

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL
NOGUEIRA



adepom

news

22 de maio de 2026 – www.adepom.org.br

O 25º PASSEIO CICLÍSTICO DA ADEPOM É NESTE DOMINGO, 24 DE MAIO *VENHA PEDALAR PELA SAÚDE!*

Se você ainda não fez a sua inscrição para o 25º Passeio Ciclístico da ADEPOM, que acontece neste domingo, 24 de maio, na capital paulista, ligue para a Secretaria, pelo fone (11) 3322-0333 ou clique neste [link](#). Venha curtir uma manhã esportiva em companhia de familiares e amigos, com concentração na Praça Heróis da FEB, no bairro de Santana.

A concentração que antecede o passeio terá início às 8 horas, porém, chegue antes, pois os primeiros 500 participantes inscritos que estiverem no local vão receber uma camiseta personalizada, em troca da doação de dois quilos de alimentos não perecíveis. O evento será animado por sorteios de bicicletas e brindes, além de prêmios para a bicicleta mais enfeitada, para o participante mais jovem e para o mais idoso.

Estamos planejando tudo para que a organização propicie segurança e diversão para todos. As inscrições também podem ser feitas apontando o seu celular para o QR Code ao lado. Lembre-se de levar uma garrafinha de água – apoiadora do evento, a Sabesp reabastecerá os recipientes dos participantes ao longo de toda a manhã.





adepom

Feriado prolongado de Corpus Christi



Reservas na Secretaria da Adepom



11 3322-0333



11 94020-1643

Praia Grande

Apartamentos completos com piscina

- 5 pessoas • sala de TV • varanda • cozinha
- 2 quartos • 2 banheiros • estacionamento



ADMINISTRAÇÃO
CORONEL
NOGUEIRA



CEL PM GLAUCE É RECEBIDA NA ALESP PARA REFORÇO DA PARCERIA EM PROL DA SEGURANÇA PÚBLICA



A comandante-geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo, Cel PM Glauce, visitou, na tarde da última segunda-feira, 18 de maio, a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) para reforçar a parceria histórica entre o Legislativo paulista e a corporação.

Recebida pelo presidente da Alesp, deputado André do Prado, a Cel PM Glauce foi informada de que o Parlamento seguirá aberto ao diálogo e disposto a contribuir com ações voltadas à segurança pública no Estado. “O Poder Legislativo nunca se furtou a debater e aprovar projetos importantes para São Paulo. Seguiremos à disposição”, afirmou o presidente, também enaltecendo a trajetória da comandante-geral, primeira mulher a assumir o comando da PM paulista em quase dois séculos de história da corporação.

“É muito forte termos uma mulher comandando a Polícia Militar, uma instituição com quase 200 anos de existência. A coronel Glauce representa uma mulher determinada, preparada e capaz de

comandar essa polícia da qual dependemos todos os dias para a nossa proteção”, declarou.

Durante a visita, a comandante também recebeu um exemplar do livro comemorativo dos 190 anos do Legislativo paulista e uma réplica em miniatura do Monumento às Bandeiras, famosa obra do escultor ítalo-brasileiro Victor Brecheret.

A Cel PM Glauce relembrou o período em que atuou na Assessoria Policial Militar da Assembleia Legislativa (Apmal), entre os anos de 2009 e 2012, destacando a importância da atuação conjunta em favor da população paulista.

“A Polícia Militar tem muita clareza de que a segurança pública envolve todos os órgãos ligados ao tema. Hoje é uma visita de reforço dessa importância. Estou representando um caminho pavimentado por muitas mulheres ao longo da história, e isso nos traz satisfação e honra”, enfatizou.

*Fonte: Comunicação Alesp
Imagem: Olivia Rueda (Alesp)*

adepom 



ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

PREZADOS ASSOCIADOS:

ATENÇÃO, NÃO PERCAM TEMPO EM ASSUNTO DE SEU INTERESSE!

POLICIAIS MILITARES QUE RECEBERAM A BONIFICAÇÃO POR RESULTADO (BR) COM ATRASO PODEM TER DIREITO À RESTITUIÇÃO DE PARTE DO IMPOSTO DE RENDA DESCONTADO INDEVIDAMENTE.

Nos últimos anos, o Estado vem pagando a BR de forma acumulada, quitando em um único mês valores referentes a períodos anteriores. Ao fazer o pagamento, aplica o desconto de Imposto de Renda sobre o valor cheio, de uma só vez, em alíquota que pode chegar a 27,5%.

Quem tem direito?

- *Militares que receberam BR com atraso nos últimos 5 anos;*
- *Militares que tiveram desconto de Imposto de Renda sobre o valor pago acumuladamente;*
- *Militares que ainda não ajuizaram ação sobre a mesma matéria.*

Documentos necessários:

- **Procuração ad judicium;**
- **Contrato de honorários;**
- **Declaração de hipossuficiência;**
- **Documentos pessoais do autor (RG, CPF e Funcional);**
- **Comprovante de endereço atualizado.**

Procure a ADEPOM imediatamente para saber mais.

DÚVIDAS PODEM SER ESCLARECIDAS PELO FONE (11) 3322-0333.

SOPINHAS E CALDOS EM PROMOÇÃO NA CAFETERIA E NO RESTAURANTE ADEPOM

Chegou o friozinho na capital paulista. Chegou a temporada deliciosa de sopas e caldos no Restaurante ADEPOM. Preparados com muito amor e carinho, nossos pratinhos de sopas e caldos estão à disposição na hora do almoço, de segunda a sexta-feira, e também durante a tarde, até 17:30, na Cafeteria ADEPOM. Temos várias opções de sabores e o potinho congelado para levar custa somente R\$ 15,00. Aproveite!



Se você é associado, venha usufruir com seus familiares dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM e aproveite para almoçar conosco, no restaurante da sede, ou fazer um *pit stop* na Cafeteria ADEPOM, onde também temos salga-

dos e doces de deixar todo mundo com água na boca. Ah! Sabia que o melhor pão de queijo da Luz, com aquele cafezinho irresistível, está esperando por você aqui?! Venha.



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**

DESARTICULADA QUADRILHA DO GOLPE DO FALSO ADVOGADO

Os criminosos movimentaram cerca de R\$ 10 milhões



A Polícia Civil de São Paulo realizou a Operação SP Advocacia Mais Segura, na última terça-feira, para desarticular uma organização criminosa especializada no golpe do falso advogado. A ação, coordenada pela Delegacia Seccional de São José do Rio Preto em parceria com a Ordem dos Advogados do Brasil de São Paulo (OAB-SP), já resultou na prisão de oito envolvidos na capital paulista.

Segundo as investigações, a quadrilha movimentou cerca de R\$ 10 milhões em apenas seis meses, entre outubro do ano passado e abril deste ano, utilizando indevidamente nomes de advogados e falsas decisões judiciais para enganar vítimas no interior e litoral paulista.

O grupo entrava em contato por meio de uma central telefônica para convencer clientes com ações judiciais em andamento a realizar transferências bancárias sob a falsa promessa de liberação de valores processuais. Em alguns casos, o esquema utilizava tecnologia para reproduzir a voz real dos advogados.

As apurações apontam que a organização tinha atuação estruturada e alcance nacional, com indícios de vítimas em outros estados. Apenas uma das investigadas presas teria movimenta-

do mais de R\$ 3 milhões em contas bancárias sem qualquer comprovação de origem lícita dos recursos. Ao todo, estão sendo cumpridos 26 mandados judiciais, sendo 10 de prisão temporária e 15 de busca e apreensão, além de ordens de sequestro de bens e valores para ressarcir as vítimas. A ação é resultado de um trabalho coordenado pelo Centro de Inteligência Policial da Polícia Civil de Rio Preto. Agora, os investigadores buscam reunir provas para vincular o grupo aos registros do golpe do falso advogado contabilizados na região de Rio Preto.

A ADEPOM tem alertado, constantemente, os associados sobre os golpes em prática na atualidade, sempre reforçando que as equipes do nosso Depto. Jurídico e dos escritórios de advocacia parceiros não entram em contato solicitando taxas de pagamento por realização de serviços. Fique atento. Em caso de dúvidas, corte o contato com o interlocutor e telefone diretamente para a associação, em São Paulo e na Regional Santos, conferindo a autenticidade de comunicados sobre assuntos de seu interesse.

Fonte e imagem: Agência de Notícias do Governo de São Paulo

Agendamento
para elaboração da
Declaração de
Imposto de Renda
Pessoa Física
na **ADEPOM**
São Paulo e na
Regional Santos

Benefício
gratuito para
associados



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

25º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

O QUE VESTIR PARA CURTIR COM SEGURANÇA E CONFORTO?



Todos 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 25º Passeio Ciclístico da ADEPOM, que será realizado neste 24 de maio, domingo próximo, 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.

Referências: Nomad Sports e Guia do Ciclista

25º Passeio Ciclístico Pedalando pela Saúde



adepom

Domingo

24 de maio

**Praça Heróis da FEB
Santana - São Paulo - SP
Concentração às 8h00
Informações (11) 3322-0333**

APOIO



**CIDADE DE
SÃO PAULO
ESPORTES E LAZER**

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

Venha e traga a família!

PATROCÍNIO



diapoio



VN Silva Impressos
• Copiadora • Gráfica • Papelaria



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

Prêmios para a bike mais enfeitada, o participante mais idoso e o participante mais jovem

Sorteios de bikes e brindes

Inscrição pelo QR Code





adepom

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

Festa Junina na Adepom 12 de junho

A partir das 17 horas

Comidas típicas, barracas,
sorteios e muitas brincadeiras!



Convites antecipados têm desconto e podem ser trocados por fichas de consumo no Caixa.

Mais informações na Secretaria:

Fone (11) 3322-0333 e WhastApp (11) 94020-1643

Rua Dr. Rodrigo de Barros, 112, Luz, São Paulo, SP



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.

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\$ 86,05).

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

