

27 de junho de 2025 – [www.adepom.org.br](http://www.adepom.org.br)

## ESTÁ DIFÍCIL PERDER PESO? QUE TAL UMA CONSULTA GRATUITA COM AS NUTRICIONISTAS DA ADEPOM?

**N**a Clínica Multidisciplinar ADEPOM, com consultórios na sede em São Paulo e na Regional Santos, os associados e os seus dependentes têm à sua disposição uma equipe de profissionais especialistas do mais alto gabarito, os quais atuam nas áreas de saúde e bem-estar, ofertando atendimentos gratuitos sob agendamento, dentre eles: psicologia, podologia, odontologia, ortodontia e nutrição.

Muitos associados, porém, têm dúvidas sobre os benefícios propiciados em consultas regulares com as nutricionistas, por isso, lembramos que, ao avaliarem, planejarem e acompanharem planos alimentares individualizados, essas profissionais, além de orientarem sobre hábitos saudáveis, ajudam a prevenir doenças, auxiliando no tratamento de condições específicas.

A Dra. Ana Paula, nutricionista da ADEPOM SP, explica: “O nosso foco é a promoção de saúde e qualidade de vida por meio da alimentação. Atuamos no cuidado de pessoas que enfrentam condições clínicas como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, doenças intestinais, além de alergias e intolerâncias alimentares. Cada plano alimentar é construído com base na realidade do paciente, respeitando suas necessidades clínicas, rotina e preferências alimentares, sempre com o objetivo de melhorar sintomas, prevenir complicações e promover autonomia no cuidado com a saúde”.

Os pacientes que têm seguido as orientações da Dra. Ana Paula estão extremamente satisfeitos: “O nosso compromisso é oferecer um cuidado nutricional centrado na saúde, baseado em evidências cien-



Dra. Ana Paula, nutricionista  
da ADEPOM São Paulo

tíficas, acolhimento e escuta ativa. Se você busca reorganizar sua alimentação para viver com mais bem-estar, controlar doenças, reduzir sintomas ou aprender a lidar com restrições alimentares de forma prática e sustentável, estamos aqui para ajudar. Na média, nossos pacientes eliminam 5 kg cada um, como resultado de uma nutrição focada em saúde real, com respeito, orientação e constância”.

*Ao elaborar um balanço dos atendimentos deste primeiro semestre, a Dra. Ana Paula destaca: “Já somamos mais de 2.300 kg eliminados! Isso representa o peso de dois carros populares ou, ainda, 460 sacos de arroz de 5 kg cada. Todavia, mais do que números na balança, esses resultados são conquistas reais de saúde, leveza, autoestima e qualidade de vida. Parabéns a cada paciente que escolheu dar esse passo conosco!”*

Não deixe para amanhã os cuidados pessoais que podem fazer com que você seja mais feliz e saudável hoje. Basta ligar para saber mais ou agendar pelos fones (11) 3322-0333 ou (13) 3273-1100.

# EQUIPE DA ADEPOM REALIZA REUNIÃO COM A GERENTE DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS

No final do expediente da última terça-feira, 24 de junho, a equipe de colaboradores da ADEPOM foi recebida no auditório da sede, em São Paulo, para uma reunião de trabalho com a gerente de administração e finanças da associação, Alessandra de Abreu, da qual também participaram o diretor Sgt PM Francisco e os demais gestores.

O principal objetivo do encontro foi o alinhamento de procedimentos internos em benefício de todos os associados e seus dependentes, sempre buscando ofertar padrão de excelência no atendimento.

A reunião contemplou ainda temas relacionados ao preparativos da Semana de Aniversário da ADEPOM no próximo mês de agosto, quando diversas atividades serão promovidas na sede para propiciar momentos de confraternização aos associados. No dia 25 de agosto, a associação completa, com muito orgulho, 32 anos de atuação, destacando-se com uma das maiores e mais relevantes do setor.

No final do encontro, foram parabenizados os profissionais que superaram suas metas no último bimestre, bem como os aniversariantes do período.





# Férias de Julho na Praia Grande



Bora aproveitar os pacotes  
nos apês da Adepom com  
precinhos especiais?!!



*Faça sua reserva na Secretaria*

 (11) 3322-0333  (11) 94020-1643

# EM 10 DIAS, PMs SALVAM DUAS VEZES O MESMO BEBÊ DE UM MÊS

**P**or duas vezes em um intervalo de 10 dias, PMs do 6º BPM/I salvaram a pequena Lívia, uma recém-nascida de um mês, que sofreu dois episódios de engasgo no período. Em ambos os casos, o preparo e a pronta resposta dos policiais foram decisivos para o socorro e a preservação da vida da bebê.

O primeiro caso foi no dia 6 de junho, quando o Soldado PM Caio socorreu a criança engasgada com leite materno. Com agilidade, o PM realizou a manobra de Heimlich e conseguiu restabelecer a respiração de Lívia. Dez dias depois, foi a vez do Cabo PM Júnior e do Soldado PM Norton atenderem a bebê que estava novamente engasgada e sem sinais de respiração.

O PM realizou o mesmo procedimento até a criança retomar os sinais vitais. “Durante a manobra foi identificado que haviam resquícios de



leite no sistema respiratório da recém-nascida. Foi um alívio poder resgatar a criança e perceber que ela voltava a respirar”, afirmou o Cb Júnior.

Após o atendimento no Batalhão, os PMs levaram mãe e filha até a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) Central de Santos, onde Lívia recebeu os atendimentos médicos necessários e permaneceu sob observação.

*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**



# 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.***

# FÉRIAS DE JULHO COM PROMOÇÃO NO AQUÁRIO DE SP E NA CIDADE DA CRIANÇA

**E** stão chegando as férias de julho. Casaquinho, gorro, luvinhas para enfrentar o frio e... muita diversão para aproveitar em família, curtindo o Aquário de São Paulo, na capital paulista, e a Cidade da Criança, em São Bernardo do Campo, com benefícios da parceria entre a ADEPOM e dois dos centros de lazer mais queridos pelas crianças,

Para usufruir do desconto proporcionado na aquisição dos ingressos (10%), basta visitar o site e, antes de finalizar a compra, inserir o CUPOM E0337C. Os links são: [www.aquariodesaopaulo.com.br](http://www.aquariodesaopaulo.com.br) e [www.cidadedacrianca.com.br](http://www.cidadedacrianca.com.br).

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



Vamos nessa com a gente, galera, visitar, no Aquário de São Paulo, a recém-nascida Nur, filhote dos ursos polares Aurora e Peregrino. E lembre-se: com a ADEPOM você é feliz e ganha sempre!

## 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 16:30, às sextas-feiras. Não há manobrista no local.

**Feché 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, 149



# adepom



## **COMUNICADO**

***Prezados Associados:***

**Informamos que,  
a partir de 1º de julho de 2025, a  
contribuição mensal à ADEPOM  
passa a ser de R\$ 78,23  
(setenta e oito reais e vinte e três  
centavos), devido ao aumento salarial  
da categoria (Lei Complementar nº 1.425,  
de 2 de junho de 2025).**

***Agradecemos pela atenção e  
confiança, lembrando que, no próximo  
25 de agosto, a ADEPOM completa 32 anos de  
atuação, sendo reconhecida como uma das  
maiores e mais relevantes associações do setor.***

ADMINISTRAÇÃO:  
**CORONEL  
NOGUEIRA**

# PROCESSO SELETIVO PARA CONTRATAÇÃO DE MONITORES PARA ESCOLAS CÍVICO-MILITARES É ABERTO A PMs DA RESERVA



A Secretaria da Educação de São Paulo (Seduc-SP) publicou, no *Diário Oficial do Estado*, o edital de contratação de monitores e monitores-chefes para atuarem nas 100 escolas da rede que adotarão o Programa Escola Cívico-Militar a partir do segundo semestre de 2025. O processo seletivo é aberto a Policiais Militares da reserva e inclui etapas de análise de títulos e da vida pregressa do candidato, além de entrevista com a comissão de seleção.

O prazo de inscrição segue até 30 de junho. Os candidatos devem fazer o cadastro na página do Banco de Talentos da Seduc-SP, acessado pelo link [www.bancodetalentos.educacao.sp.gov.br](http://www.bancodetalentos.educacao.sp.gov.br), e indicar as escolas de preferência. Cada unidade de ensino deve receber entre dois e três monitores, de acordo com o número de alunos matriculados.

Após a inscrição, a banca avaliadora será responsável pela análise de títulos e documentos comprobatórios da aptidão para o desempenho das tarefas nas escolas. Serão considerados como títulos válidos para pontuação a formação em pedagogia ou psicologia, curso superior em áreas da educação, atuação em programas de mediação de conflitos, entre outros. A etapa seguinte é avaliação da Secretaria de Segurança Pública (SSP) sobre a vida pregressa do candidato. A terceira etapa do processo é destinada à entrevista com os PMs. Uma banca formada por servidores da diretoria(s) de ensino e escola(s) sele-

cionados pelo candidato conduzirá a fase. Nesta etapa, a banca também fará a indicação de profissionais com perfil para monitor-chefe, que serão submetidos a entrevistas com a comissão de seleção.

A divulgação dos resultados está prevista para 5 de agosto – o período de contratação dos aprovados será entre 6 e 20 de agosto. A jornada de trabalho dos monitores do Programa Escola Cívico-Militar é de até 40 horas semanais, distribuídas conforme as necessidades da unidade escolar e do programa. O valor de cada diária corresponde a R\$ 301,70 (trezentos e um reais e setenta centavos). Para monitores-chefes o valor poderá ser majorado em 10%, de acordo com a patente. O contrato é de caráter temporário e não computado como serviço policial-militar.

Os monitores e monitores-chefes devem participar ainda de um curso de capacitação, com carga horária mínima de 40 horas, ministrado pela Seduc-SP em parceria com a SSP, focado em temas relacionados ao regimento interno, à psicologia escolar, ao ambiente escolar e desafios contemporâneos, à cultura de paz e segurança escolar. Todos os militares do Programa Escola Cívico-Militar serão avaliados periodicamente, por diretores e alunos, e submetidos ao processo semestral de avaliação de desempenho para verificar adaptação e permanência no modelo.

Fonte e imagem:  
Agência de Notícias do Governo de SP

# *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

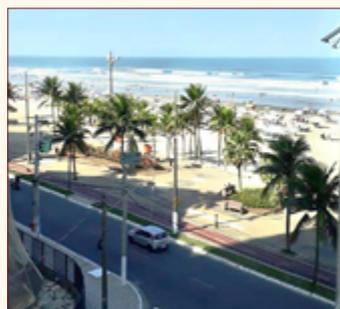
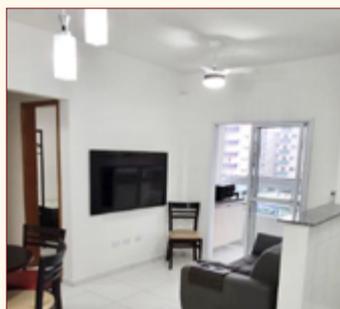
#### WhatsApp

(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)

