



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



AGOSTO DE 2021 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA** 3805.4346

## Presença de Pai — Leonardo André

"Pai  
 A tua presença constante  
 O olhar, às vezes, distante  
 Me fazem te admirar  
 O teu abraço apertado  
 Mãos firmes e sempre ao meu lado  
 Me dão forças pra caminhar  
 O teu sorriso ilumina  
 A tua voz me fascina  
 Me acalma nas horas de dor  
 Amigo, herói, companheiro  
 Sincero, leal, verdadeiro  
 O meu exemplo de amor  
 Hoje eu quero te agradecer  
 Ter me dado o dom de viver  
 De ser forte, crescer e lutar  
 Quero dar-te um abraço bem forte  
 E sorrir bem feliz pela sorte  
 De ser teu filho e poder te abraçar..."



## MAIS DOIS BENEFÍCIOS!

Firmamos convênios com o **BAR DO TINA** e com a **PIZZARIA BRUGNETTI** e os associados passam a gozar de um **ótimo desconto de 10% (DEZ POR CENTO)** no consumo realizado nestes estabelecimentos, conhecidos regionalmente por seus excelentes pratos, lanches e pizzas, bastando apenas que seja apresentada a "carteirinha" de associado!

O primeiro fica localizado na Rua Padre Roque, nº 1581, Centro.

A segunda na Rua Prof. Ferreira Lima, nº 1833, no Jardim Paulista.

(OBSERVAÇÃO: será concedido este desconto, somente nos casos de pagamentos realizados em dinheiro, não abrangendo promoções, cigarros e bebidas alcoólicas. Não é cumulativo, ou seja, valerá somente para a mesa, independente do número de associados).

## 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\$ 60 no ato da inscrição, sendo R\$ 48, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 12 correspondentes ao custo da carteirinha social.

## Benefícios

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

## SEJA MAIS UM ASSOCIADO E APROVEITE DE VÁRIOS BENEFÍCIOS!

Localizada à Rua Dr. José Alves, nº 554, a ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE MOGI MIRIM, fundada em 1988, reúne associados das mais variadas camadas da sociedade, que interagem em função de interesses recíprocos.

A Associação conta com cerca de 6000 as-

sociados, que usufruem de vários benefícios, como viagens, bailes e atendimento médico, inclusive, especialistas das mais variadas áreas, como profissional de fisioterapia, consultoria jurídica, etc. O direito é obtido mediante pagamento de valores mais módicos que os praticados no mercado. A mensalidade é de

apenas R\$ 12,00 (doze reais) para manutenção das instalações, bem como de um jornal mensal, com diversos informativos de interesse dos associados.

Venha ser mais um associado! Basta ter no mínimo 30 (trinta) anos de idade, sem exigência da condição de aposentado ou pensionista.

## Viagens 2022

As outras viagens acontecerão, porém, estão sendo estudadas novas datas.

**CALDAS NOVAS:**  
17/02/2022 a 22/02/2022

**SÃO LOURENÇO:**  
23/06/2022 a 26/06/2022

**OBS: SÓ FORAM ATUALIZADAS AS DATAS. O RESTANTE CONTINUA TUDO COMO ANTES. (IDA, VOLTA, ROTEIRO, ETC...)**

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

Em até **24x**



Dentaduras Parafusadas e Convencionais

Implantodontia

Disfunção da ATM

Cirurgia bucal avançada

(19) 3806 4977 | (19) 9741 09831

Dr. Ronie Manco

Dra. Laura Manco

Rua 15 de Novembro, 34 sala 1  
Centro Mogi Mirim | SP



# Exercício físico aumenta produção de anticorpos após vacina

**A** atividade física regular, de intensidade média a alta, pode potencializar a eficácia das vacinas. Uma pessoa que se exercita com frequência possui 50% mais chances de produzir mais anticorpos após a imunização do que um sedentário, segundo dados de uma pesquisa publicada no fim de abril na revista científica Sports Medicine.

Em um cenário de escassez dos imunizantes contra a Covid-19, essenciais para combater a atual pandemia, a descoberta mostra que é possível extrair o melhor das vacinas disponíveis se mantivermos o corpo em movimento.

Os anticorpos são produzidos quando o organismo entra em contato com um patógeno, como um vírus ou uma bactéria, e conseguem evitar que o invasor inicie uma infecção. Os anticorpos são específicos, isto é, criados com a função de combater um determinado microrganismo.

As vacinas carregam um pedaço do agente infeccioso ou ele inteiro e inativo – incapaz de gerar doença – para fazer o corpo fabricar os anticorpos antecipadamente e, assim, proteger contra o surgimento da enfermidade quando o patógeno ativo tenta infectar.

O estudo foi conduzido por um grupo de cientistas de instituições de pesquisa da Europa. Para chegar ao dado, os pesquisadores fizeram uma revisão de diversos experimentos realizados anteriormente. Foram analisadas pesquisas que investigaram a relação entre atividade física e resultados na vacinação contra gripe, pneumonia e o vírus da varicela (catapora).

Além da detecção de taxas maiores de anticorpos nas pessoas fisicamente mais ativas, elas também foram capazes de produzir mais linfócitos do tipo T, que produzem outras substâncias de defesa e, segundo estudos recentes, têm um papel relevante na proteção

contra o Sars-Cov-2.

De acordo com os responsáveis pelo estudo, a atividade física pode ser um meio fácil de impulsionar as campanhas de vacinação. Considerando as dificuldades das cadeias de suprimentos, pode ser uma forma de fazer cada dose valer mais.

Ainda não se sabe exatamente quais anticorpos são os mais eficazes contra o coronavírus Sars-CoV-2, uma vez que produzimos uma grande variedade deles e nem todos são eficazes. Mas, um artigo publicado em 17 de maio na revista científica Nature, sugere que a presença de alguns tipos de anticorpos neutralizantes específicos contra o vírus são fortes indicadores de proteção contra a Covid-19.

Esses anticorpos podem ser produzidos após a vacinação – a maneira mais segura e eficaz – ou após uma infecção natural, quando há riscos de complicação.

No estudo da Universidade Caledônia de Glasgow (UCD), os

pesquisadores notaram ainda que o risco de adoecer ou morrer com uma doença infecciosa é 37% menor nas pessoas que se exercitam mais – cerca de 30 minutos por dia, cinco vezes por semana.

No caso específico da Covid-19, um artigo publicado no periódico científico British Journal of Sports Medicine, em meados de abril, mostrou que, pacientes mais sedentários, inativos fisicamente nos dois anos anteriores à pandemia, têm um risco maior de serem internados, irem para a UTI ou morrerem da doença. Segundo a

pesquisa, o risco de ser sedentário só é superado por outras duas condições: idade mais avançada ou histórico de transplante de órgão.

Os autores do artigo, que são cientistas de instituições dos Estados Unidos, afirmam que as pessoas que realizam pelo menos 150 minutos por semana de caminhada vigorosa (como se estivessem com pressa) tiveram um grande benefício. Os que fazem qualquer atividade física tiveram risco menor de complicações com a Covid-19 do que os sedentários. **(Com informações de O Tempo)**

## Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado um sorteio de almoço, entre os aniversariantes do mês e os ganhadores foram: **NEUZA RODRIGUES DA SILVA, MARIA ANTONIA CAMARGO e ELCIO ASSIS MANARA**

**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.

## Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da associação, evitando golpes e contratempos.

**Dra. Renata Maria Padovani**  
CRN3: 1573  
Nutricionista  
Mestre em Alimentos e Nutrição

Nutrição clínica  
Reeducação alimentar  
Atendimento no consultório e domicílio

Av. Brasília, 377 | Mogi Mirim – SP  
Tel: (19) 3862-4261 | 3804 4095

**Ótica Visão**

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone:  
(19) 3806-1560

**bem** CRÉDITO CONSIGNADO  
seguros e crédito

Faça seu empréstimo e ganhe um brinde.  
**Não é sorteio EMPRESTOU, GANHO!**

Rua Adelino Gardinali, 66  
Ipê 6 - Mogi Guaçu  
(19) 99139-1049

**Supermercado Leonello**

Açougue  
Paçaria  
Hortifruti

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

**J. C. CONSTRUÇÃO  
CIVIL E PINTURA**

(19) 9 9678-0210  
**J. CARLOS**  
CNPJ 32.918.219/0001-60

**Drogaria Familiar**  
Sua saúde em 1º lugar.

(19) 3806-4040  
(19) 3805-3777

## Sorteio do Bolo

No mês de agosto não haverá sorteio do bolo, por prevenção à saúde de todos.



## 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](http://www.aapmm.com.br)

[contato@apmm.com.br](mailto:contato@apmm.com.br)

**Horário de funcionamento:**

**Das 8h às 12h e das 13h às 16h45**  
**De segunda a sexta-feira.**

Produzido por O POPULAR (19) 3806-3030

## COMUNICADO IMPORTANTE!

Caso esteja com sua mensalidade atrasada, dirija-se à secretária da Associação, que seu caso será analisado com carinho e, com certeza, será solucionado. Desta forma, você poderá voltar a usufruir de todos os benefícios oferecidos pela Associação.

**COMUNICAMOS QUE OS ANÚNCIOS PUBLICADOS NA LISTA DE CONVÊNIOS (OS NOMES QUE ESTÃO NAS PÁGINAS 4 E 5) NO JORNAL DA AAPMM, TERÁ UM CUSTO MENSAL DE R\$ 5,00.**

**Para maiores informações, entrar em contato com a AAPMM.**

## 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, que é realizado pelo advogado da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, é pessoal e reservado, na sede da entidade, mediante prévio agendamento junto à secretaria.

**Atendimento na Sede da AAPMM**  
Consultas com agendamento pelo tel. 3805.4346 e agendamento direto com o profissional

### SAÚDE

<b>CARDIOLOGISTA</b> Dr. Fábio da Cunha Balbão (15 em 15 dias) Dr. Rafael Carvalho (1 vez por mês)	<b>NEUROLOGISTA</b> Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)
<b>CLÍNICO GERAL</b> Dr. Manoel Henrique Helene Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)	<b>OFTALMOLOGISTA</b> Dr. Diego Boeira Aguilá (1 vez por mês)
<b>DERMATOLOGISTA</b> Dra. Leticia Raffaelli Vianna Mazon (1 vez por semana) Dra. Raquel Maria de Carvalho (1 vez por semana) Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)	<b>ORTOPEDISTA</b> Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana) Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana)
<b>GERIATRA</b> Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)	<b>OTORRINOLARINGOLOGISTA</b> Dr. José Heitor Vallim Rua (1 vez por mês)
<b>GINECOLOGISTA</b> Dra. Maria Alice Fernandes Mostardinha (1 vez por semana) Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (1 vez por semana)	<b>UROLOGISTA</b> Dr. Klaus F. Fulas (15 em 15 dias)
<b>FISIOTERAPEUTA</b> Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)	<b>VASCULAR</b> Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)
<b>NUTRICIONISTA</b> Dra. Flávia Apa. Picoli (9.9157.0003)	<b>PSICÓLOGO</b> Dra. Rosangela de Oliveira (9.9190.0433 / 3862.9552) Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) 3805.4346
	<b>PSIQUIATRA</b> Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)

### ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo  
(2 vezes por semana)

**AULAS DE YOGA**  
Maria Emilia Guerreiro Franco (9.9779.1253)  
segunda

**CABELEIREIRA E MANICURE**  
Kelly - quinta e sexta  
(9.9177.1142)

**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

**Thais Solidário de Souza**  
PSICÓLOGA  
CRP: 06/114989

Atendimento Online e Presencial  
Crianças - Adolescentes -  
Adultos - Idosos  
**(19) 99308-9600**

**DROGARIAS**  
**Farmáxima**  
BRASÍLIA Cuidando com o coração

**RUA SANTA CRUZ, nº289**  
**3862-4569**  
**98165-0237**  
Entrega Grátis

DESCONTOS ESPECIAIS EM  
TODOS OS MEDICAMENTOS

CONVÊNIOS E PLANOS MÉDICOS  
COM ATÉ 30% DE DESCONTO

**Clinica 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!****ACUPUNTURA**

Elva Judy Nieri (30%) 98300.6743

**ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR**

Adolfo Paliare Mateus Rodrigues (20%) 3804.9656

Danielle M. Bernardes (40%) 3862.1445

**CARDIOLOGIA**

Carlos de Camargo (50%) 3862.7659

Christian Dangla Lira (48%) 3862.0560

Dr. Márcio Venício da Silva (40%) 3862.6423 / 3862.6774

José Jayme Guerreiro Franco (20%) 3862.1051

Rafael Carvalho (33%) 3549.7557 / 99533.3036

Raquel Miriam Garcia (50%) 3549.5278 / 99755.7724

Sérgio Diogo (40%) 3569.4389

Susamar Costa Leal (50%) 3861.7194

**CLÍNICA GERAL**

Altamiro Sturari (25%) 3804.4584

Ary Augusto Macedo (25%) 3862.0726

Cássia Coser Carvalhal (50%) 3806.6284

José Antônio Cirvidiu (20%) 3804.1081

José Cláudio M. de Barros (25%) 3862.5942

**CUIDADORES E ACOMPANHANTES DE IDOSOS**

Patrícia (para Hospital) (inclusive no período noturno) (10%) 99114.9377

**DANÇA**

de salão e dança do ventre, com Sandra Kusunoki (35%) 3862.0024 \ 99219.4986

Primeiros Passos Escola de Dança – Dança solta e de salão para melhor idade (20%) 98156.5913 / 3805.4540

**DERMATOLOGIA**

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

Marcel Alex Soares dos Santos (40%) 3804.9666

Raquel Maria de Carvalho (30%) 3549.7557 / 99533.3036

**ENDOCRINOLOGIA**

Helena Gavazzi Neri (20%) 3862.0730

Márcia Regina Pereira (20%) 3862.0144

Patrícia Soares da Silva (40%) 3552.1890 / 98842.2608

**ENFERMAGEM**

Samantha Aurea Kaam de Moraes (11%) 99239.9911 – Enfermagem especializada

**FARMÁCIA**

Farmáxima Brasília (até 50%) 3862.4569

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**

Bioterápica (10%) 3862.0348

Farmagi (15%) 3841.2411

**FISIOTERAPIA**

Alice Rasci (20%) 99470.5552

Ana Letícia Gurjão Borin (50%) 99344.1124

Ana Letícia Maximiano (domiciliar) (30%) 98240.0768

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 3806.2539

Keylla de Sousa Marriel Paschoal (20%) 3806.5676 / 99313.1555

Laura Cheidde Lebrão: Fisioterapia e Auriculoterapia (30%) 99970.3990 / 3022.6910

Laura de Barros Valim (40%) 99743.9002

Lourdes P. de Oliveira Dasan (30%) 99115.4571

Maíra Moraes Venâncio Domingues (30%) 98286.8095

Marcelo Martins Gomes (30%) 3804.5328

Patrícia Caleffi Damasio Rossi (25%) 99674.1551

Patrícia Cristina Andrade - Home Care - Especialista em dor e acupuntura (50%) 98130.1910

Rita Aparecida Zani (30%) 99240.4770

Sebastião M. Fonseca (10%) 99958.2805

**FONOAUDIOLOGIA**

Audio Vida (20%) 98249.3050 / 99302.0773

(1ª consulta é gratuita)

Raquel Munhoz - Núcleo de Audiologia 19.3231.1088 / 19.99101.9629

Renata Christina Galli d'ávila (50%) 3862.2298

Susana Maria Coradi Martiminiano (40%) 3806.2795

Telex Soluções Auditivas (25%) 19.3805.3284 / 19.99553.8223

**GASTROENTEROLOGIA**

José Antônio Cirvidiu (20%) 3804.1081

Valdir Seksenian (48%) 3862.0560 / 3805.3901

**GERIATRIA**

Carlos Alberto Santiago (40%) 3862.1448

Susamar Costa Leal (50%) 3861.7194

**GINECOLOGIA**

Amilca Barreta (40%) 3022.6780 / 3806.4060

Ana Cristina Delacorte (40%) 3806.3259

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

Maria Alice Fernandes Mostardinha (40%) 3862.1445

Mérid de Lourdes Ravanini (20%) 3862.3524

**LABORATÓRIOS**

Anál. Clínicas Ramalho &amp; Montagnana (20%) 3862.1906

Central (50%) 3862.4862

CEDIH (tabela especial) 99649.8960

São Judas Tadeu (20%) 3861.3507

**MANICURE / PEDICURE**

Alessandra D. dos Santos (20%) 3862.9004

Sueli dos Santos (10%) 99419.7822

**MASSOTERAPIA**

Letícia Storti Andrade (30%) 3862.3757 / 99926.9771

Tatiane Polydoro Costa (20%) 3862.2328

**NEUROLOGIA**

Adriana Cristina B. Bonin (até 50 anos 30% / acima de 51 anos 40%) 3804.9666

Edmilson José de Souza (25%) 3805.5007

Jose Ricardo Martins (48%) 3805.3901

Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862.3263 somente Aposentados e Pensionistas.

**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser (40%) 98142.6032

**Os descontos de todos os conveniados com a AAPMM estão a critério de cada local e profissional**

Andressa R Theodoro (20%) 99641.7103 / 3862.3416

Flávia Aparecida Picoli (40%) 97127.2902

Katia Regina Nespini (30%) 3549.0035

Renata Maria Padovani (25%) 3804.4095 (Domiciliar)

**ODONTOLOGIA**

Clínica Odontológica Catarinense (10%) 3552.5009

Dr. Ronie Roberto Manco (até 50%) 3806.4977

Eduardo Chabregas Guerreiro (30%) 3549.0561

Elaine Cristina Araújo Cestari (20 a 35%) 99691.5809

José Luiz Guerreiro (20% a 30%) 98254.3804

Jossimara Reis Vilela (10%) 3862.5942

Juliana Alves Mestringer (até 30%) 3549.9099

Lilian P. Setoguchi - Radiologia (10%) 3862.4566

Lincoln Serafim dos Anjos (20%) 3806.1140

Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806.2795

Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862.3176

Marcelo Souto Dante (20%) 3806.6032

Rafael Bronzato Bueno (cirurgião dentista) (20%) 3806-1444

Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862.7937

Sorridents Clínicas (até 40%) 3805.3385 / 99949.4664

Thais Pimenta Sanches (30%) 3806.5930

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

**OFTALMOLOGIA**

Carolina Ravanini Neves (50 %) 3862.3524  
 Diego Boeira Aguila (30 %) 3831.5107  
 Dr. Fábio José M. Bronzato (40%) 3806.8297  
 Fernando Neves da Silva (50%) 3862.3524  
 Heryberto Alvim (50%) 3806.1532

**ORTOPEDIA**

Alexandre Vidal Vargas Carvalhal (50%) 3806.6284  
 Andre Frazão Rosa (20%) 3862.0730  
 Antonio José Franco Filho (20%) 3805.4060  
 Antonio Sérgio Vasconcellos (50%) 3861.1909 / 3841.2050  
 Eduardo Valim (20%) 3805.4060  
 Honório José Ferreira (40%) 3806.4668  
 Luciano Regis de Lima (22,5%) 3862.0550  
 Manoel Ricardo dos Santos (50%) 3862.9253  
 Nelson Santos Assis de Melo (8%) 3805.4060

**ÓTICA**

Bela vista (de 20% a 30%) 3806.7771  
 Elis (20%) 3804.2747  
 Fabrim (35%) 3549.0250  
 Menina dos Olhos (10% à prazo e 20% à vista) 3862.7596  
 Mercadão dos Óculos (30%) 97102.5890 / 3805.2882  
 Ótica Visão (20% a.v) (15% 2x) (10% 3x) (5% 4x) 3806.1560

**PILATES/TREINAMENTO FUNCIONAL**

Espaço pilates (30%) 3549.6665  
 Podoverbal (15%) 3552.1214

**PNEUMOLOGIA**

Luiz Paulo Tonioli (20%) 3804.9666

Lycia Inês Moreira da Silva (20%) 3806.3515

**PODOLOGIA**

Alexandra L. B. Cunha Canto (20 à 30%) 3549.7439 / 99753.8006  
 Renata Alborghette (20%) 3862.8269 / 99658.3035

**PSICOLOGIA**

Adelson Pinto Junior (60%) 99797.9405  
 Clinica Trevisan (30%) 3862.7271 / 98133.8087  
 Cristiane Machado Brites (Arte Terapeuta) (30%) 97138.3204  
 Daiani de Lima Alves Garcia (30%) 97137.0568  
 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (30% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (25% em avaliação neuropsicológica) 3806.2795  
 Michele Kimie Sukada Lima (25%) 99168.8469  
 Paulo Cesar Pereira (50%) 97124.8046  
 Renato Badan (50%) 3862.3524 / 99679.8589  
 Vanessa dos Santos (15%) 99213.8587  
 Virgínia Cerruti Alves (50%) 99910.4787

**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%) 99263.1153  
 Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795  
 Maria Elizabeth Vieira Teixeira (30%) 3804.4428  
 Rosangela Marchesi de Oliveira (30%) 99190.0433  
 Tânia Maria Garcia Calixto (30%) 99425.0430  
 Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

**PSICOPEDAGOGIA**

Dra. Flávia Rossi (20%) 99974.7798

**PSIQUIATRIA**

Fernando Ferreira (33%) 3862.5942

**REUMATOLOGIA**

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%) 3805.4102

**SERVIÇOS MÉDICOS**

Medcor – Serviços Médicos (25%) 3805.4560

**TERAPIA OCUPACIONAL**

Vanessa Crocetti Lealdini (20%) 3805.2727

**ULTRASSONOGRRAFIA**

Imaginus (20%) 3815.5883 / 99625.5055  
 Vanessa Gomes e Silva Marques (10%) 3805.3912

**DIVERSOS**

Ana Paula F. Rodrigues – Médica Veterinária (20%) 99766.6570  
 Alivinex - (15%) 3806.1617  
 Aluguel de brinquedos, mesas e cadeiras: Edésio Vieira de Camargo (10%) 3862.9196 / 98160.7917  
 Audiens Centro Auditivo – Aparelho Auditivo (15%) 3362.1581  
 Babá de animais e Passeadora de Cães - Marcia Regina (10%) 99232.7148  
 Barantu Comércio Eletrônico (10%) 3862.2480  
 Borracharia Lucas: José V. A. Vieira (20%) 3806.5158  
 Caçam Faz (5%) 3862.3638  
 Chinelos Decorados - Sueli Soares dos Santos (10%) 3022-6754  
 Clínica Veterinária Vital (5%) 3862.5039  
 Daniel Aiex – Motorista Particular (10%) 99746.2339 / 3804.4041  
 Desentupidora: Leandro Isac Tiriaco (10%) 99714.7292

Dimas Nunes de Moura (Eletricista / Encanador) (10%) 3862.0731 / 9.9815.4682

Distribuidora de Água Saúde: Cecília (10%) 3815.5539 / 99992.6877

Ed Soldas (5%) 3804.3902

Empréstimo Consignado: Luciana Procópio 98770.3746

Erica Chocolat's (chocolates, cestas e presentes) (10%) 3862.3447 / 99610.1367

Ezequiel dos Anjos Fernandes (20%) (Vazamentos Água) 9.9749.6313

Heitor da Silva Aulas de Informática Domiciliar / Formatação / Consertos de Notebooks (20%) 3805.2745 / 99745.8948

Imaginus Ultrassonografia (20%) 3815.5883

Informática 3ª Idade (aulas em grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 / 3806.4340

Informática e Inglês 3ª idade (50%) 3806.4340

Jacaré Transporte e Locação de Vans (10%) 99762.7071

Letreiro (comunicação visual) – Valdir (10%) 99724.7923

Locação De Festas (10%) 99700.5263

Marmitex – Analu Moreira Picinato (5%) 99648-4049 / 3861-5890

MUSICOTERAPIA - Diogo dos Santos (40%) 3862.0955

PABX/Telefonia - Vander Rodrigues de Carvalho (10%) 3862.2067

Pintura Residencial/Industrial – Marcos Vinícius (5%) 99508.1098 / 98152.5804

PURIFIC – Purificadores de água (10%) 3805.2039

Radiografar Radiologia Odontológica (10%) 3804.3145

Transporte executivo e van escolar – Danielle (30%) 98114.6115



**Amanda Tesser**  
 Nutricionista  
 CRN 3ª região - nº 24225

Avenida Brasília, 353, Jd. Áurea  
 Mogi Mirim - SP  
 Fone: (19) 98142.6032  
 e-mail: nutri.amanda@gmail.com

**ClinCare**  
 oftalmologia e especialidades médicas

**Dr. Diego Aguila**  
 Oftalmologista - CRM. 112.169  
 Título de Especialista pelo - Conselho Brasileiro de Oftalmologia

**Mogi Guaçu**  
 3831.5107 / 3831.5854  
 R. Manoel de Paula, 33 - Capela

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  
**10 x de R\$ 12,00 e receba o ano todo**

Basta ligar para  
**3806-3030 ou 3806-6393**

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

# RECEPTAÇÃO: UM CRIME QUE FOMENTA OUTROS CRIMES



**É** comum que pessoas, de boa fé, adquiram coisas de “segunda mão”. Ocorre que não se dão conta de alguns riscos que correm, especialmente de incorrer na prática do crime de receptação. Como este crime se concretiza? É o que vou tentar explicar, de modo simples.

Muita gente acha que o crime de receptação acontece somente quando se compra alguma coisa que veio da prática de roubo ou de furto. A legislação não especifica de qual crime, diz apenas que

basta que a coisa tenha origem em algum crime e que a pessoa que a compra obtenha alguma vantagem, tanto para si, como para outra pessoa.

O crime de receptação fomenta outros tipos de crime, ou seja, incentiva a prática de outros crimes.

A compra de alguma coisa, produto de crime, caracteriza o crime de receptação. Por isso, todo cuidado é pouco ao adquirir algo, por mais que a pessoa que lhe venda seja conhecida. Um detalhe: se a pessoa que adquiriu

a coisa estiver de posse desta, quando de uma abordagem policial, será conduzida presa, pois estará sob situação de flagrante delito.

O primeiro cuidado a ser tomado, quando da compra de algo, é suspeitar sempre que o preço estiver muito abaixo do valor de mercado.

Outra forma de se prevenir, se possível, é solicitar nota fiscal. Se não for possível, elabore um recibo especificando a coisa e fazendo constar os dados daquele

com quem negocia.

A pena para quem comete o crime de receptação é de um a quatro anos de reclusão e aumenta se a coisa adquirida for algo que o comprador comercializa. Por exemplo: o dono de uma bicicletaria comprar uma bicicleta roubada.

Enfim, temos que tomar muito cuidado quando tivermos a intenção de adquirir alguma coisa.

**Dr. José Eduardo Camargo - Advogado**

# Perfil

**FLAVIA APARECIDA PICOLI DE SOUZA**

Nutricionista

**A**nutricionista especializada em nutrição e dietética, Flávia Picoli de Souza, de 32 anos, é uma figura conhecida e querida entre os membros da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM). Pois, ela já os orienta há três anos, com suas superdicas de como comer bem, de forma saudável. Devido à pandemia, os atendimentos foram reduzidos. Mas, sempre há um horário para buscar o melhor cardápio para a sua alimentação. “É possível, através da alimentação, melhorar o estado nutricional e qualidade de vida do idoso. Monto um plano alimentar de acordo as suas necessidades dietéticas e entrego orientações gerais”, disse Flávia. E uma boa alimentação, de forma geral, leva sempre opções integrais, frutas, legumes, verduras e fibras, ensina a profissional. Por outro

lado, deve-se moderar o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas. “No prato do grupo da 3ª idade deve conter arroz, feijão, uma fonte de proteína, e uma parte para verduras e legumes. Pois, nessa faixa etária, há diminuição progressiva de massa magra por gordura e as necessidades em vitaminas e minerais podem aumentar, como vitaminas do complexo B, vitamina D, E, K e minerais como cálcio, ferro e zinco”, informa. Quer uma dica para uma boa digestão? Chás de cor clara ajudam, ok. Flávia curte caminhar com o filho e o marido no parque, ler livros, assistir filmes e séries, claro, e estudar, buscar conhecimento sempre. Ah, se forem convidada para uma refeição,

ela adora massas, tá, ou uma comidinha caseira. Pra sobremesa nem precisa se preocupar. Ela não é nem um pouco doceira.

“Minha preferência são opções salgadas”. Por fim, um recado importante da nutricionista Flávia. “Não existe idade para cuidar da sua saúde. Investir em uma alimentação reflete positivamente na qualidade de vida, então deixe as desculpas de lado e cuide de seu corpo através de uma alimentação rica e balanceada”, disse.



## Diretoria da AAPMM

### CONSELHO DIRETOR

#### Presidente

Aparecido Dias de Freitas

#### Vice-Presidente

Sandra Gina B. Camargo

#### 1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

#### 1ª Tesoureira

Elisena Mª F C Justino

#### 2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

#### Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

#### Diretor Patrimonial

José Gasparini

#### Vice-Diretor Patrimonial

Luiz Benedito da Silva

### CONSELHO FISCAL

#### EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Alcides Pereira

#### SUPLENTES

Carlos Donizeti Campagnoli

#### RELAÇÕES

#### PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

### Site AAPMM

Acesse [www.aapmm.com.br](http://www.aapmm.com.br), confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco. Disponibilizamos espaços para publicidade no site. Mais informações: (19) 3862-4799

**IRMÃOS DE PIERI**  
(19) 3806.3000  
Rua Aquiles Albano | 414  
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP  
e-mail: [de\\_pieri@terra.com.br](mailto: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

**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**

**ANUNCIE AQUI**  
(19)3862-4799

# ESTROGONOFE LIGHT DE BERINJELA



## INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias cortadas em cubos
- Sal a gosto
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de cogumelos picados
- 1 lata de creme de leite light
- Cebolinha picada a gosto para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as berinjelas em água e sal por 5 minutos, escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, frite o alho e a cebola no azeite até dourar. Acrescente a berinjela e o tomate e deixe cozinhar por 10 minutos. Adicione o restante dos ingredientes e, quando começar a ferver, retire e polvilhe com cebolinha.

Não é apenas um aparelho auditivo.  
É o multifuncional Marvel.

Se apaixonar nunca foi tão fácil.  
Agende hoje mesmo sua consulta!

(19) 3362-1581

Rua Jose Pedrini, 85 - Centro - Mogi Guaçu - SP  
www.audiensaparelhoauditivo.com.br

PHONAK | Revendedor Oficial

- Conecta-se a smartphones, TV e muito mais
- Som rico e claro
- Recarregável
- Aplicativo inteligente

Dr. Heryberto Alvim

OFTALMOLOGISTA

3806.1532  
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

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

**IMAGINUS**  
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

**Cedih**

CEDIH - Centro Diagnóstico de Doenças  
Infecciosas e Dosagens Hormonais.  
Rua Parisio de Almeida, 66  
Vila São José (Próximo ao CEM)  
(19) 99684 7990 - Cristina  
(19) 99649 8960 - Dr. Eduardo

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