



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**  
ULTRASSONOGRAFIA  
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**

odontoquinze CENTRO DE IMPLANTES

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

**84** Parcelas em X

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

Rua Monsenhor Moysés Norá, 166 - Centro - Mogi Mirim

**Telex**  
**MOGI MIRIM**  
Avenida Santo Antonio, 521  
Centro - Mogi Mirim - SP

oticon

(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](http://www.aapmm.com.br)  
[contato@aapmm.com.br](mailto: 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

## Calendário 2026 Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Janeiro	09/01/2026
Fevereiro	13/02/2026
Março	13/03/2026
Abril	10/04/2026
Maio	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

O NATAL É O MOMENTO  
DE RENOVAR  
NOSSA ESPERANÇA  
DE UM FUTURO MELHOR,  
QUE NESSA COMEMORAÇÃO  
O AMOR, A PAZ E A SAÚDE  
ESTEJAM COM CADA FAMÍLIA.

*Feliz Natal*

## 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



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](http://www.wpcont.com.br)  
 (19) 99717-9775 (19) 99253-0040



## 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 nº18  
CENTRO MOGI MIRIM  
(19) 99675-7764

Grupo  
**J.ALVES**  
Saúde  
Proteja quem você ama com o nosso  
**PLANO FUNERAL**

Ofercemos 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](http://www.planofuneralnacional.com.br)

Av. Ipiranga, 1216 8 Andar  
República - São Paulo/SP

[contatopaulo1@yahoo.com.br](mailto:contatopaulo1@yahoo.com.br)

GRUPO  
**ZELO**  
ESSENCIAL  
E VIVER BEM.

Proteja quem você ama com o nosso

### PLANO FUNERAL

GRUPO  
**J.ALVES**  
Saúde

GRUPO  
**ZELO**  
ESSENCIAL  
E 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 translado 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

CEMÉTÉRIO  
COLINA DOS FLAMBOYANT



MOGI MIRIM

CEMÉTÉRIO  
PARQUE HORTOLÂNDIA



HORTOLÂNDIA

### Documentos Necessários:

RG  
CPF  
Comprovante de endereço  
Email  
Telefone

Entre em contato  
**11 96715-4379**

[www.planofuneralnacional.com.br](http://www.planofuneralnacional.com.br)

**0800-700-1001**

Av. Ipiranga, 1216 8 Andar  
República - São Paulo/SP

[contatopaulo1@yahoo.com.br](mailto:contatopaulo1@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).

### PSQUIATRA

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

### 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

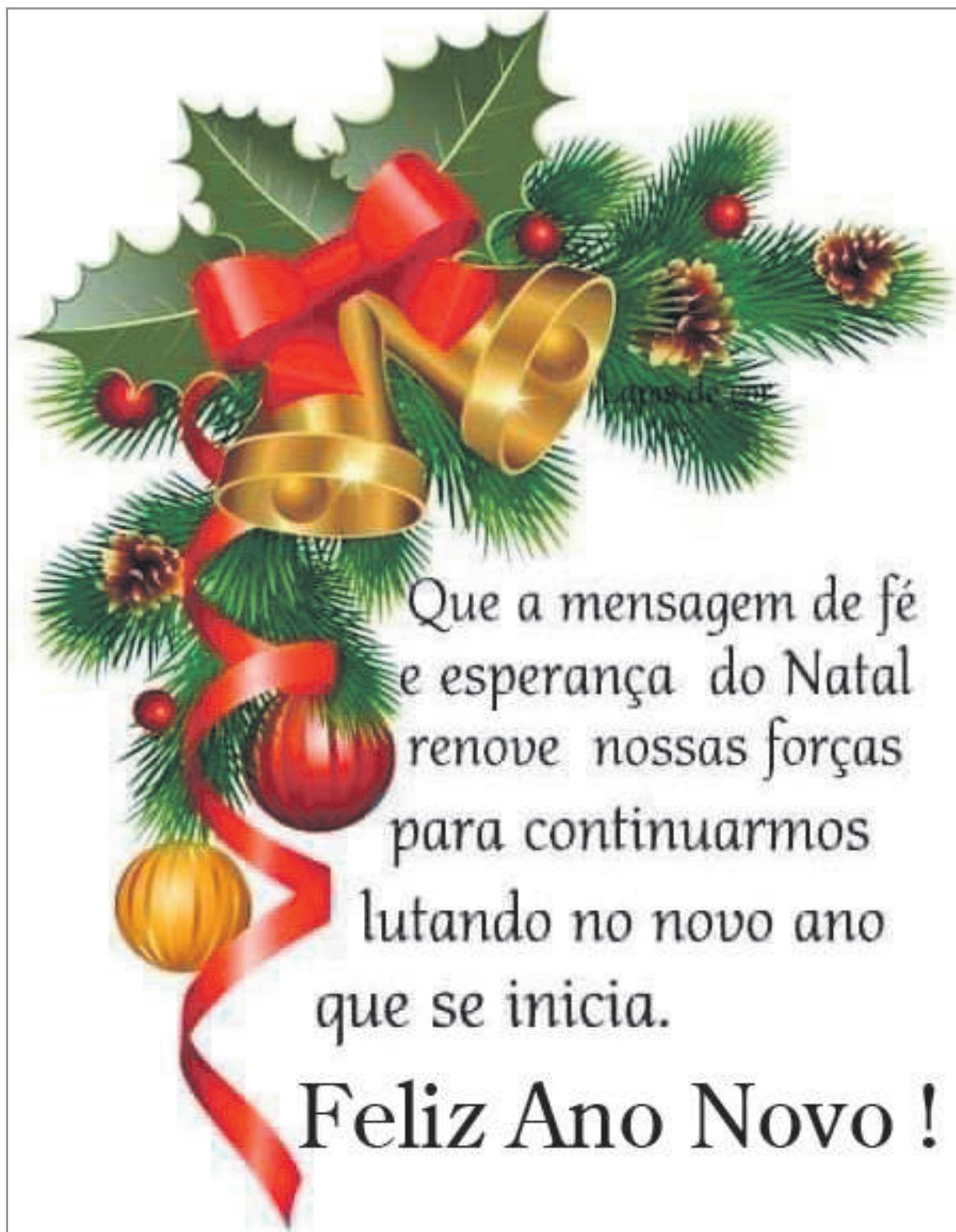
### FISIOTERAPEUTA

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

FAÇA SEU AGENDAMENTO  
DIRETO

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

<b>ACADEMIA</b> Espaço Pilates/Fisioterapia (20%) 9-9791-7412 Villa Fisio Pilates (30%) – 98802-7811	<b>CLÍNICA GERAL</b> Altamiro Sturari – (25%) 3804-4584 José Antônio Cirividiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942 <b>ACUPUNTURA</b> 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.	Jaqueleine 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 Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%) 3552-1330/9-9299-9930	Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906 <b>NEUROLOGIA</b> 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	<b>OTORRINOLARINGOLOGIA:</b> Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355 Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens	<b>PSICOPEDAGOGIA</b> Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798
<b>ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR</b> Danielle M.Bernardes (20%) 3862-0144 / 9-9955-2296	<b>DERMATOLOGIA</b> 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	<b>FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA</b> Amanda Ap. Francato Simoso – (50%) 9-8296-7568	<b>NEFROLOGIA</b> Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806	<b>ODONTOLOGIA</b> Dr. Lincoln Serafim dos Anjos (até 40%) – 19 9-9706-3491 (whatsapp).	<b>PSICANÁLISE</b> Mary Lady B. M. Antônio – 20 % - 9-9161-3974. Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456
<b>AULAS DE YOGA</b> Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253 Patrícia C. Andrade - Aulas de ioga (40%) Telefone: (19) 9-8130-1910	<b>FONOaudiologia</b> Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003 Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-3050 Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795	<b>NUTRIÇÃO</b> 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	<b>ÓTICA</b> 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 Ma & Li ÓTICA- até 50% de Desconto. Telefone: 9.9675-7764	<b>REUMATOLOGIA</b> Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%) 3805-4102	<b>UROLOGISTA</b> Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261
<b>BELEZA</b> 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	<b>ENDOCRINOLOGIA</b> Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144 Patricia Soares da Silva - (20%) 9-8842-2608	<b>GASTROENTEROLOGIA</b> José Antônio Cirividiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar Mayara Victal (20%) 3862-5942 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112 Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684	<b>ODONTOLOGIA</b> Bruna Carolina Fadini – 40% - 9-8997-8528 / 3862-5942. Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009 Clínica Sorridents (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664 Glaciâne Fernandes (10%) - 9-9546-9720 Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099 Laura Vital - desconto de até 40% 9-9956-9083.	<b>PILATES</b> Espaço Pilates (20%) 9-9791-7412 Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405 Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910 Villa Fisio Pilates (30%) – 9-8802-7811	<b>TERAPIA</b> Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220
<b>CARDIOLOGIA</b> 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	<b>ENFERMEIRA-ESTETA</b> Renata Simozo Manera (10% a 20% desconto) 9-8997-6995	<b>GERIATRIA</b> Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194 Priscila de Marco da Silveira Frazão (18%) 3552-1330/9-9299-9930	<b>GASTROENTEROLOGIA</b> José Antônio Cirividiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar Mayara Victal (20%) 3862-5942 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112 Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684	<b>PNEUMOLOGISTA</b> Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666 Ricardo Afonso Alves dos Santos (33%) 3862-9253/ 3806-6955	<b>DIVERSOS</b> 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
<b>CIRURGIA PLÁSTICA</b> Sérgio Hiroshi Kashiwazaki (50% consulta) 3862-6116 / 9-9945-6348 whats	<b>ESTETICISTA</b> Marli Lucélia Vanzo Vieira- Esteticista Integrativa Quântica (10% a 20%) 9-8295-2595 Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%) 9-9754-5911	<b>GINECOLOGIA</b> 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	<b>ECOCARDIOGRAMA</b> Clinica Carvalho – Ecocardiograma. 3549-7557 (ligar para perguntar porcentagem).	<b>PROCTOLOGIA</b> Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	<b>Heitor Guacumicros Informática</b> - (aulas particulares de celulares e Notebooks) (30% de desconto) - Telefone: 9-9745-8948- Whatsapp.
<b>CIRURGIA GERAL</b> Mayara Victal (20%) 3862-5942 Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684	<b>FÁRMACIA</b> Farmelhor (10 à 30%) 3862-4655 Farmáxima Brasilia (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	<b>OFTALMOLOGIA</b> 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	<b>PSICOLOGIA</b> Ana Claudia G. Ferrari. (15%) 9-8200-5591 (Obs: Adultos e Casais). Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176 Radiografar Odontológica (10%) 3804-3145 Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862-7937	<b>PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA</b> Ana Lídia Zani - (20%) 3806-2795 / 9-2001-2106 - Especialista em Luto. Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909 Laura Sambinelli Camargo (30%) 9-9717-6098 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977	<b>Liberty Informática e Inglês 3ª Idade</b> (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392 <b>MVilela infohome</b> - Manutenção de computadores: Formatação, limpeza e montagem de computadores e notebooks – (atendimento domiciliar Mogi Mirim e Mogi Guaporé) (20%) – 19 9-964-5495/ 19 9-9748-4780 <b>Rodrigues Corretor de Imóveis</b> – Compra e venda- (19) 9-9757-2902 <b>Suelly Albert</b> – Depilação com cera de chocolate marroquina. (15% de desconto) - Telefone: 19 9-9834-1145.
<b>CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO</b> Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684	<b>FISIOTERAPIA</b> Ana Letícia Maximiano (Clínica e Doméstico) – (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	<b>INFECTOLOGISTA</b> Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%) 3552-1330/9-9299-9930	<b>ORTOPEDIA</b> Honório José Ferreira (40%) 3806-4668 Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253/ 3806-6955/ 9-9998-1541 whats	<b>Psicopedagogia</b> Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798	<b>Psicalista - Terapeuta - Sexologia</b> Mary Lady Borges Monteiro Antonio (19) 98605 9611 Clínica MBM Empreendimentos Rua Padre Roque, 529 Centro Mogi Mirim-SP e-mail: de_pieri@terra.com.br



**Clinica mestrine JM**  
ODONTOLOGIA

Rua Paissandu 869  
Mogi Mirim  
**3549-9099**

**Mary Lady Borges Monteiro Antonio**

Psicalista - Terapeuta - Sexologia

**(19) 98605 9611**

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

**DE PIERI**  
IRMÃOS

**(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

**ÓTICA FABRIM**

**(19) 9.9706-3491**

Rua Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova  
Mogi Guaporé. (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 inflamação 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 pólen, 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 retinoplastia 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 retinoplastia 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

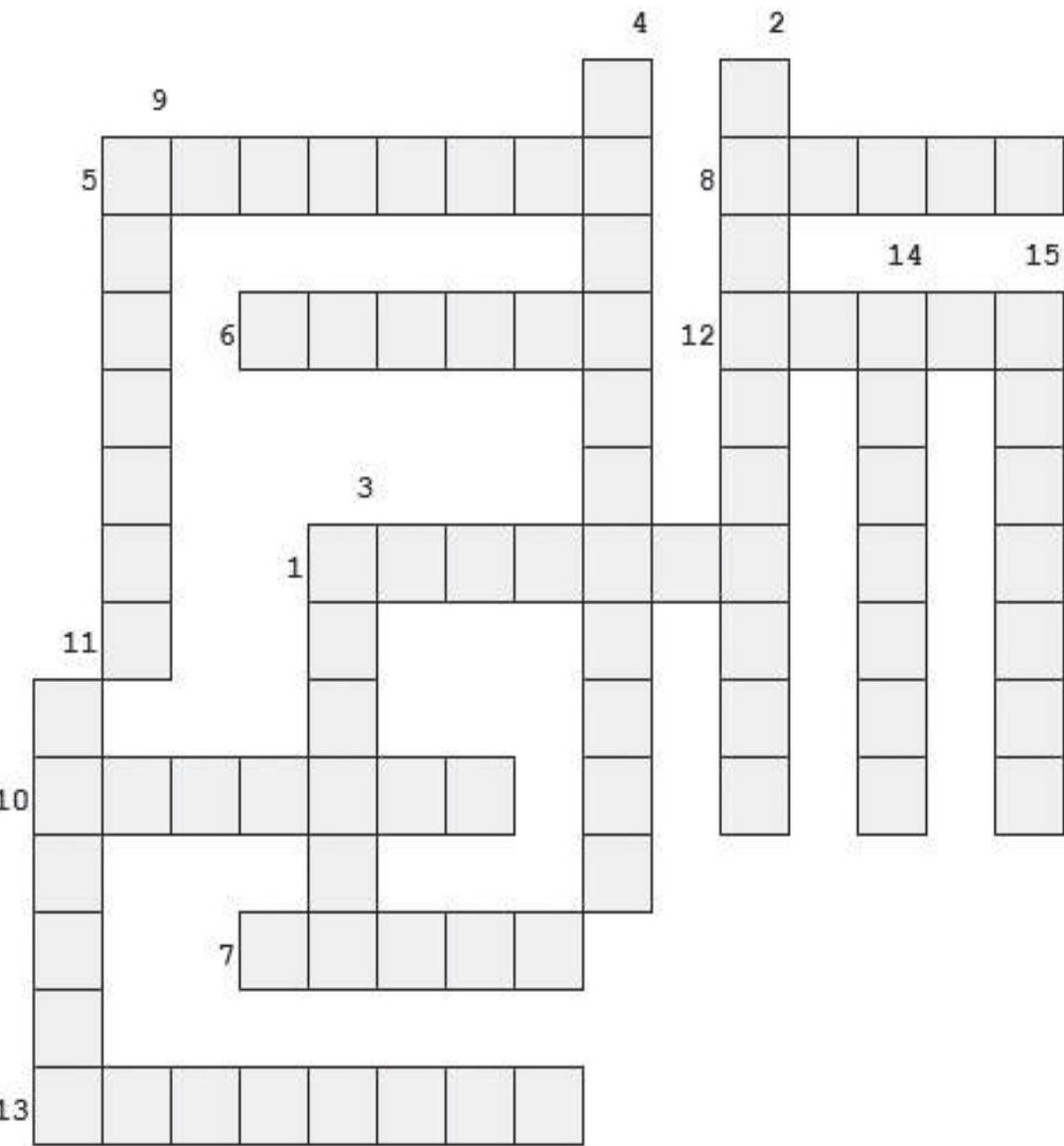
J	D	M	O	C	L	I	E	N	T	E
C	E	Y	N	M	E	N	I	N	O	H
P	A	N	K	T	U	S	L	I	F	B
E	D	H	A	B	I	T	A	N	T	E
S	D	D	M	N	V	R	N	K	A	L
T	I	I	J	W	I	U	K	I	L	E
A	O	S	N	H	O	M	E	M	E	Z
M	N	H	Y	S	W	E	A	O	G	A
P	B	M	L	V	E	N	B	L	R	R
A	S	K	F	H	G	T	W	G	I	T
H	E	J	W	M	J	O	O	T	A	J

ALEGRIA  
ANIMAL  
BELEZA  
CLIENTE  
ESTAMPA

HABITANTE  
HOMEM  
INSETO  
INSTRUMENTO  
MENINO

## Palavras cruzadas

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



RESPOSTAS

01 Cliente - 02 Assistente - 03 Cabana - 04 Prisioneiro - 05 Corrigir - 06 Depois - 07 Nazar - 08 Sear - 09 Capital - 10 Educado - 11 Menino - 12 Ideal - 13 Optimista - 14 Estimar - 15 Legenda

**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, descaroce-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 encorpado.

Cuidado, porque o doce espirra um pouco.

Quando o doce já estiver bem encorpado, 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

ELETROCARDIOGRAMA  
CG-HOLTER 24 HORAS  
TESTE ERGOMÉTRICO

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



**Nutrição Clínica Funcional Familiar**  
**Laura Lino Luiz**  
CRN 81959

© (19) 99767-6759  
@nutrilauralinoluz  
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

**Hospital de Olhos de Mogi Mirim**

Unidade Mogi Mirim  
Av. Brasília, 85 - Mogi Mirim  
CEP: 13900-280  
C: (19) 3862.6297 | 3862.2843  
Dr. Fabio Marloni Bronzatto  
Oftalmologista - CRM-SP 1091

Unidade Mogi Guaçu  
Boulevard Shopping - Mogi Guaçu  
C: (19) 99320.2030  
www.dirfabronzatto.com.br

**Dr. Heryberto Alvim**  
OFTALMOLOGISTA

**3806.1532**

Av. Brasília nº 77 - Vila Aúrea

**Ótica Visão**

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone: (19) 3806-1560

**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. Ulihôa Cintra, 207, Centro  
Mogi Mirim - Fone (19) 3862.5039

**Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos**  
Ortopedia Traumatologia CRM 66.597

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

**Laura Camargo**  
Psicóloga CRP: 06.215392

(19) 99717-6098

Rua Padre Roque, 529, Centro,  
Mogi Mirim SP

**Radiografar**  
Radiologia Odontológica Digital  
Excellência em imagem para uma avaliação precisa

• Panorâmica  
• Tomografia Cone Bean  
• Documentação Periapical  
• Documentação Ortodontica

Desconto 10%  
R. Salim Chaib, 5 - Centro | (19) 3804.3145  
www.radiografar.com.br

**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**