



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

Mala Direta
Básica
59015321000102-DRSPI
Assoc. Aposentados e
Pensionistas de Mogi Mirim
Correios

NOVEMBRO DE 2023 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346

Viagens/2023

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/ SP

Dia: 25/11/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 70,00

Por motivo de segurança, o embarque e o desembarque serão feitos somente na AAPMM. É necessário carteira de Vacina do Covid junto com a cópia do RG no ato da reserva da passagem. Obrigatória a apresentação do documento original no dia da viagem.

Associe-se à AAPMM

Se você é aposentado, pensionista ou maior de 30 anos, venha filiar-se à Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim. **O que é necessário apresentar:** RG, CPF, 1 foto 3x4 (a foto pode ser tirada direto na Associação) e comprovante de endereço. Pagar R\$ 75 no ato da inscrição, sendo R\$ 60, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 15 correspondentes ao custo da carteirinha social.

Benefícios

Convênios com médicos, dentistas, lojas, óticas, laboratórios, farmácias, viagens, manicures, cabeleireiro, diversões e muitos serviços.

Vende-se prédio

A Associação dos Aposentados está vendendo 3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554. Aceitam-se propostas.

Interessados entrar em contato com a Associação pelos telefones: 3862-4799 / 3805-4307

Reiteramos que desde 01 de janeiro de 2023, as consultas com os advogados da Associação têm um custo que deverá ser acertado com o profissional.



A Diretoria

Perfil — Angela Maria Bernardi



Página 5

A jornada de um Médico



Valdir Seksenian

Página 6

Esperança para a Terceira Idade



Márcia Pereira

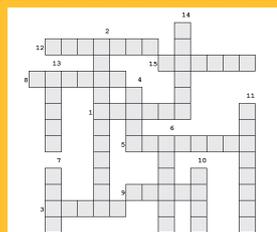
Página 7

**Receitas: Cocada de panela de pressão
Empadão cremoso**

Página 8

Aniversariantes do mês

Página 2



Palavras Cruzadas

Página 6



Caça Palavras
Página 5

Novembro Azul
Mês de conscientização e prevenção ao câncer de próstata.
Cuide-se! Previna-se!
Página 3

Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de SETEMBRO foram:
BENEDITA ANGELA TEODORO



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Novembro, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 10 de Novembro (sexta-feira) até às 15:00 horas

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de Outubro de 2023:
Donisetti Fatima de Souza / Claudinei Pocobello Santos / Giovana Di Carla Coradini
Observação: os sorteados para o almoço, após o comunicado, terão o prazo de 10 dias corridos para retirarem o convite. Decorrido este prazo, será sorteado outro associado.

EXPEDIENTE

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, declarada de Utilidade Pública, conforme a Lei 2.183. Fone: 3862.4799.
Rua Dr. José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - SP.
CEP: 13.800-050.
Tiragem: 4.300 exemplares
www.aapmm.com.br
contato@aapmm.com.br

Horário de funcionamento:
Das 8h às 12h e das 13h às 16h45
De segunda a sexta-feira.
Produzido por O POPULARMM - (19) 3806-3030

"Campanha do Alimento 2023"

A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45.
"Doar alimento, alimenta a alma e o coração".

"Campanha do Agasalho 2023"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede. "Aqueça o coração de alguém".

Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Novembro 10/11/2023 **Dezembro** 08/12/2023

Cantinho da Saudade

Homenagem aos associados que nos deixaram, mas que estão eternizados em nossa memória

- † LEONOR FACCI
- † BRASILINO SILVA
- † JACIRA TOLEDO
- † MARIA JOSÉ LONGO

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial. Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratemplos.

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560



Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz
FONE: (19) 3862.4294

PAULO TERRAPLENAGEM

Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

Rua José Falcete, 139,
Jd. Silvânia, Mogi Mirim
Fone 3806-5728



ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

Jornal
O POPULAR
WWW.OPOPULARMM.COM.BR

Além do jornal Flor da Idade, receba em sua casa também o jornal O POPULAR, todas as sextas, e fique por dentro de tudo o que acontece em sua cidade!

Para você que é associado da AAPMM estamos fazendo uma promoção

10x de R\$ 15,00 e receba o ano todo

Basta ligar para 3806-3030 ou 3806-6393

Novembro Azul: mês mundial de combate ao câncer de próstata

O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

O que é a próstata?

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, e se assemelha a uma castanha. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Sintomas:

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;
- presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Fatores de risco:

- histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio;
- raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer;
- 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). Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal.

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento 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.



Hospital de Olhos de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701

19 3806-8297
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

Fisio&Sono

Tratamento da Apneia do Sono
CPAP/mascaras
Fisioterapia Respiratória
Palmilhas Posturais

Dra. Patrícia C. Damásio Rossi
Av 22 de outubro 838 Jd Sta Helena Mogi Mirim

(19) 996741551

DROGARIAS Farmáxima
BRÁSILIA Cuidando com o coração

RUA SANTA CRUZ, nº289

3862-4569
98165-0237
Entrega Grátis

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS

CONVÊNIO E PLANOS MÉDICOS COM ATÉ 30% DE DESCONTO

Clínica Veterinária Vital
Dra. Débora Cristina Vital
Médica Veterinária CRMV/SP - 17083

- Consultas
- Hospedagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpeza de Tártaro com ultra-som

5 a 10% desconto à vista para associados

Rua Dr. Ulhôa Cintra, 207, Centro Mogi Mirim - Fone (19) 3862.5039

Relojoaria Dias
Tradição desde 1956

- Jóias • Relógios • Alianças
- Artigos para presentes
- Completa oficina para consertos

FONE: (19) 3806.2722
Rua Padre Roque, 48 - Centro - Mogi Mirim

Atendimento na Sede da AAPMM Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

CLÍNICO GERAL

Dr. Marcos Carrasco
(1 vez por semana)
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

PSICÓLOGO

Dr. Manoel Rosa dos Reis
(1 vez por semana)
(9.9365.9374)
Dr. Claudio Adorno Bueno
(9.8158.5705)
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
(9.9262.7830)

CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas
(15 em 15 dias)
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(2 vez por semana)

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser
(9.8142.6032)

ACUPUNTURA

Leda Cristina Barreto
(11) 97165.6137
(Toda terça e quinta feira)

FISIOTERAPEUTA

Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
Dra. Jaqueline Alves da Silva
(9.8845.4405)

DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco
(99779-1253) Segunda-feira

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier
(1 vez por semana)

PROFESSORA DE DANÇA

Carila de Campos Bernardi
(Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)

GINECOLOGISTA

Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório
(15 em 15 dias)
Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti
(Toda quarta à tarde)

CROMOTERAPIA

Suely Gomes da Silva
(Segunda de tarde) (99174-4169)

NEUROLOGISTA

Dra. Talita de Moura Nohra
(15 em 15 dias)

ORTOPEDISTA

Dr. Paulo Fernandes Marques
(1 vez por semana)
Dr. Manoel Ricardo dos Santos
(1 vez por semana)

GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos Bernardi
(9.9525.5219)
Dra. Jaqueline Alves da Silva
(9.8845.4405)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas
(15 em 15 dias).

ADVOGADOS

Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti
(Toda terça de manhã quarta a tarde)
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia
(15 em 15 dias)

MANICURE

Neusa Maria Avancine Gumiero
(Toda quarta e quinta feira)
(9.9688-8819)

PSIQUIATRA

Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro
(1 vez por semana)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

PODOLOGIA

Amauri Gomes (9.9731.0095)
terça e quinta

Guarde essa lista de convênios em sua casa e aproveite os descontos!**ACADEMIA**

Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)
99791-7412

ACUPUNTURA

Ana Letícia Maximiano (30%)
98240-0768
Acupuntura: Leda Barreto (33%)
(11) 97165-6137
Patrícia Cristina Andrade – (30%)
98130-1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%)
3862-0144 / 99955-2296

AURICULOTERAPIA

Mirian da Costa (20%) 99771-0229

CARDIOLOGIA

Afonso Henrique Eckmann Helene
(40%) 3806-3259
Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659
Christian Enrique Dangla Lira - (50%)
3862-0560
Eduardo Couto Carvalho - (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Jayme Guerreiro Franco - (20%)
3862-1051
Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-
6423
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-
5278 / 99126-6185
Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194

CIRURGIA GERAL

Mayara Fernanda Victal (20%) 3862-
5942

CLÍNICA GERAL

Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Cláudio M. de Barros (25%)
3862-5942

Larissa Franceschett Lopes da Cunha
(50%) 99132-7447
Marco Carrasco - (50%) 3862-5942 /
97156-8856

DERMATOLOGIA

Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806.4960
Viviane Vasconcelos - (50%)
98257-5286

ENDOCRINOLOGIA

Márcia Regina Pereira - (20%)
3862-0144
Patrícia Soares da Silva - (20%)
3806-8297/ 98842-2608

FISIOTERAPIA

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos
(20%) 99196-4653
Délis Setin Rossetto - (30%)
99867-2740
Keylla de Sousa Marriel - (20%)
98278-7915
Patrícia Cristina Andrade - (50%)
98130-1910

FONOAUDIOLOGIA

Susana Maria Coradi Martiminiano
(15%) 3806-2795

GASTROENTEROLOGIA

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIA

Ana Cristina De La Corte Vomero (30%)
3806-3259
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806-4960

NEUROLOGIA

Bruna Moreira S. Proença (20%)
3815-5883

NUTRIÇÃO

Amanda Tesser - (50%) 98142-6032
Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%)
3362-6054 / 99234-7345

ODONTOLOGIA

Clínica Bucal Up Odontologia
(até 40%) 3552-5009
Clínica Sorridents (até 40%)
3805-3385 99949-4664
Juliana Alves Mestriner (40%)
3549-9099
Luís Gustavo Garcia Novo
(10% a 40%) 3806-2795
Marcelo Guerreiro Fernandes
(até 40%) 3862-3176
Roberta Adriana Freato da Silva
(20%) 3862-7937

OFTALMOLOGIA

Benedito Vasconcelos - (20%)
3805-4079 / 3862-3416
Carolina Ravanini Neves - (50%)
3862-3524
Fábio José M. Bronzato - (40%)
3806-8297
Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532

ORTOPEDIA

Manoel Ricardo Alves dos Santos
(50%) 3862-9253 / 3806-6955

ÓTICA

Fabrim - (35%) 3549-0250
Ótica a Favorita - (25%) 3552-1040/
99387-4884

OTORRINOLARINGOLOGIA:

Isadora Lopes de Camargo Gabas
(30%) 3862-4261 Whatsapp (19)
98387-5280 – só mensagens

PILATES

Patrícia Cristina Andrade- (25%)
98130-1910
Fluir Estudio de Pilates - Jaqueline
Alves - (30%) 98845-4405

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites - (30%)
97138-3204
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neu-
ropsicóloga - (15% em psicoterapia/
reabilitação neuropsicológica) e (15%
em avaliação neuropsicológica)
3806-2795
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira
(25%) 3862-2933/98294-9977

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795
Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%)
99190.0433
Vanessa Polidoro - (30%) 99302-4547

PSICOPEDAGOGIA

Flávia Rossi - (20%) 99974-7798

PSICANÁLISE

Talita Bernardi - (10%) 99578-1456

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%)
3805-4102

ULTRASSONOLOGIA

Clayton Barros - (20%) 3804-5417
Imaginus - (20%) 3815-5883

DIVERSOS

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade
(aulas em grupo) (50%) e aulas indivi-
duais (20%) 3806-4340/ 98138-6392


DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA
☎ (19) 98257-5286
RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

Agropecuária • Clínica Veterinária • Aquarismo
AVENIDA
Consultas • Vacinas • Cirurgias
Medicamentos • Rações • Veterinário
Farmácia Veterinária • Jardinagem
Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618
Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim


DRA GLACIANE FERNANDES
Ortodontia e Harmonização Facial
CROSPF 62024
☎ 19 99546-9720

Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597
Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955


BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
Instalação e Manutenção
PEÇAS E MANUTENÇÃO

Fones: (19) 3862-2480
Av. Carolina Mazotti, 75
Jd. Tropical Mogi Mirim

Perfil **Angela Maria Bernardi**

A trajetória de uma voluntária ativa na AAPMM

Angela Maria Bernardi, uma moradora orgulhosa de Mogi Mirim, encontrou seu verdadeiro chamado na área administrativa, e sua história é um exemplo de dedicação e voluntariado na Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM).

Nascida e criada em Mogi, Angela viu seu interesse pela área administrativa florescer desde muito jovem. "Sempre gostei da parte administrativa. O desenvolvimento mental que o trabalho administrativo proporciona, você aprende todos os dias", frisou Angela com um brilho nos olhos.

Ela iniciou a sua jornada na

área administrativa em 1973. Sua paixão pelo trabalho e sua constante busca pelo aprendizado a mantiveram motivada durante todos esses anos. Mas a história de Angela não para por aí. Sua ligação com a AAPMM começou por meio de seus pais. Em um certo momento, foi convidada a ser a segunda secretária da associação, o que lhe proporcionou uma chance incrível de continuar ativa, apesar de já estar aposentada. "Trabalhar com organização, arquivo e com tecnologia (computador) ajuda muito a manter nossa mente ativa".

Esse compromisso não apenas a manteve envolvida, mas também a permitiu adquirir



Angela Maria Bernardi faz parte da família AAPMM

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

I	S	R	S	R	C	Y	S	C	O
V	A	U	T	P	P	I	Y	T	H
P	L	W	Y	O	E	C	D	R	S
L	A	G	A	R	T	O	E	T	H
P	M	N	E	C	F	E	S	V	I
O	A	F	T	O	U	L	Q	E	E
U	N	T	I	E	C	H	U	A	N
W	D	Y	D	F	R	O	I	D	A
C	R	S	C	A	V	A	L	O	P
C	A	R	N	E	I	R	O	R	P

Carneiro
Cavalo
Coelho
Esquilo

Hiena
Lagarto
Pantera

Porco
Salamandra
Veado

novos conhecimentos. Participar ativamente da vida social da associação, como viagens e conhecer pessoas novas, trouxe uma dimensão adicional à vida de Angela. "Só pode nos fazer muito bem", diz ela.

No entanto, para Angela, a verdadeira satisfação vem do voluntariado. Angela dedica seu tempo e esforço à AAPMM, uma organização que desempenha um papel fundamental na sociedade mogimiriana.

"Essa ajuda voluntária que eu presto para a Associação dos Aposentados, que realiza um trabalho relevante à sociedade mogimiriana, me faz muito feliz", diz Angela, com uma expressão de gratidão.

PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS
CAÇAM FAZ Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial. Temos: terra, areia e pedra.
3862.3638
Rua Monteiro Lobato, 130
Jd. Nossa Senhora Aparecida
Mogi Mirim/SP
ÁGUA POTÁVEL
Disk **3862.3638**

LIMAVI
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

DR. MARCO CARRASCO
CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL
marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 997156-8856
Rua. Áurea, 23 - Jardim Aurea - Mogi Mirim

IRMÃOS DE PIERI
(19) 3806.3000
Rua Aquiles Albano | 414
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP
e-mail: de_pieri@terra.com.br

OTICA FABRIM
R. Padre Roque, 16 - Centro
Mogi Mirim. (19) 3549.0250
Av. Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova
Mogi Guaçu. (19) 3831.6171

Valdir Seksenian: a jornada de um médico comprometido com o alívio do sofrimento

Dr. Valdir Seksenian é um nome amplamente reconhecido na área da medicina em Mogi Mirim. Médico com vasta experiência em Gastroenterologia e Terapia Intensiva, ele traçou uma carreira repleta de dedicação e paixão pelo alívio do sofrimento humano. Nesta reportagem especial, exploramos a história e as motivações que moldaram a vida deste profissional dedicado.

Nascido em Mogi Mirim, cidade que é testemunha do seu comprometimento com a saúde da comunidade, o Dr. Valdir Seksenian é um médico formado em 1986 pela Escola Paulista de Medicina (EPM/Unifesp). Ele se especializou em Clínica Médica e Gastroenterologia no Hospital São Paulo (EPM) e obteve uma Pós-Graduação em Medicina Intensiva no Instituto Terzius, em Campinas, com o Título de Especialista pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB).

Hoje, o Dr. Seksenian divide seu tempo e conhecimento entre seu consultório, como Gastroenterologista, e seu compromisso como Intensivista nas Unidades de Terapia Intensiva



(UTI's) da Santa Casa de Mogi Guaçu e do Hospital São Francisco. A ampla gama de suas especialidades médicas demonstra seu comprometimento com a qualidade do atendimento e sua vontade de fazer a diferença nas vidas daqueles que precisam de cuidados médicos.

Sua paixão pela medicina, em

especial a Gastroenterologia e a Terapia Intensiva, foi moldada ao longo de sua trajetória acadêmica e profissional. Quando questionado sobre o que o motiva em sua área de atuação, responde: “Cada uma delas tem suas peculiaridades, mas o ponto comum e principal é a oportunidade de ajudar a aliviar o sofrimento e a angústia de quem busca o nosso auxílio”. Esse compromisso com o alívio do sofrimento é o que move seu tra-

balho diariamente.

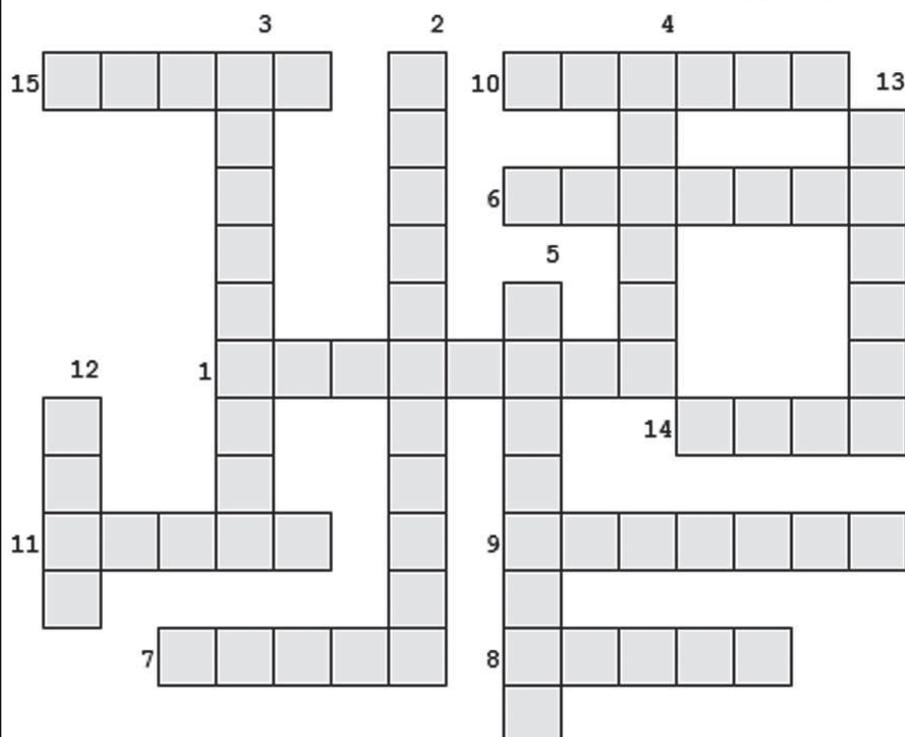
A relação do Dr. Seksenian com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM) é uma parte significativa de sua vida. Ele compartilha: “É uma relação de longa data, iniciada com o atendimento dos associados em meu consultório. Essa parceria continua cada

vez mais sólida e espero que perdure por muito tempo”. A parceria, aliás, desempenha um papel crucial no acesso a cuidados de saúde de qualidade para muitos associados.

A principal ação conjunta entre o Dr. Valdir Seksenian e a Associação dos Aposentados é o desconto oferecido aos associados, proporcionando um atendimento personalizado e de qualidade a um preço acessível. Ele entende a importância disso, especialmente considerando as limitações financeiras de muitos aposentados e a dificuldade do serviço público em atender plenamente à demanda.

O Dr. Seksenian é um exemplo inspirador de um profissional de saúde dedicado, cuja paixão pela medicina é impulsionada pelo desejo de aliviar o sofrimento e garantir que todos tenham acesso a cuidados médicos de qualidade. Sua ligação com a Associação dos Aposentados é um reflexo de seu compromisso com a comunidade local, tornando-se um farol de esperança para muitos que confiam em seu cuidado e expertise.

Palavras cruzadas



01. Miniatura de pista automobilística para corridas de carros de brinquedo
02. Aquele que foi privado da liberdade; preso, detento
03. Aquele que frequenta regularmente um curso em alguma instituição ou qualquer outro curso livre
04. Mulher que se dedica à religião, professando em alguma ordem; monja
05. Jogo de cartas que tem como objetivo a formação de uma combinação de sete cartas
06. Estado de satisfação, contentamento; júbilo, prazer
07. Veículo que se locomove sobre rodas, para transporte de passageiros ou de cargas
08. Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
09. Tudo que se lança à terra para germinar
10. Sentido com que se distinguem os odores; cheiro, fardo
11. Ausência de vestimenta
12. Canto solene em honra da pátria e/ou de seus defensores
13. Relação dos jogos de um campeonato, com a indicação das respectivas datas
14. Lugar onde se pode deitar e/ou dormir
15. Indivíduo do sexo masculino

RESPOSTAS

Márcia Pereira: uma médica que traz esperança e cuidado à Terceira Idade

A Dra. Márcia Regina Pereira é muito mais do que uma médica de renome. Ela é uma profissional apaixonada que encontra a sua motivação na capacidade de cuidar e fazer a diferença na vida daqueles que necessitam. Neste material, exploraremos a inspiradora trajetória da Dra. Márcia, suas áreas de atuação, sua ligação com

a Associação dos Aposentados e seu compromisso com a saúde dos mais experientes.

Márcia Regina Pereira é especialista em Endocrinologia e Metabologia, além de Nutrologia. Sua carreira na área de Nutrologia, aliás, começou em 2003, e desde 2002 ela tem sido uma presença constante na Endocrinologia,

com um foco especial em Diabetologia. Ao longo dos anos, seu campo de atuação se expandiu para abranger toda a Endocrinologia e Metabologia. Sua jornada profissional é guiada por uma motivação pessoal poderosa.

Sua maior inspiração foi sua mãe, que enfrentou o Diabetes durante uma época em que o tratamento era significativamente mais desafiador do que é hoje. Márcia recorda: "Minha mãe era insulino-dependente, no tempo em que ainda era necessário ferver a seringa e as agulhas para esterilizar, no tempo em que não se falava em adoçantes artificiais e nem existiam tiras reagentes para medir a glicose". Essas experiências moldaram a sua perspectiva sobre a medicina e a direcionaram para o campo da Endocrinologia.

A Dra. Márcia sempre se destacou por seu comprometimento com o cuidado de seus pacientes, principalmente quando se trata de endocrinopatias, como Diabetes. Sua dedicação aprimorou-se ao longo dos anos, levando-a a se tornar especialista em Nutrologia e Endocrinologia e Metabologia. Ela afirma: "Amo a Nutrologia, mas sou apaixonada pela Endocrinologia. A Endocrinologia consegue abranger praticamente todos os órgãos e sistemas. É uma especialidade que interliga todo o corpo humano, trata o ser humano como um todo".

A relação da Dra. Márcia com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM) é uma extensão natural de seu compromisso com a saúde da comunidade. Ela conta: "Procurei a Associação dos Aposentados pois queria ajudar as pessoas que necessitam de maior atenção, numa fase da vida em que o cuidado médico é fundamental para manutenção de sua saúde, bem-estar e qualidade de vida". Seu envolvimento com a associação é caracterizado por um gesto generoso: ela oferece descontos em consultas médicas, reconhecendo que muitas das doenças que ela trata, como Diabetes, Osteoporose e Dislipidemia, têm maior incidência entre os aposentados.

Seu compromisso com a Associação dos Aposentados é uma demonstração de seu desejo de garantir que os mais experientes tenham acesso a cuidados médicos especializados e de qualidade. A história da Dra. Márcia Regina Pereira é um exemplo inspirador de como uma motivação pessoal profunda pode levar a uma carreira dedicada a cuidar e aliviar o sofrimento dos pacientes. Sua paixão pela medicina e seu compromisso com a terceira idade são uma bênção para a comunidade de Mogi Mirim e seu trabalho é um farol de esperança para aqueles que buscam cuidados médicos excepcionais em sua jornada de envelhecimento.



GERIATRIA

É a especialidade médica que se integra para atender a promoção da saúde, da prevenção e do tratamento das doenças, da reabilitação funcional e dos cuidados paliativos.

Abrange desde a promoção de um envelhecer saudável até o tratamento e a reabilitação do idoso. O processo de envelhecimento impacta no comportamento orgânico, demandando abordagens diferenciadas, assim como crianças e jovens apresentam especificidades que são tratadas pelo pediatra.

O médico geriatra utiliza uma abordagem ampla para a avaliação clínica, incluindo escalas e testes. Além de tratar doenças como

demência, a hipertensão arterial, diabetes e osteoporose, o geriatra também trata problemas múltiplos como tonturas, incontinência urinária e tendência a quedas.

A medicina geriátrica avança a cada dia, propiciando longevidade com melhor qualidade de vida para a população.

Quando devo procurar um geriatra?

Sugiro que a primeira avaliação deva ser aos 40 anos, assim poderemos fazer o tratamento preventivo de muitas doenças.

**Dra Josiane Rodrigues
Xavier de Sousa
CRM 106753**



COCADA DE PANELA DE PRESSÃO**INGREDIENTES:**

- 1 lata de leite moça
- 2 pacote de coco ralado
- 1 copo de água
- 1 copo de açúcar

MODO DE PREPARO

- 1 - Coloque tudo na panela de pressão, quando pegar pressão deixe por 3 minutos e desligue.
- 2 - Esta cocada não ficará dura como as tradicionais e sim mole.
- 3 - Caso prefira mais firme, deixe apurar com a tampa aberta.

EMPADÃO CREMOSO DE LIQUIDIFICADOR**INGREDIENTES:**

- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Sal a gosto
- Óleo e farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO

Para o recheio, misture todos os ingredientes e reserve. Para a massa, bata os ingredientes no liquidificador, espalhe metade em uma fôrma de 22cm de diâmetro untada e enfarinhada. Espalhe o recheio e cubra com a massa restante. Leve ao forno médio, pré aquecido, por 35 minutos ou até dourar. Deixe amornar e sirva.

RECHEIO

- 2 xícaras (chá) de presunto em cubos
- 2 xícaras (chá) de queijo prato em cubos
- 2 ovos batidos
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal e orégano a gosto



IMAGINUS
MEDICINA FETAL
& ULTRASSONOGRAFIA
Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583
FONE: (19) 3815.5883
Av. 22 de Outubro, 975
1º andar - Mogi Mirim/SP

Radiologia
Odontológica
Digital
Radiografar
Excelência em imagem para uma avaliação precisa

• Panorâmica	Desconto
• Tomografia Cone Bean	10%

• Documentação Periapical
• Documentação Ortodôntica
R. Salim Chaib, 5 - Centro | (19) 3804.3145
www.radiografar.com.br

Laboratório de Análises Clínicas
RAMALHO & MONTAGNANA
Coletas em domicílio
(19) 3862.1906
(19) 99210.2148
Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro

ESPAÇO Primer
982665777
38062795
FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA
AV BELO HORIZONTE, Nº 113
JD GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

CLÍNICA
CARVALHO
MEDICINA

CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS
ELETROCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

Rua DR. João Teodoro - N.731
Centro - Mogi Mirim - SP
(19) 3549 -7557
(19) 99533-3036

Larissa Franceschett
dra.larissafc@gmail.com

Clínica Integrare
3806-5220 // 3805-5007

(19) 99132-7447
@larissa_franceschett
Avenida Brasília, 441, JD. Áurea,
Mogi Mirim-SP

PIZZARIA
ITÁLIA
LANCHES E PORÇÕES
Delivery
9.7117-9447/ 3549-7446

DR. CARLOS DE CAMARGO
Cardiologia - Clínica Médica
CRM(SP) 57 239

ELETROCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

Consultório:
Av. Santo Antonio, 489 - Centro - Mogi Mirim
Fone/Fax - 3862.7659

Dr. Heryberto Alvim
OFALMOLOGISTA
3806.1532
3862.8171
Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim