



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 e dedicação.

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 pelo Departamento Jurídico da ADEPOM Confira, a seguir, as especificações de cada uma delas.

ALE 2013/14

Desde 8 de julho passado, o Departamento Jurídico da ADEPOM vem ingressando com a ação do ALE 2013/14 para pleitear o pagamento de doze meses de atrasados.

Os documentos necessários, para Ativos e Veteranos, são: funcional, holerite, CNH e holerites do período.

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 servidores ativos da SSP 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 das 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:
(11) 3322-0333, em São Paulo
(13) 3273-1100, em Santos**

**Para falar pelo WhatsApp,
os números são:**

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

ASSOCIADO DA ADEPOM RECEBE AUXÍLIO NATALIDADE NA REGIONAL SANTOS

Você sabia que papais e mães associados à ADEPOM podem comemorar o nascimento dos seus filhos ainda com mais alegria em razão da ajuda financeira que recebem, nesse momento de felicidade da nossa associação?

Dentre os inúmeros benefícios que ofertamos, destaca-se o Auxílio Natalidade, que prevê o pagamento correspondente ao valor de 10 mensalidades ao beneficiário pelo nascimento de cada filho. Mas, atenção, o benefício é concedido em até 12 meses de vida da criança e há carência de um ano a contar a partir da data de associação.

O associado Cb PM Renato dos Santos Nascimento, membro da Família ADEPOM desde novembro de 2011, acaba de ser contemplado com o Auxílio Natalidade pelo nascimento de sua filha, a lindíssima Malu Lisboa Nascimento. Ele reside com sua esposa no Jarim Boa Esperança, no Guarujá, litoral paulista, e esteve na Regional Santos para receber o Kit Natalidade, entregue pelo gerente Carla de Menezes.



*Parabéns, papai Cb PM Renato Nascimento.
Conte sempre conosco!*

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

CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA DE

Homem

Mês de combate ao câncer de próstata



adepom



*Não deixe para amanhã
a missão de **amar** a si mesmo
e continuar doando **AMOR**
àqueles que lhes são **caros***

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA HÁBITOS SAUDÁVEIS E EXAMES DE ROTINA SÃO FUNDAMENTAIS

A campanha mundial de conscientização de prevenção do câncer de próstata ganha ainda mais vigor no Novembro Azul, reacendendo os alertas de cuidados com a saúde masculina. No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen. É um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). Ela envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada, e produz parte do sêmen.

No mundo todo, cerca de 75% dos casos da doença ocorrem a partir dos 65 anos, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). O tumor pode crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. A maioria, porém, cresce de forma lenta (15 anos para atingir 1 cm³), não dando sinais e sem ameaçar a saúde do homem.

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são: dor óssea; dores ao urinar; vontade de urinar com frequência; e presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Os fatores de risco as doenças são: histórico familiar de câncer de próstata (pai, irmão e tio); raça (homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer); e obesidade.

Prevenção e tratamento

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico).

A indicação da melhor forma de tratamento depende de vários aspectos, como estado de saúde atual, estágio da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.

Cuide-se e convide os amigos a tomarem a mesma atitude. Na ADEPOM, novembro é azul.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata>



TEM BAZAR DE NATAL NA ADEPOM EM DEZEMBRO: DIA 10, DAS 9 ÀS 16 HORAS

Em 2025, os nossos associados ganham mais uma opção para suas compras de presentes para as festas de fim de ano: O Bazar de Aniversário da ADEPOM, no próximo 10 de dezembro, uma quarta-feira, das 9 às 16 horas, no mesmo endereço do nosso Restaurante: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, no bairro da Luz.

Os expositores, nossos parceiros, estão preparando com muito carinho a apresentação das novidades deste ano, com precinhos especiais e imperdíveis! Vamos ter bolos, doces, artesanatos, artigos esotéricos, bijuterias, cosméticos, perfumes, delícias de Minas, velas artesanai e muito mais!

Venha se divertir nas compras com a Família ADEPOM e aproveite para agendar serviços na nossa Clínica Multidisciplinar! Mais informações pelo fone (11) 3322-0333.



Estacionamento Adepom

Pode entrar, a vaga é sua!

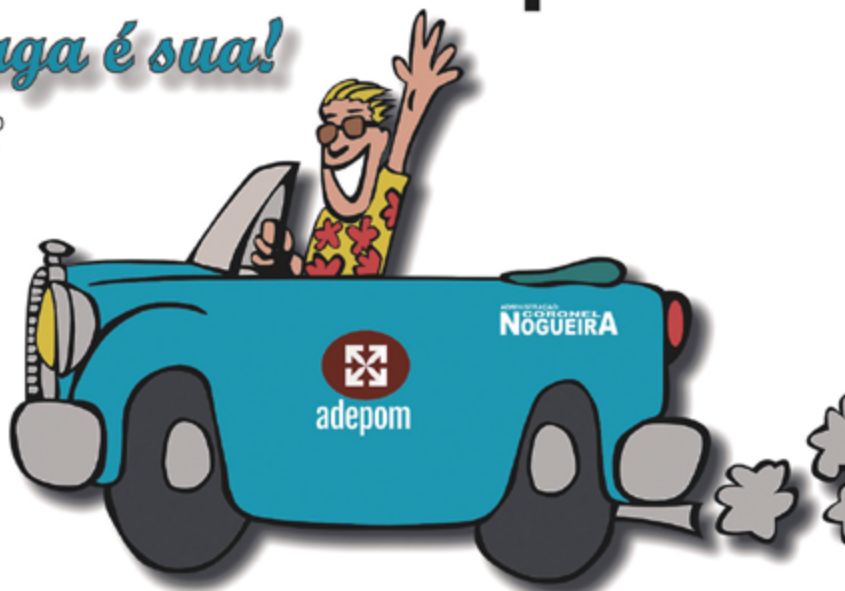
A ADEPOM disponibiliza, gratuitamente, estacionamento rotativo para os associados durante a sua permanência e a dos seus dependentes na sede em São Paulo.

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.

Feche 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



Bazar de **NATAL**

Adepom
10/Dezembro



10/12
Quarta-feira
9 às 16 horas



adepom

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NÓGUEIRA**

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

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



Bora curtir o feriado prolongado do *Dia da Consciência Negra* *na Praia Grande!*

19 a 23 de novembro

Quatro Diárias



**Pacote com desconto especial para
estadias de quarta-feira a domingo**

Informações na Secretaria



(11) 3322-0333

(11) 94020-1643



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, pensionistas e civis, um leque de benefícios e serviços extremamente vantajoso em relação ao valor pequenino da contribuição mensal (R\$ 78,23).

Fones

(11) 3322-0333

(11) 94020-1643

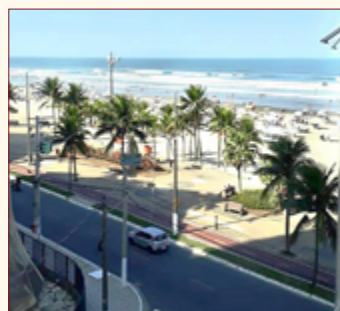
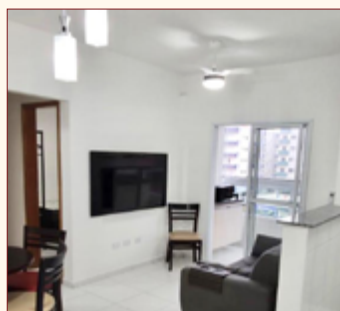
WhatsApp

(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 35 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

