



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

FEVEREIRO DE 2026 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / CONSULTA: 3805.4346

## Viagens 2026

**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

**CALDAS NOVAS - GO**  
Saída: 19/09/26 às 23:00hrs  
Retorno: 24/09/26 após o café da manhã.

Associados: R\$ 1.760,00  
Não Associados: R\$ 1.860,00  
Crianças de 0 a 07 anos: Free no hotel.  
Crianças de 08 a 12 anos: R\$ 800,00.

**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

**BERTIOGA- SP**  
Saída: 06/11/26 às 05:00hrs.  
Retorno: 09/11/26 após o almoço.

Associados: R\$ 1.445,00  
Não Associados: R\$ 1.545,00  
Crianças de 0 a 5 anos: Free no Hotel  
Crianças de 06 a 10 anos:  
R\$ 730,00 (Com 02 adultos pagantes -  
OBS: Criança com 01 adulto pagante paga inteira).

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 Desembarquena Associação dos Aposentados e também na Rodoviária de Mogi Mirim.

**Maiores informações entrar em contato pelo Telefone: 3862.4799**

## Vende-se prédio

A Associação dos Aposentados está vendendo 3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554. Aceitam-se propostas.

**Interessados entrar em contato com a Associação pelo telefone: 3862-4799**

Dr. 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

## 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 Moisés Norá, 166 - Centro - Mogi Mirim



## 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.

**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

## 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!

"Com você do início ao fim de sua obra"

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

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

**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 janeiro foram:  
**PRISCILA DA SILVA SANTOS E ROMILDA DE JESUS SACCINI**



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de FEVEREIRO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 13/02/2026 (sexta-feira) até as 15:00 horas.

## Agradecimento:

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

## Novos valores na mensalidade

Informamos que a partir do próximo mês haverá alteração nos valores da mensalidade na Associação Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



## Cantinho da Saudade

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

**† VALENTINA RODRIGUES DE SOUZA.**

## Calendário 2026 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

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

## Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de JANEIRO de 2026:

**JAMIRO APARECIDO DA SILVEIRA**  
**MARIA APARECIDA GIACOMETTI ABBIAT**  
**LUIZ DE LIMA**

**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

## "Campanha do Agasalho 2026"

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

## "Campanha do Alimento 2026"

A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45.  
"Doar alimento, alimenta a alma e o coração".

**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](http://www.wpcont.com.br)

(19) 99717-9775 (19) 99253-0040

# ANUNCIE AQUI

**(19)3862-4799**

**SUPERMERCADO Leonello**

Açougue Padaria Hortifruti

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

# Uso de canetas emagrecedoras por idosos requer cuidados

Fonte : Agência Brasil

O uso de canetas emagrecedoras por pessoas idosas requer cuidados para não acelerar o declínio funcional, avaliou em entrevista, o presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), Leonardo Oliva.

Sem uma orientação adequada, as pessoas de 60 anos ou mais podem sofrer um risco mais imediato dos efeitos adversos. Estão incluídos principalmente náuseas e vômitos, além de dificuldade de ingestão de alimentos e água, podendo ocasionar até desidratação e distúrbios eletrolíticos, situação que é potencialmente grave, disse Oliva. A médio prazo, também pode ocorrer desnutrição.

Outro risco muito importante e significativo na população idosa é a perda de massa muscular quando a pessoa emagrece.

“Cerca de um terço do peso que a gente perde, com o uso dessas medicações, é peso em músculo, em massa magra. Não tem como a gente emagrecer apenas a gordura. O corpo perde gordura, mas perde também músculo”.

Na população com mais idade, essa perda de massa muscular pode significar perda de função, de funcionalidade, isto é, da capacidade de fazer as atividades do dia a dia.

“Então, é algo muito significativo que, inclusive, pode não ser recuperado”.

O diretor-científico da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), Ivan Aprahamian, acrescenta que o efeito combinado de menor apetite, náuseas e rápida perda de peso pode precipitar síndromes geriátricas, como sarcopenia e fragilidade física.

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

**Ótica ma&li**  
PRAÇA FLORIANO PEIXOTO Nº 18  
CENTRO MOGI MIRIM  
(19) 99675-7764

Grupo **J. ALVES** Saúde  
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**  
Av. Ipiranga, 1216 8 Andar República - São Paulo/SP  
contatopaulo@yahoo.com.br

Grupo **J. ALVES** Saúde  
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**  
Av. Ipiranga, 1216 8 Andar República - São Paulo/SP  
www.planofuneralnacional.com.br 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 (1 vez 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)

**ECOCARDIOGRAMA E DOPPLER DE CARÓTIDAS**  
Dr. Eduardo Chabregas (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)

**PSICÓLOGO**  
Andre Paulo das Neves 98221-0893

**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)

**TERAPEUTA EMOCIONAL**  
Regiane Cordeiro da Silva 97168-0421

## 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

**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.

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

**AULAS DE YOGA**  
Maria Emília G Franco (20%)  
9-9779-1253  
Patrícia C. Andrade - Aulas de Ioga (40%)  
Telefone: (19) 9-8130-1910

**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

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

**CIRURGIA PLÁSTICA**  
Sérgio Hiroshi Kashiwazaki (50% consulta) 3862-6116 / 9-9945-6348 whats

**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

**CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO**  
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp  
Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) — 19 9-9741-3684

**CLÍNICA GERAL**  
Altamiro Sturari — (25%) 3804-4584

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

**DERMATOLOGIA**  
Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960  
Maria Soledad M. Arias (33%) 3862-3235/3552-0037  
Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107  
Plínio Lopes (14%) 3806-3340/3862-0707 desconto acima de 60 anos  
Viviane Vasconcelos - (33%) 9-8257-5286

**ENDOCRINOLOGIA**  
Márcia Regina Pereira - (15%) 3862-0144  
Patrícia Soares da Silva - (20%) 9-8842-2608

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

**ENFERMEIRA-ESTETA**  
Renata Simozo Manera (10% a 20% desconto) 9-8997-6995

**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

**ECOCARDIOGRAMA**  
Clínica Carvalho — Ecocardiograma. 3549-7557 (ligar para perguntar porcentagem).  
Clínica Espaço Vida (19) 3806-4668 (28% de desconto)

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

**FISIOTERAPIA**  
Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar) — (20%) — 98240-0768  
Ana Letícia G Borin - (30%) 9-9344-1124 Atendimento clínica e domiciliar  
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 9-9196-4653  
Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740

Gabriela Marreti (40%): (19) 9-8263-4836 — Fisioterapeuta a domicílio.  
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

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

**FONOAUDIOLOGIA**  
Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003  
Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-3050  
Susana Maria Coradi Martimimiano (15%) 3806-2795  
Telex Soluções Auditivas (10%) para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios - 3805-3284 9-9187-6110

**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

**GERIATRIA**  
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194  
Priscila de Marco da Silveira Frazão (18%) 3552-1330/9-9299-9930

**GINECOLOGIA**  
Ana Cristina De La Corte Vomero (20%) 3806-3259  
Cristiane de Souza Moraes Donegá (40%): (19) 3862-1445  
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960  
Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806-4960  
Maria Alice Mostardinha (20%) 3862-1445  
Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600/3862-0550  
Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524

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

**LABORATÓRIO**  
Laboratório - Central (sob consulta)

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

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

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

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

**ODONTOLOGIA**  
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

**OFTALMOLOGIA**  
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

**ORTOPEDIA**  
Honório José Ferreira (40%) 3806-4668  
Manoel Ricardo Alves dos Santos

(50%) 3862-9253/ 3806-6955/ 9-9998-1541 whats  
**OTORRINOLARINGOLOGIA:**  
Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355  
Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 — só mensagens

**ODONTOLOGIA**  
Dr. Lincoln Serafim dos Anjos (até 40%) — 19 9-9706-3491 (whatsapp).

**ÓTICA**  
Fabrim - (35%) 3549-0250  
Ótica Visão (até 15%) - agendamento de consulta - 3806-1560  
Ótica Real - (20%) 3552-4366  
3861-0334 - agendamento de consulta  
Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040/ 9-9387-4884  
Óptica Iza (15%) 3804-1616/ 9-7169-0072  
Ma & Li ÓTICA- até 50% de Desconto. Telefone: 9.9675-7764

**PILATES**  
Espaço Pilates (20%)  
9-9791-7412  
Fluir Estúdio de Pilates (30%) 9-8845-4405  
Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910  
Villa Físio Pilates (30%) — 9-8802-7811

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

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

**PSICOLOGIA**  
Ana Claudia Valério (20%): (19) 3806-2795 (19) 9-8266-5777- Psicóloga Infantil, Analista do Comportamento, Especialista em Transtorno do Espectro Autista (TEA).  
Ana Claudia G. Ferrari. (15%) 9-8200-5591 (Obs: Adultos e Casais).  
Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204  
Marisa Martin Crivelaro Romão — Neuropsicóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795  
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977

**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**  
Ana Lídia Zani - (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. T. de Oliveira (25%) - 9-8294-9977  
Rosângela Marchesi de Oliveira - (30%) 9-9190-0433  
Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547

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

**PSICANÁLISE**  
Mary Lady B. M. Antônio — 20 % - 9-9161-3974.  
Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456

**REUMATOLOGIA**  
Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%) 3805-4102

**UROLOGISTA**  
Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261

**ULTRASSONOGRAFIA**  
Clayton Barros - (20%) 3804-5417  
Imaginus - (20%) 3815-5883  
Protea Ultrassonografia (20%) — 3362-3698

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

**DIVERSOS**  
**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 Guaçumicro Informática** - (aulas particulares de celulares e Notebooks) (30% de desconto) - Telefone: 9-9745-8948- Whatsapp.

**Liberty Informática e Inglês 3ª Idade** (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392

**MVilela infohome** - Manutenção de computadores: Formatação, limpeza 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  
**Suely Albert** — Depilação com cera de chocolate marroquina. (15% de desconto)- 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

**Perfil**

André Paulo das Neves - - Instagram: <https://www.instagram.com/andrenevespsi/>

**O psicólogo e o cliente trabalham juntos**



André Paulo das Neves é natural de Mogi Mirim e sempre morou na cidade, é formado em Administração de Empresas e Psicologia, pela Faculdade Santa Lucia de Mogi Mirim. Atualmente está Pós Graduando em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e PBE pela ANHANGUERA EDUCACIONAL PARTICIPAÇÕES S/A.

Como psicólogo clínico, André está atuando com a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) desde o início de 2025. Realiza os atendimentos na clínica Espaço Plenamente, e também de forma online.

A seguir, André nos explica um pouco como funciona a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):

“A Psicologia dispõe de diversas abordagens psicoterapêuticas (como psicanálise, terapias humanistas/fenomenológicas e outras) para tratar o sofrimento psicológico. Entre elas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca por ser uma intervenção estruturada, orientada a objetivos e baseada em evidências científicas, com eficácia demonstrada em ensaios clínicos e meta-análises para uma ampla gama de transtornos mentais.

Em diretrizes clínicas internacionais, a TCC aparece com frequência como tratamento de primeira linha — especialmente para transtornos de ansiedade (como pânico, fobias, ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada) e para depressão, além de apresentar forte suporte para TOC e TEPT, entre outras condições. Revisões abrangentes de meta-análises indicam que a TCC produz melhoras clinicamente relevantes em diferentes transtornos, com resultados consistentes quando comparada a condições de controle e, em muitos contextos, com benefícios sustentáveis por ser uma terapia que ensina habilidades (por exemplo, reestruturação cognitiva, exposição, resolução de problemas e prevenção de recaída) Além disso, a TCC tende a ser focada e mensurável, com metas claras, monitoramento de progresso e plano terapêutico



transparente; promove autonomia, porque o paciente aprende estratégias aplicáveis no dia a dia.”

Todo atendimento psicológico envolve, antes de tudo, respeito, atenção, acolhimento e um trabalho pautado pela ética, sendo sempre um grande desafio. Ajudar aqueles que estão em sofrimento psíquico requer sólido embasamento teórico, além de constante aprimoramento e atualização do profissional envolvido. Por isso, visando oferecer o que há de melhor para seus clientes, André escolheu seguir esta linha de abordagem.

“É interessante observar como nossos pensamentos e nossa história de vida influenciam diretamente a forma como nos comportamos ao longo da vida. É justamente isso que buscamos identificar e trabalhar em conjunto com cada cliente: reconhecer pensamentos automáticos e crenças disfuncionais que influenciam nossas emoções e comportamentos, ajudando a compreender por que agimos da maneira como agimos. Ao final do processo, é sempre gratificante perceber como a psicoterapia contribuiu, em alguma medida, para a melhora da qualidade de vida do cliente.”

*Clínica Mestriner*  
**JM**  
ODONTOLOGIA  
Rua Paissandu 869  
Mogi Mirim  
3549-9099

Cuide da sua **Saúde Bucal!!**  
Dr. Lincoln  
**(19) 9.9706-3491**  
Rua Maestro Alberto Brito, 142 - Mogi Mirim

**Mary Lady**  
Borges Monteiro Antonio  
Psiclista - Terapeuta - Sexologia  
**(19) 98605 9611**  
Clínica MBM Empreendimentos  
Rua Padre Roque, 529 Centro  
Mogi Mirim-SP

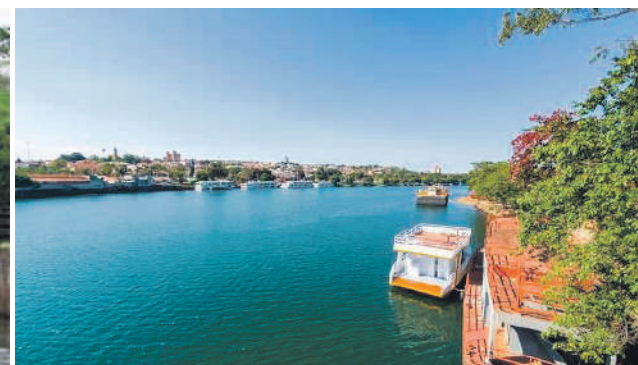
**OTICA FABRIM**  
R. Padre Roque, 16 - Centro  
Mogi Mirim. (19) 3549.0250  
Av. Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova  
Mogi Guaçu. (19) 3831.6171

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

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

# Viaje com a AAPMM

**Nossa próxima parada será em BARRA BONITA-SP**



**Ainda dá tempo, faça sua reserva conosco ligue 3805-4346 !**

## Aposentados têm até 14 de fevereiro para pedir ressarcimento ao INSS

Prazo para devolução de descontos indevidos foi prorrogado em novembro

Fonte : Agência Brasil

Os aposentados e pensionistas que tiveram descontos indevidos do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) têm até 14 de fevereiro para pedir o ressarcimento, anunciou o presidente do instituto, Gilberto Waller. Em entrevista ao programa a Voz do Brasil, ele fez um balanço atualizado sobre os pedidos.

De acordo com presidente Waller, cerca de 6,2 milhões de beneficiários contestaram descontos indevidos do INSS, dos quais 4,1 milhões de beneficiários já foram ressarcidos, em valores que somam R\$ 2,8 bilhões. O governo estima, no entanto, que ainda existam 3 milhões de aposentados e pensionistas aptos a solicitar a devolução.

O prazo original se encerraria em 14 de novembro. No entanto, o Ministério da Previdência Social decidiu ampliar o período para garantir que todos os afetados possam registrar seus pedidos.

O esquema de descontos indevidos foi revelado pela Operação Sem Desconto, deflagrada pela Polícia Federal e pela Controladoria-Geral da União

(CGU), que identificou fraudes em Acordos de Cooperação Técnica (ACTs) firmados entre o INSS e entidades associativas. As investigações levaram ao afastamento de parte da cúpula do instituto em abril.

Na entrevista, Gilberto Waller ressaltou o esforço coordenado de órgãos federais para ressarcir as vítimas dos descontos não autorizados. O presidente do INSS também destacou a união entre o instituto, a Advocacia-Geral da União (AGU), a CGU e a Polícia Federal para rastrear os recursos desviados e entrar com ações na Justiça para recuperar o dinheiro.

### Como pedir a devolução

Os beneficiários podem abrir pedidos de ressarcimento pelos canais oficiais do INSS:

- **Aplicativo ou site Meu INSS, com login no Portal Gov.br;**
- **Telefone 135, com atendimento gratuito de segunda a sábado, das 7h às 22h;**

## Saúde - noVIDAdades

ECOCARDIOGRAMA e DOPPLER de CARÓTIDAS

**Dr. Eduardo Chabregas**

Para agendamentos na sede da

**APPMM 3805-4346**

## Doação para a Vila Vicentina



No mês de janeiro foi realizada a entrega de roupas arrecadadas na campanha do agasalho. A entrega foi feita pela Sra Neuza ao Sr. José Nicoluchi Neto, representando a Vila Vicentina, que recebeu a doação dos itens. Agradecemos a colaboração de todos, e continuamos com a campanha!

## Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

**APRESENTAR**  
**ASSISTIR**  
**BUSCAR**  
**CONTINUAR**  
**CUMPRIR**

**ENCHER**  
**PARAR**  
**PENSAR**  
**PROCURAR**  
**SURGIR**

## Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

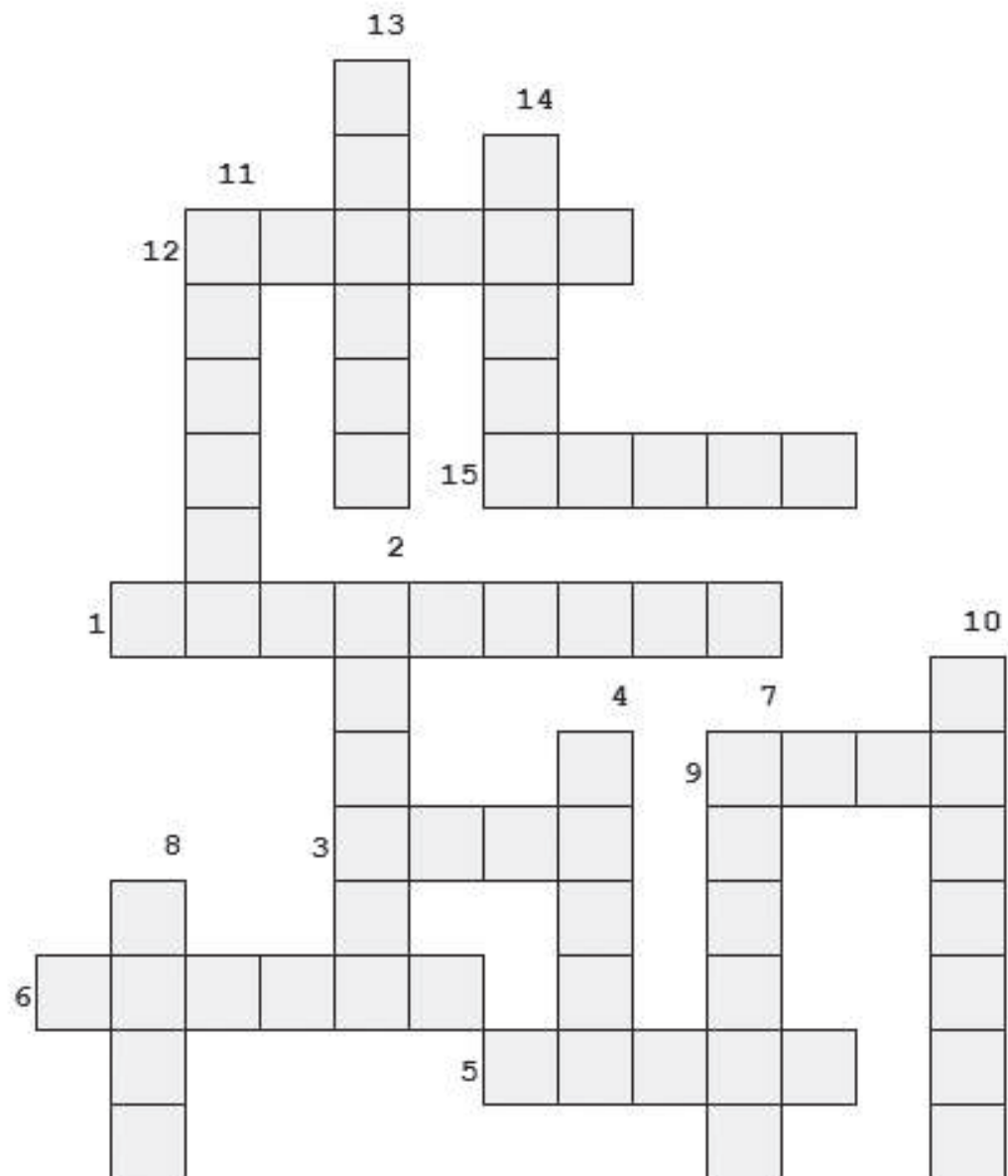
R K E S E N C H E R  
 A G R A D E C E R Y  
 V R O G B M A N T C  
 C E U C G N M T O O  
 D E S I S T I R L A  
 P B A T E R N E T L  
 R Y R R I W H T T K  
 A V I S A R A E A O  
 P P E N S A R R H L  
 W K D G L P S O A N

**AGRADECER**  
**AVISAR**  
**BATER**  
**CAMINHAR**  
**DESISTIR**

**ENCHER**  
**ENTRETER**  
**PENSAR**  
**USAR**  
**VESTIR**

## Palavras cruzadas

- Exercer ação restritiva sobre; conter, regular
- Entregar em troca; permutar
- Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber
- Que tem gordura acima da usual; obeso, cheio, corpulento
- Que tem grande força física; robusto, vigoroso
- Clareza que aponta o início da manhã, antes do nascer do Sol
- Utensílio contendo tinta ou similar com que se pode escrever ou desenhar
- Firme; que não é tenro, macio
- Lugar onde se pode deitar e/ou dormir
- Pessoa ligada a outra por consanguinidade, afinidade ou adoção
- Articulação da coxa com a perna, de que participam o fêmur, a tíbia e a patela
- Terreno onde se cultivam flores e plantas ornamentais para lazer ou estudo
- Algo que oferece proteção ou refúgio contra exposição, dano físico, ataque, perigo etc
- Belo, bonito; prazeroso de se contemplar, de se apreciar
- Perceber (som, palavra) pelo sentido da audição



RESPOSTAS

**RISOTO DE FRANGO FÁCIL****INGREDIENTES:**

- 400 g de frango desfiado
- 1 copo de arroz
- 1 caixa de creme de leite
- 1 lata de milho
- 100 g de queijo mussarela
- 1 cebola
- Molho de tomate
- Alho
- Sal a gosto

**MODO DE PREPARO**

Cozinhe o arroz.  
Cozinhe e desfie o frango.  
Refogue a cebola, e o alho, acrescente o sal.  
Acrescente o frango, milho, o molho de tomate e o creme de leite, se precisar coloque um pouco de água para ficar mais molhadinho.  
Deixe dar uma fervida.  
Misture o arroz com o molho.  
Corte o queijo em cubos.  
Coloque no arroz e leve ao forno por 10 minutos.

**DELÍCIA DE ABACAXI****INGREDIENTES****Doce de abacaxi**

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de água
- açúcar a gosto

**Creme**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de vaca (medida da lata de leite condensado)
- 3 gemas

**Cobertura**

- 3 claras batidas em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite

**MODO DE PREPARO****Doce de abacaxi**

Em uma panela, coloque o abacaxi, o

açúcar e a água e leve ao fogo até obter um ponto de doce.

Desligue o fogo e deixe esfriar.

**Creme**

Em outra panela em fogo baixo, misture o leite condensado, o leite de vaca e as gemas peneiradas até que vire um creme.

Desligue o fogo e deixe esfriar.

**Cobertura**

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar, o creme de leite e mexa delicadamente com uma colher.

Em um refratário, faça uma camada com o doce de abacaxi, outra com o creme e outra com a cobertura.

Leve ao freezer e sirva bem gelado.

**DROGARIAS**  
**Farmaxima**  
CUIDANDO COM O CORAÇÃO

**3862-4569**  
**19 98165-0237**

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

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

Venha conferir!  
Você conhece! Você confia!

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

**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

**Hospital de Olhos**  
de Mogi Mirim

Unidade Mogi Mirim  
Av. Brasília, 85 - Mogi Mirim  
CEP: 13200-280  
☎ (19) 3806.6297 | 3862.2849

Unidade Mogi Guaçu  
Boulevard Shopping - Mogi Guaçu  
☎ (19) 99920.2030

Dr. Fábio Marcolini Benozato  
Oftalmologista - CRM(SP) 03790

www.difabiobenozato.com.br

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

Radiologia Odontológica Digital  
**Radiografar**

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

- Panorâmica
- Tomografia Cone Bean
- Documentação Periapical
- Documentação Ortodôntica

**Desconto 10%**

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

**ESPAÇO Primer**

Ana Lídia Zeni Garcia Novo  
Psicóloga - CRP 06/76674

Luiz Gustavo Garcia Novo  
Cirurgião Dentista - CRO 62038

Susana Maria Coradi Martiniano  
Fonoaudióloga - C.R.F.º 5255

Ana Claudia Valério  
Psicóloga Infantil - CRP 08/151770

19 3806-2795 | 19 98266-5777  
@espacoprimer

**Dr. Heryberto Alvim**  
OFTALMOLOGISTA

**3806.1532**

Av. Brasília nº 77 - Vila Áurea

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

**uniclin**

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

**CLÍNICA CARVALHO**  
MEDICINA

**CARDIOLOGIA**  
**CLÍNICO GERAL**  
**DERMATOLOGIA**

**EXAMES CARDIOLÓGICOS**

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

**ANUNCIE AQUI**

**(19)3862-4799**