

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 2023 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346

Viagens/2023

APARECIDA/SP

Dia: 20/10/2023

Associado: R\$ 140,00

Não Associado: R\$ 160,00

Criança: R\$ 65,00

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/ SP

Dia: 25/11/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 70,00

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

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\$ 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.

Reiteramos que desde 01 de janeiro de 2023, as consultas com os advogados da Associação têm um custo que deverá ser acertado com o profissional.



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

Perfil



Dr. Sergio Mauricio Bueno Urbini Junior

Página 7

Dra. Belkis Cortés: uma médica de coração altruísta



Página 5

TRIPTOFANO: NUTRIÇÃO E HUMOR



Página 6

Outubro Rosa: uma campanha pela vida e pela melhor idade



Página 3

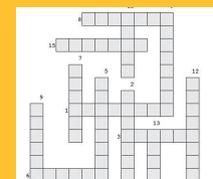
Pesquisa traz avanços na prevenção do Mal de Alzheimer

Página 5



A Diretoria

Palavras Cruzadas



Página 6

Caça Palavras



Página 7

Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de AGOSTO foram:
VILMA APARECIDA NUNES FERRETTE / 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 13 de Outubro (sexta-feira) até às 15:00 horas

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de Setembro de 2023:

Josemeire de Fátima F. de Lima/ Marlene de Ol. Nunes da Silva/ Nilson Carlos Procópio

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.

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54 Mogi Mirim - SP Telefone: (19) 3806-1560



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

PAULO TERRAPLENAGEM
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

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



Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Outubro 13/10/2023
Novembro 10/11/2023
Dezembro 08/12/2023

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

RENE PEGORARO

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial. Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratempos.

Doação para o Lar Santo Antonio



No mês de Setembro, a Diretora Social da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, D. Maria Antonia Ribeiro de Freitas, fez mais uma vez, a entrega da doação de alimentos e roupas que foi arrecadado para o Lar Santo Antonio, onde a Assistente Social Amanda Cristina Pacelli veio fazer a retirada. A todos que colaboraram, fica o nosso muito obrigado!!!

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

contato@aapmm.com.br

Horário de funcionamento:

Das 8h às 12h e das 13h às 16h45
De segunda a sexta-feira.

Produzido por O POPULARMM - (19) 3806-3030

"Campanha do Alimento 2023"

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".

"Campanha do Agasalho 2023"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede.

"Aqueça o coração de alguém".

****Outubro Rosa: uma campanha pela vida e pela melhor idade****

O mês de outubro é um período especial, quando o mundo se une em uma campanha globalmente reconhecida: o Outubro Rosa. Esta iniciativa, que se tornou um símbolo de esperança e conscientização, tem origens que remontam à década de 1990.



****Dicas para a Melhor Idade****

Para a população da Melhor Idade, a prevenção e a conscientização são igualmente cruciais. Aqui estão algumas dicas relacionadas ao Outubro Rosa:

****A Origem do Outubro Rosa****

A história do Outubro Rosa começou nos Estados Unidos, em 1991, quando a Fundação Susan G. Komen for the Cure distribuiu fitas cor-de-rosa aos participantes de uma corrida pela cura do câncer de mama em Nova York. A fita cor-de-rosa tornou-se o símbolo da conscientização do câncer de mama e rapidamente se espalhou pelo mundo.

****O Brasil e o Outubro Rosa****

A campanha Outubro Rosa chegou ao Brasil em 2002, quando o movimento "Ame Seu Peito" realizou ações em diversos estados. No ano seguinte, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) abraçou a causa, tornando o Outubro Rosa oficial no país. Desde então, a campanha cresceu e se fortaleceu a cada ano.

****Estatísticas Alarmantes****

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres no Brasil, com mais de 60 mil novos casos por ano. No entanto, quando detectado precocemente, as chances de cura são significativamente maiores. É por isso que o Outubro Rosa se concentra na conscientização sobre a importância da mamografia e do autoexame.

1. ****Mamografia Regular****: Se você tem entre 50 e 69 anos, é importante fazer uma mamografia a cada dois anos. É a melhor maneira de detectar possíveis problemas precocemente.

2. ****Autoexame****: O autoexame é uma prática importante que pode ser realizada em casa. Verifique seus seios regularmente em busca de mudanças, como nódulos, inchaço ou vermelhidão.

3. ****Alimentação Saudável e Exercícios****: Manter uma dieta equilibrada e se exercitar regularmente contribui para a saúde geral e pode reduzir o risco de câncer de mama.

4. ****Consultas Médicas****: Não negligencie suas consultas médicas de rotina. Converse com seu médico sobre qualquer preocupação relacionada à saúde mamária.

O Outubro Rosa é uma oportunidade para lembrar a todos, independente da idade, sobre a importância da prevenção e da detecção precoce do câncer de mama. Junte-se a essa causa, vista-se de rosa e participe das ações em sua comunidade. Vamos juntos lutar por um futuro sem câncer de mama!

Atendimento na Sede da AAPMM
Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

CLÍNICO GERAL

Dra. Belkis Beatriz Y. Cortés (1 vez por semana)
Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
Dr. Iuri Tenório (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)
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti (9.9262.7830)

CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (2 vez por semana)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

ACUPUNTURA

Leda Cristina Barreto (11) 97165.6137 (Toda terça e quinta feira)

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)

FISIOTERAPEUTA

Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)

DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)
Dra. Belkis Beatriz Y. Cortés (1 vez por semana)

PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda-feira

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (1 vez por semana)

PROFESSORA DE DANÇA

Carila de Campos Bernardi (Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)

GINECOLOGISTA

Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (15 em 15 dias)
Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (Toda quarta à tarde)

CROMOTERAPIA

Suely Gomes da Silva (Segunda de tarde) (99174-4169)

NEUROLOGISTA

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

GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)

ORTOPEDISTA

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

ADVOGADOS

Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda terça de manhã quarta a tarde)
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias).

MANICURE

Neusa Maria Avancine Gumiero (Toda quarta e quinta feira) (9.9688-8819)

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

PSIQUIATRA

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

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
CONVÊNIO 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!**ACADEMIA**Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)
99791-7412**ACUPUNTURA**Ana Letícia Maximiano (30%)
98240-0768

Acupuntura: Leda Barreto (33%)

(11) 97165-6137

Patrícia Cristina Andrade – (30%)

98130-1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%)

3862-0144 / 99955-2296

AURICULOTERAPIA

Mirian da Costa (20%) 99771-0229

CARDIOLOGIAAfonso Henrique Eckmann Helene
(40%) 3806-3259

Carlos de Camargo (50%) 3862-7659

Christian Enrique Dangla Lira (50%)
3862-0560Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345José Jayme Guerreiro Franco (20%)
3862-1051Márcio Venício da Silva (30%) 3862-
6423Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-
5278 / 99126-6185

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

CIRURGIA GERALMayara Fernanda Victal (20%) 3862-
5942**CLÍNICA GERAL**Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345

José Cláudio M. de Barros (25%)

3862-5942

Larissa Franceschett Lopes da Cunha
(50%) 99132-7447Marco Carrasco (50%) 3862-5942 /
97156-8856**DERMATOLOGIA**

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

Viviane Vasconcelos (50%)

98257-5286

ENDOCRINOLOGIA

Márcia Regina Pereira (20%)

3862-0144

Patricia Soares da Silva (20%)

3806-8297/ 98842-2608

FISIOTERAPIADenis Wilson Zarpão Pereira Campos
(20%) 99196-4653

Délis Setin Rossetto (30%)

99867-2740

Keylla de Sousa Marriel (20%)

98278-7915

Patrícia Cristina Andrade - (50%)
98130-1910**FONOAUDIOLOGIA**Susana Maria Coradi Martiminiano
(15%) 3806-2795**GASTROENTEROLOGIA**

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIAAna Cristina De La Corte Vomero (30%)
3806-3259Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806-4960**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser (50%) 98142-6032

Solange Iside Ferreira Chiorato (50%)

3362-6054 / 99234-7345

ODONTOLOGIA

Clínica Bucal Up Odontologia

(até 40%) 3552-5009

Clínica Sorridents (até 40%)

3805-3385 99949-4664

Juliana Alves Mestriner (40%)

3549-9099

Luís Gustavo Garcia Novo

(10% a 40%) 3806-2795

Marcelo Guerreiro Fernandes

(até 40%) 3862-3176

Roberta Adriana Freato da Silva (20%)

3862-7937

OFTALMOLOGIA

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

ORTOPEDIA

Manoel Ricardo Alves dos Santos

(50%) 3862-9253 / 3806-6955

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549-0250

Ótica a Favorita (25%) 3552-1040/

99387-4884

OTORRINOLARINGOLOGIA:

Isadora Lopes de Camargo Gabas

(30%) 3862-4261 Whatsapp (19)

98387-5280 – só mensagens

PILATES

Patrícia Cristina Andrade (25%)

98130-1910

Fluir Estudio de Pilates - Jaqueline Alves

(30%) 98845-4405

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (30%)

97138-3204

Marisa Martin Crivelaro Romão – Neu-

ropsicóloga (15% em psicoterapia/

reabilitação neuropsicológica) e (15%

em avaliação neuropsicológica)

3806-2795

Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira

(25%) 3862-2933/98294-9977

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Ana Lídia Zani (15%) 3806-2795

Rosângela Marchesi de Oliveira (30%)

99190.0433

Vanessa Polidoro (30%) 99302-4547

PSICOPEDAGOGIA

Flávia Rossi (20%) 99974-7798

PSICANÁLISE

Talita Bernardi (10%) 99578-1456

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%)

3805-4102

ULTRASSONOGRAFIA

Clayton Barros (20%) 3804-5417

Imaginus (20%) 3815-5883

DIVERSOS

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade

(aulas em grupo) (20%) 3806-4340/

98138-6392



DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286

RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
Nº 136 - CENTRO- 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



DRA GLACIANE FERNANDES
Ortodontia e Harmonização Facial

CRÓSP 62024

19 99546-9720

Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

uniclin

Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955



BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
Especialidade em Assistência Técnica

PEÇAS E MANUTENÇÃO

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

Dra. Belkis Cortés: uma médica de coração altruísta

Muitas histórias inspiradoras surgem quando pessoas dedicadas à medicina encontram a oportunidade de cuidar não apenas do corpo, mas também da alma. É o caso da **Dra. Belkis Beatriz Yepes Cortés**, uma médica de Bogotá, Colômbia, que escolheu Mogi Mirim para exercer sua nobre profissão.

Dra. Belkis atua na área de clínica médica e é especialista em doenças da pele, com uma pós-graduação em dermatologia. Sua jornada médica começou em 2013, mas sua ligação com a medicina surgiu muito antes, quando ainda era uma criança. Aos sete anos, ela sentiu um chamado de Deus para cuidar de vidas, e esse chamado se tornou sua paixão.

No entanto, sua paixão pela medicina cresceu e amadureceu, levando-a a entender que corpo, alma e espírito estão intrinsecamente conectados. Ela se dedica não apenas a tratar doenças físicas, mas também a lidar com questões psicológicas e psicossomáticas.

Dra. Belkis compreende que todos esses aspectos estão interligados, e seu compromisso é cuidar de seus pacientes em sua totalidade.

Um dos aspectos mais fascinantes de sua profissão é a capacidade de descobrir problemas de saúde que muitas vezes passam despercebidos pelos pacientes. Ela encontra o momento certo para identificar doenças que podem estar se desenvolvendo silenciosamente, o que destaca a importância de consultas regulares.

A relação da Dra. Belkis com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM) começou através da amizade. Sua amiga Janete, que é associada da AAPMM, a incentivou a se envolver e oferecer seus serviços médicos àqueles que estão na melhor idade. Essa foi uma oportunidade para a Dra. Belkis unir sua paixão pela medicina com sua vontade de cuidar e contribuir com a comunidade.

Atualmente, a Dra. Belkis oferece serviços médicos à AAPMM, incluindo

consultas de clínica geral e dermatologia. Para ela, isso vai além de uma prática profissional. É uma maneira de retribuir, de cuidar e de servir a uma geração que tanto contribuiu para a sociedade.

Sua dedicação à medicina e ao bem-estar das pessoas é um verdadeiro exemplo de altruísmo. A AAPMM se

sente honrada em contar com a presença e o comprometimento da Dra. Belkis Beatriz Yepes Cortés em sua missão de cuidar e enriquecer a vida dos aposentados e pensionistas de Mogi Mirim. É médicos como ela que fazem a diferença, não apenas na saúde física, mas também na saúde emocional e espiritual de seus pacientes.

Pesquisa traz avanços na prevenção do Mal de Alzheimer

Uma nova vacina desenvolvida por cientistas do Japão pode ser a chave para prevenir o mal de Alzheimer ou modificar o curso da doença, segundo um estudo apresentado no dia 30 de julho durante o congresso científico BCVS Scientific Sessions 2023, em Boston, nos Estados Unidos. A pesquisa preliminar apontou que o imunizante, desenvolvido na Universidade de Juntendo, em Tóquio, atinge as células cerebrais inflamadas associadas à doença.

A vacina, que até o momento foi testada apenas em ratos, foi chamada de Sagp, que é o nome do marcador biológico presente nas células senescentes, ou seja, células em deterioração que podem se acumular nos tecidos e causar doenças.

Após a administração, os animais apresentaram menos placas da pro-

teína tóxica beta-amiloide, associada à doença, além de menos inflamações no tecido cerebral. Outras pesquisas preliminares, também com testes em animais, já haviam mostrado resultados promissores do imunizante sobre outras doenças ligadas à idade, como aterosclerose e diabetes tipo 2. No caso da pesquisa sobre o Alzheimer, os ratos que receberam a vacina Sagp também passaram a responder melhor ao ambiente, demonstraram maior entendimento sobre o entorno e se comportaram de maneira semelhante aos ratos saudáveis. "Se a vacina se mostrar eficaz em seres humanos, isso representaria um grande passo para atrasar a progressão da doença ou mesmo para evitar que ela surja", disseram os autores do estudo.



TRIPTOFANO: NUTRIÇÃO E HUMOR

O termo humor é aplicado ao estado de espírito de um indivíduo e, por este motivo, muitas vezes se afirma que uma pessoa está de bom ou mal humor.

Mas, o que você não sabia é que existem alimentos capazes de auxiliar na melhora do bem estar, como os alimentos ricos em triptofano:

- ✓ banana
- ✓ leite
- ✓ ovos
- ✓ amêndoas
- ✓ nozes
- ✓ sementes
- ✓ grãos
- ✓ chocolate amargo

O triptofano é um aminoácido que participa de diversas funções no organismo, entre elas,

auxilia na produção de serotonina – um neurotransmissor responsável, por exemplo, pela regulação do apetite, sono e também humor.

Além do triptofano, praticar exercícios físicos também tem uma grande influência no humor, por isso, escolha uma atividade física que você goste e inclua ela na sua rotina semanal combinada com uma alimentação equilibrada.

Falando em humor, sempre na primeira sexta-feira do mês de Outubro é comemorado o Dia Mundial do Sorriso.

Referências: 1. Zanello, DRP, Maragon, AFC, Efeitos do L-Triptofano sobre Ansiedade, Compulsão e Escolha Alimentar. 2012. 2> Almeida, SR. Soncin, DS. Lopes, LB. Catelan-Mainardes, SR. Aspectos cognitivos superiores: uma estreita relação com o alimento. IV Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica de Censumar. 2008

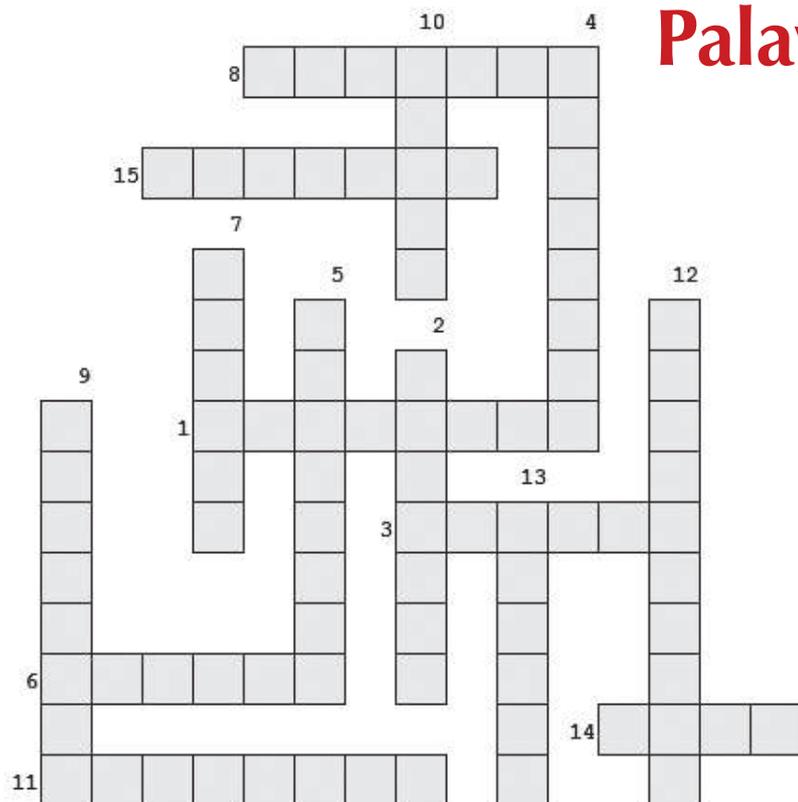


PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA BANANA:

1. Regular o intestino
2. Controlar o peso
3. Prevenir câibras musculares
4. Reduzir a pressão arterial
5. Melhorar a saúde mental
6. Fortalecer o sistema imune
7. Prevenir o envelhecimento prematuro
8. Ajudar a controlar o colesterol
9. Prevenir o câncer de cólon
10. Fornecer energia para o treino
11. Melhorar problemas digestivos
12. Melhora o metabolismo



Palavras cruzadas



01. Bolha de gás que aparece na superfície de um líquido quando ele é agitado
02. Guindaste para içar volumes não muito pesados
03. Que causa dano, que prejudica; prejudicial
04. Estado do que é anômalo; anormalidade, irregularidade
05. Operação que consiste em dividir em partes; repartição
06. Relação dos jogos de um campeonato, com a indicação das respectivas datas
07. Que é tomado ou considerado no todo, por inteiro
08. Estado de satisfação, contentamento; júbilo, prazer
09. Submeter (algo, alguém ou a si mesmo) à ação de encanto, feitiço ou magia; enfeitiçar
10. Que tem gordura acima da usual; obeso, cheio, corpulento
11. Voltar ao lugar de onde partiu; regressar
12. Estudo das sociedades humanas e das leis que regem as relações sociais
13. Habitação pequena feita com materiais rústicos ou de pouco valor, como palha, ramos etc.
14. Canto solene em honra da pátria e/ou de seus defensores
15. Peça de mobília composta de um assento individual e de um encosto, com ou sem braços

RESPOSTAS

Perfil **Dr. Sergio Mauricio Bueno Urbini Junior**

A jornada de um médico reumatologista em prol da qualidade de vida

Aqui em Mogi Mirim, um profissional dedicado e apaixonado pela medicina tem transformado vidas há quase duas décadas. Este é o **Dr. Sergio Mauricio Bueno Urbini Junior**, um médico reumatologista com uma trajetória marcada pelo compromisso em melhorar a qualidade de vida de seus pacientes.

Nascido e criado em Mogi, o Dr. Sergio viu a sua vocação médica florescer desde cedo. Apaixonado pelas especialidades clínicas, ele logo encontrou seu caminho na reumatologia. Seu contato direto com pacien-

tes e a oportunidade de aliviar dores e desconfortos crônicos o atraíram profundamente para essa área da medicina.

Desde 2005, o Dr. Sergio se dedica inteiramente à reumatologia, tornando-se uma referência respeitada na região. Sua jornada não se trata apenas de diagnósticos e tratamentos; ela envolve uma compreensão profunda do impacto das doenças reumáticas na vida de seus pacientes.

O que ele enxerga como crucial em sua especialidade é a capacidade de proporcionar alívio da dor. "E, acima de tudo,

uma melhoria na qualidade de vida", destacou. Para o Dr. Sergio, cada paciente é uma história única e merece atenção personalizada. Ele investe tempo ouvindo, compreendendo e desenvolvendo estratégias de tratamento que atendam às necessidades individuais.

Através de sua dedicação e expertise, o Dr. Sergio encontrou uma maneira de contribuir ainda mais com sua comunidade. Sua jornada o levou a cruzar caminhos com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM). Através de alguns de seus pacientes associados, ele descobriu a associação e se tornou um médico colaborador.

Atualmente, o Dr. Sergio Mauricio Bueno Urbini Junior trabalha em estreita colaboração com a AAPMM, oferecendo seus serviços especializados para tratar condições reumatológicas como osteoartrite, osteoporose, fibromialgia, artrite reumatoide e outras doenças reumáticas. Seu compromisso



Dr. Sergio Mauricio Bueno Urbini Junior, médico reumatologista

é um reflexo do espírito da associação, que busca melhorar a vida daqueles que dedicaram tanto ao longo dos anos.

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

- | | | |
|----------|-------------|---------------|
| Avai | Cruzeiro | Internacional |
| Bahia | Figueirense | Juventude |
| Benfica | Fiorentina | Santos |
| Coritiba | | |

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

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

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

LIMAVI

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691

Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

OTICA FABRIM

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

DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 997156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Aurea - Mogi Mirim

ARROZ PRIMAVERA**INGREDIENTES:**

- Óleo de gergelim
- ½ xícara de ervilha de saquinho
- ½ xícara de presunto em cubinhos
- Molho Shoyu
- ½ xícara de cenoura em cubinhos
- 2 xícaras de arroz cozido (xícara 250 ml)
- Cebolinha verde à gosto
- 3 ovos
- ½ xícara de milho (opcional)

MODO DE PREPARO

- Com ajudar de um ralador, corte a cenoura em tirinhas finas logo em seguida, corte as tirinhas em cubinhos pequenos.
- Em uma panela, adicione uma colher de óleo de gergelim, deixe esquentar e logo em seguida despeje os ovos

mexidos e sal a gosto.

- Enquanto o ovo endurece, não pare de mexer, de modo que ele fique totalmente dividido em pedaços pequenos. Reserve.
- Em uma frigideira maior, acrescente um pouco de óleo de gergelim e deixe esquentar.
- Logo depois, acrescente a cenoura e deixe fritar um pouco, mexa ocasionalmente para não queimar.
- Quando notar que a cenoura está levemente cozida, acrescente a ervilha, mexa e logo depois coloque um pouco de shoyu, novamente misture.
- Agora, acrescente o presunto mexa e deixe esquentar um pouco, logo depois adicione o arroz misture até que tudo esteja incorporado.
- Por último, acrescente o ovo mexendo bem para que ele se misture a sua receita.

Sirva logo em seguida.

CHEESECAKE DE JABUTICABA**BASE:**

- 250g de bolacha maisena moídas
- 6 colheres de sopa de margarina
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 300g de cream cheese

GELÉIA DE JABUTICABA

- 1 kg de jabuticabas inteiras maduras sem os cabinhos e lavadas
- 1 litro de água ou a quantidade suficiente para cobrir as jabuticabas
- 1/2 kg de açúcar

MODO DE PREPARO

Unte com margarina uma forma de aro removível. Misture a bolacha moída com a margarina, até obter uma massa. Forre a lateral e o fundo da forma com a mistura. Leve ao forno para dourar, por cerca de 20 minutos, retire e reserve até esfriar. Na batedeira, em velocidade média, misture o creme de leite, o leite condensado e o cream cheese, até obter uma mistura bem homogênea.

Despeje a mistura cremosa na forma com a base crocante e leve ao forno para assar por cerca de meia hora, ou até firmar bem. Retire do forno, deixe esfriar antes de cobrir com a geleia de jabuticaba. Amasse as jabuticabas. Coloque-as em uma panela e cubra com água. Deixe ferver por 1h30 em fogo baixo e com a panela destampada. Após o cozimento, coe as jabuticabas num filtro de papel ou de algodão. Volte o líquido à panela, com a mesma medida de açúcar, e leve ao fogo. Ferva até o ponto de calda grossa.



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

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

Laboratório de Análises Clínicas
RAMALHO & MONTAGNANA
Coletas em domicílio
(19) 3862.1906
(19) 99210.2148
Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro

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

Larissa Franceschett
dra.larissafc@gmail.com
Clínica Integrare
3806-5220 // 3805-5007
(19) 99132-7447
@larissa_franceschett
Avenida Brasília, 441, JD. Áurea,
Mogi Mirim-SP

PIZZARIA
ITÁLIA
LANCHES E PORÇÕES
9.7117-9447/ 3549-7446
Delivery

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

Dr. Heryberto Alvim
OFALMOLOGISTA
3806.1532
3862.8171
Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim