



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

Viagens/2023

HOLAMBRA/SP

Dia: 09/09/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 40,00

APARECIDA/SP

Dia: 20/10/2023

Associado: R\$ 140,00

Não Associado: R\$ 160,00

Criança: R\$ 65,00

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/ SP

Dia: 25/11/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 70,00

CALDAS NOVAS/GO

Dia: 10/09/23 a 15/09/2023

Associado: R\$ 1.500,00

Não Associado: R\$ 1.700,00

Criança: R\$ 650,00

BERTIOGA/SP

Dia: 09/11/23 a 12/11/23

Associado: R\$ 1.000,00

Não Associado: R\$ 1.100,00

Criança: R\$ 620,00

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

A fisioterapia a serviço do sono e da qualidade de vida



Dra. Patricia Caleffi Damasio Rossi

Página 5

Perfil ————— Psicólogo Dr. Vinícius Ruiz Barbanti



Página 7

Receitas: Cachorro quente de forno fácil
Mousse de chocolate de corte

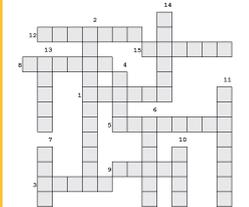
Página 8

Aniversariantes do mês

Página 2

Doação Lar Emanuel

Página 5



Palavras Cruzadas

Página 6

Caça Palavras

Página 6

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

Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de JULHO foram:
ANA LUIZA FROSSA / APARECIDA COUTINHO DE SOUZA



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Agosto, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 11 de Agosto (sexta-feira) até às 15:00 horas

Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Agosto	11/08/2023	⋮	Novembro	10/11/2023
Setembro	08/09/2023	⋮	Dezembro	08/12/2023
Outubro	13/10/2023	⋮		

Mural da AAPMM

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

Cantinho da Saudade

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

- ✝ GERSON DE SOUZA FERREIRA
- ✝ SEBASTIÃO CARLOS DE MELO
- ✝ ZILDA BENEDITA ALEPROTTI JULIETTI

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de julho de 2023:
Carlos Alberto Percebon / Gracinda das Graças Zanon Silva / Raquel Justino da Cunha Claro

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.

"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".

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

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

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP
Telefone: (19) 3806-1560

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



COMUNICADO

REVISÃO DA VIDA TODA APROVADA

São requisitos cumulativos para que se tenha direito:

- 1 - Benefício de aposentadoria ou pensão por morte concedido entre 29/11/1999 a 12/11/2019;
- 2 - Possuir contribuições (vínculos de emprego) anteriores a julho de 1994;
- 3 - Possuir o benefício concedido a menos de 10 anos.

DÚVIDAS E INFORMAÇÕES
(19) 3862-4799

O QUE É ASSESSORIA JURÍDICA DA AAPMM?

É uma prestação de serviços aos associados, com a finalidade de esclarecer dúvidas e dar orientação jurídica relacionadas às mais variadas áreas do Direito. O atendimento ao associado é realizado pelos advogados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, é pessoal e reservado, na sede da entidade, mediante prévio agendamento junto à secretaria.

TELEFONES ÚTEIS

- Prefeitura: 3814-1000
 Ouvidoria Municipal: 3804-2626
 Câmara Municipal: 3814-1200
 Brigada de Incêndio e Defesa Civil: 199 / 3862-9474
 Promotoria: 3806-5123
 Fórum: 3862-1407
 Conselho Tutelar: 3804-3874 / 3805-5161
 Diretoria de Ensino: 3805-9310
 Poupatempo Empreendedor: 3805-2242
 PAT: 3862-3652
 ACIMM: 3814-5760
 Assoc. Aposentados: 3862-4799
 Cartório Eleitoral: 3862-0193 / 3862-7073
 Guarda Municipal: 153 / 3806-3193
 Delegacia de Polícia: 3806-3999
 Polícia Militar: 190 / 3862-3520
 Santa Casa: 3814-3000
 Samu: 192
 Bem Estar Animal: 3804-5005
 Zoonoses: 3806-1418
 Cemitério Municipal: 3862-3078
 Velório Municipal: 3806-0696

Atendimento na Sede da AAPMM

Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

CLÍNICO GERAL

Dr. Eduardo Couto Carvalho (1 vez por semana)
 Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
 Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)

PSICÓLOGO

Dra. Rosângela de Oliveira (9.9190.0433 / 3862.9552)
 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 Couto Carvalho (1 vez por semana)
 Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)
 Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (1 vez por semana)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)

FISIOTERAPEUTA

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

DERMATOLOGISTA

Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (1 vez por semana)

PROFESSORA DE IOGA

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

GINECOLOGISTA

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

PROFESSORA DE DANÇA

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

CROMOTERAPIA

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

NEUROLOGISTA

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

GRUPO DE ALONGAMENTO

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

ORTOPEDISTA

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

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)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

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

MANICURE

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

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

PSIQUIATRA

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

PODOLOGIA

Amauri Gomes (9.9731.0095) terça e quinta

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

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
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

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

PILATES

Patrícia Cristina Andrade (50%)
98130-1910
Fluir Estudio de Pilates - Jaqueline Alves (30%) 98845.4405

PSICOLOGIA

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

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

ULTRASSONOGRRAFIA

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

DIVERSOS

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


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


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

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

Patrícia Lopes Moreira
Psicóloga | Terapeuta
Atendimento Jovens e Adultos
Orientação Vocacional
Avaliação Psicológica
Constelação Familiar e Sistêmica
Terapia Floral
Cromoterapia
☎ (19) 98430-3051
@espaço_transformacao

SOBERANA LIFE
ACADEMIA FEMININA
ATIVIDADE FÍSICA
E
LONGEVIDADE
HORÁRIO ESPECIAL
A PARTIR DOS 68 ANOS
HORÁRIO 15H ÀS 16H
SEGUNDA FEIRA E QUARTA FEIRA.
AV.22 DE OUTUBRO N1581 MOGI MIRIM SP
WHATSAPP 19.971093093

A FISIOTERAPIA A SERVIÇO DO SONO E DA QUALIDADE DE VIDA

Por: **Dra. Patricia Caleffi Damasio Rossi**

Mogi Mirim tem o privilégio de contar com profissionais dedicados e apaixonados por cuidar da saúde e bem-estar da comunidade. Entre eles está Patricia Caleffi Damasio Rossi, fisioterapeuta formada desde 2004 e especializada na área do sono há 12 anos. Seu compromisso com a qualidade de vida e o cuidado com o sono tem transformado a vida de muitas pessoas.

A paixão de Patricia pela área da saúde nasceu na infância e, ao escolher a fisioterapia, encontrou uma profissão que unia o estudo do movimento e a reabilitação. No entanto, a área do sono

surgiu como uma descoberta posterior, mas foi capaz de despertar um encantamento imediato.

A fisioterapeuta percebeu a importância fundamental de uma boa noite de sono na vida das pessoas e a quantidade de indivíduos que sofrem com problemas relacionados a um sono inadequado. Entre os distúrbios do sono, a apneia obstrutiva do sono se destaca como uma doença grave que afeta uma em cada três pessoas. "Muitos acham que é apenas um ronco e só atrapalha quem dorme junto, mas traz muitos problemas para a saúde, principalmente para o coração".

Durante sua trajetória profissional, Patricia Caleffi Damasio Rossi teve o prazer de conhecer a AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim), estabelecendo uma relação de proximidade com a instituição e seus associados. Além de cuidar dos atendimentos, a fisioterapeuta também está sempre disponível para compartilhar conhecimentos sobre qualidade de vida e saúde.

Além da atuação na área do sono, Patricia também se dedica à podoposturologia, um tratamento que visa aliviar as dores nos pés, pernas e coluna por meio do uso de palmilhas posturais. Ela trouxe para a região um conhecimento que até então não era encontrado no interior, sendo uma das poucas fisioterapeutas

atuando nessa área. Sua dedicação a esse campo a levou a atender não apenas Mogi Mirim, mas também toda a região e até mesmo Minas Gerais, onde a especialidade é escassa.

A atuação de Patricia Caleffi Damasio Rossi vai além de seu consultório. Ela é uma profissional comprometida em levar qualidade de vida e saúde para as pessoas, tornando-se uma referência na área do sono e na podoposturologia. Sua busca incessante por conhecimento e seu cuidado com os pacientes têm sido fundamentais para transformar vidas e proporcionar bem-estar. Patricia é uma prova viva de como a dedicação e a paixão podem fazer a diferença na área da saúde.



Doação para o Lar Emanuel



A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim no dia 07/07/2023 fez a entrega da doação de roupas e alimentos para o Lar Emanuel, sendo que a Presidente Carolina Fernandes Renzo fez a retirada.

A todos que doaram, fica o nosso muito obrigado!!!

LIMAVI
 PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
 DESCARTÁVEIS - PISCINAS

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
 DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691
 Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

DRA GLACIANE FERNANDES
 Ortodontia e Harmonização Facial

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

PEÇAS E MANUTENÇÃO

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

Soberana Life Academia Feminina

AV.22 DE OUTUBRO N1581
 (19)97109.3093

06:30 às 10:30
 16:00 às 20:00

- ACADEMIA FEMININA PERSONALIZADA
- MUSCULAÇÃO PERSONALIZADA
- AULAS AERÓBICAS
- TRABALHAMOS COM RESULTADOS

A VERSATILIDADE DA SOJA

A soja, amplamente consumida por pessoas veganas e vegetarianas, é uma semente que oferece uma série de benefícios para a saúde. Além de ser uma excelente fonte de proteínas, a soja é rica em cálcio, magnésio e ferro, e auxilia no controle do mau colesterol. Sua versatilidade permite que seja utilizada no preparo de receitas salgadas, doces e até mesmo sucos, tornando-a uma substituta de qualidade para a proteína de origem animal.

Um dos principais atributos da soja é o seu alto teor de fibras, o que a torna um aliado no controle ou perda de peso corporal. Embora muitas pessoas associem a soja apenas à sua contribuição proteica, seus benefícios vão além. As fibras presentes na semente proporcionam sensação de saciedade e auxiliam no trânsito intestinal. Além disso, a soja contém antioxidantes que combatem o envelhecimento precoce e os radicais livres. Vale ressaltar que a soja pode ser uma opção econômica e vantajosa em substituição à proteína animal, ou mesmo em associação a ela.

Na gastronomia, a soja mostra sua versatilidade, permitindo a elaboração de uma variedade de pratos e receitas diferenciadas. Para preparar

o grão de soja, por exemplo, é necessário deixá-lo de molho por um dia e, em seguida, fervê-lo para eliminar substâncias antinutricionais, como a lecitina e o ácido fítico.

Após esse processo, a soja está pronta para consumo. Também é possível encontrar a proteína texturizada desidratada, que requer apenas 15 minutos de hidratação em água. Já a versão desidratada com sabores pode ser consumida pura. Para tornar a transição da carne para a soja mais atrativa, temperos como pimenta, hortelã, coentro e óleo de gergelim são excelentes opções para reduzir o sabor residual. A preparação pode ser feita assada, frita, cozida no forno e até mesmo em pratos doces. Tanto o grão de soja quanto a proteína texturizada desidratada podem ser armazenados



em potes similares aos utilizados para feijão ou arroz. Já a soja hidratada precisa ser congelada.

Com seus inúmeros benefícios para a saúde e sua versatilidade culinária, a soja conquista cada vez mais adeptos da alimentação vegana e vegetariana. Seja como substituta da proteína animal ou como ingrediente principal de pratos saborosos, essa semente se destaca como uma opção saudável e nutritiva para incorporar à dieta diária.

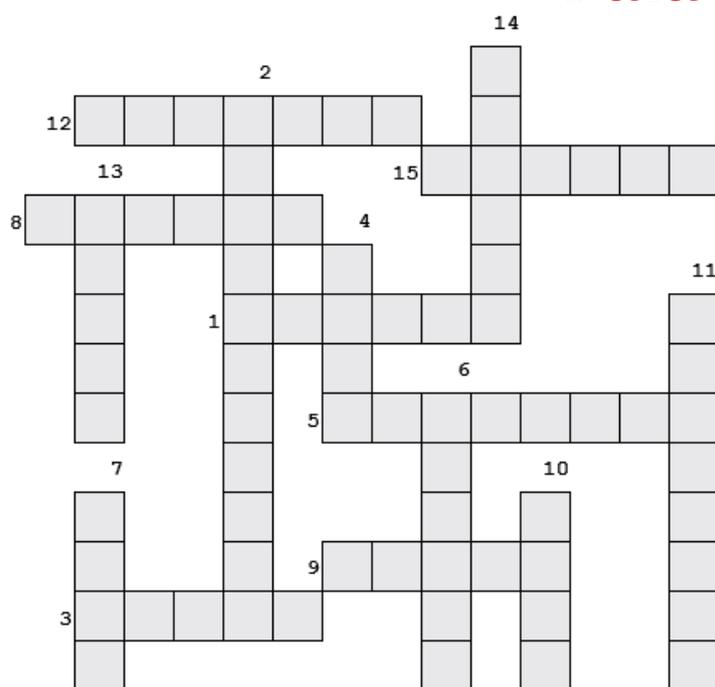
Caça palavras

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

ALCE
ANDORINHA
CAVALO
ESQUILO
GORILA

LONTRA
PANTERA
PELICANO
SERPENTE
TATU

Palavras cruzadas



- Entregar em troca; permutar
- Dizer quem é; determinar ou comprovar a identidade de (algo, alguém ou de si mesmo)
- Matéria mineral sólida, dura, da natureza das rochas
- Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
- Não aprovar; recusar algo
- Articulação da coxa com a perna, de que participam o fêmur, a tíbia e a patela
- Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber
- Transportar, levar (alguém ou algo) em direção ao lugar onde está quem fala ou de quem se fala
- Porção de objetos dispostos uns sobre os outros; monte
- Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
- Dar ou adquirir forma correta ou melhor; consertar(-se)
- Passado no nome de alguém (cheque, título de crédito etc)
- Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
- Ter veneração por (alguém ou algo); ter grande apreço por; reverenciar
- Que causa dano, que prejudica; prejudicial

RESPOSTAS

01 Trocar - 02 Identificar - 03 Pedra - 04 Voar - 05 Rejeitar - 06 Joelho - 07 Copo - 08 Trazer - 09 Pilha - 10 Faca - 11 Corrigir - 12 Nominal - 13 Roupa - 14 Adorar - 15 Nocivo

Perfil **Psicólogo Dr. Vinícius Ruiz Barbanti**

Um Psicólogo comprometido com o bem-estar

Vinícius Ruiz Barbanti, natural de Mogi Mirim, é um jovem psicólogo que tem se destacado em sua área de atuação. Com foco na clínica, Vinícius traz consigo uma paixão pela compreensão da mente humana e pela busca de estratégias para aliviar o sofrimento presente na vida de muitas pessoas.

Desde março deste ano, Vinícius vem atuando como psicólogo clínico, oferecendo suporte emocional e auxiliando seus pacientes na superação de dificuldades. Ao questioná-lo sobre o que o levou a escolher essa área, o profissional compartilhou sua visão sobre o sofrimento humano e o papel da psicologia.

“É correto dizer que tudo começou com a pergunta que todos já se fizeram: ‘por quê sofremos?’”, disse Vinícius. “Lamento desapontar, mas na psicologia não encontramos respostas muito satisfatórias para isso. É mais uma tarefa da Filosofia e da Teologia. Mas a boa notícia - e foi isso o que me levou a atuar nessa área - é que na psicologia nós encontramos boas respostas sobre o que fazer diante do sofrimento”.

Para Vinícius, o fascínio pela área da psicologia está intrinsecamente ligado à mente humana. “É difícil de responder essa pergunta, pois quase tudo na psicologia éapai-

xonante. Tudo aquilo que está relacionado com a mente humana é naturalmente interessante para nós”, afirmou o psicólogo. No entanto, ele destaca o aspecto de testemunhar as transformações que ocorrem na vida dos pacientes como algo especialmente gratificante.

“Estou falando da posição de testemunha. Mais precisamente, testemunha das mais impressionantes reviravoltas que só o ser humano consegue realizar”, frisou Vinícius, com entusiasmo. “Presenciamos com muita frequência pacientes chegarem com histórias de sofrimento profundo, sem qualquer esperança, e, ao

longo dos atendimentos, começa a aparecer uma perspectiva de melhora, uma nova esperança e um novo sentido para todo o sofrimento passado. Não dá para negar que isto é, no mínimo, louvável”.

Além de sua dedicação à psicologia clínica, Vinícius também tem se envolvido com a Associação dos Aposentados de sua cidade. Sua relação com a AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim) começou de forma inesperada, quando sua mãe, associada há alguns anos, recorria ao jornal

da Associação em busca de serviços médicos especializados. Intrigado com a parceria entre profissionais de saúde e a associação, Vinícius decidiu procurar Maria Antônia, responsável pela área social, e foi recebido com grande receptividade.

“No momento, tenho horários para atender presencialmente nas segundas e quintas-feiras”, compartilhou Vinícius sobre suas ações conjuntas com a AAPMM. “Sobre a importância, penso que a psicologia jamais pode perder de vista um certo compromisso social. Eu concordo muito com isso. Ficar trancado em um consultório para sempre, sem me comprometer com trabalhos sociais, não é algo que está nos meus planos. Portanto, poder ajudar um trabalho como o da AAPMM é uma satisfação enorme”.

Vinícius Ruiz Barbanti é um exemplo de profissional dedicado, comprometido em auxiliar no bem-estar e no alívio do sofrimento das pessoas. Sua parceria com a AAPMM fortalece ainda mais sua missão de tornar a psicologia acessível a todos que precisam. Com um futuro promissor pela frente, Vinícius continua a demonstrar seu talento e vocação para ajudar aqueles que buscam apoio emocional e transformação em suas vidas.



Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

1ª Tesoureira

Elisena Maria F. C. Justino

2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

Diretor Patrimonial

José Gasparini

Vice Diretor Patrimonial

Carlos Donizeti Campagnoli

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Alcides Pereira

PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS

CACAM FAZ Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial. Temos: terra, areia e pedra.

3862.3638

ÁGUA POTÁVEL

Rua Monteiro Lobato, 130
Jd. Nossa Senhora Aparecida
Mogi Mirim/SP

Disk **3862.3638**

Carmona Tur
Transportes & Turismo

Associados ganham 5% nas viagens

19 97137-7360

AEROPORTOS / EXCURSÕES
FEIRA DO BRÁS / CIDADES TURÍSTICAS
VIAGENS EXECUTIVAS

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

Rua Aquiles Albano | 414
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP
e-mail: de_pieri@terra.com.br

DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 997156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Aurea - Mogi Mirim

Sodidê Doces

3549-1076 / 9.9408-3573

Associados ganham 5% nas compras com apresentação da carteirinha

INNOVA FARMACIA

PRECISANDO DE MEDICAMENTOS? Sua PEÇA SEM SAIR DE CASA E RECEBA EM ATÉ 45 MINUTOS.

Farmácia para todos os momentos.

- MEDICAMENTOS
- GENÉRICOS
- COSMÉTICOS
- INFANTIL
- HIGIENE PESSOAL

DISK ENTREGA E WHATSAPP
(19) 3105-1549

Rua Do Tucura - 363 A, Bairro Tucura, Mogi Mirim - SP

OTICA FABRIM

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

CACHORRO QUENTE DE FORNO FÁCIL**INGREDIENTES:**

- 15 pães de forma sem casca (a quantidade de pão depende do tamanho da forma)
- 9 salsichas
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de ketchup
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate picado
- Milho verde e ervilha (opcional)
- Queijo mussarela à gosto
- Batata Palha à gosto
- Queijo parmesão ralado à gosto

MODO DE PREPARO

• Corte a salsicha em rodela, coloque em uma panela com o molho de tomate, o ketchup e os legumes picados, deixe ferver por 10 minutos, coloque água se necessário.

• Unte uma travessa ou forma de 30x20cm com manteiga e forre o fundo da forma com metade dos pães de forma, por cima espalhe a salsicha com o molho e cubra com o restante do pão, cubra o pão com o queijo e leve ao forno à 220°C até que o queijo doure, retire do forno.

Espalhe a batata palha e queijo parmesão por cima, depois é só servir *_*

MOUSSE DE CHOCOLATE DE CORTE**INGREDIENTES:**

- 1 litro de leite integral
- 150g de açúcar refinado
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 300g de chocolate meio amargo picado
- 1 caixinha de creme de leite (200ml)
- chocolate em pó (para polvilhar)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture o leite, o açúcar, o cacau em pó, o amido de milho e o creme de leite.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar.

3. Para saber o ponto certo do creme, passe o dedo nas costas da colher em que você está mexendo. Se formar o caminho do seu dedo e, quando você virar a colher para um lado e para o outro, o creme não se mover, o seu creme está no ponto.

4. Desligue o fogo e misture o chocolate meio amargo até ele derreter completamente.

5. Despeje a mistura em um aro de 20cm sob um prato de servir e leve para gelar por, no mínimo, 4 horas.

6. Retire da geladeira, remova o aro e polvilhe o chocolate em pó peneirado.

7. Decore a gosto e sirva.
Dica: para cortar a sua mousse, esquente a faca. Assim as fatias ficarão perfeitas!



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
● Tomografia Cone Bean
Desconto 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

AGOSTO
Lilas
VOLTEAR CONTRA A MULHER NÃO TEM DESOBRIDA
A CADA
2 MINUTOS,
5 MULHERES
SOFREM VIOLÊNCIA
NO BRASIL

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