



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

OUTUBRO DE 2024 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346

## Viagens/2024

### APARECIDA – SP

De: 25/10/2024

Saída 00h / Retorno 15h

Associados: R\$ 150,00

Não associados: R\$ 170,00

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 75,00

### BERTIOGA - SP

De: 21 a 24/11/2024

Saída 17h30 / Retorno 14h

Associados: R\$ 1.000,00

Não Associados: R\$ 1.100,00

Crianças de 0 a 5 anos –

Só poltrona – R\$ 150,00

Crianças de 6 a 12 anos – R\$ 500,00

### MERCADÃO - SP

Dia: 14/12/2024

Saída 6h / Retorno 17h

Associados: R\$ 90,00

Não Associados: R\$ 120,00

Crianças de 0 a 5 anos

Só poltrona – R\$ 84,00

Crianças de 6 anos ou mais R\$ 90,00

Senhores associados e interessados: Nas viagens a partir de Janeiro/2024 haverá alterações no embarque e desembarque de nossos passeios. Haverão 2 pontos:- Embarque e Desembarque na Associação dos Aposentados e também na Rodoviária de Mogi Mirim. Maiores informações entrar em contato 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 e comprovante de endereço. Pagar R\$ 75 no ato da inscrição, sendo R\$ 60, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 15 correspondentes ao custo da carteirinha social.

## Benefícios

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

## Comunicado Importante

Informamos que por tempo indeterminado, todos que estiverem inadimplentes com as mensalidades a mais de um ano, devem procurar a Associação, pois será dada a anistia da dívida, entrará como novo associado, pagando o valor de R\$ 75,00 (4 meses + carteirinha).  
Aproveitem essa oportunidade!



25% desconto para os sócios da Associação  
Rua: Áurea, nº 127, Jardim Áurea, Mogi Mirim/SP  
alquimistafarmacia  
(19)3552-3332 (19)9.9196-8900



Dra. Juliana C. Maretti Benetti  
CRM 169649  
ROE 104465

(19) 3362-3698

Clínica Médica Integratto  
R. Vicente Ortiz de Camargo, 80



"Com você do início ao fim de sua obra"

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

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



## 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



A ÓPTICA QUE FAZ O SEU ESTILO

HÁ MAIS DE 18 ANOS LEVANDO SAÚDE, PROTEÇÃO E ESTILO PARA SEUS OLHOS!

ME VIU? USE O CUPOM "FLORDAIDADE" E GANHE 15% DE DESCONTO EM SUA PRIMEIRA COMPRA NA ÓPTICA IZA!



AGORA EM MOGI MIRIM E MOGI GUAÇU!



MOGI GUAÇU: BURITI SHOPPING  
(19) 99994-8404 - @OPTICAIZABS

MOGI MIRIM: RUA CONDE DE PARNAÍBA, 17B, CENTRO  
(19) 97169-0072 - @OPTICAIZAMM

## Perfil



Dra. Leda Cristina Barreto

Página 5

## Receitas:

Torta fácil de banana com doce de leite

Batata assada com lingüiça

Página 8



## Sorteio do Bolo

A ganhadora do bolo de aniversário de setembro foi: **NAIR GOMES DOS SANTOS**



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de OUTUBRO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 11 DE OUTUBRO (sexta-feira) até às 14:00 horas

## Participantes do sorteio do bolo



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

## Aferimento de pressão



No dia 13 de setembro, a funcionária Valdiceia da Drogeria FarMelhor, esteve na associação aferindo pressão. Agradecemos a FarMelhor.

## Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de setembro de 2024:

**MARIA C. TAMACIA**

**MARCIA H. POLYDORO**

**OLAVO MANTELATTO**

**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.

**Supermercado Leonello**  
Açougue Padaria Hortifruti

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

**Nutrição Clínica Funcional Familiar**

**Laura Lino Luiz**  
CRN 81959

☎ (19) 99767-6759  
@nutrilaoralinoluiz  
📍 Mogi Mirim

**Chaveiro e Carimbos BORIM**

**Fone: 3862-4561**  
**(19)9.8128-1144**

Rua Marciliano, 386 - Centro Mogi Mirim

## Calendário 2024 Sorteio do Bolo dos aniversariantes

**Novembro** 08/11/2024

**Dezembro** 13/12/2024

## Cantinho da Saudade

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

✚ **EUCLIDES BUSCARATI**

✚ **VALDIR CORRÊA**

## ÓTICA Real

► Óculos de Sol  
► Lentes de Contato  
► Armações Nacionais e Importadas

Mogi Guaçu  
Praça Padre Armani, 45 - Centro  
**Fone: (19) 3861.0334**

Mogi Mirim  
Rua Conde de Parnaíba, 231  
**Fone: (19) 3552.4366**  
☎ (19) 99835.2701

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

**Horário de funcionamento:**  
Das 8h às 12h e das 13h às 16h45  
De segunda a sexta-feira.

Produzido por BR Publicações Mogi Ltda

**CALHAS GUMIERO**

**CALHAS - RUFOS CONDUTORES**  
Cel.: 9.8970-1484  
9.9999-8980  
[calhasgumieromarcos@gmail.com.br](mailto:calhasgumieromarcos@gmail.com.br)  
Rua João Bernardi, 510 - Vila Pichatelli

**PAULO TERRAPLENAGEM**  
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE CAÇAMBAS PARA ENTULHO

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



## Outubro Rosa

# Mês de conscientização sobre o câncer de mama

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama. A data, celebrada anualmente, tem o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

### Atenção aos sintomas

Os principais sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama são: caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos



### Atendimento na Sede da AAPMM

Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

**CARDIOLOGISTA**  
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene  
(1 vez por semana)

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

**CLÍNICO GERAL**  
Dr. Iuri Tenório  
(1 vez por semana)  
Dr. José Antônio Cirvidiu  
(2 vezes por semana)  
Dr. Marcos Carrasco  
(1 vez por semana)  
Dr. Rafael Morales Ochiussi  
(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  
(1 vez por semana)

**DERMATOLOGISTA**  
Dr. Iuri Tenório  
(1 vez por semana)

**UROLOGISTA**  
Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

**GASTROENTEROLOGISTA**  
Dr. José Antônio Cirvidiu  
(2 vezes por semana)

**VASCULAR**  
Dr. Sergio Gioia  
(15 em 15 dias)

**GERIATRA**  
Dra. Josiane Rodrigues Xavier  
(1 vez por semana)

**ADVOGADA**  
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo  
(toda segunda de manhã e sexta à tarde)

**GINECOLOGISTA**  
Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti  
(15 em 15 dias)  
Dra. Marli Ap. Morales  
(15 em 15 dias)

**NUTRICIONISTA**  
Dra. Amanda Tesser  
(15 em 15 dias)  
Dra. Mila Letícia Dovigo Costa  
(1 vez por semana)

**NEUROLOGISTA**  
Dr. José Rubens Ruberto  
(1 vez por semana)

### Atendimento na Sede da AAPMM

Agendamento direto

**ACUPUNTURA**  
Leda Cristina Barreto  
(11) 9-7165-6137  
(toda terça e quarta feira)

**MASSAGISTA**  
Carila de Campos Bernardi  
(1 vez por semana) 9-9901-3571

**CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS**  
Kelly (toda quinta e sexta feira)  
9-9177-1142

**MANICURE**  
Kelly Bezerra  
(toda sexta feira) 9-9177-1142  
Neusa Maria Avancine Gumiero  
(toda quarta e quinta feira)  
9-9688-8819

**CROMOTERAPIA**  
Suely Gomes da Silva  
(segunda de tarde) 9-9174-4169

**ESTETICISTA**  
Patrícia Pereira de Moraes  
(1 vez por semana) 9-9754-5911

**FISIOTERAPEUTA**  
Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219  
(toda quarta e sexta feira)  
Dra. Jaqueline Alves da Silva  
(toda terça e quinta-feira)  
9-8845-4405

**PSICÓLOGO**  
Dr. Claudio Adorno Bueno  
9-8158-5705  
Dr. Manoel Rosa dos Reis  
9-9365-9374  
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti  
9-9262-7830

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

**PROFESSORA DE IOGA**  
Maria Emilia Guerreiro Franco  
(1 vez por semana) 9-9779-1253

**GRUPO DE ALONGAMENTO**  
Dra. Caroline de Campos Bernardi  
9-9525-5219  
Dra. Jaqueline Alves da Silva  
9-8845-4405

**PROFESSORA DE DANÇA**  
Carila de Campos Bernardi  
(segunda de manhã e sexta de tarde) 9-9901-3571

## Agradecimento:

Em nome do Presidente e Diretores da AAPMM, queremos agradecer as doações:  
**Copo de Leite e Supermercado São Vicente.**  
A todos o nosso muito obrigado!

**Clinica Veterinária Vital**  
Dra. Débora Cristina Vital  
Médica Veterinária CRMV/SP - 17083

- Consultas
- Hospedagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpeza de Tártaro com ultra-som

**5 a 10%**  
desconto à vista para associados

Rua Dr. Ulhôa Cintra, 207, Centro Mogi Mirim - Fone (19) 3862.5039

**Hospital de Olhos de Mogi Mirim**

**Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto**  
Oftalmologista - CRM: 129.701

**19 3806-8297**  
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

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

**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

**FisioSono**

Tratamento da Apneia do Sono  
CPAP/mascaras  
Fisioterapia Respiratória  
Palmilhas Posturais

**Dra. Patrícia C. Damásio Rossi**

Novo endereço  
Av. Santo Antônio, 533 - Centro - Mogi Mirim  
(19) 996741551

**Relojoaria Dias**  
Tradição desde 1956

- Jóias • Relógios • Alianças
- Artigos para presentes
- Completa oficina para consertos

FONE: (19) 3806.2722 3804-9066  
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim



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

<p><b>ACADEMIA</b> Espaço Pilates/Fisioterapia (20%) 9-9791-7412</p> <p><b>ACUPUNTURA</b> Ana Letícia Maximiano (30%) 9-8240-0768 Acupuntura: Leda Barreto (33%) (11) 9-7165-6137 Patrícia Cristina Andrade – (30%) 9-8130-1910</p> <p><b>ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR</b> Danielle M. Bernardes (40%) 3862-0144 / 9-9955-2296</p> <p><b>AULAS DE YOGA</b> Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253</p> <p><b>CARDIOLOGIA</b> Afonso Henrique Eckmann Helene (40%) 3806-3259 Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659 Christian Enrique Dangla Lira - (50%) 3862-0560 José Jayme Guerreiro Franco - (20%) 3862-1051 Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423 Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 9-9126-6185 Rafael Carvalho (48%) 3549-7557 9-9533-3036 Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194</p> <p><b>CIRURGIA GERAL</b> Mayara Victal (20%) 3862-5942 Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp</p> <p><b>CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO</b> Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp</p> <p><b>CLÍNICA GERAL</b> 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 - (50%) 3862-5942 9-7156-8856</p> <p><b>DERMATOLOGIA</b> Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960 Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107 Viviane Vasconcelos - (50%) 9-8257-5286</p> <p><b>ENDOCRINOLOGIA</b> Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144 Patrícia Soares da Silva - (20%) 3806-8297/ 9-8842-2608</p> <p><b>ESTETICISTA</b> Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%) 9-9754-5911</p> <p><b>ECOCARDIOGRAMA</b> Eduardo Couto Carvalho (20%) 3862-5426 9-9648-1107</p>	<p><b>FÁRMACIA</b> 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</p> <p><b>FISIOTERAPIA</b> 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 Jaqueline Alves - (30%) atendimento domi- ciliar especializado em idosos (geriatria) (19) 9-8845-4405 Keylla de Sousa Marriel - (20%) 9-8278-7915 Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705 Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) 9-9674-1551 Patrícia Cristina Andrade - (50%) 9-8130-1910</p> <p><b>FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA</b> Amanda Ap. Francato Simoso – (50%) 9-8296-7568</p> <p><b>FONOAUDIOLOGIA</b> Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003 Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249- 3050 Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795 Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-3284 9-9187-6110</p> <p><b>GASTROENTEROLOGIA</b> José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar Mayara Victal (20%) 3862-5942 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112</p> <p><b>GERIATRIA</b> Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194</p> <p><b>GINECOLOGIA</b> Ana Cristina De La Corte Vomero (30%) 3806-3259 Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960 Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806- 4960 Maria Alice Mostardinha (40%) - 3862-1445 Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600 3862-0550 Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524</p> <p><b>LABORATÓRIO</b> Laboratório - Central (60%) 3862-4862 whats Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500 Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906</p> <p><b>NEUROLOGIA</b> Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666 Alexandre Augusto Panigassi Geraldini (20%) 3805-5007 Edmilson José de Souza (20%) 3805-5007</p>	<p>José Ricardo Martins Ribeiro (50%) 3804-2672 das 08 até 12h Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862- 3263 - somente p/ aposentados e pensionistas</p> <p><b>NEFROLOGIA</b> Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806</p> <p><b>NUTRIÇÃO</b> Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032 Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%) 3362-6054 / 9-9234-7345 Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759 Mila Letícia Dovigo Costa (40%) 9-9657-8670 (Atendimento domiciliar) Vivian Bordignon Adorno (50%) 9-9767-7125</p> <p><b>ODONTOLOGIA</b> Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009 Clínica Sorridentes (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664 Glaciane Fernandes (10%) 9-9546-9720 Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099 Ligia Munhoz Odontologia (de 10 até 30%) 3818-6616/9-9334-7926 Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806-2795 Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176 Radiografar Odontológica (10%) 3804-3145 Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862-7937</p> <p><b>OFTALMOLOGIA</b> Benedito Vasconcelos - (20%) 3805-4079 / 3862-3416 Carolina Ravanini Neves - (50%) 3862-3524 Fábio José M. Bronzato - (40%) 3806-8297 Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532</p> <p><b>ORTOPEDIA</b> Honório José Ferreira (40%) 3806-4668 Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253 / 3806-6955</p> <p><b>OTORRINOLARINGOLOGIA:</b> Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355 Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens</p> <p><b>ÓTICA</b> 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 Fabrím - (35%) 3549-0250</p>	<p><b>PILATES</b> Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405 Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910</p> <p><b>PNEUMOLOGISTA</b> Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666</p> <p><b>PROCTOLOGIA</b> Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp</p> <p><b>PSICOLOGIA</b> Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsi- cóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977</p> <p><b>PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA</b> Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795 Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909 Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%) 9-9190-0433 Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547</p> <p><b>PSICOPEDAGOGIA</b> Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798</p> <p><b>PSICANÁLISE</b> Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456</p> <p><b>REUMATOLOGIA</b> Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%) 3805-4102</p> <p><b>UROLOGISTA</b> Henney Padovani Junior (25%) 3806-5676</p> <p><b>ULTRASSONOLOGIA</b> Clayton Barros - (20%) 3804-5417 Imaginus - (20%) 3815-5883 Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698</p> <p><b>TERAPIA</b> Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220</p> <p><b>DIVERSOS</b> <b>Cuidadora de idosos/Técnica de enfer- magem</b> – Karen Dimartini (10%) 9-8735- 7308 <b>Cuidador/Acompanhante</b> de idosos e/ou ca- seiro para morar – Valter – (19) 9-8602-1623 <b>Elma Apa. Bordignon</b> - aulas de Inglês e Espanhol (20%) - 9-9713-5960 <b>Liberty Informática e Inglês 3ª Idade</b> (aulas em grupo) (50%) e aulas individu- ais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392 <b>Wizard Mogi Mirim Escola de Idiomas</b> (30%) 3806-3611 <b>Spa da Beleza Chay Silva</b> – Massagem relaxante e cabelo (25%) 9-9430-4364</p>
--	--	--	---



**Perfil** Dra. Leda Cristina Barreto

# Os benefícios da acupuntura para os idosos

**F**armacêutica e Acupunturista, natural de Itatiba/SP, Leda Cristina mora em Mogi Mirim há mais de 20 anos.

Se formou em 1998 em Ciências Farmacêuticas pela USF-Universidade São Francisco em Bragança Paulista, pós-graduada em Medicina Tradicional Chinesa desde 2011 pela Escola de Medicina Chinesa de Campinas (em parceria com a Uni Castelo e Instituto Cayce), também especializada em Acupuntura Estética e Acupuntura Pediátrica.

A vontade de se especializar em acupuntura surgiu entre os anos de 2001 e 2002, quando Leda foi encaminhada pelo seu médico na época a fazer um tratamento para enxaqueca. "Foi um prazer poder conhecer a acupuntura, fiquei simplesmente maravilhada com os resultados das sessões"! Foi aí então que surgiu o desejo em fazer uma pós-graduação na área e poder trabalhar.

Para Leda o mais apaixonante da Medicina Chinesa são os resultados positivos e evolução do paciente no tratamento. A acupuntura é capaz de equilibrar a mente e o corpo, de forma natural e saudável, trazendo bem-estar logo após as primeiras sessões.

"Sempre tive muito prazer em trabalhar com pessoas, gosto de poder colaborar e levar o meu trabalho até as pessoas e poder ajuda-las da forma que me compete".

Além de seus atendimentos particulares, há mais de um ano, Leda resolveu dedicar um tempo da sua semana para a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, se tornando assim mais uma profissional a esse espaço maravilhoso que ajuda muitos idosos a terem uma qualidade de vida melhor. Atualmente realiza atendimentos na sede da AAPMM às terças e quartas-feiras, no período da tarde.

"A importância de realizar esse trabalho para mim é poder colaborar através da acupuntura, com isso trazer qualidade de vida aos idosos. Hoje, já se estima a indicação da acupuntura no tratamento de mais de 500 doenças. A Medicina Tradicional Chinesa trabalha na cura e na prevenção de doenças e também colabora positivamente na mudança de hábitos do paciente, alimentação, atividade física, sono e equilíbrio em geral".

Leda contou que a acupuntura é uma técnica que tem sido recomendada por geriatras, por

ser uma alternativa que além de diminuir a dor, também ajuda a diminuir o uso de vários medicamentos. Tem na sua essência a multidisciplinaridade, o que facilita os resultados e a melhor abordagem ao idoso.

Segue alguns dos benefícios

da acupuntura para os idosos:

Segundo a OMS a acupuntura atua de forma eficaz em diversas patologias, como: tendinites, depressão, cefaleias, enxaquecas, gastrites, lombalgia, cervicalgia, sinusite, rinite, asma, ansiedade, es-

tesse, insônia, artrite, artrose, fibromialgia, Mal de Parkinson, sequelas de acidente vascular cerebral. Além de diminuir inflamações, fadiga, ansiedade e irritabilidade, melhora a vitalidade, circulação sanguínea e proporciona relaxamento.



**DR. MARCO CARRASCO**

CLÍNICA MÉDICA  
E CIRÚRGICA  
MEDICINA INTEGRATIVA  
E FUNCIONAL

marcocarrascodr  
drmarcocarrasco  
(19) 97156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Aurea - Mogi Mirim

**IRMÃOS DE PIERI**

(19) 3806.3000

Rua Aquiles Albano | 414  
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP  
e-mail: de\_pieri@terra.com.br

**BARANTU**  
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME

PEÇAS E MANUTENÇÃO

Fones: (19) 3862-2480  
Av. Carolina Mazotti, 75  
Jd. Tropical Mogi Mirim

**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**

**C.F. Centro de Fisioterapia**

Fisioterapia  
Traumato-Ortopédica  
e Geriátrica

Dra. Tatiane Ajudarte  
Crefito-3/ 262202-F

Dra. Keylla de Sousa Marriel  
Crefito-3/ 182301-F

19-98951-3205

cf\_centrofisioterapia

Rua Áurea, 66 - Jd. Áurea Mogi Mirim

**INSTALADORA**  
Materiais Elétricos Mogi Ltda.

Serviços de Munck

Fones: (19) 3862-1239  
(19) 3805-4228

Atendendo ao lado  
Rua João Soares de Camargo, 46 - Centro - 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

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE  
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691

Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

**FarMelhor**

É assim que a gente faz.

DESCONTOS ESPECIAIS  
EM TODOS  
OS MEDICAMENTOS.

COBRIMOS O PREÇO DE  
MEDICAMENTOS  
GENÉRICOS.

PEÇA PELO DELIVERY!

(19) 3862-4655  
(19) 99935-5456



# Nossa viagem à São Lourenço/MG





# Prevenção do suicídio: campanha pede menos estigma e mais diálogo

Casos são a 4ª principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, todos os anos, mais de setecentas mil pessoas no mundo tiram a própria vida. No Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, (lembrado em setembro), a entidade em parceria com a Associação

Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP, na sigla em inglês) alerta para a necessidade de reduzir o estigma e encorajar o diálogo sobre o tema. . Números mostram que o suicídio figura, atualmente, como a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Em nota, a OMS cita consequências sociais, emocionais e econômicas de longo alcance provocadas

pelo suicídio e que afetam profundamente indivíduos e comunidades. Para a organização, uma simples conversa é uma ferramenta com o potencial de contribuir para uma sociedade mais solidária e compreensiva.

Prevenção

Outro ponto de destaque da campanha é enfatizar a necessidade de se priorizar a prevenção do

suicídio e a saúde mental em meio às definições de políticas públicas. A proposta é que ações de governo, de maneira geral, coloquem em primeiro plano o contexto da saúde mental, ampliando o acesso ao tratamento e também fornecendo apoio aos que precisarem.

Por fim, a OMS lembra que reduzir a taxa global de suicídio em pelo menos um terço até 2030 é uma das metas dos chamados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU).

“Os desafios que levam uma pessoa a tirar a própria vida são complexos e associam-se a fatores sociais, econômicos, culturais e psicológicos, incluindo a negação de direitos humanos básicos e acesso a recursos”, destaca a organização.

No Brasil, uma das principais campanhas de combate ao estigma na temática da saúde mental é o Setembro Amarelo que, este ano, tem como lema Se precisar, peça ajuda. O suicídio, no Brasil, responde por cerca de 14 mil registros todos

os anos. Isso significa que, a cada dia, em média, 38 pessoas tiram a própria vida.

Na avaliação de Héder Bello, psicólogo e especialista em Trauma e Urgências Subjetivas, transtornos mentais representam fatores de vulnerabilidade em meio à temática do suicídio, mas não são os únicos.

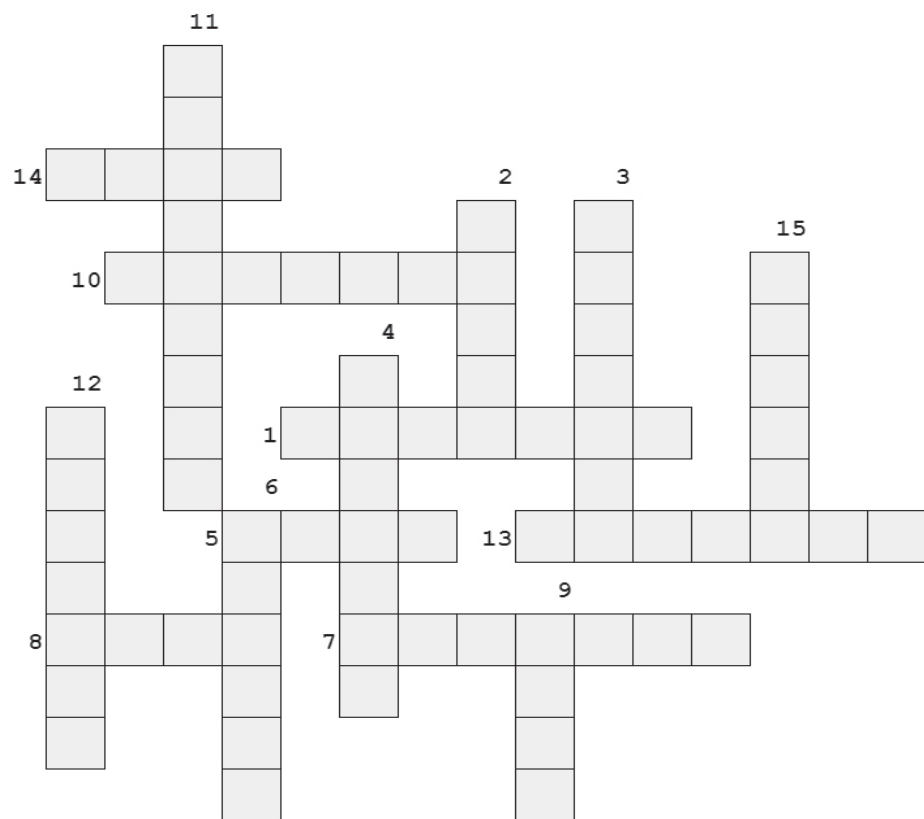
O psicólogo detalha ainda como abordar uma pessoa que pensa em tirar a própria vida. “Não é questionar a pessoa sobre o motivo daquilo ou dizer que ela tem que valorizar a vida, mas ouvir essa pessoa atentamente, tentar entender o ponto de vista dela e quais são os motivos que fizeram com que ela não conseguisse lidar de outras maneiras com a situação que está passando.”

No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) é um serviço voluntário de apoio emocional e prevenção ao suicídio para quem precisa conversar. O atendimento está disponível 24 horas por dia pelo telefone 188.

Fonte: Agência Brasil\*

## Palavras cruzadas

1. Aquele que tem dignidade; honrado, digno
2. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
3. Relativo a planta; procedente de planta
4. Que sente nojo de tudo, que facilmente se enoja
5. Aquele que não crê em Deus ou nos deuses
6. Algo que oferece proteção ou refúgio contra exposição, dano físico, ataque, perigo etc
7. Aquele que teima; que insiste, que não desiste facilmente
8. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
9. Móvel composto de um tampo horizontal, geralmente se destina a refeições, jogos, apoio etc
10. Aquele que tem o desejo de ver, experimentar, aprender; bisbilhoteiro
11. Que tende a se envolver em brigas com certa impulsividade e frequência
12. Sinônimo de vocábulo; unidade da língua escrita;
13. Estado de satisfação, contentamento; júbilo, prazer
14. Aquilo que possui baixa temperatura
15. Transferir (bem ou mercadoria) para outrem em troca de dinheiro



RESPOSTAS

- 01 Honesto
- 02 Forte
- 03 Vegetal
- 04 Noloto
- 05 Ateu
- 06 Altruísta
- 07 Altruísta
- 08 Voador
- 09 Mesa
- 10 Curiosos
- 11 Briguento
- 12 Palavra
- 13 Alegria
- 14 Frio
- 15 Vender

## Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal



BARCELONA  
CORINTHIANS  
CORITIBA  
FIGUEIRENSE

GREMIO  
JOINVILLE  
JUVENTUDE  
MILAN

REMO  
SPORT

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

**Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos**  
Ortopedia  
Traumatologia  
CRM 66.597  
Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim  
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955

**Lavieen Day**  
DRA GLACIANE FERNANDES  
✓ Promove o Rejuvenescimento facial  
✓ Auxilia no tratamento do melasma  
✓ Excelentes resultados para calvície  
✓ Suaviza poros dilatados e cicatrizes de acne  
✓ Elimina micoses nas unhas  
(19) 99546-9720



**TORTA FÁCIL DE BANANA E DOCE LEITE****INGREDIENTES:**

- 5 bananas tipo nanica
- Suco de ½ limão
- 1 colher (sopa) de açúcar (12g)
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (140g)
- 1/3 xícara (chá) de coco ralado (60g)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 50g de manteiga derretida
- 6 colheres (sopa) de doce de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (14g)

**MODO DE PREPARO**

Corte as bananas em rodela.  
Regue com o suco de limão, o açúcar

e a canela em pó. Depois misture.

Em uma forma de 20cm de diâmetro untada com manteiga, acomode as bananas em rodela.

Sobre as bananas espalhe o doce de leite e reserve.

No liquidificador junte o ovo, o açúcar, o iogurte, o coco, a essência de baunilha, a manteiga derretida e a farinha de trigo.

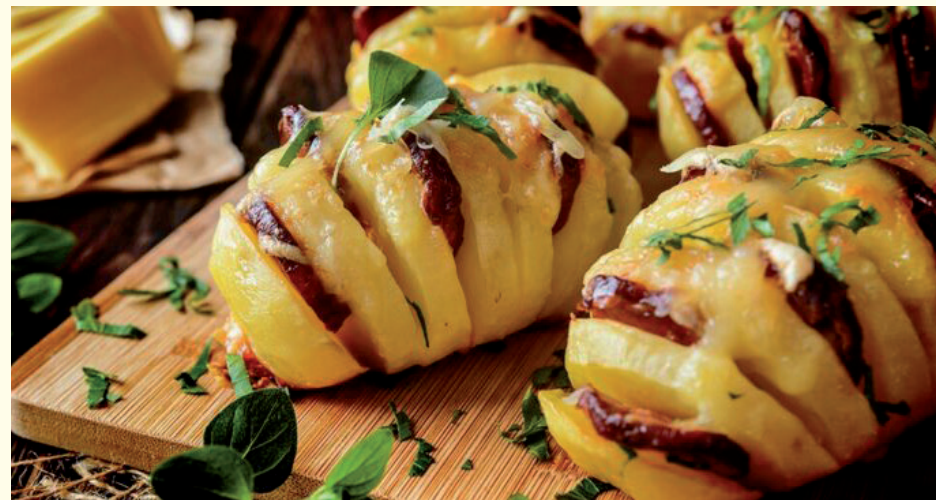
Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.

Espalhe a massa sobre as bananas com o doce de leite e polvilhe coco ralado.

Asse em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 35 minutos, ou até dourar levemente.

Retire do forno e polvilhe açúcar de confeiteiro com um pouco de canela em pó.

Sirva em seguida.

**BATATA ASSADA COM LINGÜIÇA****INGREDIENTES**

- 4 batatas
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 200g de lingüiça fatiada
- manteiga a gosto

**MODO DE PREPARO**

Lave bem e descasque as batatas.  
Fatie as batatas, mas não separe as fatias.

Deixe o fundo da batata preso.

Salpique, sal e pimenta entre as fatias de batata.

Coloque fatias de lingüiça, entre as fatias de batata.

Salpique, manteiga sobre as batatas.

Coloque as batatas em uma forma untada com manteiga.

Cubra com papel alumínio.  
Leve ao forno a 200° por 40min.

Retire o papel alumínio.

Deixe dourar.

**"Campanha do Agasalho 2024"**

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

**"Campanha do Alimento 2024"**

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".

**DR. CARLOS DE CAMARGO**  
Cardiologia - Clínica Médica  
CRM(SP) 57.239

**ELETCARDIOGRAMA**  
CG-HOLTER 24 HORAS  
TESTE ERGOMÉTRICO

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

**ESPAÇO Primer** 982665777  
38062795

FONOAUDIOLOGIA  
ODONTOLOGIA  
PSICOLOGIA  
NEUROPSICOLOGIA

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

**Dr. Heryberto Alvim**  
OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

**Ótica Visão**

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone:  
(19) 3806-1560

**CLÍNICA CARVALHO**  
MEDICINA

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

**EXAMES CARDIOLÓGICOS**  
ELETCARDIOGRAMA  
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

**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

**AGROPECUÁRIA SÃO JOSÉ**

**DISK RAÇÃO**  
COMODIDADE E PREÇO  
3805.3467

Rua Prof. Ataliba Silveira Franco, nº 113  
Vila São José - Mogi Mirim

**Laboratório de Análises Clínicas RAMALHO & MONTAGNANA**

Coletas em domicílio  
(19) 3862.1906  
(19) 99210.2148

Rua Dr. Ulhôa Cintra, nº 991 Centro