

25 DE AGOSTO • 15 HORAS

VEM PRO BINGO DA SEMANA DE ANIVERSÁRIO DA ADEPOM!

A Semana de Aniversário de 33 anos da ADEPOM, que tem início no próximo 24 de agosto, está recheada de atividades especiais, ofertando bem-estar, entretenimento e momentos de aquisição de novos conhecimentos para os nossos associados e os seus familiares.

Fundada e presidida pelo Cel PM Nogueira, a ADEPOM não para de crescer, destacando-se como uma das maiores e mais respeitadas associações do setor. Por isso, é mesmo tempo de comemorações com alegria. Faz parte da programação de aniversário, no próximo 25 de agosto, terça-feira, uma tarde de confraternização, que começa às 13:30 com uma palestra sobre saúde e cuidados com os pés, proferida pela podologista da ADEPOM, Andrea Marusco dos Santos, seguida por muitas brincadeiras e diversão para quem gosta de jogar bingo, e ganhar prêmios.

Na segunda-feira, temos a disponibilização gratuita dos serviços da Clínica Multidisciplinar e mesas de *coffe break* na sede e na Regional Santos, atividades que se repetirão até sexta-feira. Na quarta, teremos o Bazar de Aniversário, na entrada do Restaurante ADEPOM, e o bolo de parabéns, com apresentação do Corpo Musical da PMESP durante o almoço. Na quinta, teremos Plantão Jurídico para esclarecimentos de dúvidas e uma equipe da Drogaria São Paulo, na sede, realizando aferição de pressão arterial, bioimpedância, oximetria e limpeza de pele.



Na sexta-feira, será organizado o sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande para quem colocar seu nome em urna ao longo de toda semana de aniversário.

Você não vai querer perder esta oportunidade de rever amigos e compartilhar momentos de felicidade com eles, não é? Então venha e traga os seus convidados. Estamos esperando por vocês! Porque mais que uma associação, a ADEPOM é uma família!

Mais informações pelo fone da Secretaria: (11) 3322-033. Para falar pelo WhatsApp, o número é (11) 94020-1643.

SEMANA DE ANIVERSÁRIO DA ADEPOM

adepom  **33 anos**

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

Dia	Atividades
Segunda 24 agosto	• Disponibilização dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM • Mesa Coffe Break na sede em São Paulo e na Regional Santos • Uma para depósito do cupom de participação em sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande
Terça 25 agosto	• Disponibilização dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM • Mesa Coffe Break na sede em São Paulo e na Regional Santos • Palestra: "Pés diabéticos no frio: três blindagens para não perder sensibilidade quando a temperatura cai; a importância dos exercícios adequados; e o dia a dia com cuidados preventivos e paliativos", proferida pela podologista da ADEPOM, Andrea Marusco dos Santos, especialista em diabéticos, hipertensão, laserterapia em diabéticos, geriatria e biomedicina (13h30 às 14h30) • Bingo (após a palestra da tarde) • Uma para depósito do cupom de participação em sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande
Quarta 26 agosto	• Disponibilização dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM • Mesa Coffe Break na sede em São Paulo e na Regional Santos • Bazar de Aniversário da ADEPOM (9 às 16 horas) • Apresentação do Corpo Musical da Polícia Militar do Estado de São Paulo • Parabéns com Bolo de Aniversário (12 às 15 horas) • Uma para depósito do cupom de participação em sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande
Quinta 27 agosto	• Disponibilização dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM • Mesa Coffe Break na sede em São Paulo e na Regional Santos • Plantão Jurídico: tire as suas dúvidas sobre questões jurídicas • Aferição de pressão arterial, bioimpedância, oximetria e limpeza de pele com equipe da Drogaria São Paulo • Uma para depósito do cupom de participação em sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande
Sexta 28 agosto	• Disponibilização dos serviços da Clínica Multidisciplinar ADEPOM • Mesa Coffe Break na sede em São Paulo e na Regional Santos • Sorteio de vários brindes e de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande entre os associados que visitarem a sede, em São Paulo, ao longo da Semana do seu 33º Aniversário

ADEPOM - Associação de Defesa dos Policiais Militares do Estado de São Paulo
Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz, São Paulo, SP, CEP 01106-020
Fone (11) 3322-0333 | WhatsApp (11) 94020-1643

adepom
33 anos

Semana de Aniversário

Em agosto de 2026, a Adepom completa
33 anos, esbanjando *solidez* com muita
força empreendedora.

E mais uma vez, quem vai ganhar presentes
são os associados.

A FAMÍLIA ADEPOM está preparando,
com muito carinho, uma série de atividades
que serão realizadas entre 24 e 28 de agosto:

- ✓ Disponibilização de serviços na
Clínica Multidisciplinar
- ✓ Plantão Jurídico
- ✓ Bazar na sede em São Paulo
- ✓ Circuito de saúde e bem-estar com limpeza de pele
- ✓ Bolos, sucos, chá e café
- ✓ ... e muito mais!

24 a 28 de agosto

Acompanhe a divulgação da
programação pelo site da Adepom
e pelas nossas redes sociais!

ADMINISTRAÇÃO
**CORONEL
NOGUEIRA**

PMESP EXIBE INOVAÇÕES DA ATIVIDADE POLICIAL NO COP 2026

A Polícia Militar do Estado de São Paulo (PMESP) participou do COP International 2026, principal feira de segurança pública da América Latina, com um estande exclusivo no São Paulo Expo, localizado na Rodovia dos Imigrantes, em São Paulo. O evento foi realizado de 11 a 13 de agosto, terça a quinta-feira desta semana.

Em seu estande, a corporação marcou presença com foco na inovação voltada à atividade policial, demonstrando os recursos operacionais da polícia paulista. Novas ferramentas, sistemas e inovações aplicadas ao trabalho ostensivo e de inteligência foram destaques da PMESP no evento, além das ações de integração que promoveram reuniões com autoridades, especialistas e outras forças de segurança nacionais e internacionais atuantes na feira.

Mais de 80 expositores de oito países participaram do evento, exibindo drones de combate a incêndio, helicópteros, fuzis de precisão e sistemas de comunicação criptografada. A Inteligência Artificial também foi tema de apresenta-



ções com foco em ecossistemas integrados que conectam dados e decisões de forças policiais em tempo real. Dentre as grandes marcas que investiram no COP deste ano, mais uma vez se sobressaíram os fabricantes renomados do setor de defesa, como Taurus, CBC, Glock, IWI e Imbel. O público-alvo do COP são os profissionais das forças de segurança, das Forças Armadas, da guarda municipal, autoridades e entusiastas do setor.

Fonte e imagem: Comunicação 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



Drogaria São Paulo

Cuidando de você desde sempre.

A saúde e o bem-estar dos associados são prioridades na ADEPOM, também nas celebrações da Semana de Aniversário, de 24 a 28 de agosto.

Além de disponibilizarmos os serviços da Clínica Multidisciplinar gratuitamente para visitantes, convidamos a Drogaria São Paulo, parceira em convênios, para organizar um circuito de aferição de pressão arterial, bioimpedância, oximetria e limpeza de pele na sede, em São Paulo, no dia 27 de agosto, quinta-feira, das 9 às 16 horas. Com carinho, uma equipe da Drogaria São Paulo celebrará o aniversário de 33 anos da ADEPOM, presenteando os visitantes com ações e dicas valiosas de cuidados pessoais. Participe!





33
anos

Bazar de Aniversário da Adepom

Quarta-feira
26/08
9 às 16 horas

*Vem que tem...
com preço bom e
qualidade de verdade*

ADMINISTRAÇÃO
**CORONEL
NOGUEIRA**

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

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

AGOSTO LILÁS

COMO RECONHECER A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E ACIONAR A REDE DE PROTEÇÃO?

A fachada do Palácio dos Bandeirantes recebeu iluminação na cor lilás em 1º de agosto passado, marcando o início das ações do Agosto Lilás, mês dedicado nacionalmente ao enfrentamento e combate à violência contra a mulher. Durante o período, a campanha contempla uma agenda transversal em todo o estado, promovendo ações voltadas à capacitação na área da educação, eventos de lazer, cultura e esporte, mais as iniciativas focadas na prevenção e operações integradas de atendimento e segurança pública nos municípios paulistas. Além de divulgar informações sobre os direitos das vítimas, a campanha ganha um significado especial com os 20 anos da Lei Maria da Penha, buscando orientar a população sobre como identificar situações de violência e quais serviços podem ser acionados para denúncia, acolhimento e proteção.

A Lei Maria da Penha reconhece diferentes formas de violência que podem ocorrer de maneira isolada ou simultânea, como agressões físicas, ameaças, humilhações, controle financeiro e violência sexual. Reconhecer esses sinais é um passo importante para interromper o ciclo de agressões e buscar ajuda. A legislação brasileira descreve seis formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, que podem ocorrer de maneira isolada ou simultânea:

Violência física: é qualquer conduta que cause lesão ou coloque em risco a integridade física da mulher, como empurrões, tapas, socos, queimaduras, estrangulamento ou uso de armas.

Violência psicológica: inclui ameaças, humilhações, isolamento, perseguição, vigilância constante, controle da rotina, manipulação e outras práticas que provoquem sofrimento emocional ou prejudiquem a autoestima e a liberdade da mulher.

Violência moral: envolve calúnia, difamação, injúria e outras formas de ofensa à honra da mulher.



Violência sexual: ocorre quando a mulher é obrigada a manter relação sexual sem consentimento, impedida de utilizar métodos contraceptivos ou forçada a práticas sexuais contra sua vontade.

Violência patrimonial: é caracterizada pela retenção, subtração ou destruição de documentos, dinheiro, cartões bancários, objetos pessoais, instrumentos de trabalho, bens, valores ou recursos econômicos da mulher.

Violência vicária: é praticada contra filhos, familiares, dependentes ou pessoas próximas à mulher com a intenção de causar sofrimento, intimidá-la, controlá-la ou atingi-la emocionalmente.

Como denunciar e pedir ajuda

Em situações de emergência, a orientação é ligar imediatamente para o 190, da Polícia Militar. Também é possível registrar boletim de ocorrência em uma Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) ou em qualquer delegacia de polícia. O registro pode ser feito ainda pela Delegacia Eletrônica, nos casos previstos pelo serviço. Além do atendimento policial, mulheres em situação de violência podem buscar orientação e encaminhamento por meio de serviços especializados disponíveis no estado. Familiares, amigos, vizinhos e outras pessoas que presenciarem ou tiverem conhecimento de uma situação de violência também podem comunicar o caso às autoridades.

Fonte e imagem: Agência de Notícias do Governo de SP

CONVITE ESPECIAL



adepom

25 de Agosto

Terça-feira

13h30

Palestra gratuita sobre a importância dos cuidados com os pés

Dentre as atividades da
Semana de Aniversário de
33 anos da ADEPOM,
será realizada uma palestra
com profissional de grande
bagagem teórica e prática,
colaboradora do nosso time.

Participe!

***O foco será os benefícios da
podologia, bem como a
importância do zelo com os pés
no frio, principalmente no caso
dos pés diabéticos.***



***Especialista em
diabéticos, hipertensão,
laserterapia em
diabéticos, geriatria e
biomedicina***

***Podologista
Andrea Marusco
dos Santos***

Inscrições pelo fone (11) 3322-0333 e WhatsApp (11) 94020-1643

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

ANIVERSÁRIO DA ADEPOM

Nós fazemos aniversário
e **quem ganha o presente**
é você!

23%
OFF

ADEPOM23OFF

FIQUE POR DENTRO DAS NOSSAS REDES SOCIAIS:

www.giulianaflores.com.br  @giulianafloresoficial



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 judícia;**
- **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.

Convite Especial



59º Café dos Veteranos e Pensionistas **Dia 19 de setembro (sábado), a partir das 8h30**

Endereço: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz
Confirme a sua presença até 17/09
pelo telefone (11) 3322-0333

Campanha de arrecadação de leite em pó

Traga uma lata ou um pacote de leite em pó e concorra aos sorteios realizados durante o evento!

No dia, haverá sorteio de brindes, informações sobre Leis e Projetos de interesse da Polícia Militar, Plantão Jurídico, música ambiente e muita descontração!

PARTICIPE E TRAGA UM AMIGO!



***E no sábado, 24 de outubro,
vai ter Almoço Italiano na
ADEPOM, das 13 às 16 horas***

Crianças de 0 a 5 anos não pagam.
Crianças de 6 a 9 anos têm 50% de desconto.
Venha e traga a família toda!

***Música ao vivo e muita diversão, além do
delicioso buffet de massas do Restaurante ADEPOM***

Adquira os seus convites na Secretaria



(11) 94020-1643

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 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.

**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

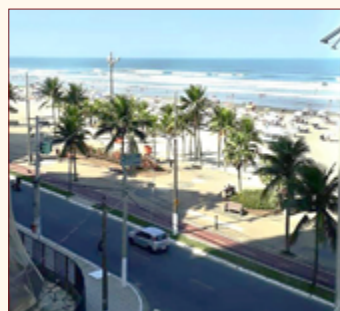
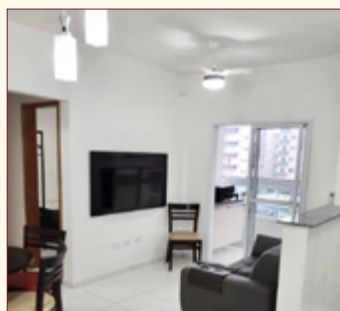
WhatsApp

(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

