



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

## Viagens/2024

**GRENN CAMP – ARTUR NOGUEIRA**  
DIA: 05/10/2024

**Saída 6h30 / Retorno 18h**

Associados e não associados  
Preço Único R\$ 150,00  
Crianças de 0 a 2 anos: Free no Parque. Só poltrona R\$ 35,00  
Crianças de 3 a 10 anos: R\$ 95,00

**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**

## 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: Aurea, nº 127, Jardim Aurea, Mogi Mirim/SP  
alquimistafarmacia  
(19)3552-3332 (19)9.9196-8900

## 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.

Se você tem mais de 10 anos de associado e tem interesse em ser voluntário estamos com o cargo de secretária (o) em aberto, venha colaborar com a Associação



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

**Arena FORTE**  
 CASA & CONSTRUÇÃO



"Com você do início ao fim de sua obra"

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

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

## Receitas:

**Calzone de frango**

**Pudim de chocolate branco com calda de frutas vermelhas**

Página 8

## Perfil



Dr. Rafael Morales Ochiussi

Página 5



## 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

**Optica IZA**

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



## Sorteio do Bolo



Não houve aniversariante presente no mês de agosto:



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de SETEMBRO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 13 de SETEMBRO (sexta-feira) até as 14h.

## Agradecimento:

Em nome do Presidente e Diretores da AAPMM, queremos agradecer as doações:  
**Bia Marques, Casa Anaconda, Copo de Leite, Floricultura Laços & Flores, Maria Eliza Degrava, Restaurante Sabor da Família, Restaurante Vila Mogiana, Wizard Escola de Idiomas** pelos brindes para o sorteio.  
**Supermercado São Vicente** pela doação mensal dos bolos.  
 A todos o nosso muito obrigado!

## Almoço dos Aniversariantes

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

**LUCIA HELENA CASSANELLI**

**LUIZ EDUARDO LUCIO**

**ROQUE BENTO SPOGINO**

**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.

## Calendário 2024

### Sorteio do Bolo dos aniversariantes

**Outubro** 11/10/2024

**Novembro** 08/11/2024

**Dezembro** 13/12/2024

Chaveiro e Carimbos  
**BORIM**  
**Fone: 3862-4561**  
**(19)9.8128-1144**  
 Rua Marcelliano, 386 - Centro Mogi Mirim

**ANUNCIE AQUI**  
**(19)3862-4799**

## Aferimento de pressão



No dia 09 de agosto, as funcionárias Graziela e Valdiceia da Drogaria FarMelhor, estiveram na associação aferindo pressão. Agradecemos a Farmelhor.

## Cantinho da Saúde

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

- † **ANTÔNIO CARLOS BERNARDI**
- † **CATHARINA ZANIBONI GUARNIERI**
- † **MARIA EDUARDA GALDINO**

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

Nutrição Clínica  
 Funcional Familiar  
**Laura Lino Luiz**  
 CRN 81959  
 ☎ (19) 99767-6759  
 @nutrilauralinoluiz  
 Mogi Mirim

**Supermercado Leonello**  
 Açougue  
 Padaria  
 Hortifruti  
 Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz  
**FONE: (19) 3862.4294**

## 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  
 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  
 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



## Entrega da doação de roupas

A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim no mês de julho fez a entrega das doações de roupas para casa de Santo Antônio, a Coordenadora Amanda Pacelli veio retirar. A todos que doaram, fica o nosso muito obrigado!!!



A entrega foi feita pela funcionária da Associação Eliane de Souza à coordenadora Amanda Pacelli

### Atendimento na Sede da AAPMM Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

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

**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)

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

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

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

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

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

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

**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)

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

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

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

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

### Atendimento na Sede da AAPMM Agendamento direto

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

**CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS**  
Kelly Bezerra ( toda quarta e quinta)  
9-9177-1142

**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

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

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

**MANICURE**  
Neusa Maria Avancine Gumiero  
(toda quarta e quinta-feira)  
9-9688-8819

**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

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

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

**Hospital de Olhos de Mogi Mirim**

**Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto**  
Oftalmologista - CRM: 129.701  
**19 3806-8297**  
Av. Brasília 85 - 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

**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 3804-9066  
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

**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

**"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".



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

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>ACADEMIA</b><br>Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)<br>9-9791-7412   | <b>ECOCARDIOGRAMA</b><br>Eduardo Couto Carvalho (20%) 3862-5426<br>9-9648-1107   | Alexandre Augusto Panigassi Geraldini (20%)<br>3805-5007<br>Edmilson José de Souza (20%) 3805-5007<br>José Ricardo Martins Ribeiro (50%)<br>3804-2672 das 08 até 12h<br>Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862-<br>3263 - somente p/ aposentados e pensionistas   | <b>PILATES</b><br>Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405<br>Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910   |
| <b>ACUPUNTURA</b><br>Ana Letícia Maximiano (30%)<br>9-8240-0768<br>Acupuntura: Leda Barreto (33%)<br>(11) 9-7165-6137<br>Patrícia Cristina Andrade – (30%) 9-8130-1910  | <b>FÁRMACIA</b><br>Farmelhor (10 à 30%) 3862-4655<br>Farmáxima Brasília (10 a 70% descontos<br>programa indústria) e (até 20%) 3862-4569<br>9-8165-0237 whats<br>Farmácia manipulação Alquimista (25%)<br>3552-3332/9-9196-8900 whats  | <b>NEFROLOGIA</b><br>Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%)<br>3862-6059 / 9-8227-9806   | <b>PNEUMOLOGISTA</b><br>Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666  |
| <b>ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR</b><br>Danielle M. Bernardes (40%)<br>3862-0144 / 9-9955-2296   | <b>FISIOTERAPIA</b><br>Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar)<br>– (20%) – 98240-0768<br>Ana Letícia G Borin - (30%) 9-9344-1124<br>Atendimento clínica e domiciliar<br>Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%)<br>9-9196-4653<br>Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740<br>Jaqueline Alves - (30%) atendimento domi-<br>ciliar especializado em idosos (geriatria) (19)<br>9-8845-4405<br>Keylla de Sousa Marriel - (20%) 9-8278-7915<br>Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705<br>Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%)<br>9-9674-1551<br>Patrícia Cristina Andrade - (50%)<br>9-8130-1910 | <b>NUTRIÇÃO</b><br>Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032<br>Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%)<br>3362-6054 / 9-9234-7345<br>Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759<br>Mila Letícia Dovigo Costa (40%)<br>9-9657-8670 (Atendimento domiciliar)<br>Vivian Bordignon Adorno (50%) 9-9767-7125  | <b>PROCTOLOGIA</b><br>Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405<br>9-9312-2479 whatsapp   |
| <b>AURICULOTERAPIA</b><br>Mirian da Costa (20%) 9-9771-0229   | <b>FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA</b><br>Amanda Ap. Francato Simoso – (50%)<br>9-8296-7568   | <b>ODONTOLOGIA</b><br>Clínica Bucal Up Odontologia<br>(até 40%) 3552-5009<br>Clínica Sorridents (até 40%)<br>3805-3385/ 9-9949-4664<br>Glaciane Fernandes (10%) 9-9546-9720<br>Juliana Alves Mestriner (40%)<br>3549-9099<br>Ligia Munhoz Odontologia (de 10 até 30%)<br>3818-6616/9-9334-7926<br>Luís Gustavo Garcia Novo<br>(10% a 40%) 3806-2795<br>Marcelo Guerreiro Fernandes<br>(até 40%) 3862-3176<br>Radiografar Odontológica (10%)<br>3804-3145<br>Roberta Adriana Freato da Silva (20%)<br>3862-7937 | <b>PSICOLOGIA</b><br>Cristiane Machado Brites - (30%)<br>9-7138-3204<br>Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsi-<br>cóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação<br>neuropsicológica) e (15% em avaliação<br>neuropsicológica) 3806-2795<br>Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%)<br>3862-2933 / 9-8294-9977  |
| <b>AULAS DE YOGA</b><br>Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253   | <b>FONOAUDIOLOGIA</b><br>Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003<br>Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-<br>3050<br>Susana Maria Coradi Martiminiano (15%)<br>3806-2795<br>Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-3284<br>9-9187-6110  | <b>OFTALMOLOGIA</b><br>Benedito Vasconcelos - (20%)<br>3805-4079 / 3862-3416<br>Carolina Ravanini Neves - (50%)<br>3862-3524<br>Fábio José M. Bronzato - (40%)<br>3806-8297<br>Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532   | <b>PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA</b><br>Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795<br>Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909<br>Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%)<br>9-9190-0433<br>Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547  |
| <b>CARDIOLOGIA</b><br>Afonso Henrique Eckmann Helene (40%)<br>3806-3259<br>Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659<br>Christian Enrique Dangla Lira - (50%)<br>3862-0560<br>José Jayme Guerreiro Franco - (20%) 3862-1051<br>Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423<br>Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278<br>9-9126-6185<br>Rafael Carvalho (48%) 3549-7557<br>9-9533-3036<br>Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194 | <b>GERIATRIA</b><br>Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194   | <b>ORTOPEDIA</b><br>Honório José Ferreira (40%) 3806-4668<br>Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%)<br>3862-9253 / 3806-6955  | <b>PSICOPEDAGOGIA</b><br>Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798   |
| <b>CIRURGIA GERAL</b><br>Mayara Victal (20%) 3862-5942<br>Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405<br>9-9312-2479 whatsapp   | <b>GASTROENTEROLOGIA</b><br>José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081<br>atendimento domiciliar<br>Mayara Victal (20%) 3862-5942<br>Valdir Seksenian (50%) 3549-1112   | <b>OTORRINOLARINGOLOGIA:</b><br>Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%)<br>3862-1355<br>Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%)<br>3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só<br>mensagens   | <b>PSICANÁLISE</b><br>Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456   |
| <b>CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO</b><br>Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405<br>9-9312-2479 whatsapp  | <b>GINECOLOGIA</b><br>Ana Cristina De La Corte Vomero (30%)<br>3806-3259<br>Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960<br>Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806-<br>4960<br>Maria Alice Mostardinha (40%) - 3862-1445<br>Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600<br>3862-0550<br>Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524   | <b>ÓTICA</b><br>Ótica Visão (10%) - 3806-1560<br>Ótica Real - (20%) 3552-4366<br>3861-0334 - agendamento de consulta<br>Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040<br>9-9387-4884<br>Óptica Iza (15%) 3804-1616/9-7169-0072<br>Fabrím - (35%) 3549-0250  | <b>REUMATOLOGIA</b><br>Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%)<br>3805-4102   |
| <b>CLÍNICA GERAL</b><br>Altamiro Sturari – (25%) 3804-4584<br>José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081<br>atendimento domiciliar<br>José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942<br>Iuri Ferreira Tenório – (40%) 3806-4960<br>Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%)<br>9-9132-7447<br>Marco Carrasco - (50%) 3862-5942<br>9-7156-8856  | <b>LABORATÓRIO</b><br>Laboratório - Central (60%) 3862-4862 whats<br>Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500<br>Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906  |  | <b>UROLOGISTA</b><br>Henney Padovani Junior (25%) 3806-5676   |
| <b>DERMATOLOGIA</b><br>Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960<br>Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426<br>/ 9-9648-1107<br>Viviane Vasconcelos - (50%) 9-8257-5286  | <b>NEUROLOGIA</b><br>Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666   |  | <b>ULTRASSONOGRRAFIA</b><br>Clayton Barros - (20%) 3804-5417<br>Imaginus - (20%) 3815-5883<br>Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698   |
| <b>ENDOCRINOLOGIA</b><br>Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144<br>Patricia Soares da Silva - (20%)<br>3806-8297/ 9-8842-2608  |  |  | <b>TERAPIA</b><br>Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais)<br>Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220   |
| <b>ESTETICISTA</b><br>Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%)<br>9-9754-5911   |  |  | <b>DIVERSOS</b><br><b>Cuidadora de idosos/Técnica de enfer-<br/>magem</b> – Karen Dimartini (10%) 9-8735-<br>7308<br><b>Cuidador/Acompanhante</b> de idosos e/ou ca-<br>seiro para morar – Valter – (19) 9-8602-1623<br><b>Elma Apa. Bordignon</b> - aulas de Inglês e<br>Espanhol (20%) - 9-9713-5960<br><b>Liberty Informática e Inglês 3ª Idade</b><br>(aulas em grupo) (50%) e aulas indivi-<br>duais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392<br><b>Wizard Mogi Mirim Escola de Idiomas</b><br>(30%) 3806-3611<br><b>Spa da Beleza Chay Silva</b> – Massagem<br>relaxante e cabelo (25%) 9-9430-4364 |



**Perfil** Doutor Rafael Morales Ochiussi

# Do outro lado da rua

**N**atural de São José do Rio Preto, doutor Rafael Morales Ochiussi veio para Mogi Mirim ainda criança, cresceu aqui e se mudou apenas para cursar a faculdade retornando mais tarde após a conclusão do curso. Atualmente reside na cidade de Jaguariúna.

Em 2019 se formou na Universidade Federal de São Paulo. Há 4 anos como clínico geral atende em Jaguariúna e Mogi Guaçu, nas unidades básicas de saúde. Agora passará a atender também em Mogi Mirim, na AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim).

Doutor Rafael considera muito importante poder oferecer esse atendimento junto a Associação dos Aposentados, podendo aumentar ainda mais seu vínculo com a população mogimiriana e região. Uma oportunidade que surgiu através de sua mãe doutora Marli Morales, que também atende na Associação.

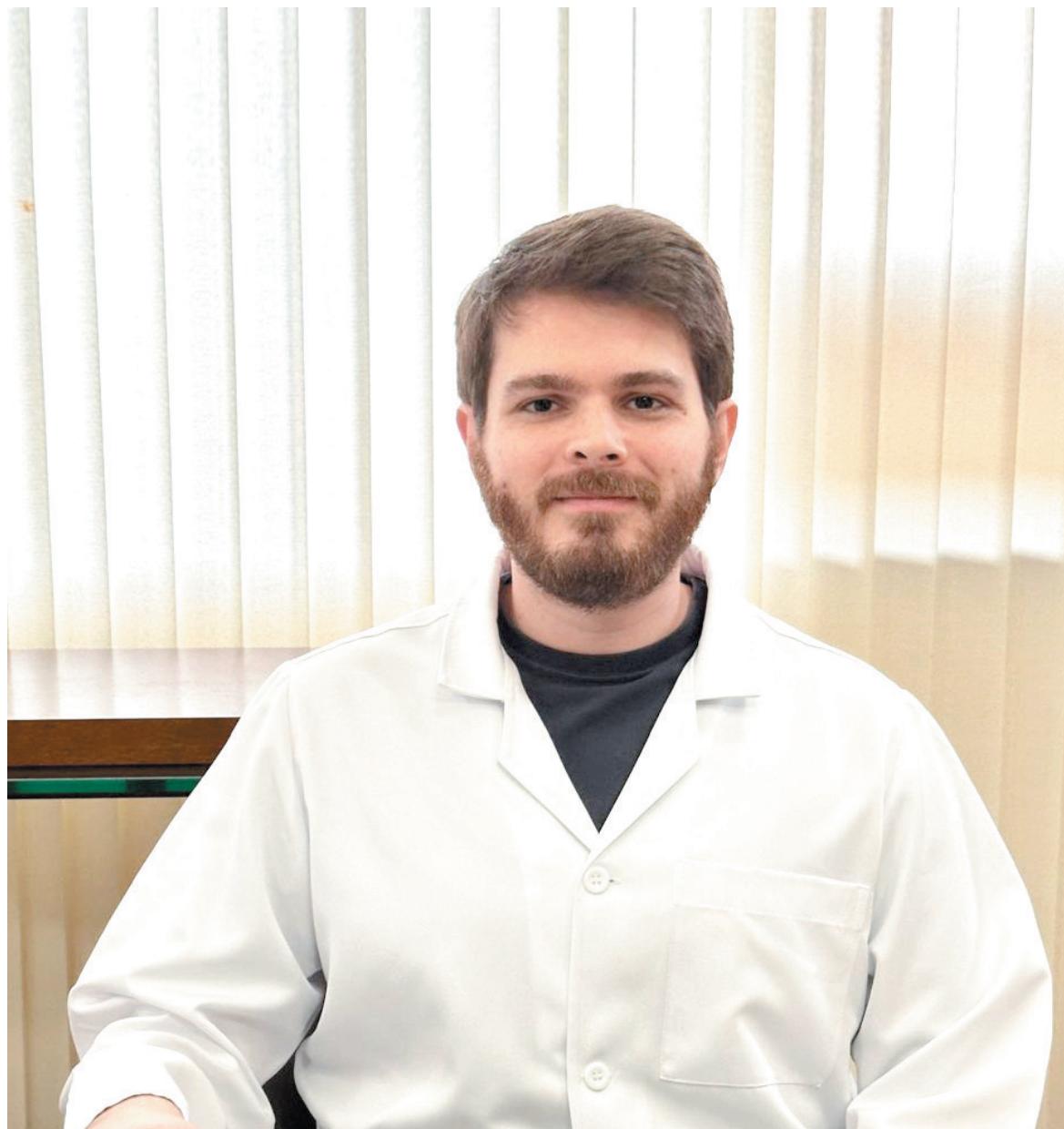
Relembra com alegria da sua infância, estudou o ensino fundamental no colégio Imaculada Conceição, do outro lado da rua, em frente à Associação. "Não poderia imaginar, para minha grata surpresa, que retornaria tão próximo para dar

continuidade a minha vida de dedicação aos estudos e agora aos atendimentos na Associação dos Aposentados", frisou o doutor.

Doutor Rafael conta o que o levou a escolher essa área de atuação. "Acredito que uma grande contribuição para minha atuação nessa área foram as oportunidades que tive durante a graduação, poder acompanhar pacientes em ambulatórios com ênfase em medicina preventiva e atendimento humanizado, características que tenho me esforçado em replicar nas minhas unidades de atendimentos".

A satisfação para doutor Rafael em atuar como clínico é poder observar como a medicina moderna consegue oferecer cada vez mais alternativas para promoção da saúde e da qualidade de vida dos pacientes. Contudo, para poder conquistar essas qualidades é necessária a adoção de um estilo de vida balanceado e ativo, que será tão importante quanto as intervenções e tratamentos médicos.

Portanto, é evidente que para atingir a melhora e até a cura de muitas doenças é indispensável a dedicação do paciente, desde a prevenção até o tratamento.



**DR. MARCO CARRASCO**

CLÍNICA MÉDICA  
E CIRÚRGICA  
MEDICINA INTEGRATIVA  
E FUNCIONAL

marcocarrascodr  
drmarcocarrasco  
(19) 97156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Áurea - 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

**FarMelhor**  
É assim que a gente faz.

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS.  
COBRIMOS O PREÇO DE MEDICAMENTOS GENÉRICOS.

PEÇA PELO DELIVERY! Em Casa

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

**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

(19) 3862.4691

Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

**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



# VIAGEM DE MARIA FUMAÇA EM JAGUARIÚNA





# Prática do Despertar: Apenas 12 passos para transformar a sua vida!

Ao acordar pela manhã, nunca se deve "pular" abruptamente da cama, como os animais nos ensinam com tanta maestria, devemos preparar o corpo, os músculos e tendões para o que vem pela frente, fazendo com que o corpo e todos nossos sentidos despertem,

só então, levantar-se.

1. Ao acordar, esticar os braços acima da cabeça e esticar as pernas, ficando com as costas na cama, isso além de alongar todo o corpo, distende o campo eletromagnético que nos envolve e

"acorda" nosso corpo energético.

2. Com os cotovelos apoiados na cama, alongar os pulsos e também os tornozelos esticando mãos e pés para cima e para baixo (5 vezes), depois fazer a rotação dos pulsos simultaneamente com os tornozelos (5 vezes) para cada lado.

3. Fazer a flexão e distensão dos dedos das mãos e pés simultaneamente (contar 10 vezes). Quando fechamos as mãos fortemente as pontas dos dedos estimulam importantes pontos das palmas das mãos.

4. Flexionar as pernas e segurar os joelhos de encontro ao abdômen (contar até 10), voltar levemente (3 vezes). Se for mais fácil, fazer cada perna separadamente.

5. Flexionar o joelho esquerdo e girar o tronco para o lado esquerdo e depois flexionar o joelho direito e girar o tronco para o lado direito.

6. Flexionar novamente os joelhos e girar com o tronco para o lado que for levantar, apoiando com as mãos e braços, sente-se na cama com os pés apoiados no chão.

7. Flexionar o pescoço olhando para cima, para baixo, esquerda e direita (contar até 10 a cada movimento) 2 vezes.

8. Soltar os ombros fazendo rotações para frente e depois para atrás (5 vezes cada direção).

9. Alongar braço esquerdo segurando o cotovelo com a mão direita e olhando para a esquerda (contar

até 10). Alongar braço direito segurando o cotovelo com a mão esquerda e olhando para a direita (contar até 10).

10. Alongar os dois braços juntos entrelaçando os dedos e esticando para cima (contar até 10).

11. Com as mãos na cintura, rodar o tronco para a esquerda e depois para direita (3 vezes cada lado).

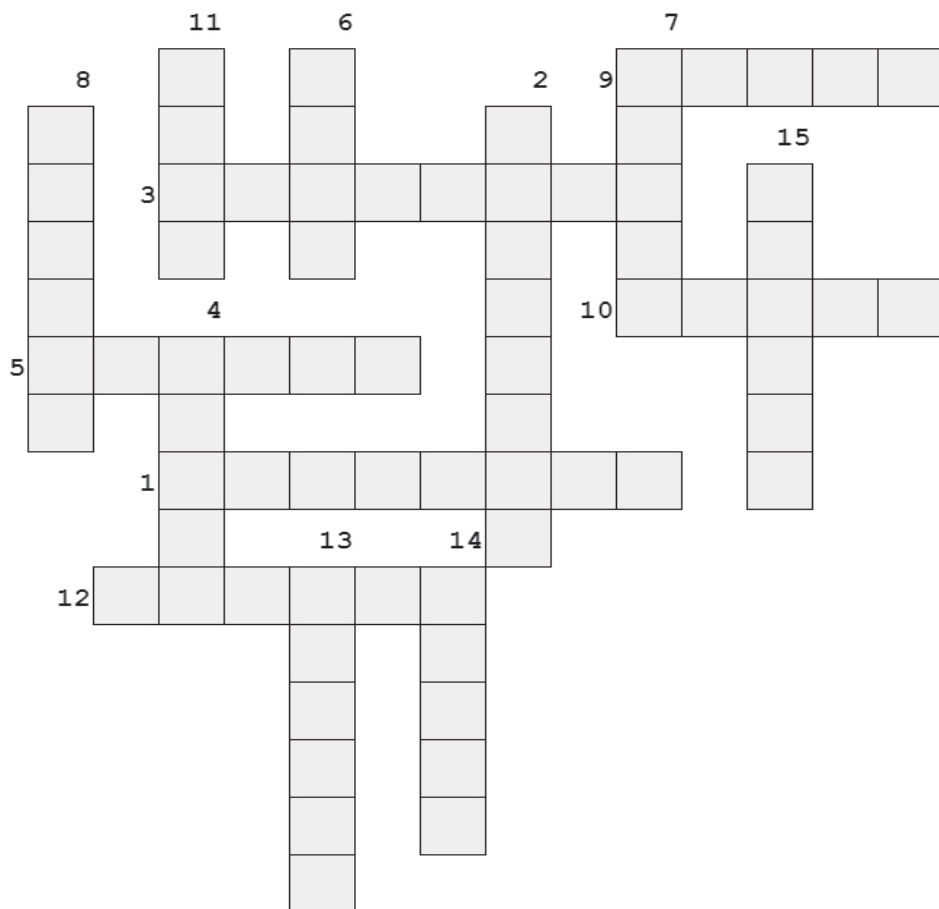
12. Postar as mãos sobre o peito e agradecer. Momento para agradecer o dia que se inicia, procure intensificar pensamentos positivos e alegres e sorrir para a vida!:)

Agora sim! Pode se levantar, calmamente e começar a pensar nas coisas que precisa fazer, está preparado para o seu novo dia!

Obs.: A quantidade de movimentos é uma sugestão mínima, quanto mais repetições fizer, melhor!

## Palavras cruzadas

- Conjunto de produtos agrícolas colhidos num período; safra
- Escolher uma pessoa ou coisa entre outras; decidir-se por
- Construção com uma ou mais bicas por onde corre água; fonte
- Que cede à pressão, suave ao tato; brando, mole, tenro
- Que tem fama; renomado, célebre
- Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
- Arma portátil de cano comprido; espécie de carabina
- Valor definido pelo Estado para ser cobrado por serviços públicos (água, energia elétrica etc.)
- Exprimir por meio de palavras
- Belo, bonito; prazeroso de se contemplar, de se apreciar
- Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
- Descansar em estado de sono
- Mergulhar ou banhar em qualquer líquido
- Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
- Representação tridimensional de um corpo humano feminino, feita de pano, porcelana etc



### RESPOSTAS

- Colheita
- Preferir
- Chafariz
- Molhar
- Frango
- Vozar
- Fuzil
- Tarifa
- Falar
- Lindo
- Faca
- Dormir
- Molhar
- Boneca
- 15 Boneca



## Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

**ALEMANHA**  
**BIELORRÚSSIA**  
**ESLOVENIA**  
**LIBANO**

**LITUANIA**  
**MEXICO**  
**MOLDAVIA**  
**NORUEGA**

**PARAGUAI**  
**URUGUAI**

**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



**CALZONE DE FRANGO****INGREDIENTES:****RECHEIO DE FRANGO**

- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 alho
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 50g de azeitonas verdes
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 tomate
- ½ xícara (chá) milho verde cozido
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 100g de muçarela ralada

**MASSA:**

- 15g de fermento biológico fresco
- ¾ de xícara (chá) de água morna (180ml)
- ¼ de xícara (chá) de óleo (60ml)
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (210g)
- 1 colher de (chá) de sal
- 1 gema para pincelar
- Gergelim a gosto para polvilhar (opcional)

**MODO DE PREPARO****RECHEIO:**

Em uma panela frite a cebola picada e o alho amassado em um pouco de óleo. Acrescente o peito de frango já cozido e desfiado, adicione o tomate sem pele e

sem semente picado, o milho verde, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue bem.

Por último, coloque as azeitonas verdes sem caroço picada e a salsinha picada. Retire do fogo e deixe esfriar.

**MASSA:**

Em uma tigela dissolva o fermento na água morna.

Depois acrescente o óleo, o sal e a farinha aos poucos. Misture com as mãos até a massa soltar das mãos. Não precisa sovar muito.

Cubra a massa com um pano de prato e deixe descansar por 30 minutos.

Passado a espera, divida a massa em 2 partes.

Espalhe um pouco de farinha na bancada ou mesa e abra a massa com auxílio de um rolo de massas.

Coloque metade do recheio frio, a muçarela e feche fazendo pequenas dobras na lateral para que fique bem fechado.

Com um garfo fure a massa e pincele a gema batida.

Se quiser polvilhe gergelim a gosto sobre o calzone. Faça o mesmo com a outra massa.

Acomode o calzone em uma assadeira enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Sirva em seguida.

Rendimento: 2 calzones.

**PUDIM DE CHOCOLATE BRANCO COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS****INGREDIENTES****PUDIM:**

- 1 caixa de leite condensado (395g)
- 2 caixas de creme de leite (400g)
- 2 ovos
- 2 gemas
- 1 copo (tipo americano) de leite (200ml)
- 250g de chocolate branco

**CALDA:**

- 1 pacote de frutas vermelhas congelada (300g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15ml)

**MODO DE PREPARO****PUDIM:**

Na vasilha coloque o chocolate branco e derreta em banho-maria ou no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, misturando a cada tempo até derreter por completo e reserve.

No liquidificador junte os ovos, as gemas, o leite condensado, o creme de leite, o leite e o chocolate branco derretido. Bata bem até que fique homogêneo.

Despeje em uma forma de pudim

tamanho 20cm de diâmetro, untada com manteiga e polvilhada com açúcar refinado.

Tampe a forma com uma folha de papel alumínio e leve para assar em banho-maria a 180°C por cerca de 60 minutos ou até que fique firme ou espetando a ponta da faca e saia seco.

Retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira.

Desenforme e reserve.

**MODO DE PREPARO****CALDA:**

Na panela coloque as frutas vermelhas congeladas ou frescas, o açúcar e o suco de limão. Misture bem.

Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até a calda ficar no ponto de geleia mole. Retire do fogo e deixe esfriar.

Espalhe a calda de frutas vermelhas sobre o pudim e leve para gelar cerca de 2 horas antes de servir.

Dica

Experimentem variar os sabores das frutas, por abacaxi, morangos, manga...



**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