

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

adepom news

21 de agosto de 2026 – www.adepom.org.br

SEMANA DE ANIVERSÁRIO **VENHA COMEMORAR OS 33 ANOS** **DA ADEPOM EM FAMÍLIA!**

A Semana de Aniversário de 33 anos da ADEPOM, que tem início na próxima segunda-feira, 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.

Na segunda-feira, teremos a disponibilização gratuita dos serviços da Clínica Multidisciplinar (corte de cabelo, manicure, pedicure, massoterapia, odontologia etc.), com atendimentos por ordem de chegada, mais guloseimas festivas, com chá e café, para adoçar o dia dos nossos visitantes, mimo que se estenderá ao longo de toda semana.

Na terça-feira, nossa tarde de confraternização começa às 13:30 com uma palestra sobre saúde e cuidados com os pés, proferida pela podologista da ADEPOM, Andrea Marusco dos Santos, segui-



da por muitas brincadeiras e diversão para quem gosta de jogar bingo, e ganhar prêmios.

Na quarta, tem Bazar o dia todo, das 9 às 16 horas, e bolo de aniversário no restaurante, com apresentação do Corpo Musical da PMESP.

Na quinta, teremos Plantão Jurídico e equipes da Drogaria São Paulo, na sede em São Paulo, 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 na nossa urna ao longo da 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.



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 • Urna 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) • Urna 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) • Parabéns com Bolo de Aniversário • Urna 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 • Urna 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**

INSCRIÇÕES DO CONCURSO PARA ALUNO-SOLDADO DA PMESP ENCERRAM NESTA SEXTA-FEIRA

A Polícia Militar de São Paulo mantém abertas somente até hoje, sexta-feira, 21 de agosto, as inscrições do concurso público para o cargo de Aluno-Soldado PM do Quadro de Praças (masculino e feminino), englobando duas mil vagas.

O aluno-soldado da PM é responsável pelo policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública, envolvendo a repressão imediata às infrações penais e administrativas e a aplicação da lei, nas diversas modalidades de policiamento, sempre primando pela defesa da vida, da integridade física e da dignidade da pessoa humana. A remuneração básica inicial para o cargo é de R\$ 5.482,51.

Os pré-requisitos para se inscrever são: ter idade mínima de 17 anos; ter idade máxima de 30 anos; ter estatura mínima, descalço e descoberto, de 1,55 m, se mulher, e 1.60 m, se homem. O candidato ao ingresso poderá apresentar tatuagem, exceto quando: divulgar símbolo



ou inscrição ofendendo valores e deveres éticos inerentes aos integrantes da Polícia Militar; fizer alusão a ideologia terrorista ou extremista contrária às instituições democráticas ou que pregue a violência ou a criminalidade; fizer alusão a discriminação ou preconceito de raça, credo, sexo ou origem; fizer alusão a ideia ou ato libidinoso; fizer alusão a ideia ou ato ofensivo aos direitos humanos.

As inscrições deverão ser realizadas no site www.vunesp.com.br, até as 23h59 de hoje. O valor da taxa é R\$ 100,00.

Fonte e imagem:

Agência de Notícias do Governo de SP

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

CUIDADO NÃO CAIA NO GOLPE DO DESENROLA BRASIL



PRINCIPAIS ALERTAS PARA ESCAPAR DESSE TIPO DE GOLPE

Desde o lançamento do Novo Desenrola Brasil, em maio de 2026, criminosos iniciaram a aplicação de um novo golpe, justamente para lesar cidadãos que tentam aderir ao programa, o qual oferece alternativas para renegociação de dívidas de cartão de crédito, cheque especial e crédito pessoal.

Os golpistas usam, ilicitamente, o nome e a identidade visual do Desenrola Brasil para enganarem as vítimas, criando sites e perfis de redes sociais falsos. Há, inclusive, vídeos produzidos por IA simulando depoimentos de beneficiários satisfeitos.

A primeira etapa do golpe é um contato por meio de WhatsApp, redes sociais ou e-mail, ofertando um link que direciona para o site falso, simulando ser página oficial do Ministério da Fazenda. Mensagens afirmam que o CPF da vítima foi pré-aprovado para participar do programa com descontos especiais. No site falso, o cidadão transmite dados pessoais por meio de chat, cuja conversa induz a vítima a supor que seu nome será limpo em cinco dias, com descontos elevadíssimos, bastando que, para isso, seja efetuado o pagamento de uma taxa administrativa via Pix ou boleto. Após o pagamento da taxa, os criminosos desaparecem e as dívidas da vítima continuam existindo.

O novo Desenrola Brasil não cobra nenhum tipo de taxa para adesão, nem promete nome limpo em poucos dias. As renegociações de dívidas seguem processos que envolvem análise por parte das instituições financeiras.

O programa também não envia links e não existem CPFs pré-aprovados para descontos especiais. É preciso recorrer ao Desenrola Brasil acessando os canais oficiais diretamente pelo navegador no domínio gov.br para se colocar à disposição de negociações; ou dirigir-se diretamente aos bancos e instituições financeiras com os quais se possui dívidas.

Para evitar este e outros tipos de golpes financeiros, a Serasa recomenda: desconfie sempre de promessas milagrosas, proteja seus dados pessoais e monitore seu CPF regularmente. Se mesmo assim cair em golpes, registre imediatamente um boletim de ocorrência, entre em contato com seu banco, troque senhas e monitore seus dados, além de procurar orientação jurídica.

Fonte: [Serasa Experian](#)
Imagem: Microsoft Copilot (IA)

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

Vem pro Bingo de Aniversário

25/08

Terça-feira

15h00



adepom

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

ADEPOM São Paulo

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

Informações:

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

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

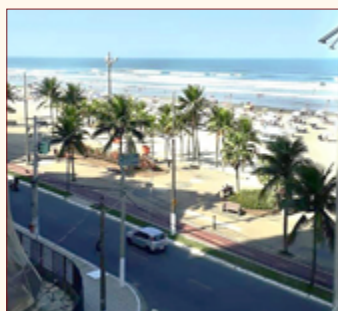
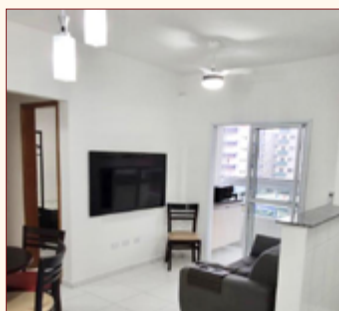
WhatsApp

(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

