



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

Mala Direta
Básica

59015321000102-DRSPI
Assoc. Aposentados e
Pensionistas de Mogi Mirim



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

Viagens 2026

CALDAS NOVAS - GO

Saída: 21/03 as 23: 00h

Retorno 26/03 as 10h

Associados: R\$ 1.600

Não associados: R\$ 1.800,00

Crianças de 0 a 7 anos: Free Hotel

Crianças (08 a 12 anos): R\$ 960,00

BARRA BONITA- SP

Dia 12/04

Saída: 05h

Retorno: 16 hs

Associados: R\$ 363,00

Não Associados: R\$ 383,00

Crianças de 0 a 5 anos: Free no navio

Crianças de 6 a 11 anos: R\$ 216,00

SÃO LOURENÇO – MG

Saída: 02/07 as 23:00h

Retorno 05/07 após o almoço

Associados: R\$ 1.232,00

Não Associados: R\$ 1.332,00

Crianças de 0 a 5 anos: Free no Hotel

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 660,00

Viagens 2025

MERCADÃO/ 25 DE MARÇO

Dia: 13/12/2025

Saída 6h

Associado: R\$ 110,00

Não associado: R\$ 130,00

Crianças (6 a 12 anos): R\$ 100,00

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 pelo

Telefone:

3862.4799

Expediente Final de Ano !

24/12

Expediente até às 12h

26/12

Não haverá expediente

29/12

Retornaremos nossas
atividades

31/12

Expediente até às 12h

02/01

Não haverá expediente

05/01

Retornaremos nossas
atividades

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. Vinícius Chiarelli Guarnieri

Cirurgia do
aparelho digestivo
Cirurgia geral

CRM (SP) 208.345 - RQE 130.235

(19) 99741-3684

Rua Santa Júlia, 256
Centro - Mogi Guaçu-SP

Dr. Ricardo Santos
PNEUMOLOGISTA



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

Rua João Teodoro, 590
Centro, Mogi Mirim
CRM 199.684 | RQE 124.299

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!

Protea
ULTRASSONOGRÁFIA
Dra. Juliana C. Maretti Benetti
CRM 169649
RQE 104465
(19) 3362-3698
Clínica Médica Integratto
R. Vicente Ortiz de Camargo, 80

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

Telex

MOGI MIRIM

Avenida Santo Antonio, 521
Centro - Mogi Mirim - SP

(19) 3805-3284/
(19) 99187-6110

Agende seu
check-up auditivo



Sorteio do Bolo



Os ganhadores do bolo de aniversário de novembro foram:
MARIA APARECIDA CORREIA E REGINA HELENA POLETTINI



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de DEZEMBRO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 12/12/2025 (sexta-feira) até as 15:00 horas.

Almoço dos Aniversariantes

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

Emanuel Cardoso

Gessi Lemes

Rosimary Roque

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: 3.100 exemplares
www.aapmm.com.br
contato@apmm.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

Calendário 2026 Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Janeiro	09/01/2026
Fevereiro	13/02/2026
Março	13/03/2026
Abril	10/04/2026
Mai	08/05/2026
Junho	12/06/2026
Julho	10/07/2026
Agosto	14/08/2026
Setembro	11/09/2026
Outubro	09/10/2026
Novembro	13/11/2026
Dezembro	11/12/2026



Agradecimento:

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

Cantinho da Saudade

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

† **DEID BEATRIZ PINTO DOS SANTOS**

† **ZILMA MARIA PEREIRA DE CAMARGO**

Depilação com cera marroquina
Reconhecimento Internacional
19 99834-1145
La Belle Femme Rasée

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

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

Supermercado Leonello
Açougue Padaria Hortifruti
Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz
FONE: (19) 3862.4294

Participantes do sorteio do bolo no mês de novembro



**Agradecemos aos que participaram do sorteio.
Esperamos todos no próximo mês!**

Pilates - Musculação
Massoterapia - Fisioterapia
Cuide da sua saúde!
Agende seu horário:
(19) 9.9791.7412

Espaço **Pilates**

ÓTICA ma&li
PRAÇA FLORIANO PEIXOTO N.º 18
CENTRO MOGI MIRIM
(19) 99675-7764

Grupo **J.ALVES** **GRUPO ZELO** ESSENCIAL É VIVER BEM.

Proteja quem você ama com o nosso
PLANO FUNERAL

Oferecemos **Tranquilidade e Segurança** em momentos difíceis.
Assistência Completa

Valores

- Plano Individual**
R\$ 22,00
- Plano Familiar 2 vidas**
R\$ 39,00
- Plano Familiar 3 até 5 vidas**
R\$ 69,90
- Plano Familiar 6 até 7 vidas**
R\$ 89,90
- Plano Familiar 8 até 11 vidas**
R\$ 129,90

Entre em contato
11 96715-4379
www.planofuneralnacional.com.br

Av. Ipiranga, 1216 8 Andar
República - São Paulo/SP
contatopaulo@yahoo.com.br

Grupo **J.ALVES** **GRUPO ZELO** ESSENCIAL É VIVER BEM.

Coberturas

- Urna Mortuária
- Higienização
- Tanatopraxia
- Ornamentação
- Véu
- Uma Coroa de flores
- Paramentação
- Declaração de Óbito
- Guia de sepultamento
- Assessoria administrativa
- Veículo para remoção (dentro do Município)
- Veículo para traslado 500km ida e volta
- Aluguel de velório (em cemitério Municipal)
- Taxa de sepultamento (em cemitério Municipal)
- Central de assistência 24h
- Cobertura Nacional
- Carência de 90 dias

Cemitérios

- CEMITÉRIO COLINA DOS FLAMBOYANT**
MOGI MIRIM
- CEMITÉRIO PARQUE HORTOLÂNDIA**
HORTOLÂNDIA

Documentos Necessários:

- RG
- CPF
- Comprovante de endereço
- Email
- Telefone

0800-700-1001

Entre em contato
11 96715-4379
www.planofuneralnacional.com.br

Av. Ipiranga, 1216 8 Andar
República - São Paulo/SP
contatopaulo@yahoo.com.br

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

CARDIOLOGISTA

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

Dr. Pedro Henrique Oliveira Ferreira
(1 vez por semana)

CLÍNICO GERAL

Dra. Ayme Rodriguez Guzman
(2 vezes por semana)

Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)

Dr. Marco Carrasco
(1 vez por semana)

Dr. Pedro Henrique Oliveira Ferreira
(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)

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 vezes por semana terça e quinta)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

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)

Atendimento na Sede da AAPMM Agendamento direto

ACUPUNTURA

Leda Cristina Barreto
(11) 9-9825-0819
(toda terça e quinta de manhã)

BELEZA E ESTÉTICA

Kelly Bezerra
Cabeleireira - sobrancelhas
manicure
(toda quinta e sexta feira)
9-9177-1142
Neusa Gumiero
manicure - pedicure
(toda quarta e quinta feira)
9-9688-8819

FISIOTERAPEUTA

Dra. Caroline de
Campos Bernardi 9-9525-5219
(toda quarta e sexta feira)

GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos Bernardi
9-9525-5219

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

**FAÇA SEU AGENDAMENTO
DIRETO**

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	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	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 Villa Físio Pilates (30%) — 9-8802-7811	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	OTORRINOLARINGOLOGIA: Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355 Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 — só mensagens	PSICOPEDAGOGIA Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798
ACUPUNTURA Ana Letícia Maximiano (30%) 9-8240-0768 Acupuntura: Leda Barreto (33%) (11) 9-7165-6137 Patrícia Cristina Andrade — (30%) 9-8130-1910 Claudio Roberto - (Alinhamento de chakras, Auriculoterapia, Ventosa, Cone Indu): — (Desconto para aposentados — Sob consulta) (19) 95330-7439.	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	FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA Amanda Ap. Francato Simoso — (50%) 9-8296-7568		NEFROLOGIA Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806	ODONTOLOGIA Dr. Lincoln Serafim dos Anjos (até 40%) — 19 9-9706-3491 (whatsapp).	PSICANÁLISE Mary Lady B. M. Antônio — 20 % - 9-9161-3974. Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456
ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR Danielle M.Bernardes (20%) 3862-0144 / 9-9955-2296						REUMATOLOGIA Sérgio Maurício Urbini Junior - (15%) 3805-4102
AULAS DE YOGA Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253 Patrícia C. Andrade - Aulas de loga (40%) Telefone: (19) 9-8130-1910						UROLOGISTA Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261
BELEZA Donna Studio de beleza- estética e cabelo — 10% - 9-9297-9009 Spa da Beleza Chay Silva — Esteticista Marli Lucélia Vanzo Vieira (20% a 30% desconto) 9-9430-4364	ENDOCRINOLOGIA Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144 Patrícia Soares da Silva - (20%) 9-8842-2608					ULTRASSONOGRAFIA Clayton Barros - (20%) 3804-5417 Imaginus - (20%) 3815-5883 Protea Ultrassonografia (20%) — 3362-3698
	ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA Helena Gavazza Neri (14%) 9-7153-8090 só whatsapp					TERAPIA Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) — 9-9763-0220
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	ENFERMEIRA-ESTETA Renata Simozo Manera (10% a 20% desconto) 9-8997-6995					DIVERSOS Ariovaldo Coser Júnior — Bancário Autônomo- (11) 9-7542-3108 — 100% Gratuito. 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 Heitor Guaçumicros Informática - (au- las particulares de celulares e Note- books) (30% de desconto) - Telefone: 9-9745-8948- Whatsapp. Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas indivi- duais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392 MVilela infohome - Manutenção de computadores: Formatação, limpe- za e montagem de computadores e notebooks — (atendimento domiciliar Mogi Mirim e Mogi Guaçu) (20%) — 19 9-9964-5495/ 19 9-9748-4780 Rodrigues Corretor de Imóveis — Compra e venda- (19) 9-9757-2902 Suelyly Albert — Depilação com cera de chocolate marroquina. (15% de descon- to)- Telefone: 19 9-9834-1145. Telex Aparelhos Auditivos - : (10%) para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios. Wizard Mogi Mirim Escola de Idiomas (30%) 3806-3611 W & P Assessoria Contábil - 99253-0040 / 9-9717-9775 whats
CIRURGIA PLÁSTICA Sérgio Hiroshi Kashiwazaki (50% consul- ta) 3862-6116 / 9-9945-6348 whats	ESTETICISTA Marli Lucélia Vanzo Vieira- Esteticista Integrativa Quântica (10% a 20%) 9-8295-2595 Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%) 9-9754-5911	GASTROENTEROLOGIA José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar Mayara Victal (20%) 3862-5942 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112 Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) — 19 9-9741-3684	ODONTOLOGIA Bruna Carolina Fadini — 40% - 9-8997-8528 / 3862-5942. Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009 Clínica Sorridentes (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664 Glaciane Fernandes (10%) - 9-9546-9720 Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099 Laura Vital - desconto de até 40% 9-9956-9083. 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	PNEUMOLOGISTA Luís Paulo Tonioli — (25%) 3804-9666 Ricardo Afonso Alves dos Santos (33%) 3862-9253/ 3806-6955		
CIRURGIA GERAL Mayara Victal (20%) 3862-5942 Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) — 19 9-9741-3684	ECOCARDIOGRAMA Clinica Carvalho — Ecocardiograma. 3549- 7557 (ligar para perguntar porcentagem).	GERIATRIA Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194 Priscila de Marco da Silveira Frazão (18%) 3552-1330/9-9299-9930	OF TALMOLOGIA Benedito Vasconcelos - (20%) 3805-4079 / 3862-3416 Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532 Carolina Ravanini Neves - (50%) 3862-3524 Fábio José M. Bronzato - (40%) 3806-8297	PROCTOLOGIA Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	PSICOLOGIA Ana Claudia G. Ferrari. (15%) 9-8200-5591 (Obs: Adultos e Casais). Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204 Marisa Martin Crivelaro Romão — Neu- ropsicóloga - (15% em psicoterapia/re- abilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977	
CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) — 19 9-9741-3684	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	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	ORTOPEDIA Honório José Ferreira (40%) 3806-4668 Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253/ 3806-6955/ 9-9998-1541 whats			
	FISIOTERAPIA Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domi- ciliar) — (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	INFECTOLOGISTA Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%) 3552-1330/9-9299-9930				





Clínica Mestriner

ODONTOLOGIA

Rua Paissandu 869
Mogi Mirim

 **3549-9099**



Mary Lady
Borges Monteiro Antonio

Psiclista - Terapeuta - Sexologia

(19) 98605 9611

Clinica MBM Empreendimentos
Rua Padre Roque, 529 Centro
Mogi Mirim-SP



IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

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

Cuide da sua
Saúde Bucal!!!

Dr. Lincoln





(19) 9.9706-3491

Rua Maestro Alberto Brito, 142 - Mogi Mirim



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

NOTAS

Efeitos das mudanças do clima agravam alergias

Os efeitos negativos que o aquecimento global as mudanças climáticas e a poluição provocam na saúde da população, agravando doenças alérgicas e respiratórias.

Esse é um assunto que preocupa de longa data, porque sabemos que as doenças da alergia e da imunologia sofrem um impacto muito considerado das mudanças climáticas e da alteração do meio ambiente. Essas doenças têm um caráter genético, que é hereditário de família a família, mas a genética não é suficiente para desencadear todo esse arsenal de doenças

É importante considerar que os fatores ambientais, as mudanças climáticas, o aquecimento global, o aumento da poluição vão acarretar alteração das defesas, levando a uma inflação das mucosas respiratórias e da pele também, facilitando a reação inflamatória que caracteriza doenças como a asma, por exemplo.

Catástrofes

Outras doenças que podem ter incidência impactada pelas mudanças do clima e a poluição são a rinite alérgica, que chega a 30% de pacientes da população do Brasil, conjuntivite e dermatite atópica, uma inflamação na pele.

Junto com aquecimento ou essas catástrofes climáticas que a gente tem observado, em tempos recentes, como a tragédia do Rio Grande do Sul (enchentes em abril de 2024), tudo isso aumenta a formação de alérgenos, tanto pólenes, quanto fungos, e mesmo a proliferação de ácaros, que são fatores condicionantes dessas doenças também. Alérgenos são substâncias que causam uma resposta exagerada do sistema imunológico em pessoas sensíveis, resultando em alergia.

A Asbai menciona estudo do Instituto

Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), segundo o qual um aumento considerável de 60% na incidência de incêndios, por exemplo, como ocorrido na Região Norte do país, espalha essa fumaça por todo o país e até mesmo para países vizinhos, levando ao aumento da poluição atmosférica e das doenças respiratórias.

Prejudicados

O mais triste de tudo é que a fumaça dos incêndios vai prejudicar, principalmente, as crianças pequenas, os idosos, as gestantes e, também, aquelas comunidades com menos recursos, onde qualquer alteração climática vai ter um peso muito maior, considerando ainda o peso que isso vai ter nos pacientes com doenças respiratórias, entre as quais asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, que é o enfisema.

Todos esses pacientes vão sofrer muito mais com esse clima tão alterado que a gente está tendo nos últimos tempos.

Isso sem falar também na poluição plástica, ou pela contaminação por microplásticos, que atingem diversos tecidos e órgãos dos seres vivos. "Realmente, essa é outra questão que está afligindo muito a comunidade científica na área da saúde, onde a gente sabe que o Brasil é o quarto maior produtor de plástico no mundo, com dezenas de toneladas soltas no nosso meio ambiente que não são descartadas de uma maneira correta e que contaminam água, oceanos e que até a gente acaba ingerindo".

A presidente da Asbai comentou que através da água que se bebe, do contato que a pessoa tem com produtos de plástico, é sabido que esses microplásticos também vão atuar no sistema imunológico e na saúde da população, deturpando muito a saúde.

Fonte : Agencia Brasil



Ultraprocessados já são quase um quarto da alimentação dos brasileiros

A participação de ultraprocessados na alimentação dos brasileiros mais que dobrou desde os anos 80, passando de 10% para 23%.

O que são ultraprocessados?

O termo "ultraprocessados" começou a se popularizar, após a criação da classificação nova, por pesquisadores brasileiros, em 2009. Ela divide os alimentos em quatro grupos, de acordo com o grau de modificação, após passarem por processos industriais:

Alimentos não processados ou minimamente processados são vendidos em sua forma natural, ou apenas após algum processo que mantém sua estrutura básica, como congelamento, fracionamentos, moagem, embalo e etc. Exemplos: frutas e legumes; carnes e peixes, grãos e cereais embalados.

Ingredientes processados: São produzidos a partir de alimentos in natura e geralmente usados na preparação de outros alimentos. Exemplos: óleo de soja, açúcar e sal.

Alimentos processados: São os produtos do grupo 1, adicionados a ingredientes do grupo 2 ou modificados através de métodos semelhantes aos caseiros. Por exemplo: legumes e peixes enlatados, macarrão, sucos 100% feitos com frutas e etc.

Alimentos ultraprocessados: produtos comerciais resultantes da mistura de alimentos in natura baratos com aditivos químicos, altamente modificados por processos industriais. Esses aditivos têm a função de torná-los altamente duráveis, prontos para consumo e super palatáveis. Exemplo: biscoitos recheados, refrigerantes, macarrão instantâneo e iogurtes saborizados.

Fonte : Agencia Brasil



Alerta para riscos da diabetes à visão

Campanha de conscientização do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) alerta para os riscos aumentados que os portadores de diabetes tem de desenvolver a retinopatia diabética, doença que pode causar a perda parcial ou total de visão. Segundo o CBO há estudos que indicam que 4 em cada 5 pacientes crônicos tem risco de comprometimento por retinopatia em algum grau. A doença afeta os vasos sanguíneos da retina, alvo principal nesta campanha. A diabetes é uma das principais doenças crônicas do país, e atinge mais de 16 mi-

lhões de pessoas, cerca de 7% de nossa população. Seu acompanhamento pode ser feito nas unidades básicas de saúde, em todo o território nacional, de maneira gratuita. O Sistema Único de Saúde (SUS) também fornece materiais para medição e controle da doença, capaz de complicar a condição de pacientes para diversas outras doenças, como demências e doenças metabólicas. A própria diabetes é uma doença com risco de complicações metabólicas e circulatórias, podendo levar à morte se não for devidamente tratada.

Fonte : Agencia Brasil

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ACONTECER
AGRADECER
BATER
CAMINHAR
CHORAR

CORRER
ESCREVER
GOSTAR
MANDAR
VIVER

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

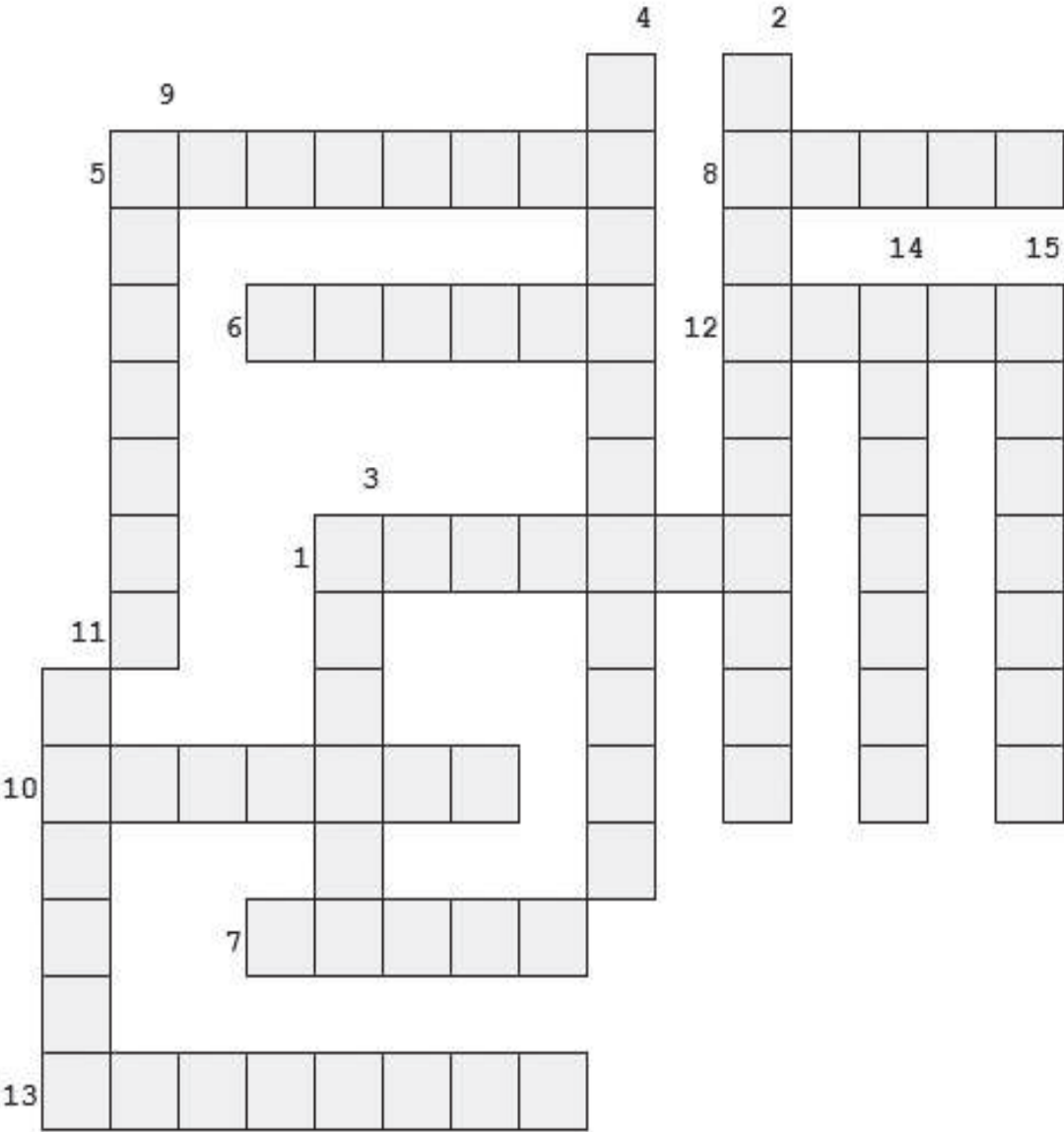
J D M O C L I E N T E
C E Y N M E N I N O H
P A N K T U S L I F B
E D H A B I T A N T E
S D D M N V R N K A L
T I I J W I U K I L E
A O S N H O M E M E Z
M N H Y S W E A O G A
P B M L V E N B L R R
A S K F H G T W G I T
H E J W M J O O T A J

ALEGRIA
ANIMAL
BELEZA
CLIENTE
ESTAMPA

HABITANTE
HOMEM
INSETO
INSTRUMENTO
MENINO

Palavras cruzadas

- 1. Indivíduo que contrata serviços ou adquire mercadorias mediante pagamento; comprador
- 2. Que ou aquele que assiste, dá assistência a
- 3. Habitação pequena feita com materiais rústicos ou de pouco valor, como palha, ramos etc.
- 4. Aquele que foi privado da liberdade; preso, detento
- 5. Dar ou adquirir forma correta ou melhor; consertar(-se)
- 6. Em um momento posterior; em seguida
- 7. Órgão do olfato, constitui a parte inicial das vias respiratórias
- 8. Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
- 9. Principal cidade de um país, estado, província etc.
- 10. Que tem bons modos; civilizado, polido
- 11. Criança ou adolescente do sexo masculino; garoto
- 12. O que é objeto da nossa mais alta aspiração; a solução perfeita
- 13. Sempre vê as coisas pelo lado bom, mesmo nas situações mais difíceis
- 14. Fazer estimativa de; avaliar, calcular
- 15. Letreiro sobreposto à imagem de filmes, que fornece a tradução da fala dos personagens



DOCE DE MANGA**INGREDIENTES:**

- 5 mangas do tipo comum, um pouco verdes
- 2 l de água
- 5 xícaras de açúcar
- Suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Descasque as mangas, que deverão estar ainda um pouco verdes.

Lave-as e as coloque para ferver em aproximadamente 2 litros de água, ou água o suficiente para cobri-las.

Tampe a panela e deixe cozinhar.

De tempos em tempos, destampe a

panela e veja se as mangas já estão bem cozidas.

Quando atingir o ponto do cozimento, cerca de 30 minutos em panela comum, escorra a água e espere esfriar.

Quando as mangas estiverem frias, descaroe-as com as mãos, devendo a massa ficar com um aspecto de purê.

Despeje essa massa em uma panela, juntamente com o açúcar.

Em fogo médio, misture bem, até encorpar.

Cuidado, porque o doce espirra um pouco.

Quando o doce já estiver bem encorparado, acrescente o suco de um limão.

PATÊ DE FRANGO CREMOSO**INGREDIENTES**

- 500 g de frango desfiado cozido
- 300 g de maionese
- 6 colheres de requeijão
- 2 cenouras médias raladas
- 250 g de milho verde
- 250 g de azeitona
- cheiro verde (opcional)
- sal a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um vasilha colocar o frango desfiado.

Misture o frango com a maionese até formar um creme.

Misture o requeijão até que fique bem cremoso, dependendo da quantidade de frango colocar mais maionese e requeijão.

Logo após, adicionar a cenoura ralada, o milho verde, azeitona e o cheiro-verde.

Misture até juntar todos os ingredientes.

Está pronto.

Essa receita pode ser servida com bolachas de sal, pão branco, tapiocas ou até mesmo como petisco.



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

DR. CARLOS DE CAMARGO
Cardiologia - Clínica Médica
CRM(SP) 57.239

ELETRCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

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



Ana Lidia Zani Garcia Novo

Psicóloga - CRP 06/76674

Leir Gustavo Garcia Novo

Cirurgião Dentista - CRO 62038

Susana Maria Coradi Martiniano

Fonoaudióloga - C.R.P. 5255

19 3806-2795 19 98266-5777
@espacoprimer



Hospital de Olhos
de Mogi Mirim

Unidade Mogi Mirim
Av. Brasília, 85 - Mogi Mirim
CEP: 13000-280
T. (19) 3806.6297 | 3862.2849

Unidade Mogi Guaçu
Boulevard Shopping - Mogi Guaçu
T. (19) 96920.2030

Dr. Fábio Maklouf Benozatti
Oftalmologista - CRM 10798

www.difabiobenozatti.com.br

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Av. Brasília nº 77 - Vila Aérea

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

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

5 a 10% desconto à vista para associados

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



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

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



CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS

ELETRCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

Rua DR. João Teodoro - N.731
Centro - Mogi Mirim - SP

(19) 3549-7557
(19) 99533-3036

Nutrição Clínica
Funcional Familiar

Laura Lino Luiz
CRN 81959

© (19) 99767-6759
@nutrilauralinoluiz
Mogi Mirim

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

Laura Camargo
Psicóloga
CRP: 06-215392

(19) 99717-6098

Rua Padre Roque, 529, Centro,
Mogi Mirim - SP