



Jornal

Flor da Idade

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

JUNHO DE 2026 - Rua Doutor João Alves, 554 - Centro - Mogi Mirim - SP - CEP: 13062-999 / CONSULTA: 3805.4346

Viagens 2026

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

MARIA FUMAÇA JAGUARIUNA – SP
Dia 15/08/2026
Saída: 07:30h
Retorno: 16h
 Associados: R\$220,00
 Não associados: R\$240,00
 Crianças de 0 a 5 anos: Free no colo
 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 150,00

CALDAS NOVAS - GO
Saída: 19/09 às 23:00hrs
Retorno: 24/09
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

APARECIDA – SP
Dia 23/10/2026 – Saída 23h00
Retorno 24/10/2026 - 16h00
 Associado: R\$ 170,00
 Não Associado: R\$ 190,00
 Crianças de 0 a 5 anos: Free
 Crianças de 06 a 11 anos: 170,00

BERTIOGA- SP
Saída: 06/11 às 05h00
Retorno: 09/11 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).

MERCADÃO E 25 DE MARÇO – SP
Dia 12/12/2026
Saída: 06h00
Retorno: 16h
 Associados: 130,00
 Não Associados: 150,00
 Crianças de 0 a 5 anos: Free
 Crianças de 6 a 11anos: 130,00

Maiores informações entrar em contato pelo telefone: 3862.4799

Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri

Cirurgia do aparelho digestivo



Especialista em cirurgias de hérnias, vesícula e hemorroidas

CRM (SP) 208.345 - RQE 130.235

Em Mogi Mirim
 Unimed e particular
Clínica Vivere
 Rua Aúrea, 23 - Jd. Aúrea
 F.: 3862-5942

Em Mogi Guaçu
 Somente particular -
 Rua Santa Júlia, 256
 Centro
 F.: (19) 99741-3684

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

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 Moysés 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\$ 85,00 no ato da inscrição

Benefícios

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

LEMBRETE

O valor da mensalidade a partir de março/2026, conforme publicado, será de R\$ 17,00 mensais



"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

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

Sorteio do Bolo



Os ganhadores do bolo de aniversário mês maio foram:
ANTONIO RAIMUNDO CARVALHO / EUNICE RIBEIRO DA SILVA SANTOS



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de JUNHO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 12/06/2026 (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!

Cantinho da Saúde

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

✚ **JOANA RAMOS MADEIRA**

Participantes do sorteio mês de maio



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

Almoço dos Aniversariantes

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

AGUINALDO GALLO
PEDRO MARANHA FILHO
MARIA LUIZA NIERI

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@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".

Seu espaço para ser, sentir e crescer

Maria Fernanda G. Pereira

Psicóloga Clínica
CRP:06/203212

(19) 98127-9083

mariafernandagppereira@gmail.com



Depilação com cera marroquina
Reconhecimento Internacional

19 99834-1145

La Belle Femme Rasée



Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz

FONE: (19) 3862.4294

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\$ 85,00 (4 meses + carteirinha). Aproveitem essa oportunidade!

Calendário 2026 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Julho	10/07/2026	Outubro	09/10/2026
Agosto	14/08/2026	Novembro	13/11/2026
Setembro	11/09/2026	Dezembro	11/12/2026

ASSEMBLÉIA GERAL



No dia 08 de Maio tivemos nossa Assembléia Geral Ordinária com participação de associados, diretores, com a finalidade de prestação de contas do ano de 2025.

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. Lucca Merzian
(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)

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)
Dra. Letícia Nascimento Visconcin
(toda quinta feira - tarde)

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser
(15 em 15 dias)

EMAGRECIMENTO

Dr. Lucca Merzian
1 vez por semana

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

J. ALVES Saúde
GRUPO **ZELO** ESSENCIAL E 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
www.planofuneralnacional.com.br contatopaulo@yahoo.com.br

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 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
- CEMITÉRIO PARQUE HORTOLÂNDIA
- MOGI MIRIM
- 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 Agendamento direto

ACUPUNTURA

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

BARBEIRO

Alan Gama da Silva
(as terças-feiras manhã e tarde)
9-9615-4611

BELEZA E ESTÉTICA

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) na sede.
Também realiza atendimento domiciliar.
Dra Jaqueline Alves 9-8845-4405
(1 vez por semana) na sede.
Também realiza atendimento domiciliar.

PSICÓLOGO

Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
9-9262-7830
Andre Paulo das Neves
9-8221-0893

PODOLOGIA

Maauri Gomes 9-9731-0095
(toda terça e quinta feira)

PSICÓLOGA

Dra Maria Fernanda Gomes Pereira
9-8127-9083
Fabíola Sobreiro Zanco
9-9842-1941

GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos Bernardi
9-9525-5219

PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco
(1 vez por semana) 9-9779-1253

MASSOTERAPEUTA

Silvia Fatima
(1 vez por semana)
9-9683-7129
Fernando Henrique Sylverio
(1 vez por semana)
9-9233-4639

REIKI

Lilian Lemes
9-7106-1084
Ana Rodrigues
9-9783-1409

TERAPEUTA EMOCIONAL

Regiane Cordeiro da Silva
(1vez por semana)
9-7168-0421

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

ACADEMIA

Ap – Academia Exclusiva (desconto sob consulta): 19 99670-0338
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

Clinica 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

Dra Carolina Bernardi 9-9525-5219 (desconto sob consulta) - atendimento domiciliar.

Gabriela Marreti (40%): (19) 9-8263-4836 – Fisioterapeuta a domicílio.
Guilherme Henrique Domingues Desconto (15%) (19) 9-8185-3160
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 Martimiano (15%) 3806-2795

Telex Soluções Auditivas (10%) para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios - 3805-3284 9-9187-6110

Yogaterapia – Massagem Ayurvédica – Reiki:

Lilian Lemes (19) 9-7106-1084 (20%).

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

Josiane Xavier - (40%) 3805-4079 – 9-8735-0776

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

Priscila de Marco da Silveira Frazão (08%) 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

LABORATÓRIO

Laboratório - Central (sob consulta) 3862-4862 whats

Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500

Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906

INFECTOLOGISTA

Priscila de Marco da Silveira Frazão (08%) 3552-1330/9-9299-9930

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 Sorridents (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

Lincoln Serafim dos Anjos - (até 40%) (19) 9-9706-3491

Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176

Radiografar Odontológica (10%) 3804-3145

Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862-7937

OFTALMOLOGIA

Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532

Benedito Vasconcelos - (20%) 3805-4079 / 3862-3416

Carolina Ravanini Neves - (43%) 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

Jose Marquezi Neto (30%) 3806-8297 3862-2849

Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens

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

PSICÓLOGA

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

Maria Fernanda Gomes Pereira (20% de desconto nas sessões) 19 9-8127-9083

Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977

Marisa Martin Crívelaro Romão – Neuropsicóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795

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

Fabiola Sobreiro Zanco - psicoterapia online para adultos e idosos (40%) 19 9 9842-1941

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 Maurício Urbini Junior - (15%) 3805-4102

UROLOGISTA

Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261

ULTRASSONOGRRAFIA

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

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

Suelyly 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.

Clima instável reduz defesas e pode agravar crises respiratórias

Especialistas alertam para importância de hidratação e lavagem nasal

As instabilidades da temperatura reduzem algumas atividades fisiológicas no nível de defesa e podem aumentar a frequência de crises de infecções respiratórias.

A variação de temperatura não só atrapalha a defesa do corpo, alterando a fisiologia, mas também pode modificar diretamente alguns impulsos nervosos e acabar entupindo o nariz em alguns pacientes. Em ambientes fechados, o ar seco e o frio podem aumentar tanto a frequência de rinite (inflamação do nariz), como de sinusite (inflamação dos seios da face), com piora dos sintomas.

“É como se a defesa tivesse uma abertura de alguma maneira danificada, então alguns patógenos virais se aproveitam e podem infeccionar o nosso nariz”. O clima instável alerta principalmente para problemas em pessoas com rinite não alérgica. “Mudança de

temperatura, cheiro de fumaça, perfume podem entupir o nariz”.

A atenção, em especial é para as crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crônicas, como rinite, asma e Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), que requerem atenção redobrada. A qualquer sinal de piora, como tosse persistente, chiado no peito ou febre, é fundamental procurar um médico.

Algumas atitudes podem

contribuir para a saúde respiratória nesses dias mais frios, mais instáveis. Beber água é uma delas. “Manter-se hidratado ajuda de diversas maneiras porque, se você não beber água e ficar desidratado, vai atrapalhar de alguma maneira a saúde nasal”. Uma das soluções apontadas para manter a saúde nasal é fazer lavagens nasais com soro fisiológico, de uma quatro vezes ao dia.

Fonte : Agência Brasil



Clínica Mestr

Perfil**Jaqueline Alves da Silva**

Jaqueline é fisioterapeuta, nasceu em Itapira, interior de São Paulo, e construiu sua trajetória profissional atendendo pacientes de Mogi Mirim e região ao longo dos últimos anos.

Formada em Fisioterapia pela UNIMEP — Universidade Metodista de Piracicaba, desde 2010.

Também possui formações em Pilates, patologias da coluna, dor orofacial e psicanálise junguiana.

Atua há mais de 15 anos, especialista em dor crônica, reabilitação física e atendimento domiciliar, com uma abordagem integrativa que une fisioterapia e psicanálise junguiana para tratar não apenas a dor física, mas também a raiz emocional que muitas vezes está por trás dela.

Sempre valorizou um cuidado próximo, humano e individualizado, porque acredita que cada paciente carrega uma história única — e isso também precisa ser considerado no processo de tratamento.

“Ao longo da minha trajetória, percebi que muitas dores não eram apenas físicas. Por isso busquei aprofundar meus estudos para compreender o paciente de forma mais ampla, integrando corpo, emoções e qualidade de vida”.

Depois de acompanhar muitos pacientes que já haviam tentado diversos tratamentos sem melhora duradoura, Jaqueline começou a perceber algo em comum: muitas dores carregavam também ansiedade, sobrecarga emocional, tensão acumulada e histórias que nunca haviam sido olhadas com profundidade.

Isso transformou completamente sua forma de trabalhar.

Hoje seu atendimento une a fisioterapia — tratando a dor física já instalada — com a compreensão emocional através da psicanálise junguiana.

Seu objetivo não é apenas aliviar sintomas temporariamente, mas ajudar o paciente a compreender por que o corpo continua adoecendo.

Atua exclusivamente com atendimento domiciliar justamente para oferecer um cuidado mais próximo, individualizado e atento à realidade de cada pessoa.

Essa abordagem tem feito diferença principalmente em pacientes com dores crônicas, limitações físicas e pessoas que já perderam a esperança depois de tantos tratamentos sem resultado.

Jaqueline conta que sempre foi apaixonada por cuidar de pessoas. Mas sua visão sobre a dor mudou quando começou a perceber o quanto o corpo expressa emoções que foram silenciadas por muito tempo.

Ansiedade, excesso de responsabilidades, relações difíceis, autocobrança e sofrimento emocional frequentemente aparecem no corpo em forma de dores, tensões e limitações.

Foi essa compreensão que levou a apro-



fundar seus estudos e integrar o emocional ao tratamento físico.

O mais gratificante é ver seus pacientes recuperando movimento, autonomia, autoestima e qualidade de vida depois de anos convivendo com dores e limitações.

Muitos chegam emocionalmente cansados, desacreditados e já sem esperança de melhora.

É muito forte perceber a transformação que acontece quando o paciente finalmente se sente ouvido, acolhido e compreendido além do sintoma físico.

Ver alguém voltar a dormir melhor, diminuir crises de dor e recuperar a vontade de viver a própria vida novamente é algo que não tem preço.

Sua relação com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim começou em 2018, quando teve a oportunidade de acompanhar diversos pacientes e criar um vínculo muito especial com a instituição.

Agora Jaqueline está retornando e trazendo uma abordagem ainda mais humanizada e integrativa, especialmente voltada para pessoas que convivem com dor crônica, dificuldades de mobilidade e limitações que impactam diretamente sua qualidade de vida.

Seu trabalho busca unir a reabilitação física com a compreensão emocional. Quando tratamos apenas o sintoma, o alívio costuma ser temporário. Mas quando compreendemos também a raiz emocional, os resultados podem ser mais profundos e duradouros.

Enquanto a fisioterapia trata a dor instalada no corpo, a psicanálise junguiana ajuda o paciente a compreender padrões emocionais e relacionais que muitas vezes sustentam aquele sofrimento há anos.

Os atendimentos na AAPMM acontecerão às quartas-feiras pela manhã.

“Minha própria trajetória transformou minha forma de compreender a dor. Foi através do autoconhecimento e da compreensão emocional que percebi o quanto corpo e mente estão profundamente conectados — e hoje levo esse olhar para cada paciente que atendo”. Frisou Jaqueline.

Vacina da gripe não aumenta risco da doença, alerta ministério

Ministério da Saúde rebate informações falsas nas redes sociais

O Ministério da Saúde alertou que mensagens que circulam nas redes sociais voltaram a espalhar desinformação sobre vacinas. O alvo da vez, segundo a pasta, é a vacina contra a gripe.

“Publicações afirmam, sem qualquer base científica, que o imunizante aumentaria o risco de contrair a própria gripe. A informação é falsa”, rebateu o ministério em nota.

A pasta destacou que a vacina contra a gripe produzida no Brasil pelo Instituto Butantan apresenta eficácia comprovada na prevenção de hospitalizações e mortes, sobretudo entre grupos mais vulneráveis, como crianças pequenas e pessoas com 60 anos de idade ou mais.

A dose contra a gripe disponível via Sistema Único de Saúde (SUS) é a Influenza trivalente, indicada para prevenir quadros clínicos graves, complicações, internações e óbitos causados pelo vírus.

“O imunizante é recomendado pelo Ministério da Saúde, pré-qualificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e segue as orientações internacionais. Tanto a OMS quanto a agência reguladora dos Estados Unidos, a Food and Drug Administration (FDA), recomendam o uso de vacinas trivalentes”, reforçou o ministério.

Boatos

No comunicado, a pasta ressaltou que a vacina da gripe é produzida com vírus inativados, fragmentados e purificados, não sendo capaz de provocar a doença em quem é imunizado.

“Logo, é falso afirmar que a vacina causa gripe mais forte ou aumenta o risco de infecção”, afirma.

Um dos fatores que contribuem para a confusão, segundo o ministério, é o fato de que o vírus influenza circula com mais intensidade no outono e no inverno, período em que também aumentam os casos de outras viroses respiratórias, como parainfluenza, covid-19, vírus sincicial respiratório (VSR) e rinovírus.

“Pessoas vacinadas podem ser infectadas por outros vírus respiratórios no mesmo período e apresentar sintomas semelhantes aos da gripe, o que pode gerar a falsa impressão de que a vacina não funcionou”, esclarece a pasta.

“Na prática, a imunização reduz a chance de desenvolver sintomas graves e diminuir signifi-

cativamente o risco de internações e morte”, alerta o ministério.

Vacinação

A Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza já começou e segue até o dia 30 de maio nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sul e Sudeste.

Podem receber a dose grupos prioritários que incluem idosos, crianças de 6 meses a menores de 6 anos, gestantes, trabalhadores da saúde, professores, pessoas com comorbidades, pessoas com deficiência, forças de segurança, caminhoneiros e trabalhadores do transporte coletivo, entre outros públicos classificados mais vulneráveis.

Balanco recente divulgado pelo ministério indica que, desde o início da mobilização, mais de 2,3 milhões de doses foram distribuídas no país.

“A vacinação anual é fundamental porque a composição da vacina é atualizada a cada ano, conforme orientações da OMS, para acompanhar as cepas mais prevalentes”, explica o ministério.

Reforço

A pasta informou ainda que reforçou a vigilância da Influenza A (H3N2), especialmente do subclado K, que vem sendo frequentemente registrada em países da América do Norte, como Estados Unidos e Canadá.

No Brasil, até o momento, foram identificados apenas quatro casos do subclado K. As análises foram conduzidas por laboratórios de referência nacional, como a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Instituto Adolfo Lutz, seguindo protocolos rigorosos de vigilância.

“A vigilância da Influenza inclui monitoramento contínuo de casos de síndrome gripal e síndrome respiratória aguda grave (SRAG), diagnóstico precoce, investigação de eventos incomuns e fortalecimento do acesso à vacinação e a antivirais”, destacou o ministério.

“A vacina contra a gripe não aumenta o risco da doença, ela salva vidas. Aderir à imunização é a forma mais eficaz de proteger a si mesmo e aos mais vulneráveis, reduzindo internações e evitando mortes”, garante o ministério.

“Não espalhe desinformação”.

Fonte : Agência Brasil



Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

BEIJAR
 COLOCAR
 CONVIDAR
 ENTENDER
 GOSTAR

NADAR
 OLHAR
 PROTEGER
 SENTAR
 SURGIR

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

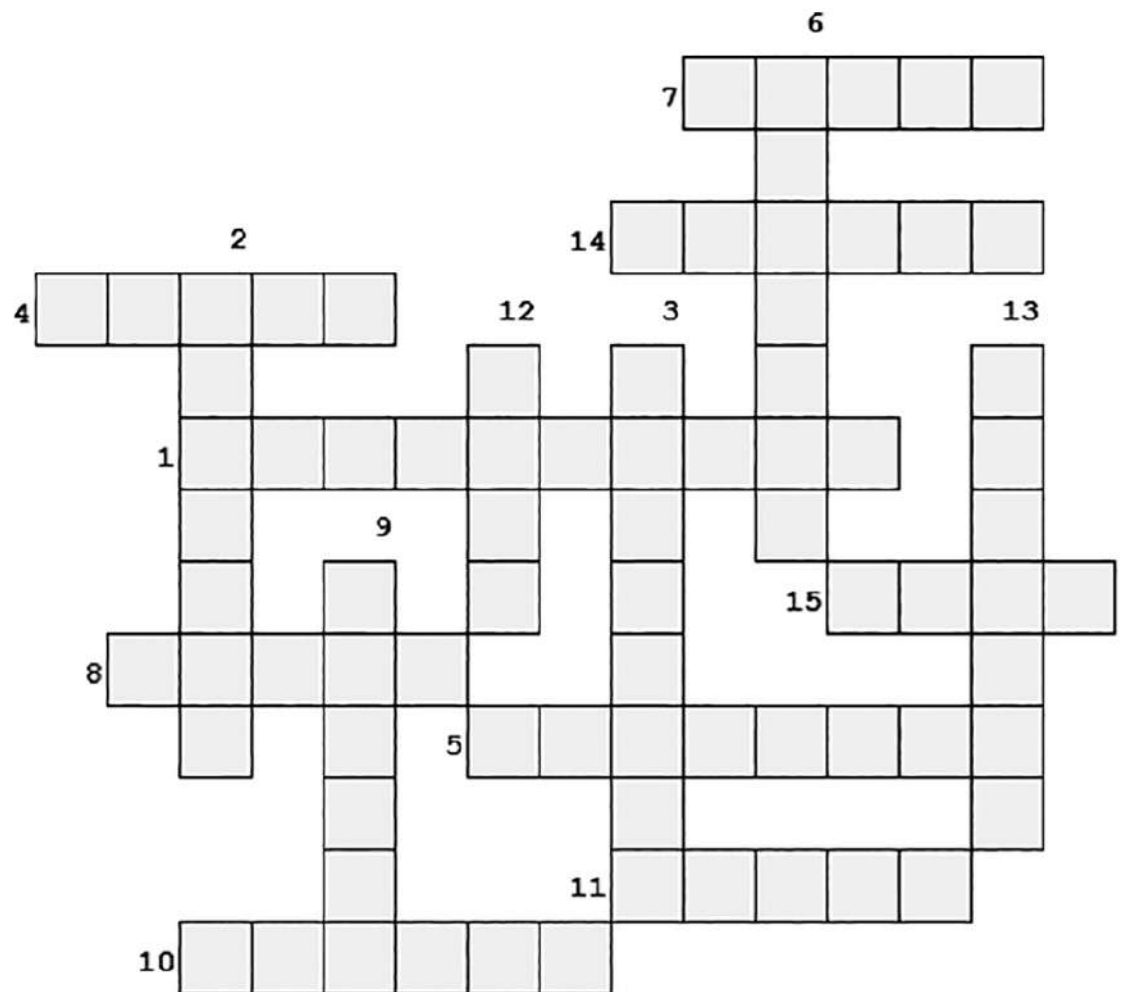
N G O S T A R H P
 F I N F O R M A R
 C C O L O C A R E
 C A W R R M N V O
 H W I R C D T H C
 E N T R E T E R U
 D E N C H E R T P
 V V H P U L A R A
 Y U A M E N T I R

CAIR
 COLOCAR
 ENCHER
 ENTRETER
 GOSTAR

INFORMAR
 MANTER
 MENTIR
 PREOCUPAR
 PULAR

Palavras cruzadas

- Local, guichê ou boxe onde se vendem ingressos
- Que preza a liberdade de opinião e de ação; que mantém o espírito aberto, tolerante
- Não aprovar; recusar algo
- Quieto, sossegado; não apresenta agitação, perturbação
- Miniatura de pista automobilística para corridas de carros de brinquedo
- Estado de satisfação, contentamento; júbilo, prazer
- Suspensão temporária de ação ou movimento
- Recipiente, geralmente com asa e bico, usado para servir água, vinho etc.
- Transportar, levar (alguém ou algo) em direção ao lugar onde está quem fala ou de quem se fala
- Clareza que aponta o início da manhã, antes do nascer do Sol
- Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
- Móvel composto de um tampo horizontal, geralmente se destina a refeições, jogos, apoio etc
- Relativo a planta; procedente de planta
- Articulação da coxa com a perna, de que participam o fêmur, a tíbia e a patela
- Aquele que não crê em Deus ou nos deuses



RESPOSTAS

01 Bilheteria - 02 Liberal - 03 Rejeitar - 04 Calmo - 05 Autorama - 06 Alegria - 07 Pausa - 08 Jara - 09 Trazer - 10 Aurora - 11 Roupa - 12 Mesa - 13 Vegetal - 14 Joelho - 15 Ateu

CALDO VERDE**INGREDIENTES:**

- 1 kg de batata
- 1/2 kg de calabresa defumada
- 250 g de bacon
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 cubos de caldo de bacon
- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho
- 1 molho de coentro
- 1 porção de couve (cortado bem fininho)
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as batatas e leve para cozinhar.
2. Corte em cubinhos a calabresa e o bacon.

3. Pique todos os temperos (separadamente).
4. Frite a calabresa (reserve).
5. Frite o bacon (reserve).
6. Quando as batatas estiverem cozidas, bata com água no liquidificador até formar um caldo grosso (reserve).
7. Aqueça o óleo, frite a cebola, acrescente o alho, logo após os cubinhos de bacon e a pimenta cominho.
8. Despeje o caldo batido (batata) na panela do recheio e acrescente a calabresa e o bacon (fritos).
9. Mexa o caldo para não grudar na panela.
10. Quando ferver acrescente o sal (a gosto), o coentro e o couve.
11. Sirva com vinagrete, torradas e patê.

CANJA DE GALINHA RÁPIDA**INGREDIENTES**

- 1/2 kg de coxinha da asa
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 cenoura grande
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1/2 xícara de arroz
- salsinha a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e 1/2 litro de água fervente

MODO DE PREPARO

- 1- Tempere cada pedaço de frango com sal a gosto.
- 2- Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o frango, a cebola, o alho e o caldo de galinha.
- 3- Deixe fritar por alguns minutos e acrescente a água fervente.
- 4- Acrescente o arroz e a cenoura, corrija o sal e tampe a panela.
- 5- Abaixar o fogo assim que a panela atingir a pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.
- 6- Finalize salpicando salsinha e sirva.

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: 13100-280
☎ (19) 3506.8297 | 3862.2849

Unidade Mogi Guaçu
Boulevard Shopping - Mogi Guaçu
☎ (19) 98320.2030

Dr. Rildo Marcolini Brancato
Oftalmologista - CRM 10792

www.dr.fabiolebronzatto.com.br

ESPAÇO Primer

Ana Lúcia Zani Garcia Novo
Psicóloga - CRP 06/76674

Luiz Gustavo Garcia Novo
Cirurgião Dentista - CRO 62038

Susana Maria Coraci Martiniano
Fonoaudióloga - C.R.F.º: 5255

Ana Claudia Valério
Psicóloga Infantil - CRP 06/151770

19 3806-2795 | 19 98266-5777
@espacosprimer

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

☎ **3806.1532**

Av. Brasília nº 77 - Vila Aúrea

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



Radiologia
Odontológica
Digital

Radiografar

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

- Panorâmica
- Tomografia Cone Bean

Desconto
10%

- Documentação Periapical
- Documentação Ortodôntica

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

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

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

Site AAPMM

Acesse www.aapmm.com.br, confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco.

Disponibilizamos espaços para publicidade no site.

Mais informações: (19) 3862-4799