



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

ABRIL DE 2025 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / CONSULTA: 3805.4346

Viagens 2025

Mercadão/ 25 de Março.

Dia: 13/12/2025

Saída 6h

Associado: R\$ 110,00

Não associado: R\$ 130,00

Crianças (0 a 5 anos)

Free no Hotel

Só poltrona: R\$ 100,00

Crianças (6 a 12 anos): R\$ 100,00

APARECIDA – SP

Dia: 25/07 até 26/07

Saída 23h / 15h

Associados: R\$ 150,00

Não associados: R\$ 170,00

Crianças (0 a 5 anos)

Free no Hotel

Só poltrona: R\$ 145,00

Crianças (6 a 12 anos) R\$ 145,00

POÇOS DE CALDAS - MG

16/08 até 17/08

Saída 6h / Retorno 14h

Associados: R\$ 690,00

Não Associados: R\$ 710,00

Crianças de 0 a 5 anos:

Free no Hotel

Só poltrona: R\$ 150,00

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 350,00

CALDAS NOVAS – GO

Dia: 20/09 até 25/09

Saída 23h / Retorno 10h

Associados: R\$ 1.600,00

Não associados R\$ 1.800,00

Crianças de 0 a 7 anos:

Free no Hotel

Só poltrona: R\$ 300,00

Crianças de 8 a 12 anos: R\$ 800,00

Senhores associados e interessados: Nas viagens a partir de Janeiro/2024 haverá alterações no embarque e desembarque de nossos passeios. Haverão 2 pontos: - Embarque e Desembarque na Associação dos Aposentados e também na Rodoviária de Mogi Mirim.

Maiores informações entrar em contato pelos telefones: Telefone: 3862.4799

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 pelo telefone: 3862-4799

Dr. Ricardo Santos
Pneumologia | Clínica Médica
CRM 199.684 | ROE 97.555 / 124.299

99998-1541
(19) 3862-9253
(19) 3806-6955

Rua João Teodoro, 590
Centro, Mogi Mirim

Arena FORTE
CASA & CONSTRUÇÃO



"Com você do início ao fim de sua obra"

Av.: Santo Antonio, 34
Centro - Mogi Mirim SP

Fone: (19) 3862-2442 | 3805-4460

PRÓTESE DENTÁRIA FIXA E IMPLANTE DENTÁRIO



Aposentados e Pensionistas. Nós da Odontoquinze temos condições especiais para você transformar seu sorriso.

84X Parcelas em

(19) 3806-4977 (19) 99340-5069

Rua Monsenhor Moysés Norá, 166 - Centro - Mogi Mirim

odontoquinze
CENTRO DE IMPLANTES

Protea
ULTRASSONOGRAFIA
Dra. Juliana C. Maretti Benetti
CRM 169649
ROE 104465

(19) 3362-3698

Clínica Médica Integrato

R. Vicente Ortiz de Camargo, 80

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 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.

ATENÇÃO

Informamos que por tempo indeterminado, todos que estiverem inadimplentes com as mensalidades a mais de um ano, devem procurar a Associação, pois será dada a anistia da dívida, entrará como novo associado, pagando o valor de R\$ 75,00 (4 meses + carteirinha). Aproveitem essa oportunidade!

Optica IZA

A ÓPTICA QUE FAZ O SEU ESTILO

HÁ MAIS DE 18 ANOS LEVANDO SAÚDE, PROTEÇÃO E ESTILO PARA SEUS OLHOS!

ME VIU? USE O CUPOM "FLORDAIDADE" E GANHE 15% DE DESCONTO EM SUA PRIMEIRA COMPRA NA ÓPTICA IZA!



AGORA EM MOGI MIRIM E MOGI GUAÇU!



MOGI GUAÇU: BURITI SHOPPING
(19) 99994-8404 - @OPTICAIZABS

MOGI MIRIM: RUA CONDE DE PARNAÍBA, 17B, CENTRO
(19) 97169-0072 - @OPTICAIZAMM

Sorteio do Bolo



O ganhador do bolo de aniversário de março foi:
CONCEIÇÃO APARECIDA MARTINS TAVARES.



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de ABRIL, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 11 de abril (sexta-feira) até as 15h.

Calendário 2025 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Maio	09/05/2025	Setembro	12/09/2025
Junho	13/06/2025	Outubro	10/10/2025
Julho	11/07/2025	Novembro	14/11/2025
Agosto	08/08/2025	Dezembro	12/12/2025

Cantinho da Saudade

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

- † ANGELINA SILVA GONÇALVES
- † LINDOR SEVERINO DAVOLI
- † THEREZINHA APPARECIDA DONATTI GRAGNANELLO

Agradecimento:

Em nome do Presidente da Associação dos Aposentados Senhor Aparecido, agradecemos aos colaboradores pelas doações de brindes para os sorteios. Nosso muito obrigado!

ATENÇÃO

Convidamos os associados para a **Assembleia Geral Ordinária** que acontecerá no dia 25/04/2025 às 14h, na sede da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim.

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de MARÇO de 2025:

ISMAEL APARECIDO GARCIA
CELSO EVERALDO TAROSI
ROSANA RIBEIRO RIZZO

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: 3.500 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 BR Publicações Mogi Ltda

"Campanha do Agasalho 2025"

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

"Campanha do Alimento 2025"

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".

W&P ASSESSORIA CONTÁBIL

Declaração de Imposto de Renda 2025
Prestador de Serviços Administrativos Paralegais
Certificado Digital
Certidões de Regularidade Fiscal
Dossiê Digital Receita Federal
Parcelamentos Receita Federal, PGFN e Prefeitura
BPO Financeiro
www.wpcont.com.br
(19) 99717-9775 (19) 99253-0040

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

Fone: 3862-4561
(19) 9.8128-1144
Rua Marciliano, 386 - Centro Mogi Mirim

CALHAS - RUFOS CONDUTORES
Cel.: 9.8970-1484
9.9999-8980
calhasgumieromarcos@gmail.com.br
Rua João Bernardi, 510 - Vila Pichatelli

Abril - verde e azul

Verde e azul são as cores das campanhas de conscientização do mês de Abril.

O mês de abril tem como destaque duas campanhas de conscientização: a segurança

do trabalho, representada pela cor verde, e o Transtorno de Espectro Autista, representado pela cor azul.

Campanhas relacionadas à saúde são importantes pois

trazem visibilidade para assuntos pouco abordados e é na discussão que pode estar o diagnóstico, o tratamento e principalmente a prevenção de doenças.

ABRIL AZUL

- É um mês dedicado à conscientização sobre o autismo
- Tem como objetivo promover a compreensão e a inclusão das pessoas no espectro autista
- É um momento para educar, sensibilizar e quebrar estigmas

ABRIL VERDE

- É um mês dedicado à promoção de ambientes de trabalho saudáveis
- Tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho
- Destaca a importância de implementar políticas e práticas que garantam ambientes laborais seguros



Villafisio
Pilates e Fisioterapia

ATENDIMENTOS

- Fisioterapia
- Pilates
- RPG
- Quiropraxia
- Acupuntura
- Massagem
- Estética
- Nutrição
- Psicologia
- Psicopedagogia

(19) 3818-8204
(19) 988027811 - Whatsapp

Clinica 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

DROGARIAS Farmaxima
CUIDANDO COM O CORAÇÃO

3862-4569
19 98165-0237

Fazemos aplicações de medicamentos a domicílio! Entregas grátis em Mogi Mirim!

Descontos especiais em todos os medicamentos e agora também desconto do programa da indústria.

Venha conferir!
Você conhece! Você confia!

Praça Tiradentes, 289
Jardim Santa Cruz / Mogi Mirim - SP

Hospital de Olhos de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701

19 3806-8297
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

Atendimento na Sede da AAPMM Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

CARDIOLOGISTA
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(1 vez por semana)

CLÍNICO GERAL
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)
Dr. Marcos Carrasco
(1 vez por semana)
Dr. Rafael Morales Ochiussi
(1 vez por semana)

DERMATOLOGISTA
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

GASTROENTEROLOGISTA
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)

GERIATRA
Dra. Josiane Rodrigues Xavier
(1 vez por semana)

GINECOLOGISTA
Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti
(15 em 15 dias)
Dra. Marli Ap. Morales
(15 em 15 dias)

NEUROLOGISTA
Dr. José Rubens Ruberto
(1 vez por semana)
Dra. Talita de Moura Nohra
(15 em 15 dias)

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

PSIQUIATRA
Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro
(2 vez por semana terça e quinta)

UROLOGISTA
Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

VASCULAR
Dr. Sergio Gioia
(15 em 15 dias)

ADVOGADA
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo
(toda segunda de manhã e sexta à tarde)
Dra. Letícia Nascimento Visconcin
(toda quinta feira - tarde)

NUTRICIONISTA
Dra. Amanda Tesser
(15 em 15 dias)
Dra. Mila Letícia Dovigo Costa
(1 vez por semana)

Atendimento na Sede da AAPMM Agendamento direto

ACUPUNTURA
Leda Cristina Barreto
(11) 9-7165-6137
(toda terça e quarta feira)

CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS
Kelly (toda quinta e sexta feira)
9-9177-1142

ESTETICISTA
Patrícia Pereira de Moraes
(1 vez por semana) 9-9754-5911

FISIOTERAPEUTA
Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219
(toda quarta e sexta feira)
Dra. Jaqueline Alves da Silva
(toda terça e quinta feira)
9-8845-4405

GRUPO DE ALONGAMENTO
Dra. Caroline de Campos Bernardi
9-9525-5219
Dra. Jaqueline Alves da Silva
9-8845-4405

MANICURE
Kelly Bezerra
(toda sexta feira) 9-9177-1142
Neusa Maria Avancine Gumiero
(toda quarta e quinta feira)
9-9688-8819

PSICÓLOGO
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
9-9262-7830

PODOLOGIA
Amauri Gomes 9-9731-0095
(toda terça e quinta feira)

PROFESSORA DE IOGA
Maria Emilia Guerreiro Franco
(1 vez por semana) 9-9779-1253

PROFESSORA DE DANÇA
Carila de Campos Bernardi
(toda segunda e quinta feira de manhã) 9-9901-3571

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

ACADEMIA
Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)
9-9791-7412
Villa Físio Pilates (30%) – 98802-7811

ACUPUNTURA
Ana Letícia Maximiano (30%)
9-8240-0768
Acupuntura: Leda Barreto (33%)
(11) 9-7165-6137
Patrícia Cristina Andrade – (30%)
9-8130-1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR
Danielle M. Bernardes (20%)
3862-0144 / 9-9955-2296

AULAS DE YOGA
Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253

CARDIOLOGIA
Afonso Henrique Eckmann Helene (40%)
3806-3259
Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659
Christian Enrique Dangla Lira - (50%)
3862-0560
José Jayme Guerreiro Franco - (20%)
3862-1051
Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278
9-9126-6185
Rafael Carvalho (48%) 3549-7557
9-9533-3036
Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194

CIRURGIA PLÁSTICA
Sérgio Hiroshi Kashiwazaki (50%consulta)
3862-6116 / 99945-6348 whats

CIRURGIA GERAL
Mayara Victal (20%) 3862-5942
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405
9-9312-2479 whatsapp

CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405
9-9312-2479 whatsapp

CLÍNICA GERAL
Altamiro Sturari – (25%) 3804-4584
José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081
atendimento domiciliar
José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942
Iuri Ferreira Tenório – (40%) 3806-4960
Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%)
9-9132-7447
Marco Carrasco - (40%) 3862-5942 /9-7156-8856
Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%)
3552-1330/9-9299-9930

DERMATOLOGIA
Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960

Maria Soledad M. Arias (33%) 3862-3235/3552-0037
Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107
Plínio Lopes (14%) 3806-3340/3862-0707
desconto acima de 60 anos
Viviane Vasconcelos - (33%) 9-8257-5286

ENDOCRINOLOGIA
Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144
Patrícia Soares da Silva - (20%)
3806-8297/ 9-8842-2608

ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA
Helena Gavazza Neri (14%) 9-7153-8090
só whatsapp

ESTETICISTA
Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%)
9-9754-5911

ECOCARDIOGRAMA
Eduardo Couto Carvalho (20%) 3862-5426 9-9648-1107

FÁRMACIA
Farmelhor (10 à 30%) 3862-4655
Farmáxima Brasília (10 a 70% descontos
programa indústria) e (até 20%) 3862-4569
9-8165-0237 whats
Farmácia manipulação Alquimista (25%)
3552-3332/9-9196-8900 whats

FISIOTERAPIA
Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar) – (20%) – 98240-0768
Ana Letícia G Borin - (30%) 9-9344-1124
Atendimento clínica e domiciliar
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%)
9-9196-4653
Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740
Jaqueline Alves - (30%) atendimento domiciliar
especializado em idosos (geriatria) (19)
9-8845-4405
Keylla de Sousa Marriel - (20%) - 9-8278-7915
Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705
Maristela de Almeida Trigo (20%) - 3549-8825
Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) - 9-9674-1551
Patrícia Cristina Andrade - (50%) - 9-8130-1910

FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA
Amanda Ap. Francato Simoso – (50%)
9-8296-7568

FONOAUDIOLOGIA
Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003
Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-3050
Susana Maria Coradi Martiminiano (15%)
3806-2795

Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-3284
9-9187-6110

GASTROENTEROLOGIA
José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081
atendimento domiciliar
Mayara Victal (20%) 3862-5942
Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194
Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%)
3552-1330/9-9299-9930

GINECOLOGIA
Ana Cristina De La Corte Vomero (30%)
3806-3259
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960
Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806-4960
Maria Alice Mostardinha (40%) - 3862-1445
Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600/
3862-0550
Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524

INFECTOLOGISTA
Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%)
3552-1330/9-9299-9930

LABORATÓRIO
Laboratório - Central (sob consulta) 3862-4862
whats
Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500
Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906

NEUROLOGIA
Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666
Alexandre Augusto Panigassi Geraldini (20%)
3805-5007
Edmilson José de Souza (20%) 3805-5007
José Ricardo Martins Ribeiro (50%)
3804-2672 das 08 até 12h
Márcio A. Romanello Campos (34%)
3862-3263 - somente p/ aposentados e pensionistas

NEFROLOGIA
Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%)
3862-6059 / 9-8227-9806

NUTRIÇÃO
Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032
Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%)
3362-6054 / 9-9234-7345
Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759
Mila Letícia Dovigo Costa (40%)
9-9657-8670 (Atendimento domiciliar)
Vivian Bordignon Adorno (50%) 9-9767-7125

ODONTOLOGIA
Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009

Clínica Sorridents (até 40%)
3805-3385/ 9-9949-4664
Glaciane Fernandes (10%) 9-9546-9720
Juliana Alves Mestriner (40%)
3549-9099
Ligia Munhoz Odontologia (de 10 até 30%)
3818-6616/9-9334-7926
Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%)
3806-2795
Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%)
3862-3176
Radiografar Odontológica (10%)
3804-3145
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
Honório José Ferreira (40%) 3806-4668
Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%)
3862-9253/ 3806-6955/ 9-9998-1541
whats

OTORRINOLARINGOLOGIA:
Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%)
3862-1355
Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%)
3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280
– só mensagens

ÓTICA
Fabrim - (35%) 3549-0250
Ótica Visão (até 15%) - agendamento de consulta - 3806-1560
Ótica Real - (20%) 3552-4366
3861-0334 - agendamento de consulta
Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040/
9-9387-4884
Óptica Iza (15%) 3804-1616/9-7169-0072

PILATES
Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405
Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910

PNEUMOLOGISTA
Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666
Ricardo Afonso Alves dos Santos (33%)
3862-9253/ 3806-6955

PROCTOLOGIA
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405
9-9312-2479 whatsapp

PSICOLOGIA
Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204

Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%)
3862-2933 / 9-8294-9977

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA
Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795
Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909
Laura Sambinelli Camargo (30%)
99717-6098
Maria Elizabeth V. T. de Oliveira (25%)
- 9-8294-9977
Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%) -
9-9190-0433
Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547

PSICOPEDAGOGIA
Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798

PSICANÁLISE
Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456

REUMATOLOGIA
Sérgio Maurício Urbini Junior - (15%)
3805-4102

UROLOGISTA
Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261

ULTRASSONOGRRAFIA
Clayton Barros - (20%) 3804-5417
Imaginus - (20%) 3815-5883
Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698

TERAPIA
Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais)
Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220

DIVERSOS
Cuidadora de idosos/Técnica de enfermagem – Karen Dimartini (10%)
9-8735-7308
Cuidador/Acompanhante de idosos e/ou caseiro para morar – Valter – (19)
9-8602-1623

Elma Apa. Bordignon - aulas de Inglês e Espanhol (20%) - 9-9713-5960
Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392
Wizard Mogi Mirim Escola de Idiomas (30%) 3806-3611
Spa da Beleza Chay Silva – Massagem relaxante e cabelo (25%) 9-9430-4364
W & P Assessoria Contábil 99253-0040 / 99717-9775 whats

PerfilJornal **Flor da Idade**
Ademir Bombarda e Ana Aparecida Bridi Bombarda**Conselho Fiscal**

O casal Ana e Ademir são naturais de Mogi Mirim e moram aqui desde que nasceram. São pais de duas filhas e avós de três netos.

Ambos são aposentados, Ademir é técnico em refrigeração e atende a domicilio, e Ana trabalha dois dias da semana como diarista em uma loja de locação de roupas para festas.

Fazem parte da Associação dos

aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim há mais de 15 anos, antes disso seus pais já eram associados também, o que contribuiu para que Ana e Ademir conhecesse a AAPMM.

Hoje além de associados, eles aceitaram o convite e passaram a fazer parte da diretoria da Associação, como conselheiros fiscais.

Ana e Ademir contam que aceitaram esse compromisso com prazer,

por conhecerem as pessoas que fazem parte da Associação e para poder doar um pouco de tempo para o bem-estar das pessoas.

“ É muito importante para nós saber que podemos ser útil para a Associação, e pela confiança que depositaram em nós. Que o nosso pouco tempo doado seja valioso para todos”.

Sejam muito bem-vindos Ana e Ademir!



Ademir Bombarda e Ana Aparecida Bridi Bombarda fazem parte do Conselho Fiscal da AAPMM

Clínica Mestriner
J M
ODONTOLOGIA
Rua Paissandu 869
Mogi Mirim
☎ 3549-9099

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

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

Escape de urina não deve ser normalizado e tem tratamento

Fonte: Agência Brasil

Muitas pessoas associam a perda involuntária de urina a algo normal dentro do processo de envelhecimento.

O quadro, entretanto, pode impactar negativamente a qualidade de vida, sobretudo de mulheres e idosos, e tem tratamento. O alerta é da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) em razão do Dia Mundial da Incontinência Urinária, lembrado dia 14 de março.

Um levantamento realizado pela entidade com base em dados do Ministério da Saúde informa que, de 2020 a 2024, foram realizados mais de 29,3 mil procedimentos cirúrgicos para tratar escapes de urina. O número é considerado baixo por especialistas, já que a estimativa é que cerca de 45% das mulheres e 15% dos homens com mais de 40 anos tenham incontinência urinária.

De acordo com a SBU, os escapes de urina podem ocorrer, ainda que em pequenas quantidades, após a pessoa espirrar, rir, tossir, exercitar-se, fazer esforços e até mesmo pela vontade súbita de urinar, algumas vezes, a pessoa sequer consegue chegar ao banheiro a tempo. Diante de quadros como esses, muitos acabam recorrendo ao uso de fraldas e absorventes ou até recusam o convívio social.

CAMPANHA

Ao longo de todo o mês de março, a entidade promove uma nova edição da campanha Saia do Molhado, alertando sobre a necessidade de deixar a vergonha de lado e procurar tratamento para a incontinência urinária.

Há previsão ainda de que diversos urologistas participem de mutirões de cirurgias e de exames de urodinâmicas, indicados para

quadros de escapes de urina, em diversos estados brasileiros. O objetivo da campanha é encorajar as pessoas a procurar um especialista para avaliação e tratamento adequado.

ENTENDA

A incontinência urinária pode ser dividida em três principais categorias:

- **incontinência urinária por esforço – tipo mais comum, caracterizado pela perda urinária ao fazer esforços como tossir, rir, espirrar, exercitar-se ou carregar peso. Corresponde a cerca de 40 a 70% dos casos de incontinência urinária em mulheres.**

- **incontinência urinária de urgência – identificada pela vontade súbita e incontável de urinar. É também chamada de bexiga hiperativa.**

- **incontinência mista – associa os dois tipos de incontinência urinária.**

Entre os fatores de risco, que podem influenciar no surgimento da incontinência urinária, destacam-se: envelhecimento; sexo feminino; histórico familiar; gestação; tabagismo; diabetes; sobrepeso e obesidade; exercícios de alto impacto (quando não há avaliação e acompanhamento adequados); doenças neurológicas como Parkinson e esclerose múltipla; cirurgias pélvicas e na próstata (principalmente para tratamento de câncer).

De acordo com a SBU, na terceira idade, a perda de urina está associada ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico, à diminuição da capacidade de armazenamento da bexiga, ao aumento da

próstata (no caso dos homens) e a problemas neurológicos, ao diabetes e à ingestão de determinados medicamentos, dentre outras razões.

Segundo a entidade, a incontinência urinária pode ser prevenida ou minimizada por meio de medidas simples. Para idosos, a prática regular de atividades físicas no intuito de fortalecer a autonomia física e cognitiva e a musculatura pélvica e hábitos saudáveis, incluindo controle do peso, alimentação equilibrada e consumo adequado de líquidos, são considerados fundamentais.

Além disso, evitar o tabagismo e tratar condições como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças neurológicas ajudam a reduzir os riscos.

Entre homens, a saúde da próstata deve ser acompanhada de perto, não somente como prevenção ao câncer, mas também em razão do crescimento benigno da glândula (hiperplasia prostática benigna), que costuma causar sintomas urinários, podendo levar à incontinência.

Já durante a gravidez, a disfunção está relacionada a questões como alterações hormonais, relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, crescimento do útero e compressão da bexiga. Nesse caso, a prevenção passa por um bom acompanhamento médico, pelo fortalecimento do assoalho pélvico com

exercícios específicos e pelo controle do ganho de peso.

O preparo do corpo para o parto, com orientações sobre a melhor forma de proteger a musculatura perineal, também contribui para reduzir o risco de incontinência no pós-parto.

Ainda segundo a SBU, atualmente, há diversas opções de tratamento recomendadas para incontinência urinária, de acordo com cada caso. Entre as opções, estão:

- mudanças comportamentais, como controle da ingestão de líquido, urinar periodicamente, não fumar, evitar produtos à base de cafeína, tratar a constipação, exercitar-se;
- medicamentos;
- exercícios para fortalecimento do assoalho pélvico (fisioterapia pélvica);
- estimulação elétrica dos músculos do assoalho pélvico;
- toxina botulínica na bexiga (em casos de bexiga hiperativa);
- cirurgia para implantação de sling ou esfíncter artificial.

“Uma nova tecnologia para o tratamento da bexiga hiperativa já vem sendo utilizada com sucesso em outros países e tem previsão de chegar ao Brasil em 2026. Trata-se de um dispositivo implantado no nervo tibial (próximo ao tornozelo) para estímulo crônico da bexiga e controle da incontinência urinária de urgência”, destacou a Sociedade Brasileira



Doação para a Vila Vicentina



No mês de março foi realizada a entrega de roupas arrecadadas na campanha do agasalho 2025. Dessa vez a Vila Vicentina recebeu a doação dos itens. Agradecemos a colaboração de todos, e continuamos com a campanha!

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

C O N V I D A R T L
 P Y L G V K G D N T
 O A A O E J R E V R
 L U M S L T A W P A
 A W N T A M D G O B
 V J T A H B E J S A
 A V U R D C C H S L
 R P S D A A E B U H
 V Y M W A I R H I A
 D E S C E R O W R R

AGRADECER
AJUDAR
CAIR
CONVIDAR
DESCER

GOSTAR
LAVAR
NADAR
POSSUIR
TRABALHAR

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

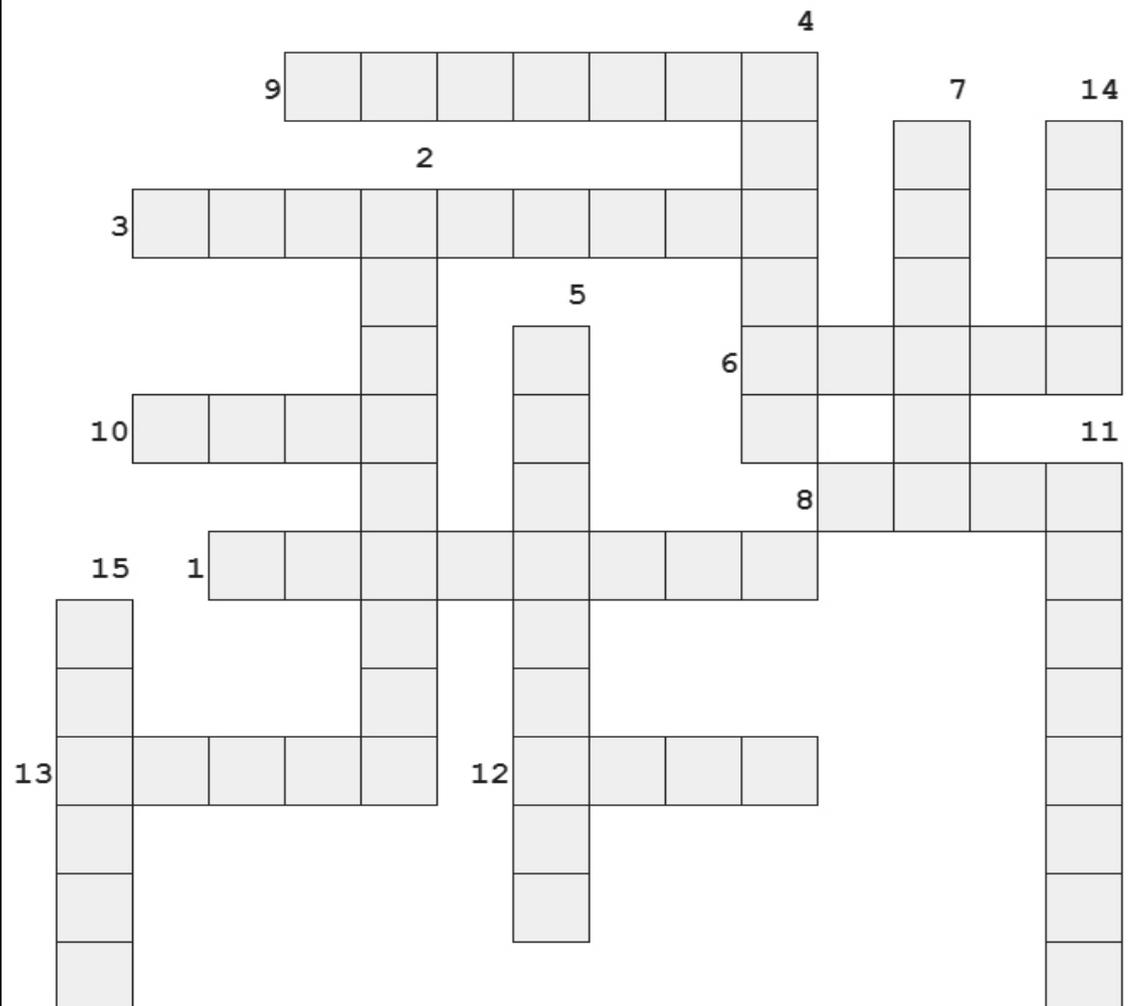
T M B R I N C A R
 R E P M U D A R P
 A S R V S A I E R
 B Q E H P I V C O
 A U C P G M I E C
 L E I C A O A B U
 H C S V I R J E R
 A E A P U L A R A
 R R R N F P R R R

BRINCAR
ESQUECER
MUDAR
PARAR
PRECISAR

PROCURAR
PULAR
RECEBER
TRABALHAR
VIAJAR

Palavras cruzadas

1. Analisar questionando; levantar questões a respeito de (algo); examinar detalhadamente
2. Condição para se alcançar determinado fim
3. Pôr à disposição; ceder temporariamente
4. Fricção entre dois corpos duros ou ásperos, roçando um no outro
5. Aquele que frequenta regularmente um curso em alguma instituição ou qualquer outro curso livre
6. Peça (de barro cozido, pedra, metal, etc.) usada na cobertura de edifícios
7. Inseto que fabrica a cera e o mel
8. Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
9. Letreiro sobreposto à imagem de filmes, que fornece a tradução da fala dos personagens
10. Aquele que não crê em Deus ou nos deuses
11. O que é próprio e peculiar a alguém ou a alguma coisa
12. De pouca idade; moço
13. De pequena estatura; de pouca extensão vertical
14. Parte exterior da cavidade bucal; o contorno dos lábios
15. Fazer trepidar ou trepidar; fazer estremecer ou estremecer; tremer



RESPOSTAS

CUSCUZ PAULISTA**INGREDIENTES:**

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- Meio pimentão vermelho picadinho
- 2 latas de sardinha, escorridas
- 1 lata de milho, escorrido
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Meia xícara (chá) de polpa de tomate (100 ml)
- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Verde
- 1 xícara (chá) de farinha de milho (100 g)
- 1 tomate pequeno cortado em rodela
- 1 ovo cozido cortado em rodela

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e aqueça em fogo médio. Acrescente a cebola e o pimentão, e refogue por cerca de 3 minutos, ou até eles murcharem.
2. Junte a sardinha, o milho, a salsa, a polpa de tomate, a água, o Tempero SAZÓN® e deixe por 10 minutos, ou até ferver. Coloque a farinha de milho de uma só vez, mexendo até secar e desprender da panela.
3. Retire do fogo, passe para uma fôrma redonda de furo central (19 cm de diâmetro) untada. Decore com o tomate em rodela e com os ovos, após isso deixe amornar.
4. Desenforme o cuscuz e sirva em seguida.

PAVÊ DE BIS**INGREDIENTES**

- Creme branco
- 3 gemas
- 2 colheres de manteiga
- 1 lata de leite moça
- 4 colheres rasas de maisena
- 1/2 copo de açúcar
- 1 litro de leite integral

Brigadeiro

- 2 latas de leite moça
- 1 lata de nescau pequena (ou também pode ser cacau em pó se preferir)
- 4 colheres de manteiga
- 2 caixinhas de creme de leite

Ingredientes à parte

- 2 caixinhas de bis, uma branca e a outra preta (se preferir)
- 1 pacote de bolacha champagne ou maisena
- 6 claras em neve ou chantilly
- 1 caixinha de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1- Coloque numa panela os ingredientes do creme branco, por último a maisena e misture bem. Coloque metade do creme branco no marinéx grande e então comece colocando a bolacha por cima.
- 2- Coloque o restante do creme branco e o bis preto.
- 3- Numa panela faça o brigadeiro, jogue por cima do bis preto e em seguida coloque o bis branco.
- 4- Bata as claras em neve (até o ponto de suspiro).
- 5- Misture o creme de leite com a clara em neve.
- 6- Cubra o pavê com a clara em neve misturada com o creme de leite, lentamente com o garfo. Decore como quiser.
- 7- Sugestão de decoração Bis branco com Bis preto picado.

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

ESPAÇO Primer 982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

AV. BELO HORIZONTE, Nº 113
JD. GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos
Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

uniclin

Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955
9-9998-1541

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

Radiologia Odontológica Digital Radiografar
Excelência em imagem para uma avaliação precisa

● Panorâmica **Desconto 10%**
● Tomografia Cone Bean

● Documentação Periapical
● Documentação Ortodôntica

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

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

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799