

## NO MÊS DAS MÃES, PARCERIA ENTRE A **ADEPOM** E A **DEZ EMERGÊNCIAS** BENEFICIA ASSOCIADOS COM PLANOS REPLETOS DE VANTAGENS

Com histórico de mais de 23 anos dedicados ao atendimento de urgências e emergências médicas, a Dez Emergências é hoje uma das principais referências no segmento de atendimento pré-hospitalar no Brasil e não

para de evoluir. Com uma base de mais de 200 mil clientes ativos, a sua missão é estar disponível 24 horas por dia, todos os dias do ano, para atender aos clientes de maneira ágil e eficaz, onde quer que eles estejam e na hora que for necessário.

Em parceria com ADEPOM, o sucesso da Dez Emergências agora se estende aos nossos associados, ofertando, a partir deste mês de maio, benefícios com padrão de excelência no atendimento e valores mais do que adequados aos orçamentos familiares:

- Atendimento 24h
- Médico em casa em caso de urgência
- Telemedicina com 20 especialidades
- Tudo isso a partir de R\$29/mês!

Estas vantagens garantem que todos possam cuidar da saúde de qualquer lugar, com conforto, agilidade e segurança, sem sair de casa. Informações mais detalhadas podem ser obtidas pelo fone (11) 97061-8801, bem como no site [www.dezemergencias.com.br](http://www.dezemergencias.com.br).

A nova parceria também inclui o patrocínio da Dez na realização do 24º Passeio Ciclístico da ADEPOM, no próximo 18 de maio.



Médico em casa em caso de urgência

Telemedicina com 20 especialidades

Atendimento 24h onde você estiver

Planos com telemedicina inclusa a partir de R\$29/mês!

Ela sempre cuidou de você. Agora é sua vez de cuidar dela!

SURPREENDA SUA MÃE COM CUIDADO DE VERDADE

**DEZ** EMERGÊNCIAS

**adepom**



# 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



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
ESPORTES E LAZER

PATROCÍNIO



UNICCO  
INVEST



sabesp

ADMINISTRAÇÃO

**CORONEL  
NÓGUEIRA**



diapoio

**DEZ**

EMERGÊNCIAS  
MÉDICAS



VN Silva Impressos  
• Copiadores • Gráficas • Papelaria

**DVS**  
BIKE SHOP

**Amplius**  
BANDEIRANTE  
Corretora de Seguros

**TriMais**  
SUPERMERCADO

**Exitus**  
Contabilidade



# 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!



# 23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

## O QUE VESTIR PARA CURTIR COM SEGURANÇA?

**T**odos querem ficar bonitos na foto sentados num selim de bicicleta, mas, antes de mais nada, ao pensar em pedalar é preciso garantir o conforto e a segurança. Confira as dicas a seguir para curtir conosco o 24º Passeio Ciclístico da ADEPOM, que será realizado em 18 de maio próximo, domingo, a partir das 8 horas, com concentração na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista.

### ***Roupas íntimas***

Homens, deixem suas cuecas em casa. Usem somente a bermuda própria para ciclismo, com reforço acolchoado entre as pernas, ou algo que gere o mesmo efeito. Porque a costura da cueca pode machucar e até assar a pele. Mulheres também podem deixar a roupa íntima em casa. Dependendo da calcinha, o efeito incômodo é o mesmo e, no caso dos seios, a recomendação é substituir o sutiã por um top de ginástica.

### ***Bermuda e camiseta***

Escolha uma bermuda de material leve, embora resistente, que não acumule suor e propicie praticidade ao pedalar. Os ciclistas dão preferência às bermudas que aderem ao corpo porque elas facilitam o movimento e não enroscam no selim. As camisetas também costumam seguir o padrão colado ao corpo, cortando o vento e possibilitando maior velocidade. Mas, a passeio, cai bem uma camiseta padrão, confortável, de mangas curtas ou compridas. Uma dica valiosa é usar a camiseta colada ao corpo por baixo da camiseta personalizada do passeio, em busca de segurança, conforto e, ao mesmo tempo, inclusão ao grupo.

### ***Meias***

Sem meias fica mais difícil, porque elas ajudam a impedir que sujeiras se acumulem entre os dedos dos pés durante as pedaladas, portanto, protegem, além de diminuir o atrito provocado pelo contato com o calçado.



### ***Sapatilhas e tênis***

Fabricadas em materiais resistente e com sistema para uso com pedal de encaixe, as sapatilhas para ciclismo potencializam o uso da energia das pernas. Contudo, calçados que tenham a sola forte também são indicados. Ao optar pelo tênis, deve-se escolher um modelo com boa tração e aderência ao pedal.

### ***Bonés, gorros e cabelos presos***

Se estiver frio, um gorrinho é uma excelente opção contra o ventinho gelado. Para o sol, a recomendação é a proteção do boné. E para quem tem cabelos compridos, o ideal é pedalar com os mesmos presos.

### ***Cores sem bijuterias e joias***

Cores de destaque, como as cítricas, contribuem para que o ciclista se torne mais visível, destacando-o no trânsito. Colares, pulseiras e brincos muito grandes não se adequam à atividade, pois podem enganchar na bicicleta ou em outros acessórios.

Gostou das dicas? É fácil se sentir bem preparado, não é? Então faça sua inscrição acessando este [link](#) ou, se preferir, por meio do QR Code publicado na página de anúncio anterior.

*Referências: Nomad Sports e Guia do Ciclista*



adepom

# *Feriado prolongado de Corpus Christi*

**Faça a sua reserva  
nos apês da Adepom  
na Praia Grande**



**11 3322-0333**



**11 94020-1643**



ADMINISTRAÇÃO:

**CORONEL  
NOGUEIRA**

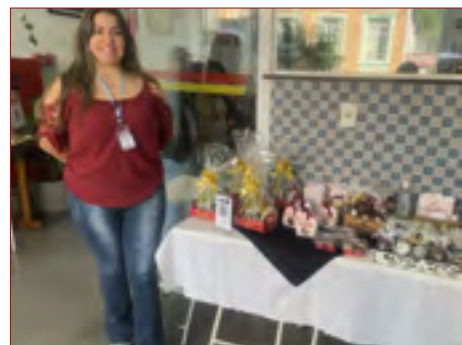
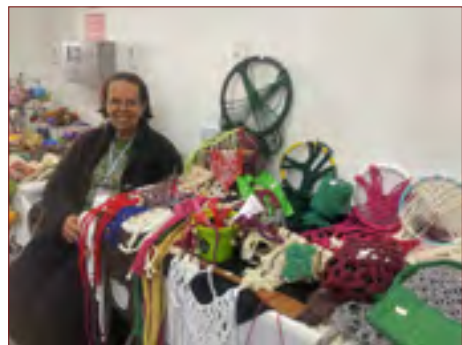
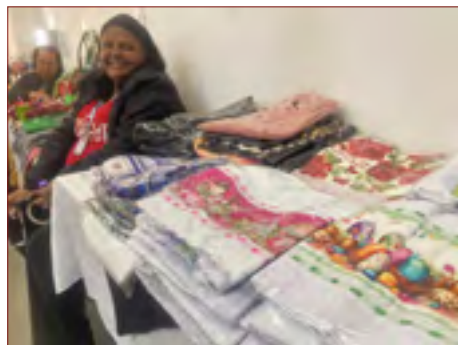




# BAZAR DE DIA DAS MÃES FAZ SUCESSO NA CAFETERIA ADEPOM

Uma linda exposição de produtos para consumo próprio e presentes enriqueceu a Cafeteria ADEPOM, na última quarta-feira, 7 de maio. O nosso Bazar de Dia das Mães começou às 9 e terminou às 16 horas, com muita harmonia, num espaço delicioso no bairro da Luz, em frente ao Restaurante ADEPOM, com alegria redobrada durante os diversos sorteios de brindes entre os visitantes que vieram às compras.

A montagem da exposição e a decoração do ambiente foram cuidadosamente preparados pela gerente Rose e a secretária da Presidência, Telma. Ambas acompanharam as atividades do Bazar com muito carinho, para oferecerem uma experiência agradável e inesquecível aos associados, expositores e demais visitantes. Com precinhos especiais e imperdíveis, tivemos amigurumi (bonecos feitos de crochê e tricô), artesanatos, bijuterias finas, cosméticos, cuidados pessoais, delícias gourmet, macromê, perfumes, produtos de beleza, queijos e, claro, um estande super up da Mary Kay. A Família ADEPOM agradece a confiança dos expositores parceiros e a adesão dos associados que contribuíram para a realização de mais um evento de sucesso em nossa sede, em São Paulo, promovendo momentos de confraternização.





# 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 Cielo 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.***

# POLICIAIS MILITARES FEMININAS AGREGAM VALOR À PMESP DIARIAMENTE

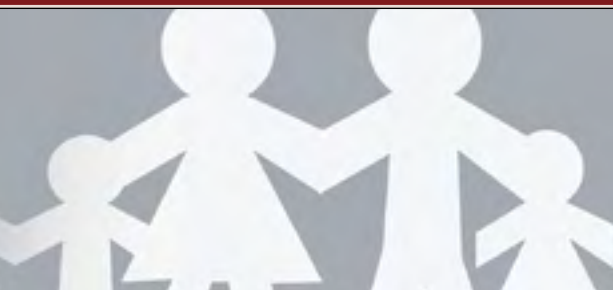
**E**m 12 de maio de 1955, instituiu-se, na Guarda Civil de São Paulo, o corpo de Policiamento Especial Feminino, tendo Hilda Macedo como sua Primeira Comandante.

Pioneiro na América Latina, o efetivo feminino tinha na época como principal missão a proteção de mulheres jovens. Dentre as 50 primeiras candidatas para a função, 12 foram selecionadas, as quais, unidas à Comandante Hilda, receberam a designação de “as 13 mais corajosas de 1955”. Ao longo desses 69 anos, a participação das mulheres na PMESP cresceu em número e evoluiu em performance. Atualmente, elas integram a

corporação a serviço da população paulista em jornadas de trabalho que incluem as mesmas atribuições do efetivo masculino, cumprindo exemplarmente a missão de manterem a ordem social e combaterem o crime, ao protegerem e auxiliarem a todos os cidadãos. Neste 12 de maio, Dia da Policial Militar Feminina no estado de São Paulo, o presidente da ADEPOM, Cel PM Nogueira, e nosso time de colaboradores têm orgulho de parabenizar às nossas Policiais, desejando-lhes força e coragem, na vida pessoal e profissional, em enfrentamento das dificuldades, além de muito amor, fé e esperança no convívio com familiares, colegas de trabalho e amigos. Muito obrigada, bravas guerreiras, por estarem sempre à disposição de quem precisa. *Contem sempre conosco!*



Crédito: Comunicação Social PMESP



## COMUNICADO



**Prezados Associados:**

Gostaríamos de informá-los que a ADEPOM e seu Corpo Jurídico não solicitam pagamentos antecipados para quaisquer despesas judiciais, através de depósito em conta bancária, para liberação do seu precatório.

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo fone (11) 3322-0333, ramais 141 e 173, de segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, e às sextas-feiras, das 8h às 17h, com Sérgio, ou busque orientação do seu advogado.

**Agradecemos pela atenção.**

ADMINISTRAÇÃO  
**CORONEL  
NOGUEIRA**



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

**Serviço  
gratuito para  
associados**

**São Paulo e Regional Santos**



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



**secretaria@adepom.com.br**

**Não deixe para a última hora**

ADMINISTRAÇÃO  
**CORONEL  
NOGUEIRA**

**adepom**



*Imagem de Wolfgang Eckert por Pixabay*



# Feliz Dia das Mães!

**Todas as mães são mulheres guerreiras que, mesmo enfrentando dificuldades ou riscos na vida, sempre têm muito amor para dar aos filhos, com sobra para os demais familiares, amigos e colegas de trabalho.**

**Amor incondicional porque, como diz o ditado, “mãe é mãe”.**

**Espelho pelo qual as crianças começam a reconhecer o mundo à sua volta, as mães não são perfeitas, é claro, mas são a inspiração da perfeição, porque gigante é o seu trabalho ao envolverem física, mental e emocionalmente os filhos, preparando-os para o convívio social.**

**Nossas PMs são exemplos desse gigantismo como mães em seus lares e como forças maternais da ordem pública, diariamente espelhando nas ruas a percepção de segurança para cidadãos de todas as idades.**

***Parabéns pelo Dia das Mães!***

***Parabéns pelo Dia das Policiais Militares Femininas!***





# CIVIS TAMBÉM PODEM SER ASSOCIADOS DA ADEPOM

*Se você é um só coração com amigos, irmãos, familiares, vizinhos do peito, com o amor da sua vida, com aquele mano brother da lealdade, chegou a hora de chegar junto e chamar a galera de confiança para um abraço apertado, aqui na ADEPOM, onde todos eles, mesmo não sendo da Família Policial Militar, agora podem desfrutar, como associados, do nosso leque completo de benefícios e serviços*

*Para saber mais,  
ligue pelo fone  
(11) 3322-0333*



ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL  
NOGUEIRA**



# **DIA NACIONAL DA CAVALARIA**

## **PARABÉNS AO RPMon PELO SEU VALOROSO TRABALHO**



**N**este sábado, 10 de maio, é comemorado o Dia Nacional da Cavalaria, data que, além homenagear a Manoel Luíz Osório (1824-1876), considerado o Patrono da Arma de Cavalaria do Exército Brasileiro, também remonta ao início do regimento da Cavalaria no país e à importância do policiamento montado.

Em São Paulo, a modalidade é utilizada com pioneirismo, responsabilidade e eficiência. A Polícia Militar, por exemplo, conta com uma unidade da Cavalaria, que possui 13 destacamentos, distribuídos entre capital e interior. A sede fica no bairro da Luz, no Regimento de Polícia Montada 9 de Julho (RPMon), que completará 133 anos em 2025.

As centenas de cavalos que existem no local são monitorados 24 horas por dia e recebem tratamento especializado, diferente dos que são criados em áreas rurais, praticando esportes e

recebendo os melhores nutrientes como ração, grama e água à vontade, seu tempo de trabalho também é controlado.

O cavalo da PM pode trabalhar, no máximo, seis horas por dia. Depois desse tempo, ele tem que estar no quartel se alimentando e descansando. Em uma área rural não há esse controle.

Outra atividade desempenhada pelos equinos são as sessões de equoterapia, método terapêutico e educacional que usa o movimento do cavalo para estimular o desenvolvimento neuropsicomotor de pessoas com deficiência ou com necessidades especiais. As aulas de equoterapia são gratuitas e contam com uma equipe de profissionais como psicólogos e fisioterapeutas. Para participar, basta o paciente ser aprovado pela junta médica do regimento.

*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,

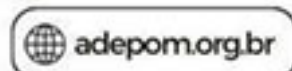
ADEPOM

---

**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



Nossas redes sociais



@adepom1993

Telefones Sede

☎ 11 3322-0333

☎ 11 94020-1643

Telefones Regional

☎ 13 3273-1100

☎ 13 99779-4220



# *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

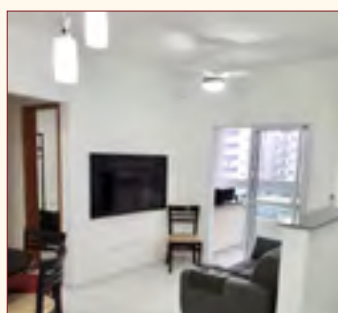
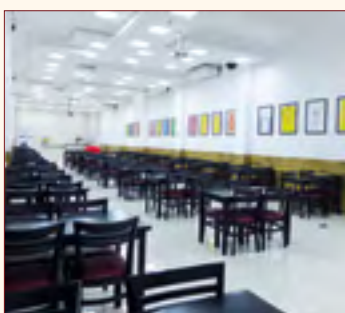
#### WhatsApp

(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

|                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública                          | <b>Cafeteria com WiFi</b><br>                                  | Clínica de Odontologia e Ortodontia                                                                                      |
| Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures                                                 | <b>Clínica de Psicologia</b><br>         | Auxílio-natalidade<br>Auxílio-funeral<br><br>Seguro de Acidentes Pessoais                                                                        | <b>Clínica de Fonoaudiologia</b><br> |
| <b>Sorteio Mensal pela Loteria Federal</b><br> | Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços                                    | <b>Restaurante self service com padrão de a la carte</b><br> | Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques conveniados                                                     |
| Assistência Social com orientações e doações de cadeiras de rodas e banho                                                         | <b>Apartamentos na Praia Grande</b><br> | Auditório para realização de palestras, seminários e cursos                                                                                      | ADMINISTRAÇÃO:<br><b>CORONEL NOGUEIRA</b>                                                                                |