ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA
adepom news
13 de novembro de 2026 – www.adepom.org.br

Alerta urgente

ASSOCIADOS ESTÃO DENUNCIANDO CONTATOS DE FALSOS ADVOGADOS: *CUIDADO PARA NÃO CAIR EM GOLPES*



O Departamento Jurídico da ADEPOM vem, mais uma vez, alertar os associados sobre criminosos que estão se passando por nossa equipe e por advogados dos escritórios parceiros em todo o Estado de São Paulo. Esses golpistas entram em contato por telefone, WhatsApp e e-mail fornecendo links de acesso para reuniões fictícias com criminosos que fingem trabalhar como advogados. Também prometem a liberação de precatórios em troca do pagamento antecipado de supostas "taxas de serviço". Lembre-se: o Tribunal de Justiça de São Paulo (TJSP) não solicita depósitos, nem liga cobrando taxas para liberar valores.

Regras de ouro para se proteger

NUNCA deposite ou transfira qualquer valor antecipado para liberar ações ganhas ou precatórios.

NUNCA clique em links recebidos por WhatsApp, SMS ou e-mail sem ter certeza absoluta de que foi enviado por fonte fidedigna.

DESCONFIE de contatos inesperados em nome do Depto. Jurídico da ADEPOM ou de escritórios parceiros. Saber dados do seu processo não prova que a pessoa é legítima.

PROTEJA SEUS DADOS: evite expor RG, CPF, endereço e celular em redes sociais. Os criminosos usam essas informações para ganhar sua confiança.

📞 Tem dúvida? Confirme antes de qualquer ação!

Não tome nenhuma decisão precipitada. Entre em contato diretamente com a ADEPOM pelos canais oficiais informados abaixo:

São Paulo: **(11) 3322-0333** I Regional Santos: **(13) 3273-1100** I E-mail: **secretaria@adepom.com.br**

🚨 Denuncie!

Se receber uma abordagem suspeita, denuncie imediatamente às autoridades policiais e avise a ADEPOM. Quanto mais denúncias, maiores as chances de identificar e punir os estelionatários.

adepom

Almoço ITALIANO

Restaurante Adepom

A ADEPOM convida seus associados, amigos e familiares para um delicioso **Almoço Italiano no Restaurante Adepom**.
Prepare-se para uma tarde inesquecível num ambiente decorado, ideal para saborear o melhor da gastronomia italiana, brindar à vida e tirar fotos maravilhosas!

28 DE NOVEMBRO • SÁBADO
DAS 13 ÀS 16 HORAS

ALMOÇO ITALIANO ADEPOM
R$ 65,00 POR PESSOA
Sem bebidas e sobremesas

DESCONTO ESPECIAL NA COMPRA
DE 4 CONVITES
APENAS R$ 240,00

CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS, FILHAS DE ASSOCIADOS,
NÃO PAGAM!

MÚSICA AO VIVO COM O CANTOR ITALIANO
Luigi Venutti



Boa comida, boa companhia e o melhor da Itália!

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

MAIS UMA CONTRATAÇÃO INCREMENTA A EQUIPE DA *CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR ADEPOM*

Na 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: fisioterapia, podologia, psicologia, odontologia, ortodontia e nutricionismo. Completam este leque os serviços do salão de estética, com corte de cabelo, escova, hidratação, tintura, manicure e pedicure.

Para atender à demanda, os investimentos de expansão e aquisição de novos equipamentos é contínuo. Novos profissionais vêm sendo contratados, como a podóloga Luana Oliveira (*foto ao lado*), que acaba de ingressar para o time de São Paulo, onde atuará ao lado da experiente e talentosa podóloga Andrea Marusco dos Santos. Ambas estão à disposição dos associados, gratuita e diariamente, a partir das 8 horas, sob agendamento.

Se você é associado, usufrua deste benefício, mas não deixe o seu agendamento para a última hora, porque a procura é grande em todas as áreas da nossa



Clínica Multidisciplinar, em São Paulo e na Regional Santos. Para obter mais informações sobre todos os serviços, entre em contato: (11) 3322-0333, em São Paulo, e (13) 3273-1100, em Santos. Se preferir, confira mais dados no link Saúde e na Área dos Associados pelo site www.adepom.org.br.

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 Dr. Sérgio, ou busque orientação do seu advogado.

Agradecemos pela atenção.

ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA

Sorriso renovado sob custo zero

ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO GRATUITO PARA ASSOCIADOS

Cuidar da sua saúde bucal nunca foi tão fácil e acessível. Todos os associados da ADEPOM e os seus dependentes têm direito a tratamentos odontológicos gratuitos diretamente na nossa Clínica Multidisciplinar.



E as vantagens não param por aí: o benefício inclui o tratamento de Ortodontia também gratuito, ficando sob a responsabilidade do associado apenas a manutenção mensal — com um valor muito abaixo do mercado atual.

A procura é alta em São Paulo e na Regional Santos, por isso, não deixe para a última hora e agende a sua consulta hoje mesmo, para toda a família, antes do Natal chegar.

Aproveite os demais serviços da Clínica Multidisciplinar

Além dos cuidados com o sorriso, oferecemos uma estrutura completa para o seu bem-estar, englobando fisioterapia, nutrição, psicologia, massoterapia, podologia, manicure, pedicure e cabeleireiros.



Entre em contato e agende o seu horário: em São Paulo, o fone é (11) 3322-0333; e na Regional Santos, ligue pelo (13) 3273-1100

Para informações mais detalhadas, acesse a Área dos Associados no site da ADEPOM: https://areadoassociado.com.br/Parceiro/E623108F0AFD51E1



PACOTES DE HOSPEDAGEM

PRAIA GRANDE

BLACK FRIDAY ADEPOM

20% DE DESCONTO

27 A 29 DE NOVEMBRO

PARCELE EM 3 VEZES

- APARTAMENTOS TOTALMENTE MOBILIADOS
- UMA VAGA DE GARAGEM
- DOIS QUARTOS, UM SENDO SUÍTE
- PARA ATÉ 5 PESSOAS







Seu fim de semana merece esse cenário.

adepom

11 94020-1643
WHATSAPP

11 3322-0333
TELEFONE

NOVEMBRO AZUL

Saúde do homem merece atenção o ano inteiro

CÂNCER DE PRÓSTATA: INFORMAR É CUIDAR

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens no Brasil. Em sua fase inicial, pode não apresentar sintomas.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS

- Dificuldade para urinar ou jato urinário fraco
- Vontade de urinar mais vezes, inclusive à noite
- Sangue na urina

Esses sinais também podem ter causas benignas, mas precisam de avaliação médica.

CONVERSE COM SEU MÉDICO

A idade e o histórico familiar influenciam o risco. A decisão sobre exames como PSA e toque retal deve considerar cada caso e ser feita com orientação médica, após conversar sobre benefícios e possíveis riscos. O INCA não recomenda exames de rastreamento de rotina para todos os homens sem sintomas.

Cuidar da saúde é um ato de responsabilidade.
Não adie a conversa com um profissional de saúde.

adepom

Fonte: Instituto Nacional de Câncer (INCA) – gov.br/inca

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 judicia;**
- **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.

POLÍCIA MILITAR DE SÃO PAULO ABRE CONCURSO PARA MAIS 2.000 VAGAS DE ALUNO-SOLDADO PM

A Polícia Militar de São Paulo abriu inscrições para mais um concurso público com 2 mil vagas de aluno-soldado PM do Quadro de Praças para o sexo masculino e feminino. O cargo exige nível médio de escolaridade e prevê remuneração inicial de R$ 5,5 mil. O objetivo é fortalecer ainda mais as forças de segurança, recompondo e ampliando o efetivo policial em todo o estado. Todas as informações sobre o concurso estão neste link: https://www.vunesp.com.br/PMES2603

As inscrições deverão ser realizadas somente no site www.vunesp.com.br, no período até 23h59 de 22 de dezembro. O valor da inscrição é de R$ 110.

A remuneração básica inicial para o cargo de Aluno-Soldado PM do Quadro de Praças é de R$ 5.482,51. As atribuições do cargo são o 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, em conformidade com os princípios doutrinários de polícia comunitária, de direitos humanos e de gestão pela qualidade, por intermédio da conclusão com aproveitamento do Curso de Formação de Praças, destinado a formar, com solidez teórica e prática, o profissional ocupante do cargo inicial do Quadro de Praças da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Requisitos para inscrição: 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; não ter tatuagem que divulgue símbolo ou inscrição ofendendo valores e deveres éticos inerentes aos integrantes da PM faça alusão à ideologia terrorista ou extremista contrária às instituições democráticas ou que pregue a violência ou a criminalidade, discriminação ou preconceito de raça, credo, sexo ou origem, ideia ou ato libidinoso, ideia ou ato ofensivo aos direitos humanos.



Requisitos para posse: ter concluído o ensino médio ou equivalente; ser habilitado para condução de veículo motorizado entre as categorias “B” e “E”; possuir aptidão física compatível com o exercício do cargo; possuir higidez física e mental; possuir perfil psicológico compatível com o exercício do cargo; estar quite com as obrigações eleitorais; estar quite com as obrigações militares, se do sexo masculino; se militar, estar enquadrado pelo menos no comportamento disciplinar “bom” ou equivalente, e não ter cometido, nos 2 últimos anos, transgressão disciplinar classificada como “grave” ou equivalente; ter boa conduta social, reputação e idoneidade ilibadas; se ex-integrante das Forças Armadas ou de Força Auxiliar, não ter sido demitido “ex officio” por ter sido declarado indigno para o oficialato ou com ele incompatível, excluído ou licenciado a bem da disciplina, salvo em caso de reabilitação; não ter sido, nos últimos 5 anos na forma da legislação vigente: responsabilizado por ato lesivo ao patrimônio público de qualquer esfera de governo em processo disciplinar administrativo, do qual não caiba mais recurso, contado o prazo a partir da data do cumprimento da sanção; condenado em processo criminal transitado em julgado, contado o prazo a partir da data do cumprimento da pena; não registrar antecedentes penais dolosos incompatíveis com a função policial militar.

Fonte: Comunicação SSP

ESPECIAL DE Natal

UM NATAL INESQUECÍVEL *à beira mar!*

PERÍODO
23/12 À 27/12

Aproveite o valor do pacote imperdível e parcele sem complicação!

- AP TOTALMENTE MOBILIADO
- UMA VAGA DE GARAGEM
- DOIS QUARTOS, UM SENDO UMA SUÍTE
- PARA ATÉ 5 PESSOAS





Conforto, praticidade e a magia do Natal
ESPERAM POR VOCÊ!

Aproveite dias especiais com sua família e crie lembranças que vão durar para sempre.

adepom
ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DOS POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DE SÃO PAULO

Seu Natal merece esse cenário!

11 94020-1643 WHATSAPP | 11 3322-0333 TELEFONE

FALE CONOSCO E GARANTA SUA RESERVA!

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