



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

MAIO DE 2026 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / **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. Vinicius 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 Áurea, 23 - Jd. Áurea
 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 abril foram:
ESTELITA REGINA DA SILVA E MARILDA FRITTOLE SEBASTIÃO



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de MAIO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 08/05/2026 (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 Saudade

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

✝ **JAIR DA SILVA CAMPOS**

Doação para a Vila Vicentina



No mês de abril foi realizada a entrega de roupas arrecadadas na campanha do agasalho 2026.

Dessa vez a Vila Vicentina recebeu a doação dos itens.

Agradecemos a colaboração de todos, e continuamos com a campanha!

Almoço dos Aniversariantes

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

JOSE CARLOS LONGATTO

SANTA APARECIDA BRUNO CAMPAGNOLI

MARLI INES FERREIRA DE MELLO CRUZ

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.

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



EXPEDIENTE

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, declarada de Utilidade Pública, conforme a Lei 2.183. Fone: 3862.4799.
Rua Dr. José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - SP.
CEP: 13.800-050.

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

Horário de funcionamento:
Das 8h às 12h e das 13h às 16h45
De segunda a sexta-feira.
Produzido por BR Publicações Mogi Ltda

"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".

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!

Supermercado Leonello

Açougue Padaria Hortifrutis

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

Calendário 2026 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Junho	12/06/2026	Outubro	09/10/2026
Julho	10/07/2026	Novembro	13/11/2026
Agosto	14/08/2026	Dezembro	11/12/2026
Setembro	11/09/2026		



Participação do Presidente Sr. Aparecido Dias Freitas do encontro com Doutor Fabio Alves, sobre de Freitas e da esposa Maria Antônia Ribeiro de "Apoio institucional do Ministério da Saúde".

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 Nº 18
CENTRO MOGI MIRIM
(19) 99675-7764

Grupo **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
Republica - São Paulo/SP
www.planofuneralnacional.com.br contatopaulo@yahoo.com.br

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 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
Republica - 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)

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

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

PSICÓLOGA
Dra Maria Fernanda Gomes Pereira
9-8127-9083
Fabiola 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

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
Farmáxia 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 Martimianiano (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

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

Yogaterapia – Massagem Ayurvédica – Reiki:

Lilian Lemes (19) 97106-1084 (20%).

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

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

Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532

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 Estudio 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
Fabíola 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

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
Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392
MVilela infhome - 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
Suely Albert – Depilação com cera de chocolate marroquina. (15% de desconto)- Telefone: 19 9-9834-1145.

TELEX APARELHOS AUDITIVOS

para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios.

Nossa viagem a Barra Bonita



Visita a Capela Freio Galvão

A região de Barra Bonita, no interior de São Paulo, é um importante ponto de turismo religioso, com destaque para a devoção a São Frei Galvão, o primeiro santo brasileiro. Nossos associados puderam visitar a capela de São Frei Galvão e fazer suas devoções.



Clínica Mestriner
ODONTOLOGIA
Rua Paissandu 869
Mogi Mirim
3549-9099

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

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

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

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

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

Perfil**Ana Lucia Rodrigues Reis**

Ana Lucia nasceu em São Paulo, mas mora em Mogi Mirim desde 1997. É formada em curso de terapia complementar Reiki nível 3a 3b, atua nessa área desde 2020 com atendimentos particulares. A PICS (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde), servem como recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais e evidências científicas, focados na prevenção de doenças, na promoção da saúde e na recuperação de pacientes de forma humanizada e integral

Depois de precisar do tratamento e experimentar a sessão de Reiki, Ana Lúcia gostou muito dos resultados obtidos e decidiu fazer o curso para poder também ajudar outras pessoas.

Ela contou que o testemunho das pessoas atendidas são os fatores que a fizeram querer melhorar e estudar mais a cada dia. A Terapia Reiki sempre está em evolução, além da parte energética, trabalha corpo e mente.

“Este trabalho me traz completude, e satisfação de estar ajudando o próximo e estar melhorando a minha experiência como profissional”, frisou Ana.

Sua relação com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim se deu através de seus pais que já eram associados, há 5 anos também se associou e passou a usufruir dos benefícios oferecidos. Agora como profissional passará a atender na AAPMM 2 vezes na semana.

Diante dos inúmeros benefícios proporcionados pela terapia Reiki estão:

Acalma e alivia o estresse.
Equilibra as energias.
Acelerar o metabolismo.
Alivia a ansiedade.
Alivia as dores crônicas.
Melhora qualidade do sono.
Ajuda na recuperação pós cirúrgica.
Não possui contra indicações é reconhecida como Prática Integrativa no SUS (PICS).

**Perfil****Lucca Merzian**

Natural de Goiânia-GO, e morador de Mogi Mirim há alguns meses, Lucca é médico Generalista, pela Faculdade São Leopoldo Mandic de Campinas-SP.

Atualmente trabalha em entregar saúde e qualidade de vida, tem seu próprio espaço em Mogi Mirim onde realiza avaliações completas para o tratamento da obesidade.

Escolher essa área de atuação foi uma estratégia para sair de um ambiente de trabalho tóxico e angustiante que tem sido os prontos atendimentos e postos de saúde.

O mais gratificante definitivamente é o reconhecimento e gratidão quando um tratamento, embasado na ciência, traz qualidade de vida e traz de volta aquilo que o paciente procura.

Sua relação com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim é recente, graças a sua sogra Damaris que fez a indicação, Lucca espera poder entregar um trabalho incrível a todos aqueles que procuram qualidade de vida.

“Algo interessante a compartilhar, é que o tratamento da obesidade vem cada vez mais avançando e proporcionando disposição e autoestima, é incrível ver como influencia no organismo como um todo, tenho observado em

especial aqueles pacientes com dores crônicas, hipertensão e, principalmente, a diabetes praticamente revertidas/curadas com tratamento do emagrecimento. Acho algo incrível poder ver a redução de cada vez mais medicamentos de uso contínuo, até mesmo psicotrópicos”. Contou Lucca.

Inicialmente atenderá na AAPMM 1x na semana, conforme a demanda poderá aumentar os dias de atendimento.

**Perfil****Lilian Lemes**

Nascida em Mogi Guaçu, cresceu em Mogi Mirim e morou por muitos anos em Campinas. Há cerca de quatro anos, retornou para Mogi Mirim, onde reside atualmente.

Lilian é formada em Administração de Empresas pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas e em Direito pela Centro Universitário Metrocamp. Também pós-graduada em Direito Processual do Trabalho pelo Damásio Educacional.

Há mais de dez anos segue uma jornada de estudos na área holística. Fez formação para professores de Yoga no Instituto Ísvara, especialização em Yogaterapia no Centro de Yoga Montanha Encantada, formação em Reiki (níveis I, II e III) no Instituto Renato Russi, além de curso de Massagem Ayurvédica no Naradeva Shala.

Atualmente, está em formação como Terapeuta Ayurveda pela Escola Satya.

Trabalhou por cerca de vinte anos na área jurídica como servidora pública no Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região. No último ano, encerrou esse ciclo e passou a se dedicar integralmente ao trabalho com yoga e terapias integrativas.

Hoje, atua com atendimentos de yogaterapia, reiki e massagem ayurvédica em seu espaço de bem-estar na Galeria Lorenzetti, em Mogi Mirim. Também ministra aulas de yoga em grupo em diferentes espaços da região e participa de projetos sociais, incluindo aulas voltadas para a melhor idade no Fundo Social e atividades junto ao CRAS.

Sua entrada nesse universo aconteceu de forma muito natural. Inicialmente, Lilian buscou o yoga como uma prática física para aliviar suas próprias dores decorrentes da rotina no trabalho jurídico. Com o tempo, percebeu que o yoga ia muito além do corpo — ele a trouxe mais consciência, equilíbrio emocional e qualidade de vida. Esse aprofundamento despertou um processo de autoconhecimento que transformou sua forma de viver.

A partir disso, Lilian começou a estudar outras terapias integrativas e a atuar de forma paralela e voluntária. Em determinado momento, sentiu que fazia mais sentido seguir esse caminho de forma integral.

Hoje, ela trabalha com ferramentas que consideram o indivíduo como um todo — corpo, mente e emoções — atuando não apenas nos sintomas, mas também nas causas. E, por ter vivenciado esse processo de transformação, sente um chamado genuíno em compartilhar esse conhecimento com outras pessoas.

O mais apaixonante é ver as pessoas se reconectando com sua própria força interior, todos nós temos uma sabedoria interna capaz de promover equilíbrio, aliviar dores e transformar padrões. No entanto, essa conexão muitas vezes fica enfraquecida pela rotina e pelas demandas do dia a dia. Poder conduzir as pessoas de volta a esse lugar de escuta interna, autocuidado e autorregulação é algo profundamente gratificante, contou Lilian.

Sua relação com o público da melhor idade



começou há mais de três anos, através das aulas de yoga no Fundo Social de Mogi Mirim. É muito especial acompanhar a evolução das alunas.

Em uma conversa com seu pai, que é associado da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, compartilhou essa experiência, foi então que surgiu a ideia de buscar uma parceria com a AAPMM.

Lilian irá realizar atendimentos na Associação dos Aposentados com sessões de Reiki, todas as segundas-feiras no período da tarde.

Alguns pontos importantes citados por Lilian:

- Esse trabalho tem um significado muito especial para mim, pois amplia o acesso a práticas de cuidado e equilíbrio. O Reiki, por exemplo, é uma técnica que promove relaxamento profundo e bem-estar, podendo contribuir para a qualidade de vida de forma simples e acolhedora.

- Apesar de muitas pessoas ainda associarem essas práticas apenas ao campo espiritual, hoje já existem avanços importantes na integração das terapias complementares com a medicina convencional.

- No Brasil, o próprio Sistema Único de Saúde oferece práticas integrativas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que inclui recursos como yoga, meditação e outras abordagens voltadas ao cuidado integral.

- Além disso, instituições como o Hospital Israelita Albert Einstein e o Hospital Sírio-Libanês já incorporam práticas integrativas como apoio ao tratamento convencional, especialmente no cuidado com estresse, dor e qualidade de vida.

- No cenário internacional, centros de referência como a Mayo Clinic e o National Institutes of Health reconhecem os benefícios de práticas como yoga e meditação em aspectos como redução do estresse, ansiedade e melhora do bem-estar geral.

- Esse movimento mostra que estamos caminhando para uma visão mais integrada da saúde, que considera não apenas o corpo físico, mas também os aspectos emocionais e mentais do indivíduo.

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ADQUIRIR
CHEGAR
CHORAR
CONVIDAR
DESISTIR

JULGAR
POSSUIR
REALIZAR
SENTAR
USAR

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

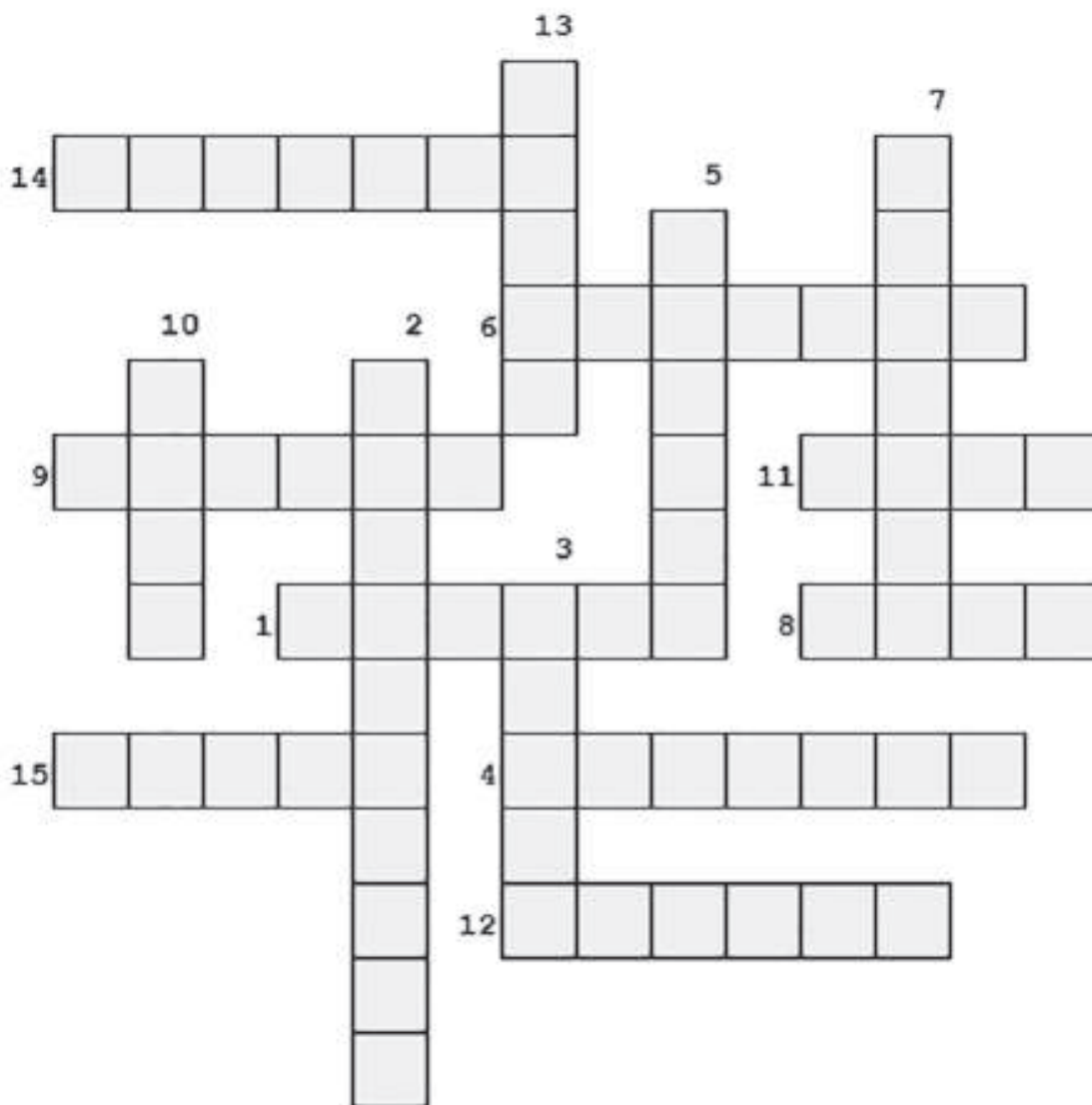
F C I B L J N O D M V O
 B L N H G M V H U A C O
 A S T U T O B S R U T R
 I G E N E R O S O P I G
 X E R N Y K T H Y A L A
 O S E D O C F C W C U N
 A B S V H R J H D I K I
 K E S O Y O M N B E J Z
 F L A P E K F E C N L A
 I T N P D Y P O Y T Y D
 C O T M A G R I C E L O
 K G E Y W M R K F C C M

ASTUTO
BAIXO
DURO
ENORME
ESBELTO

GENEROSO
INTERESSANTE
MAGRICELO
ORGANIZADO
PACIENTE

Palavras cruzadas

- Um dos três poderes soberanos do Estado, ao qual compete fazer as leis
- De pequena estatura; de pouca extensão vertical
- Periférico que imprime em papel os textos e imagens gerados por computador
- Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber
- De pouca idade; moço
- Perceber (som, palavra) pelo sentido da audição
- Aquele que tem o desejo de ver, experimentar, aprender; bisbilhoteiro
- Parte exterior da cavidade bucal; o contorno dos lábios
- Apresentar, mostrar. Tornar (algo) visível ou perceptível a outrem (ou a um grupo de pessoas)
- Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
- Móvel composto de um tampo horizontal, geralmente se destina a refeições, jogos, apoio etc
- Peça contendo elementos letras, números ou figuras em relevo, usada para marcar ou autenticar documentos
- Instrumento bastante antigo, composto de cordas estendidas numa moldura aberta
- Lugar onde se pode deitar e/ou dormir
- Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico



RESPOSTAS

01 Legislativo - 02 Baixo - 03 Impressora - 04 Copo - 05 Novo - 06 Ouvir - 07 Curioso - 08 Boca - 09 Exibir - 10 Roupa - 11 Mesa - 12 Carimbo - 13 Harpa - 14 Cama - 15 Voar

TORTA DE FRANGO DE LIQUIDIFICADOR**INGREDIENTES:****Massa**

- 500 ml de leite
- 250 ml de óleo de soja
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- 4 ovos
- 2 colheres (café) de fermento
- 25 g de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de orégano

Recheio

- 1 peito de frango grande cozido por 20 minutos em panela de pressão e desfiado
- 1 lata de palmito picado
- 1 lata de ervilha com milho
- 100 ml de molho de tomate
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- azeitonas
- orégano

MODO DE PREPARO**Recheio**

Misture todos os ingredientes em uma bacia até obter uma consistência firme e reserve.

Massa

Reserve o queijo. Bata os demais ingredientes da massa no liquidificador e acrescente por último o fermento.

Despeje metade da massa em uma assadeira grande de inox ou alumínio, untada com manteiga.

Acrescente o recheio por cima e cubra com o restante da massa.

Polvilhe queijo parmesão e coloque para assar em forno alto (220° C), preaquecido, por 40 minutos.

BOLO DE COCO GELADO**INGREDIENTES****Para a massa**

- 3 ovos (claras separadas)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

Para molhar o bolo

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida da lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco
- 1 pacote de 100 g de coco ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

- 1- Bata na batedeira o açúcar com a margarina.

- 2 - Acrescente as gemas peneiradas uma a uma e continue batendo até que se obtenha um creme claro e fofo.
- 3 - Em seguida adicione o leite, acrescente a farinha e o fermento peneirados, desligue a batedeira e por último despeje delicadamente as claras em neve.
- 4 - Leve para assar em forma untada em forno pré aquecido por aproximadamente 35 minutos.

Cobertura

Para cobrir o bolo bata os ingredientes no liquidificador e jogue em cima do bolo ainda quente. Polvilhe o coco ralado e leve para gelar por aproximadamente 2 horas.

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 - 3862.7859

Hospital de Olhos de Mogi Mirim

Unidade Mogi Mirim
Av. Brasília, 85 - Mogi Mirim
CEP: 13100-280
☎ (19) 3806.6297 | 3862.2649

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

Dr. Rildo Marcolini Brancato
CRM: 060456 - OBO 10792

www.dr.fabiobronzo.com.br

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

ESPAÇO Primer

Ana Lúcia Zani Garcia Novo
Psicóloga - CRP 06/78674

Luiz Gustavo Garcia Novo
Cirurgião Dentista - CRO 62038

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

Ana Claudia Valério
Psicóloga Infantil - CRP 06/151770

19 3806-2795 | 19 98266-5777
@espacoprimer

Dr. Heryberto Alvim

OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Av. Brasília nº 77 - Vila Aérea

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

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