



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



JULHO DE 2022 - Rua Doutor José Alves, nº 555 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346



**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  
pelos telefones: 3862-4799 / 3805-4307**

## 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 (a foto pode ser tirada direto na Associação) e comprovante de endereço. Pagar R\$ 60 no ato da inscrição, sendo R\$ 48, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 12 correspondentes ao custo da carteirinha social.

## Benefícios

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

## “Campanha do Alimento 2022”

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”.

## A importância das doses adicionais

### Vacinação contra a Covid-19

Página 6

## “Campanha do Agasalho 2022”

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




**odontoquinze**  
centro de implantes

Dentaduras parafusadas e convencionais  
Cirurgias bucais avançadas  
Implantes e próteses  
Clínica geral



Rua Monsenhor Nora, 166, Centro | (19) 3806 4977 | (19) 97418 8474

## Viagens 2022

### CALDAS NOVAS

22/09/2022 a 27/09/2022

### APARECIDA/SP

21/10/2022 a 22/10/2022

### MERCADÃO/ 25 DE MARÇO

10/12/2022

Por motivo de segurança, embarque e desembarque serão feitos somente na AAPMM. É necessário cópia do RG no ato da reserva da passagem. Obrigatória a apresentação do documento original no dia da viagem.

## Sorteio do Bolo



A ganhadora do bolo de aniversário de JUNHO foi: **CARMEN LUCIA MARANGONI**

Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Julho, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 08 de Julho (sexta-feira) até às 15:00 horas, na sede da AAPMM.

## Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado o sorteio de almoço entre os aniversariantes de junho/2022 e os ganhadores foram:

**ARIANE LEANDRO CARELLI / EDUARDO BREDÁ / NANJI MESTRINEL POLETTINI**

**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.

## Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratemplos.

## 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: 4.300 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 O POPULAR - (19) 3806-3030

Maristela de Almeida Trigo  
CRÉDITO 17703

**M&N**  
**Fisio\*terapia**

(19) 3549-8825

**IMU** Instituto Mogiano de Ultrassonografia

DR. CLAYTON BARROS

imultrassonografia  
imultrassonografia@gmail.com  
imultrassonografia.com.br

97139.7959  
3804.5417

Clinica Cristal  
Av. Brasília, 365, Sala 2 - Nova Mogi  
Mogi Mirim, SP | 13800-060

**PAULO TERRAPLENAGEM**  
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE CAÇAMBAS PARA ENTULHO

Rua José Falcete, 139, Jd. Silvânia, Mogi Mirim  
Fone 3806-5728

**Leonello** SUPERMERCADO

Açougue  
Padaria  
Hortifruti

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

**Ótica Visão**

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone:  
(19) 3806-1560

**Drogaria Familiar**  
Sua saúde em 1º lugar.

(19) 3806-4040  
(19) 3805-3777

## Aferimento de pressão e Teste de Glicemia

No dia 10/06/2022, na Sede da AAPMM, aconteceu o sorteio do bolo dos aniversariantes, estando presente a farmacêutica: Adriana Aparecida Ribeiro, da Drogaria Total, aferindo pressão e controle de glicemia dos presentes. Houve sorteio de brindes.



Obrigada à Drogaria Total

## CALENDÁRIO 2022 SORTEIO DO BOLO DOS ANIVERSARIANTES

<b>Julho</b>	08/07/2022	⋮	<b>Outubro</b>	14/10/2022
<b>Agosto</b>	12/08/2022	⋮	<b>Novembro</b>	11/11/2022
<b>Setembro</b>	09/09/2022	⋮	<b>Dezembro</b>	09/12/2022

## Cantinho da Saudade

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

† **ARISTIDES CORREA**

† **JOSÉ ROBERTO ESTEVAM**

† **JORGE DE SOUZA**

## COMUNICADO IMPORTANTE!

Caso esteja com sua mensalidade atrasada, dirija-se à secretaria da Associação. Seu caso será analisado com carinho e, com certeza, será solucionado. Desta forma, você poderá voltar a usufruir de todos os benefícios oferecidos pela Associação.

## AVISO IMPORTANTE

O associado que não está recebendo o jornal da Associação e aqueles que estão com o endereço desatualizado, por favor, entrem em contato conosco.

**Telefones: 3862.4799 / 3805.4307**

## ATENÇÃO: AVISO

Por gentileza, pedimos às pessoas que irão desfrutar da viagem a Caldas Novas em setembro, o favor de comparecerem na associação para acertarem o valor da viagem. Lembramos que ainda há vagas para quem deseja fazer parte conosco dessa maravilhosa viagem.

## TELEFONES ÚTEIS

Prefeitura: 3814-1000  
 Ouvidoria Municipal: 3804-2626  
 Câmara Municipal: 3814-1200  
 Brigada de Incêndio e Defesa Civil: 199 / 3862-9474  
 Promotoria: 3806-5123  
 Fórum: 3862-1407  
 Conselho Tutelar: 3804-3874 / 3805-5161  
 Diretoria de Ensino: 3805-9310  
 Poupatempo Empreendedor: 3805-2242  
 PAT: 3862-3652  
 Rodoviária: 3804-9554  
 ACIMM: 3814-5760  
 Assoc. Aposentados: 3862-4799  
 Cartório Eleitoral: 3862-0193 / 3862-7073  
 Guarda Municipal: 153 / 3806-3193  
 Delegacia de Polícia: 3806-3999  
 Polícia Militar: 190 / 3862-3520  
 Santa Casa: 3814-3000  
 Samu: 192  
 Bem Estar Animal: 3804-5005  
 Zoonoses: 3806-1418  
 Cemitério Municipal: 3862-3078  
 Velório Municipal: 3806-0696

## Atendimento na Sede da AAPMM

Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

### CLÍNICO GERAL

Dr. Eduardo Couto Carvalho  
(2 vezes por semana)  
 Dr. Manoel Henrique Helene  
 Dr. Marcos Carrasco  
(1 vez por semana)  
 Dr. Iuri Tenório  
(1 vez por semana)

### CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Couto Carvalho  
(2 vezes por semana)  
 Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas  
(01 vez por semana)

### DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório  
(1 vez por semana)

### GERIATRA

Dr. Josiane Rodrigues Xavier  
(15 em 15 dias)

### GINECOLOGISTA

Dr. Lúcia Maria Ferreira Tenório  
(1 vez por semana)  
 Dr. Maria Alice Fernandes Mostardinha  
(01 vez por semana)

### NEUROLOGISTA

Dr. Talita de Moura Nohra  
(15 em 15 dias)

### OFTALMOLOGIA

Dr. Thais Bulgarelli Pinto  
(2 vezes ao mês)

### ORTOPEDISTA

Dr. Paulo Fernandes Marques  
(1 vez por semana)  
 Dr. Manoel Ricardo dos Santos  
(1 vez por semana)

### OTORRINOLARINGOLOGISTA

Dr. Mario Roberto Paiva Ferreira  
(15 em 15 dias)  
 Dr. Isadora Lopes de Camargo Gabas  
(15 em 15 dias)

### VASCULAR

Dr. Sergio Gioia  
(15 em 15 dias)

### UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini  
(2 vezes ao mês)

### PEDIATRA

Dra. Alessandra Sbergue  
(01 vez por semana)

### PSIQUIATRA

Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro  
(1 vez por semana)

### PSICÓLOGO

Dra. Rosangela de Oliveira  
(9.9190.0433 / 3862.9552)

Dr. Manoel Rosa dos Reis  
(1 vez por semana)  
(9.9365.9374)

Dr. Claudio Adorno Bueno  
(9.8158.5705)

### NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Ap. Picoli  
(9.7127.2902)

### FISIOTERAPEUTA

Dra. Caroline de Campos Bernardi  
(9.9525.5219)

Dra. Jaqueline Alves da Silva  
(9.8845.4405)

### PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco  
(99779-1253) Segunda

### GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos Bernardi  
(9.9525.5219)

Dra. Jaqueline Alves da Silva  
(9.8845.4405)

### ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo  
(Toda terça e quinta de manhã)

Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti  
(Toda quarta e sexta à tarde)

### CABELEIREIRA E MANICURE

Kelly - quinta e sexta  
(9.9177.1142)

### PODOLOGIA

Amauri Gomes  
(9.9731.0095)  
terça e quinta

**Hospital de Olhos de Mogi Mirim**  
**Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto**  
 Oftalmologista - CRM: 129.701  
**19 3806-8297**  
 Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

**Fisio&Sono**  
 Tratamento da Apneia do Sono  
 CPAP/mascaras  
 Fisioterapia Respiratória  
 Palmilhas Posturais  
**Dra. Patrícia C. Damásio Rossi**  
 Av 22 de outubro 838 Jd Sta Helena Mogi Mirim  
 (19) 996741551

**DROGARIAS Farmáxima**  
 BRASÍLIA Cuidando com o coração  
**RUA SANTA CRUZ, nº289**  
**3862-4569**  
**98165-0237**  
 Entrega Grátis  
 DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS  
 CONVÊNIOS E PLANOS MÉDICOS COM ATÉ 30% DE DESCONTO

**Clínica Veterinária Vital**  
 Dra. Débora Cristina Vital  
 Médica Veterinária CRMV/SP - 17083  
 • Consultas • Banho e Tosa  
 • Hospedagem • Vacinas  
 • Pet Shop • Limpeza de Tártaro com ultra-som  
 • Cirurgias  
**5 a 10%**  
 desconto à vista para associados  
 Rua Dr. Ulhôa Cintra, 207, Centro Mogi Mirim - Fone (19) 3862.5039

**Relojoaria Dias**  
 Tradição desde 1956  
 • Jóias • Relógios • Alianças  
 • Artigos para presentes  
 • Completa oficina para consertos  
**FONE: (19) 3806.2722**  
 Rua Padre Roque, 48 - Centro - Mogi Mirim

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

Gabriela Maria Bertollatto (40%)  
99801-1777  
Patrícia Cristina Andrade – Acupuntura e Dor (30%) 98130.1910

**ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR**

Danielle M. Bernardes (40%)  
3862.1445

**CARDIOLOGIA**

Carlos de Camargo (50%) 3862.7659  
Eduardo Couto Carvalho (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Jayme Guerreiro Franco (20%)  
3862.1051  
Raquel Miriam Garcia - Clínica Médica (50%) 3549.5278 / 99126.6185

**CLÍNICA GERAL**

Eduardo Couto Carvalho (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Cláudio M. de Barros (25%)  
3862.5942

**DERMATOLOGIA**

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960  
Viviane Vasconcelos (50%) 98257.5286

**ENDOCRINOLOGIA**

Márcia Regina Pereira (20%) 3862.0144  
Patrícia Soares da Silva (33%) 98842-2608 / 3806-8297

**FISIOTERAPIA**

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 3806.2539  
Délis Setin Rossetto (30%) 99867.2740  
Keylla de Sousa Marriel (20%)  
99313.1555  
Laura de Barros Valim (à domicílio) (40%) 99743.9002

Letícia Nascimento Godoy (à domicílio) (20%) 98142.4911

Maristela de Almeida Trigo (15%)  
3549.8825

Maíra Moraes Venancio Domingues (20%) 98286-8095

Patrícia Cristina Andrade - Home Care - Especialista em dor e acupuntura (50%) 98130.1910

Tainara Lima (20%) 97125.5691 (domiciliar também)

**FONOAUDIOLOGIA**

Susana Maria Coradi Martiminiano (40%) 3806.2795

**GASTROENTEROLOGIA**

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

**GINECOLOGIA**

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)  
3806.4960  
Méiri de Lourdes Ravanini (20%)  
3862.3524

**NEFROLOGIA**

Antonio Carlos M. Ceregatti (30%)  
3862.6059

**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser (50%) 98142-6032  
Breno Biazotto (10%) 99890-0122  
Flávia Aparecida Picoli (40%)  
97127.2902

**ODONTOLOGIA**

Clínica Odontológica Catarinense (10%) 3552.5009  
Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806.2795  
Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862.3176  
Núcleo Mazon (20%) 99665.3581

Roberta Adriana Freato da Silva (20%)  
3862.7937

Sorridents Clínicas (até 40%)  
3805.3385 / 99949.4664

**OFTALMOLOGIA**

Benedito Vasconcelos (20%)  
3805.4079 / 3862.3416

Carolina Ravanini Neves (50%)  
3862.3524

Diego Boeira Aguila (30%) 3831.5107  
Fábio José M. Bronzato (40%)  
3806.8297

Fernando Neves da Silva (50%)  
3862.3524

Heryberto Alvim (50%) 3806-1532

**ÓTICA**

Fabrim (35%) 3549.0250

**OTORRINOLARINGOLOGIA:**

Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261

**PSICOLOGIA**

Cristiane Machado Brites (Arte Terapeuta) (30%) 97138.3204

Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (30% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (25% em avaliação neuropsicológica) 3806.2795

Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933/98294-9977

Thais Solidário de Souza (10%)  
99308.9600

**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%) 99263.1153

Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795

Rosângela Marchesi de Oliveira (30%)  
99190.0433

**Os descontos de todos os convênios com a AAPMM estarão a critério de cada local e profissional**

Tânia Maria Garcia Calixto (30%)  
99425.0430

Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

**PSICOPEDAGOGIA**

Flávia Rossi (20%) 99974.7798

**REUMATOLOGIA**

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%)  
3805.4102

**SERVIÇOS MÉDICOS**

Medcor – Serviços Médicos (25%)  
3805.4560

Núcleo de Audiologia e Próteses Auditivas (30%) 3234.7624 / 99342.1594

**ULTRASSONOGRRAFIA**

Clayton Barros (20%) 3804.5417  
Imaginus (20%) 3815.5883 /  
99625.5055

**DIVERSOS**

Caçam Faz (5%) 3862.3638

Clínica Pastre (Fisioterapeuta/Farmacêutica Clínica) – (15%) 98358.3469

Informática 3ª Idade (aulas em grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 /  
3806.4340

Informática e Ingles 3ª idade (50%)  
3806.4340

Modelo Costura e Arte (30%)

99933.9661 – Aulas e Serviços de Corte e Costura.

Rude Carlos Bueno – Personal à domicílio (10%) 99666.6638 / 3549.2715

**ANUNCIE  
AQUI**

**(19)3862-4799**

**ClinCare**  
oftalmologia e especialidades médicas

**Dr. Diego Aguilá**  
Oftalmologista - CRM. 112.169  
Título de Especialista pelo - Conselho Brasileiro de Oftalmologia

**Mogi Guaçu**  
3831.5107 / 3831.5854  
R. Manoel de Paula, 33 - Capela

**DRA VIVIANE VASCONCELOS**  
DERMATOLOGIA

**(19) 98257-5286**  
RUA MONSENHOR MOYSES NORA,  
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

CRMS 133 554  
**DR. MARCO CARRASCO**  
CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA

Condições especiais para associados

**(19) 3862 5942**  
Rua Áurea, 23 - Jd. Áurea  
Mogi Mirim - SP - 13800-206

Agropecuária • Clínica Veterinária • Aquarismo

**AVENIDA**

Consultas • Vacinas • Cirurgias  
Medicamentos • Rações • Veterinário  
Farmácia Veterinária • Jardinagem

**Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618**  
Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

# Poesia de junho

## UM DIA QUANDO FOR VELHINHO

Um dia quando for idoso,  
quero poder olhar para trás,  
e sentir-me muito orgulhoso,  
saber que fiz o que fui capaz.

Quero poder ter a certeza,  
que fui um homem direito,  
e no intimo da minha natureza,  
poder dizer fui quase perfeito.

Um dia quando for velhinho,  
quero recordar tudo o que fiz,  
e poder sentar-me sozinho,  
pensar como fui muito feliz.

Quero poder ter a certeza,  
que minha vida não foi em vão,  
para poder acabar em beleza,  
sem ter vivido em solidão.



*José Couto*

### O QUE É ASSESSORIA JURÍDICA DA AAPMM?

É uma prestação de serviços aos associados, com a finalidade de esclarecer dúvidas e dar orientação jurídica relacionadas às mais variadas áreas do Direito. O atendimento ao associado é realizado pelos advogados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, é pessoal e reservado, na sede da entidade, mediante prévio agendamento junto à secretaria.

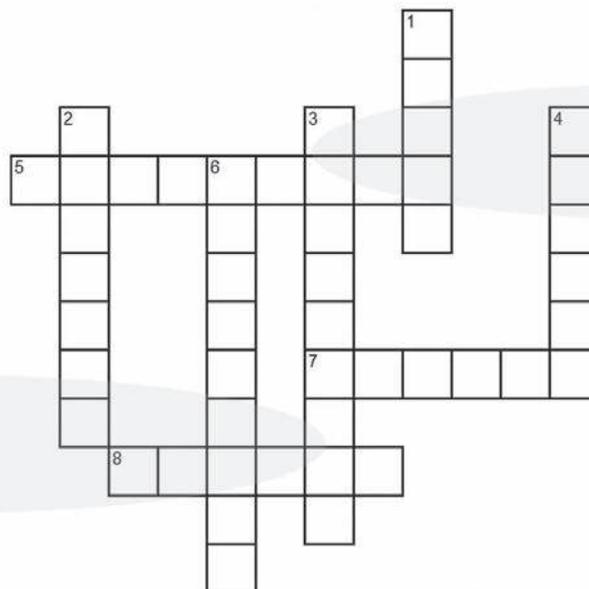
Jornal  
**O POPULAR**  
WWW.OPOPULARMM.COM.BR

Além do jornal Flor da Idade, receba em sua casa também o jornal O POPULAR, todas as sextas, e fique por dentro de tudo o que acontece em sua cidade!

Para você que é associado da AAPMM estamos fazendo uma promoção

**10x de R\$ 14,00**  
e receba o ano todo

**Basta ligar para**  
**3806-3030 ou 3806-6393**



- 1 - Quem nasce no mês de maio é de que signo ?
- 2 - Denominação dada a pessoa até 12 anos completos.
- 3 - Pessoa que estuda.
- 4 - Maior mamífero que vive no mar.
- 5 - Quem ensina.
- 6 - Nome dado ao conjunto de ossos que forma o corpo humano.
- 7 - Pessoa que empresta dinheiro a juros bem altos
- 8 - Pessoa que não está saudável

- Respostas
- 01 - Touro
  - 02 - Criança
  - 03 - Estudante
  - 04 - Baleia
  - 05 - Professor
  - 06 - Esqueleto
  - 07 - Agiota
  - 08 - Doente

# A importância das doses adicionais



**A** nossa geração viveu algo que há décadas não se via no planeta. Uma pandemia de nível extremo, tendo como última situação semelhante apenas a Gripe Espanhola, que atingiu o mundo no final da década de 1910.

Ainda estamos em pandemia, mas em uma situação de controle que parecia impossível de se imaginar em dados momentos. Desde março de 2020, quando a doença atingiu o país e precisamos nos adaptar a circunstâncias como o distanciamento social, o home office, o crescimento dos serviços virtuais e o uso de itens de segurança sanitária, como máscara e álcool em gel, nunca tivemos um momento como o atual.

Mas sempre precisamos lembrar: ainda não vencemos o vírus por completo. Mesmo que em baixa escala, ainda há casos. Ainda há sequelas. Ainda há mortes. Ainda há famílias perdendo entes queridos. Se lá atrás o controle era bem mais complexo, há um certo tempo temos uma aliada fundamental. A vacinação.

Por mais que muita gente tenha tentado desacreditar, essa ferramenta salvou vidas. Se nossas lideranças tivessem investido com mais vigor na vacinação, inúmeras vidas teriam sido poupadas. Portanto, compreender a importância de se imunizar é atuar para que mortes sejam evitadas. Para

todos os públicos elegíveis, a fase de vacinação é de complemento.

E ela é tão importante quanto a fase inicial, que previa duas doses ou dose única. Por isso é necessário que a população procure pelas doses de reforço com a mesma dedicação que teve para receber as primeiras vacinas contra a covid-19. Com o avanço da vacinação, estudos passaram a indicar a necessidade de aplicações de doses adicionais ao esquema vacinal inicial contra o coronavírus, principalmente nas populações imunobiologicamente mais vulneráveis (idosos e imunossuprimidos). Estatisticamente, é possível mensurar o efeito das doses adicionais.

Levantamentos apontam que uma pessoa com 50 anos ou mais que não tomou a dose de reforço (mesmo tendo recebido as duas doses do esquema vacinal inicial) tem risco dez vezes maior de morrer do que outra pessoa, da mesma faixa etária, que recebeu a dose de reforço. Vejam o quanto tomar a dose de reforço é importante.

Cientes de que tomar as vacinas adicionais é fundamental para ampliar a proteção contra o coronavírus, devemos acompanhar os canais de comunicação e procurar as unidades básicas de saúde ou as campanhas especiais da Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Mirim – ou da sua cidade, caso

não resida aqui – e se vacinar. E tomar a dose de reforço. Não há motivo para se esconder.

Um ou dois dias ruins por conta dos efeitos da vacina também não devem nos impedir de garantir mais chances de sobreviver caso sejamos acometidos pela covid-19. E o momento é bem especial para este alerta. Afinal, é notório que o número de casos está aumentando. E, quanto mais casos, mais exposição aos riscos. É bem claro que o cenário não é caótico como em outros tempos. Mas não é o vírus que está mais fraco.

É o nosso corpo que está mais protegido. E, para se proteger de verdade, devemos seguir as orientações da ciência e tomar as doses que nos são ofertadas da vacina que salvou vidas. Da vacina que tem nos permitido retornar, aos poucos, à antiga rotina. Nos permitidos dar abraços e beijar quem amamos.

Curtir os hobbies que adoramos. Retomar o trabalho e lutar para vencer a crise econômica que assola o país. É só com a imunização em massa através da vacinação que tudo isso é possível. E, por isso mesmo, nos reforçar é tão necessário. Tome a vacina. Se imunize. Tome quantas doses precisar. Proteja a si mesmo e ao teu próximo! **(Fonte: O Popular).**

# Perfil **MARIA EMÍLIA GUERREIRO FRANCO**

**A**os 66 anos de idade, Maria Emília Guerreiro Franco curte um novo momento em sua vida. Depois de se aposentar da profissão de dentista, ela resolveu investir na arte de ensinar. Hoje, ela é professora de yoga e meditação. E uma de suas principais realizações nessa nova empreitada é dar aulas para o público da terceira idade assistida pela Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim.

Maria Emília nasceu em Mogi Mirim e mora na cidade natal. É divorciada, tem uma filha - Letícia, de 39 anos, e dois netos: Lucas, de 12 anos, e Benjamin, de 4 anos. "Todos lindos", orgulha-se a vovó coruja. Tanto que não tem hobby específico. "Gosto muito de brincar com meus netos!", disse Maria Emília.

Na vida profissional, ela é formada em odontologia pela PUC Campinas. Se formou em 1973 e logo começou a trabalhar na área. Foram 40 anos exercendo a profissão com amor e profissionalismo. Até que decidiu se aposentar. Da odontologia, não do trabalho.

"Como não queria parar de trabalhar, fiz um curso para ser professora de yoga e de meditação, que eu já praticava e gostava bastante. Me formei no Instituto Ísvara, em Campinas, em 2018. Agora, dou aulas em alguns lugares", contou. Maria Emília já conhecia a AAPMM há um bom tempo, mas somente alguns meses antes da pandemia é que surgiu a oportunidade de dar aulas na Associação dos Aposentados. "Tivemos que parar e agora estamos retornando", informou.

Maria Emília dá aulas na associação às segundas-feiras, das 15h30 às 16h30. E logo, também estará

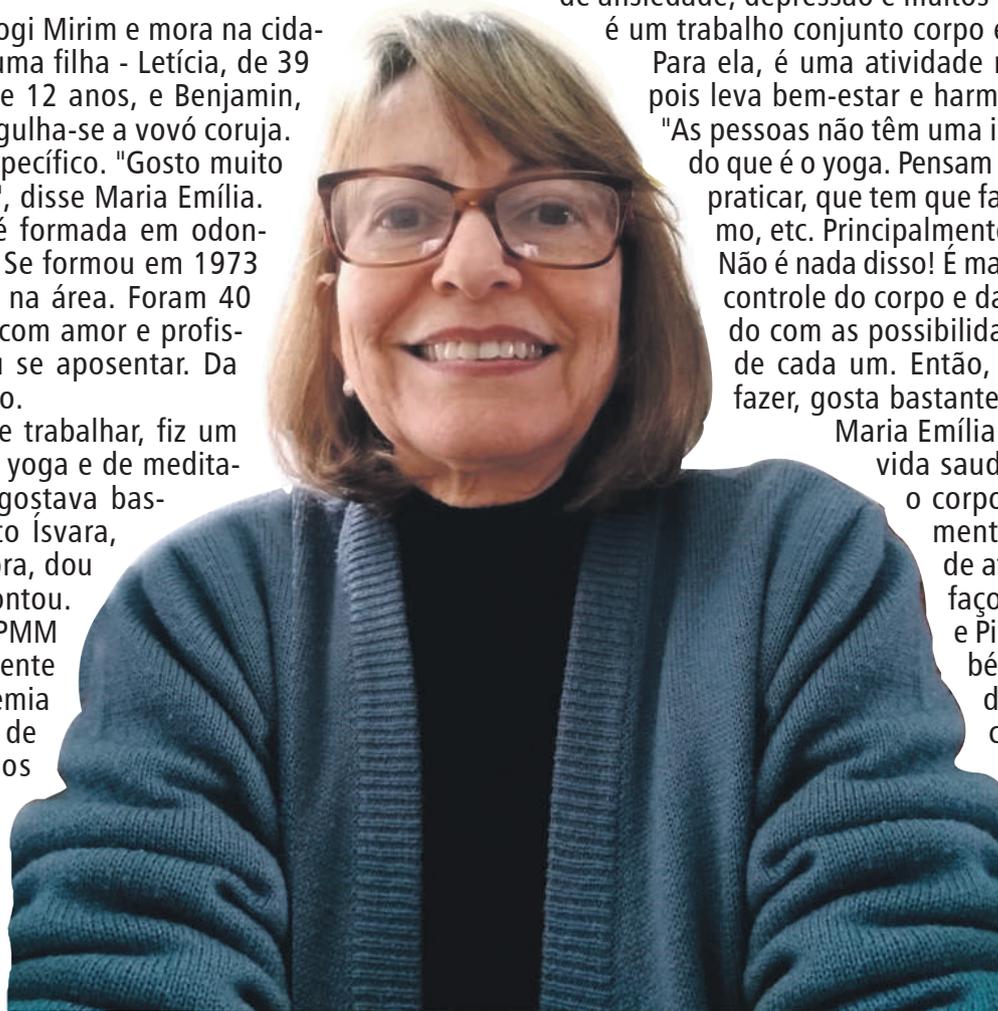
dando aulas para uma nova turma de alunas que está sendo montada para o período da manhã.

"São aulas que priorizam o alongamento do corpo, a flexibilidade, a força muscular e também o equilíbrio, que é fundamental nessa faixa etária. Além disso, trabalhamos com técnicas respiratórias, que beneficiam os pulmões, e relaxamento, que traz enormes benefícios para problemas de ansiedade, depressão e muitos outros. Portanto, é um trabalho conjunto corpo e mente", disse.

Para ela, é uma atividade muito prazerosa, pois leva bem-estar e harmonia às pessoas.

"As pessoas não têm uma ideia bem correta do que é o yoga. Pensam que é difícil de se praticar, que tem que fazer contorcionismo, etc. Principalmente os mais idosos! Não é nada disso! É mais uma prática de controle do corpo e da mente, de acordo com as possibilidades e limitações de cada um. Então, quem começa a fazer, gosta bastante", ressaltou.

Maria Emília procura ter uma vida saudável, tanto para o corpo, quanto para a mente. "Gosto muito de atividades físicas, faço academia, yoga e Pilates. Gosto também de ler e aprender coisas novas", compartilhou. Só não é muito chegada nos serviços domésticos. "Não gosto muito de limpar a casa", concluiu.



## Diretoria da AAPMM

### CONSELHO DIRETOR

#### Presidente

Aparecido Dias de Freitas

#### 1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

#### 1ª Tesoureira

Elisena Mª F C Justino

#### 2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

#### Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

#### Diretor Patrimonial

José Gasparini

### CONSELHO FISCAL

#### EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

#### SUPLENTE

Carlos Donizeti Campagnoli

### RELAÇÕES

#### PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

### Site AAPMM

Acesse [www.aapmm.com.br](http://www.aapmm.com.br), confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco. Disponibilizamos espaços para publicidade no site. Mais informações: (19) 3862-4799

**Dra. Gabriela Bertolotto**  
Acupunturista  
Farmacêutica, doutora em Farmacologia pela UNICAMP  
Acupunturista e Docente

gabibertolotto  
 (019) 99801-1777  
 gabriela.bertolotto@gmail.com  
 Avenida Mogi Mirim, nº 1313  
Arelão Mogi Guaçu

## ANUNCIE AQUI

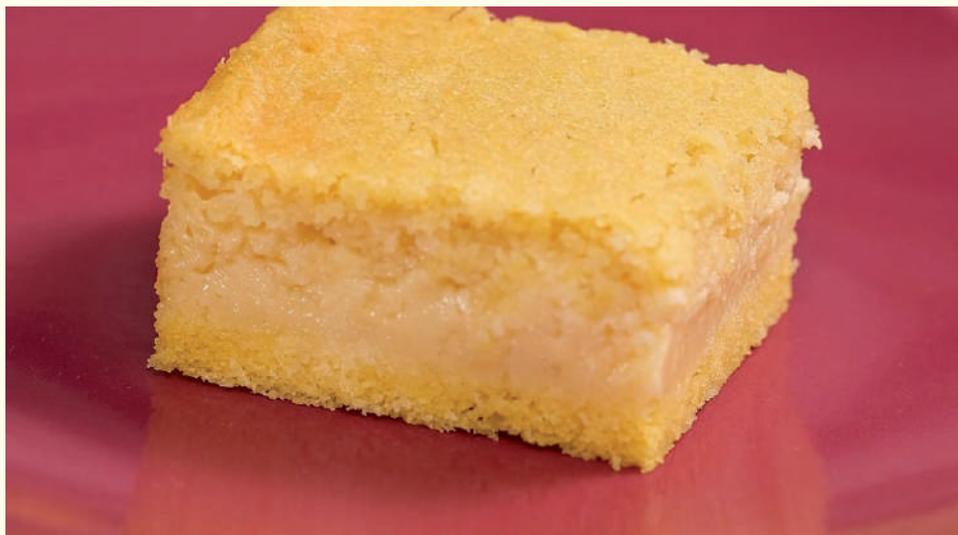
**(19)3862-4799**

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

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

**PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS**  
**CAÇAM FAZ**  
Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial.  
Temos: terra, areia e pedra.  
3862.3638  
Rua Monteiro Lobato, 130  
Jd. Nossa Senhora Aparecida  
Mogi Mirim/SP  
**ÁGUA POTÁVEL**  
Disk **3862.3638**

**JULHO AMARELO**  
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DAS  
**HEPATITES VIRAIS**

**BOLO DE MILHO CREMOSO****INGREDIENTES:**

- 1 espiga ou lata de milho-verde
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara e meia de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de fubá de milho
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

**MODO DE PREPARO**

1. Limpe a espiga de milho-verde e corte os grãos com uma faca afiada.

Se não tiver espiga, use 1 lata de milho-verde.

2. No liquidificador, coloque os grãos de milho-verde, 3 ovos, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 xícara e meia de chá de açúcar, 3 xícaras de chá de leite, 1 xícara de chá de fubá de milho e 6 colheres de sopa de farinha de trigo. Bata até ficar homogêneo.

3. Em seguida, adicione 1 colher de sopa de fermento em pó, 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado e bata novamente.

4. Transfira a mistura para uma forma untada e enfarinhada.

5. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 1 hora.

**CALDO DE ABÓBORA****INGREDIENTES:**

- 1 abóbora cabotiá sem casca e sementes picada
- 3 litros de água
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de alho-poró picado
- Tomilho, alecrim, sal e pimenta-do-reino

**MODO DE PREPARO**

1. Cozinhe a abóbora na água com a cebola e o alho-poró até amaciar (uns 15 minutos) e tempere com tomilho e alecrim a gosto.

2. Transfira o conteúdo da panela para o copo do processador ou liquidificador e bata até triturar bem. Leve de volta ao fogo médio, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe até encorpar. Sirva em seguida.



**IMAGINUS**  
ultrassonografia

**Dra. Roberta Proença Gabas**  
CRMV-SP 121.583

**FONE: (19) 3815.5883**  
Av. 22 de Outubro, 975  
1º andar - Mogi Mirim/SP

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

**Dr. Heryberto Alvim**

**OFTALMOLOGISTA**

3806.1532  
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

**ESPAÇO Primer**

982665777  
38062795

FONOAUDIOLOGIA  
ODONTOLOGIA  
PSICOLOGIA  
NEUROPSICOLOGIA

AV BELO HORIZONTE, Nº 113  
JD GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

**CLÍNICA CARVALHO**  
MEDICINA

**CARDIOLOGIA  
CLÍNICO GERAL  
DERMATOLOGIA**

**EXAMES CARDIOLÓGICOS**

ELETROCARDIOGRAMA  
MAPA 24HS  
HOLTER 24HS  
ECOCARDIOGRAMA

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

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

**Dra. Célia B. Eckmann Helene**  
Médica Veterinária  
CRMV-SP 26474

Consultas  
Cirurgias  
Citologias  
Remoção de Tártaro  
com aparelho Ultrassom

Atendimento em Domicílio

**Fone: (19) 99743.2713**

**DR. CARLOS DE CAMARGO**  
Cardiologia - Clínica Médica  
CRM(SP) 57 239

ELETROCARDIOGRAMA  
CG-HOLTER 24 HORAS  
TESTE ERGOMÉTRICO

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

**CARDIOGERIATRIA  
CARDIOLOGIA  
CLÍNICO GERAL**

**Exames ECG MAPA 24h**

**DR. EDUARDO COUTO CARVALHO**

Médico CRM SP 163.969  
Local: Sede AAPMM

Tel: (19) 3805-4346  
Mogi Mirim-SP