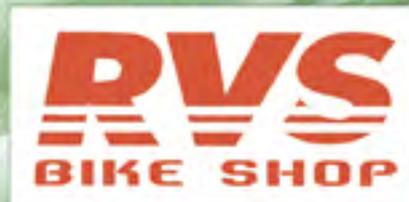
## 18 de maio Domingo

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

**Não deixe para a última hora**

ADMINISTRAÇÃO  
**CORONEL  
NOGUEIRA**

**adepom**



Imagem de Wolfgang Eckert por Pixabay

# PRESIDENTE DA ADEPOM REALIZA MAIS UMA REUNIÃO DE TRABALHO COM A EQUIPE



O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, realizou mais uma reunião de trabalho com os gestores e colaboradores, na última terça-feira, 30 de abril, na sede em São Paulo. O ano de 2025 tem sido bastante dinâmico para a ADEPOM. Neste primeiro semestre, organizamos dois grandes eventos de sucesso, o 56º Café dos Veteranos e Pensionistas e a Feijoada do Restaurante ADEPOM, ambos com repercussão extremamente positiva, proporcionando momentos de confraternização entre associados, os seus familiares, amigos e colaboradores da associação. Dentre outras atividades, também estamos recebendo, desde fevereiro, associados para a elaboração gratuita de suas Declarações de Imposto de Renda Pessoa Física, tanto em São Paulo, como na Regional Santos.

Em paralelo, ofertamos diversos pacotes especiais para usufruto, pelos associados, dos apês da ADEPOM na Praia Grande, com preços reduzidos para que todos pudessem curtir dias de lazer sem comprometer o orçamento familiar. Na mesma região, seguem as obras de construção do Condomínio ADEPOM Praia Grande, composto de cinco residências que ficarão prontas ainda em 2025 para hospedagem dos associados.

A Clínica Multidisciplinar ADEPOM, por sua vez, não para de crescer, ampliando a sua estrutura, fazendo novas contratações e investindo em novos

equipamentos. A satisfação dos associados é total, conforme manifestações recebidas pela Presidência. E mais novidades vêm aí, como o Bazar do Dia das Mães, na próxima quarta-feira, 7 de maio; o 24º Passeio Ciclístico ADEPOM, no domingo, 18 de maio; a Festa Junina da ADEPOM São Paulo, em 13 de junho; a Semana de Aniversário de 32 Anos da ADEPOM, em agosto; mais um Café dos Veteranos e Pensionistas, em 20 de setembro; o Almoço Italiano, em 25 de outubro; e o Bazar de Natal, em 10 de dezembro.

O trabalho diário da equipe segue, portanto, com muita dedicação, cumprindo a missão de zelar pelo bem estar dos associados, enquanto o nosso Departamento Jurídico e os escritórios de advocacia parceiros prosseguem em luta pela defesa dos interesses da Família Policial Militar, sempre obtendo êxitos em suas ações.

Na reunião, o presidente transmitiu novas orientações para que o sucesso do time da ADEPOM seja contínuo, também informando a todos sobre a campanha de vacinação contra a gripe organizada pela área de RH em prol da saúde dos funcionários da associação. O time aproveitou a oportunidade para, simultaneamente, comemorar as metas atingidas e superadas, encerrando o encontro com um gostoso parabéns aos aniversariantes do último bimestre. *Confira mais imagens da reunião em nosso site.*

# PMs SALVAM MENINA DE DOIS ANOS DE ENGASGAMENTO

O Sargento PM Nailson dos Santos e o Soldado PM Lucca dos Reis salvaram a pequena Ayla, de dois anos, após um engasgo, no último no domingo (27 de abril), no centro de Cotia, na Grande São Paulo. A ação ocorreu enquanto a equipe realizava um patrulhamento na região.

“Me senti a pessoa mais feliz desse mundo, sensação inexplicável de salvar um bebê. Já tive outras oportunidades de salvar uma criança, mas é sempre uma emoção”, declarou o soldado Lucca, em boletim à imprensa.

Os PMs estavam na avenida Roque Celestino Pires, quando encontraram a mãe desesperada carregando nos braços a filha já desacordada. De imediato, os agentes desembarcaram e realizaram a manobra de Heimlich e de re-



animação cardiopulmonar (RCP) para desobstruir as vias aéreas. Em pouco tempo, a criança voltou a respirar. Após o resgate, Ayla e a mãe foram encaminhadas ao Pronto Socorro, onde a bebê foi examinada e liberada.

Fonte e imagem:  
Assessoria de Imprensa e Comunicação da 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

# ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA O CONCURSO DE ALUNOS-OFICIAIS DA PMESP



O Governo do Estado de São Paulo publicou o edital do concurso para 165 vagas de Alunos-Oficiais da PMESP no *Diário Oficial*, no último 24 de abril:

<https://conhecimento.fgv.br/sites/default/files/concursos/10.-minuta-do-edital-1.321.25-v-final-site-pmesp-e-fgv.pdf>

As inscrições podem ser realizadas a partir desta segunda-feira, com prazo final em 2 de junho, exclusivamente pelo site da Fundação Getúlio Vargas (FGV):

<https://conhecimento.fgv.br/concursos/cfopmesp26>

Para participar, os candidatos precisam atender aos requisitos do edital, como ter entre 17 e 30 anos, estar em dia com os certificados eleitorais e militares e atender aos critérios de altura mínima: 1,55m para mulheres e 1,60m para homens. A remuneração básica inicial para o cargo de aluno-oficial é de R\$ 4.833,27.

Segundo o edital, os exames podem ser realizados em 11 municípios do estado: capital paulista, Araçatuba, Bauru, Campinas, Piracicaba,

Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Santos, São José do Rio Preto, São José dos Campos e Sorocaba. O valor da inscrição é de R\$ 150 e pode ser pago até o 1º dia útil subsequente ao término do período de inscrições por meio do Pix ou boleto bancário.

A prova objetiva será realizada em 13 de julho, compreendendo 80 questões de múltipla escolha, nas áreas de ciências humanas e tecnologia, história, filosofia, sociologia, geografia, linguagens e códigos, língua portuguesa e inglesa ou espanhola, matemática e ciências da natureza, física, química, biologia, conhecimentos específicos, noções de administração pública e de informática.

Após todas as fases concluídas, os aprovados devem iniciar, em 2026, graduação e bacharelado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública na Academia de Polícia Militar do Barro Branco, localizada na zona norte de São Paulo, e serão avaliados por meio de provas físicas e teóricas. A duração do curso é de quatro anos.

*Fonte e imagem: Comunicação SSP*

## 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

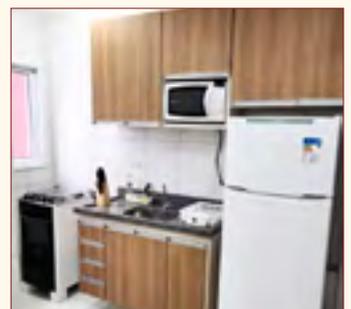
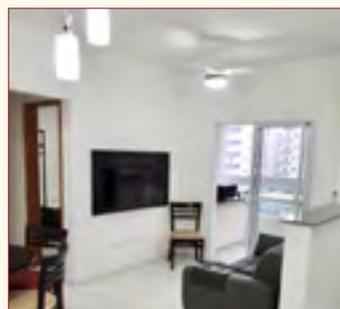
#### WhatsApp

(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>