



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



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



**ATENÇÃO!!**

**Vende-se  
prédio**

**A Associação dos Aposentados está vendendo  
3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro,  
à Rua Dr. José Alves, 554.  
Aceitam-se propostas.**

**Interessados entrar em contato com a Associação  
pelos telefones: 3862-4799 / 3805-4307**

## Associe-se à AAPMM

Se você é aposentado, pensionista ou maior de 30 anos, venha filiar-se à Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim. **O que é necessário apresentar:** RG, CPF, 1 foto 3x4 (a foto pode ser tirada direto na Associação) e comprovante de endereço. Pagar R\$ 60 no ato da inscrição, sendo R\$ 48, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 12 correspondentes ao custo da carteirinha social.

## Benefícios

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

## “Campanha do Alimento 2022”

A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45.

**“Doar alimento, alimenta a alma e o coração”.**

**CORAL & FANFARRA**  
da terceira idade  
(60 anos ou mais)

**As matrículas continuam abertas**

No Centro Cultural Adam Marinho de Carvalho e Silva  
Apresentar original do RG, comprovante de residência e foto 3x4.  
Mais informações ligue: (19) 3805-3195

Lyra MOGI MIRIM MOGI MIRIM  
Página 6

## “Campanha do Agasalho 2022”

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede.

**“Aqueça o coração de alguém”.**

## Viagens 2022

### CALDAS NOVAS

22/09/2022 a 27/09/2022

### APARECIDA/SP

21/10/2022 a 22/10/2022

### BARRA BONITA/SP

13/11/2022

### MERCADÃO/ 25 DE MARÇO

10/12/2022

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

**odontoquinze**  
centro de implantes

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

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

## Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de AGOSTO foram:  
**SUELI ELIAS DE CAMPOS / JOSÉ LUIZ BOSSARINO**



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de setembro, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 9 de setembro (sexta-feira) até às 15h, na sede da AAPMM.

## CALENDÁRIO 2022

### SORTEIO DO BOLO DOS ANIVERSARIANTES

Setembro	09/09/2022	:	Novembro	11/11/2022
Outubro	14/10/2022	:	Dezembro	09/12/2022

## Cantinho da Saudade

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

- † RUBENS DOMINGUES GODOI
- † VALTER NICIOLI
- † NEIVA DA SILVA ARAUJO

## Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de AGOSTO de 2022  
**EDNEIA AP. ZAVARIZZE TROITINHO / MAGALY MARQUES / ANA CRISTINA COSTA DE OLIVEIRA**

**Observação:** os sorteados para o almoço, após o comunicado, terão o prazo de 10 dias corridos para retirarem o convite. Decorrido este prazo será sorteado outro associado.

## Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

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

## Jornal O POPULAR

WWW.OPOPULARMM.COM.BR

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

Para você que é associado da AAPMM estamos fazendo uma promoção

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

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

## EXPEDIENTE

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, declarada de Utilidade Pública, conforme a Lei 2.183. Fone: 3862.4799.

Rua Dr. José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - SP.  
CEP: 13.800-050.

Tiragem: 4.300 exemplares  
[www.aapmm.com.br](http://www.aapmm.com.br)  
[contato@AAPMM.com.br](mailto:contato@AAPMM.com.br)

**Horário de funcionamento:**

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

Produzido por O POPULAR - (19) 3806-3030

Maristela de Almeida Trigo  
CREFITO 17703

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

(19) 3549-8825

Em novo endereço  
**Rua Joaquim Firmino nº 446A - Centro**

**IMU** Instituto Mogiano de Ultrassonografia

DR. CLAYTON BARROS

imultrassonografia@gmail.com  
imultrassonografia.com.br

(19) 97139.7959  
(19) 3804.5417

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

**PAULO TERRAPLENAGEM**  
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE CAÇAMBAS PARA ENTULHO

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

**Leonello** SUPERMERCADO

Açougue  
Padaria  
Hortifruiti

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

**Ótica Visão**

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone:  
(19) 3806-1560

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

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

## COMUNICADO IMPORTANTE!

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

## AVISO IMPORTANTE

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

**Telefones: 3862.4799 / 3805.4307**

## ATENÇÃO: AVISO

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

## TELEFONES ÚTEIS

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

## Atendimento na Sede da AAPMM

Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

### CLÍNICO GERAL

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

### 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)

### CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Couto Carvalho (2 vezes por semana)  
 Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)

### ACUPUNTURA

Dra. Gabriela Maria Bertolloto (9.9801.1777) (1 vez por semana)

### DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

### NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Ap. Picoli (9.7127.2902)  
 Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)  
 Dra. Danielle Alessandra Alves Valentim (9.9904-1458)

### GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

### FISIOTERAPEUTA

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

### GINECOLOGISTA

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

### PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda

### NEUROLOGISTA

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

### PROFESSORA DE DANÇA

Carila de Campos Bernardi (de 2ª feira de manhã e 6ª feira à tarde)

### OFTALMOLOGIA

Dra. Thais Bulgarelli Pinto (1 vez ao mês)

### ORTOPEDISTA

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

### GRUPO DE ALONGAMENTO

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

### OTORRINOLARINGOLOGISTA

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

### ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo (Toda terça e quinta de manhã)  
 Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda quarta à tarde e sexta de manhã)  
 Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

### VASCULAR

Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

### UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

### CABELEIREIRA E MANICURE

Kelly - quarta e quinta (9.9177.1142)

### PEDIATRA

Dra. Alessandra Sbergue (01 vez por semana)

### 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!****ACUPUNTURA**

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

**ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR**

Danielle M. Bernardes (40%)  
3862.1445

**CARDIOLOGIA**

Carlos de Camargo (50%) 3862.7659  
Eduardo Couto Carvalho (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Jayme Guerreiro Franco (20%)  
3862.1051

Márcio Venício da Silva - (38%) 3862.6423  
Raquel Miriam Garcia - Clínica Mé-  
dica (50%) 3549.5278 / 99126.6185  
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

**CLÍNICA GERAL**

Eduardo Couto Carvalho (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Cláudio M. de Barros (25%)  
3862.5942  
Marco 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  
Patrícia Soares da Silva (33%) 98842-  
2608 / 3806-8297

**FISIOTERAPIA**

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos  
(20%) 3806.2539  
Délis Setin Rossetto (30%) 99867.2740  
Keylla de Sousa Marriel (20%)  
99313.1555

Laura de Barros Valim (à domicílio)  
(40%) 99743.9002

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

Maristela de Almeida Trigo (15%)  
3549.8825

Maíra Moraes Venancio Domingues  
(20%) 98286-8095

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

**FONOAUDIOLOGIA**

Susana Maria Coradi Martiminiano  
(40%) 3806.2795

**GASTROENTEROLOGIA**

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

**GERIATRIA**

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

**GINECOLOGIA**

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)  
3806.4960

Méri de Lourdes Ravanini (20%)  
3862.3524

**NEFROLOGIA**

Antonio Carlos M. Ceregatti (30%)  
3862.6059

**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser (50%) 98142-6032  
Breno Biazotto (10%) 99890-0122  
Flavia Aparecida Picoli (25%) 97127.2902  
Solange Iside Ferreira Chiorato (50%)  
3362-6054 / 99234-7345

**ODONTOLOGIA**

Clínica Odontológica Catarinense  
(10%) 3552.5009

Luís Gustavo Garcia Novo (10% a  
40%) 3806.2795

Marcelo Guerreiro Fernandes (até  
40%) 3862.3176

Núcleo Mazon (20%) 99665.3581

Roberta Adriana Freato da Silva (20%)  
3862.7937

Sorridents Clínicas (até 40%)  
3805.3385 / 99949.4664

**OFTALMOLOGIA**

Benedito Vasconcelos (20%)  
3805.4079 / 3862.3416

Carolina Ravanini Neves (50%)  
3862.3524

Diego Boeira Aguila (30%) 3831.5107

Fábio José M. Bronzato (40%)  
3806.8297

Fernando Neves da Silva (50%)  
3862.3524

Heryberto Alvim (50%) 3806-1532

**ÓTICA**

Fabrim (35%) 3549.0250

**OTORRINOLARINGOLOGIA:**

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

**PSICOLOGIA**

Cristiane Machado Brites (Arte Tera-  
peuta) (30%) 97138.3204

Dra. Giulia Brandão Correa (20%) –  
99226.1979

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

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

**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**

Aline Aparecida Alves de Azevedo  
(35%) 99263.1153

Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795

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

Rosângela Marchesi de Oliveira (30%)  
99190.0433

Tânia Maria Garcia Calixto (30%)  
99425.0430

Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

**PSICOPEDAGOGIA**

Flávia Rossi (20%) 99974.7798

**REUMATOLOGIA**

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%)  
3805.4102

**SERVIÇOS MÉDICOS**

Medcor – Serviços Médicos (25%)  
3805.4560

Núcleo de Audiologia e Próteses Audi-  
tivas (30%) 3234.7624 / 99342.1594

**TERAPEUTA**

Ana Claudia Lança Tarossi (40%)  
99667-3826

**ULTRASSONOGRRAFIA**

Clayton Barros (20%) 3804.5417

Imaginus (20%) 3815.5883

**DIVERSOS**

Caçam Faz (5%) 3862.3638

Clínica Pastre (Fisioterapeuta/Farma-  
cêutica Clínica) – (15%) 98358.3469

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

Informática e Ingles 3ª idade (50%)  
3806.4340

Modelo Costura e Arte (30%)

99933.9661 – Aulas e Serviços de  
Corte e Costura.

**mogiana**  
crédito

(19) 3805-5818

- Consignados em geral;
- FGTS;
- Crédito Pessoal;
- Empréstimo no Cartão de Crédito;
- Financiamento e Refinanciamento de Autos;

**ClinCare**  
oftalmologia e especialidades médicas

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

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

**DRA VIVIANE VASCONCELOS**  
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286

RUA MONSENHOR MOYSES NORA,  
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

CRMSP 133 554

**DR. MARCO CARRASCO**  
CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA

Condições especiais para associados

(19) 97156-8856  
(19) 3862 5942

R. Áurea, nº 23 - Jd. Áurea, Mogi Mirim - SP

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

# Poema de setembro



## Doação para o Lar Santo Antonio

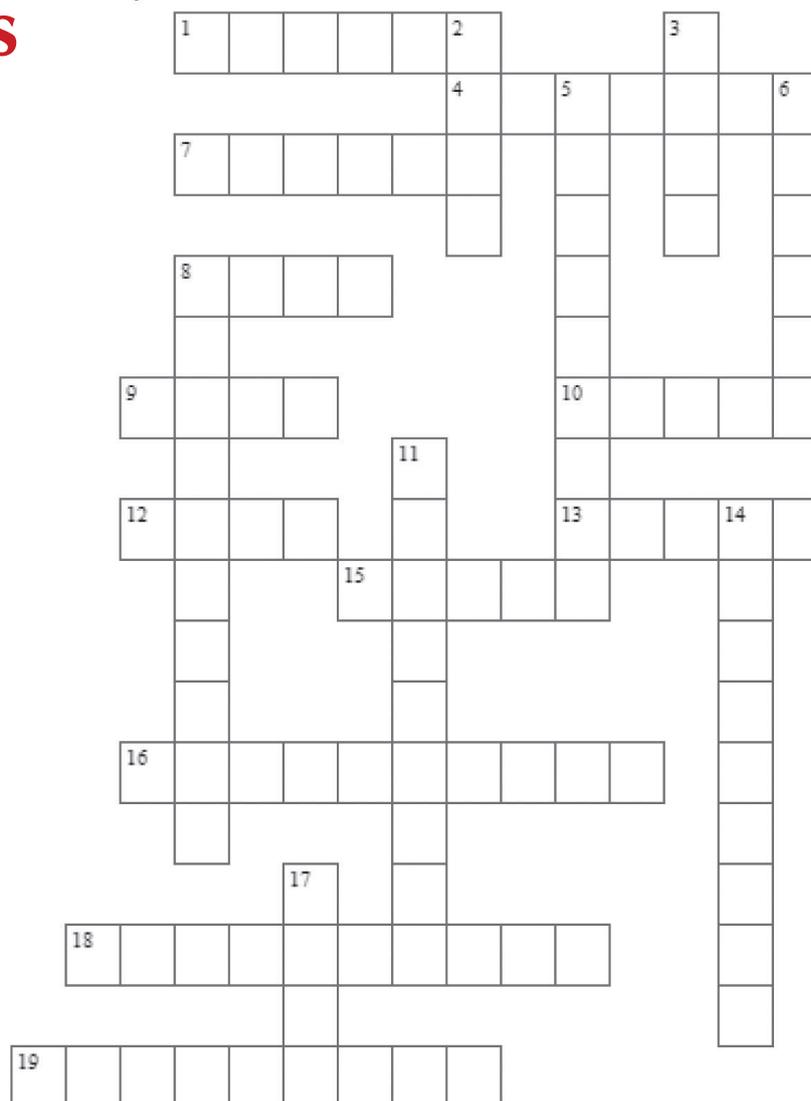
No final do mês de Julho, a diretora social da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, D. Maria Antonia Ribeiro de Freitas, fez mais uma vez, junto com a funcionária Bruna, a entrega da doação de alimentos e roupas que foram arrecadados para o Lar Santo Antonio, onde a assistente social, Camila Rebechi veio fazer a retirada.

A todos que colaboraram, fica o nosso muito obrigado!!!



## Palavras cruzadas

- 1 - Tubérculo bastante apreciado.
- 2 - Sentimento existente entre pessoas que se amam.
- 3 - Fruto da macieira
- 4 - Vendedor ambulante de objetos.
- 5 - Capital do Estado de São Paulo.
- 6 - Tirar da sepultura.
- 7 - Contrário de feio.
- 8 - Aquele que não enxerga.
- 8 - Conjunto de casas ou apartamentos.
- 9 - Confederação Brasileira dos Bispos do Brasil. (sigla)
- 10 - O mesmo que caminhar.
- 11 - Equipamento utilizado para conservar
- 12 - Número par entre o um e o quatro.
- 13 - É extraído da seringueira.
- 14 - Tornar independente.
- 15 - Representação do Planeta Terra. Emissora de TV.
- 16 - Mártir da Inconfidência Mineira.
- 17 - Metal precioso de cor amarela.
- 18 - Equipamento tecnológico que revolucionou o mundo.
- 19 - Superioridade.



- Respostas
- 1 - BATATA
  - 2 - AMOR
  - 3 - MAÇA
  - 4 - MASCATE
  - 5 - SÃO PAULO
  - 6 - EXUMAR
  - 7 - BONITO
  - 8 - CEGO/CONDOMINIO
  - 9 - CNBB
  - 10 - ANDAR
  - 11 - CELADEIRA
  - 12 - DOIS
  - 13 - LÁTEX
  - 14 - EMANCIPIPAR
  - 15 - GLOBO
  - 16 - TIRADENTES
  - 17 - OURO
  - 18 - COMPUTADOR
  - 19 - HEGEMONIA

# Acupuntura: Como funciona?

**Autora: Dr<sup>a</sup> Gabriela Bertolotto- Especialista em Acupuntura**

A acupuntura é uma terapia milenar originária da China, que consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo para tratar doenças e para promover saúde. Estas agulhas, quando aplicadas sobre algumas regiões **específicas** são capazes de tratar diversas doenças físicas ou emocionais como sinusite, asma, enxaqueca ou artrite por exemplo, além de melhorar o sistema imunitário.

A inserção das agulhas de acupuntura estimula as terminações nervosas existentes na pele e nos outros tecidos, enviando, desta forma, mensagens até o cérebro, o que desencadeia diferentes efeitos no corpo, como ação analgésica ou anti-inflamatória, por exemplo.

## Para que serve

A acupuntura é uma técnica que pode ser usada para reforçar o sistema imunológico e para o tratamento de problemas e doenças como, por exemplo:

- Problemas na boca como dor após extração de dente, gengivite ou faringite;

- Doenças respiratórias como sinusite, rinite, resfriado comum, asma ou bronquite;

- Doenças oftalmológicas como conjuntivite, catarata ou miopia em crianças;

- Problemas neurológicos como dor de cabeça ou enxaqueca;

- Problemas gastrointestinais como excesso de acidez no estômago, úlcera duodenal, prisão de ventre ou diarreia;

- Problemas ortopédicos como dor ciática, lombalgia ou artrite reumatoide;

- Distúrbios de sono como insônia.

Além destes problemas, a acupuntura pode também ser utilizada no tratamento de doenças e distúrbios emocionais como ansiedade, excesso de estresse ou depressão, por exemplo.

Qualquer pessoa pode fazer acupun-

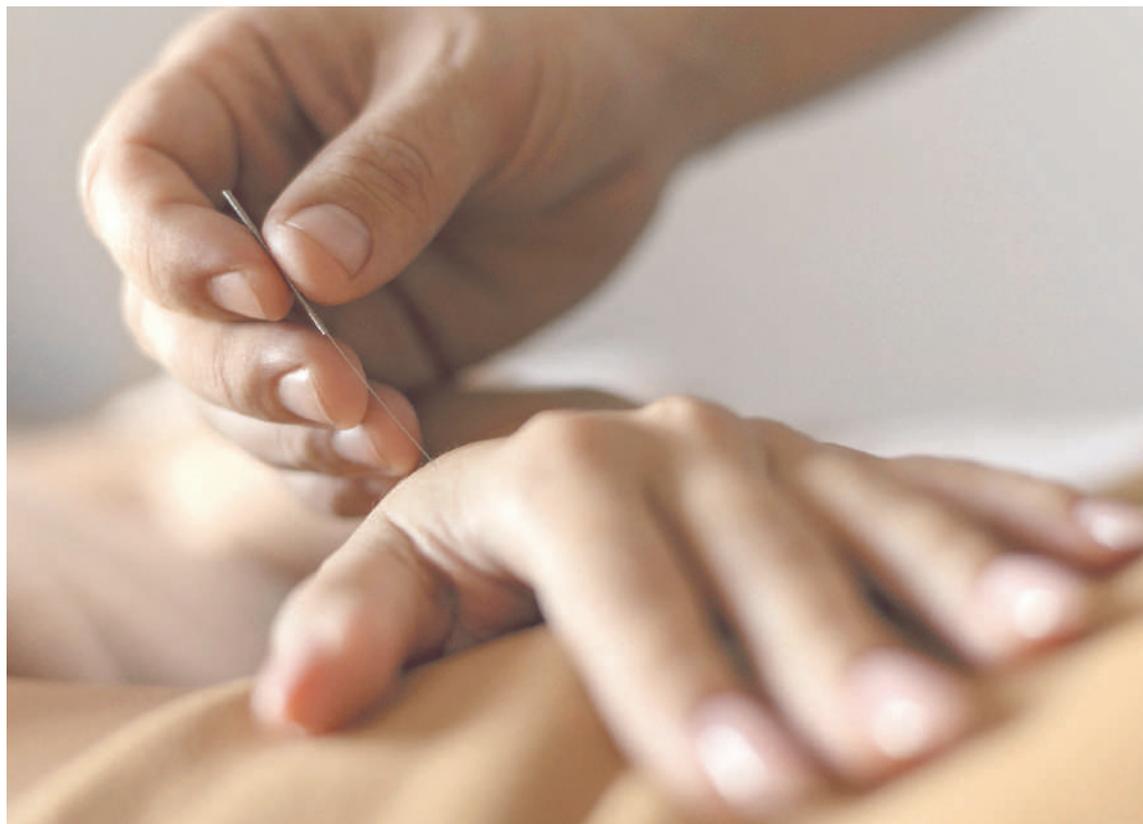
tura, mesmo nos casos em que não existe doença ou queixas físicas, e esta técnica pode, inclusive, ser feita em crianças.

## Vantagens da acupuntura:

- Diminuição do uso de medicamentos tanto para casos agudos quanto os medicamentos de uso contínuo.

- Segurança, pois é um tratamento que não apresenta efeitos colaterais, portanto escolha sempre um profissional habilitado para um tratamento correto.

- Rapidez nos resultados. Faça sua avaliação e comece já seu tratamento em acupuntura e tenha uma qualidade de vida melhor.



## MATRÍCULAS CONTINUAM ABERTAS PARA FANFARRA E CORAL DA TERCEIRA IDADE

O projeto cultural mais querido e animado da cidade está de volta.

Em uma parceria entre Prefeitura de Mogi Mirim, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo, a Banda Musical Lyra Mojimiriana, as aulas gratuitas de coral e fanfarra da terceira idade voltaram em agosto de 2022.

Baseando-se em estudos sobre os benefícios da Música, da importância das atividades voltadas ao público da terceira idade e em resultados já vivenciados pela instituição em sua trajetória desde 1985, a Lyra Mojimiriana proporcionará as seguintes oportunidades aos alunos:

- Novas aprendizagens (instrumentais, vocais, sociais e culturais);

- Estímulos cognitivos através da identificação, interpretação e memorização de informações musicais (ritmo,

harmonia e melodia);

- Atuação em apresentações;
- Exercícios de comprometimento, disciplina e cuidados pessoais;

- Elevação da autoestima.

Tanto para o grupo de Coral, como o de Fanfarra, as atividades serão essencialmente práticas, desenvolvendo sempre a motivação, a convivência, as habilidades musicais e o emocional, com um mínimo de conteúdo teórico, embasadas no princípio de que todo indivíduo pode aprender desde que tenha o seu talento estimulado e lapidado.

## INFORMAÇÕES

A matrícula, para pessoas acima de 60 anos continua

aberta no Centro Cultural de Mogi Mirim, das 8h30 às 16h30.

As aulas, ministradas pelo Professor Cesar Lupinacci, acontecem às terças-feiras, iniciadas em 2 de agosto (as matrículas estão abertas até o preenchimento das vagas):

**13h - Coral** (aulas no Teatro Municipal "Tóride Sebastião Celegatti") – Centro Cultural "Prof. Lauro Monteiro de Carvalho e Silva"

**15h - Fanfarra** (aulas na Praça de Eventos 250 Anos) – ao lado do Centro Cultural

**Documentos necessários:** Cópia de documento com foto, cópia de comprovante de endereço e uma foto 3x4.

**Maiores informações:** (19) 3805-3125 e (19) 3862-0967 (WhatsApp).

# Perfil **DRA. ALESSANDRA MACHADO OLIVEIRA ARAÚJO** **ADVOGADA**

**H**á cerca de um mês, os associados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim conta com o atendimento de mais um advogado na área jurídica prestada pela advogada Dra. Alessandra Machado Oliveira Araújo. Nascida em Mogi Mirim e morando na sua terra natal, Dra. Alessandra tem 45 anos, é divorciada e tem um filho de 12 anos. É formada há 22 anos em direito pela UNIP (Universidade Paulista) de Campinas.

Dra. Alessandra conheceu a AAPMM por meio de seus pais, que são associados. Foi assim que iniciou os atendimentos na associação, que acontecem sempre às segundas-feiras, das 8h às 12h, e às sextas-feiras, das 13h às 16h30. "Atendemos com muita gentileza, com a devida atenção e paciência. A linguagem utilizada com os nossos associados é de fácil entendimento e as explicações pertinentes ao caso são bem detalhadas, deixando-os à vontade para relatar o ocorrido e sanar suas dúvidas", disse Dra. Alessandra.

A advogada dá dicas importantes sobre a área em que atua ao público assistido pela associação. "Ao contratar um advogado, o associado irá contar com um profissional com conhecimento técnico, verá esclarecido os negócios jurídicos desconhecidos e terá qualidade na prestação dos serviços e, dentre outras situações, terá uma resposta mais célere e eficiente frente aos problemas que já não podem mais ser evitados, mas que, ainda assim, podem ser resolvidos através da assessoria jurídica especializada. Acima de tudo, não deixem de fazer valer seus direitos por receio de não verem suas pretensões serem acolhidas, pois a Justiça sempre prevalece", apontou.

Além dos atendimentos na AAPMM, Dra. Alessandra também trabalha num escritório de advocacia com outros colegas, localizado à Rua Padre Roque, nº266, sala 1, no Centro. A advogada atua nas áreas cível, família, consumidor, criminal e previdenciária, e como Defensora Dativa na Comissão de Ética e Disciplina da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil).

Segundo ela, o dia a dia é atribulado, pois é intercalado com propositura de ações, preparação de defesas, realização de audiências e atendimento aos clientes, o qual, muitas vezes, demanda uma duração de tempo maior devido à complexidade do caso, necessitando ser analisado com cautela.

"Contudo, apesar do curto espaço de tempo, é gratificante saber que o dever foi cumprido e que pude propiciar satisfação ao cliente", destacou. Foi justamente o apelo em cuidar dos direitos

das pessoas que levou Dra. Alessandra a escolher a profissão de advogada. "Sempre almejei exercer uma função social, Meu intuito é lutar para que a Justiça prevaleça e que os clientes tenham êxito nas demandas", reforçou.

Para Alessandra, ser advogada é muito mais do que conhecer leis e procedimentos. É sinônimo de estudo, trabalho, paciência, perseverança, criatividade, destemor, coragem, humildade e ser um bom ouvinte.

Fora dos ambientes de trabalho, Dra. Alessandra gosta de aproveitar os momentos livres assistindo a filmes e seriados, lendo um bom livro, viajando para conhecer novos lugares e simplesmente se reunir com amigos e estar com sua família. Só não gosta dos serviços domésticos, embora realize com presteza, em decorrência da estafa da rotina semana



## Diretoria da AAPMM

### CONSELHO DIRETOR

#### Presidente

Aparecido Dias de Freitas

#### 1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

#### 1ª Tesoureira

Elisena Mª F C Justino

#### 2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

#### Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

#### Diretor Patrimonial

José Gasparini

### CONSELHO FISCAL

#### EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

#### SUPLENTE

Carlos Donizeti Campagnoli

### RELAÇÕES

#### PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

**Dra. Glaciane Fernandes**  
**Harmonização Orofacial**

Praça Itapira, 135 -  
Mirante - Mogi Mirim  
Fone (19) 9-9546-9720

**OTICA FABRIM**

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

**Dra. Gabriela Bertolotto**  
Acupunturista

Farmacêutica, doutora em Farmacologia pela UNICAMP  
Acupunturista e Docente

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

**SOLANGE CHIORATO**  
**NUTRICIONISTA**

50% desconto à vista

Rua Santo Antônio, nº 225  
Mogi Guaçu | Clínica MIGMA

Telefone: 3362-6054  
WhatsApp: 99234-7345

**IRMÃOS DE PIERI**

(19) 3806.3000

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

**Setembro verde**

Doe órgãos. Doe vida.

**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**

**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

**PUDIM DE PÃO RÁPIDO E SIMPLES****INGREDIENTES:**

- 3 pães (francês)
- 2 ovos
- 2 e 1/2 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de margarina
- 1 e 1/2 colheres de açúcar
- Leite para molhar o pão

**MODO DE PREPARO**

1. Coloque os pães de molho no leite durante 5 minutos.
2. Coloque no liquidificador, acrescente os ovos, a margarina, o açúcar e a farinha de trigo.
3. Se a massa ficar grossa pode acrescentar leite.
4. Coloque em uma forma untada com margarina e açúcar.
5. Leve ao forno, por aproximadamente 40 minutos.

**FAROFA LOW CARB****INGREDIENTES:**

- 1/2 xícara de bacon em cubos
- 2 xícaras grandes de farinha de coco (ou de amêndoas)
- 2 cebolas médias picadas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de castanha o Pará (triturada ou picada na faca) sem sal
- pimenta do reino a gosto
- cheiro verde picadinho a gosto

**MODO DE PREPARO**

Tempo de preparo: 15 minutos. Rendimento de 4 a 6 porções.

Modo de preparo: Leve o bacon para dourar em fogo baixo, retire toda a gordura que ele soltar. Adicione a cebola e doure. Quando a cebola estiver dourada, coloque a colher de manteiga. Tempere com pimenta do reino e sal a gosto.

Acrescente a farinha de coco e misture bem para dar uma torradinha. Depois é a vez da castanha de caju ser misturada. Finalize com o cheiro verde.

Os amantes de farofa não costumam curtir muito quando descobrem que a farinha não é um alimento low carb, por isto opte por uma farinha alternativa: de coco, de amêndoas, etc,



**IMAGINUS**  
ultrassonografia

Dra. Roberta Proença Gabas  
CRMV-SP 121.583

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

Radiologia  
Odontológica  
Digital

**Radiografar**

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

- Panorâmica
- Tomografia Cone Bean

**Desconto 10%**

- Documentação Periapical
- Documentação Ortodôntica

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

Dr. Heryberto Alvim

**OFTALMOLOGISTA**

3806.1532  
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

ESPAÇO  
**Primer**

982665777  
38062795

FONOAUDIOLOGIA  
ODONTOLOGIA  
PSICOLOGIA  
NEUROPSICOLOGIA

AV BELO HORIZONTE, N° 113  
JD GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

CLÍNICA  
**CARVALHO**  
MEDICINA

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

**EXAMES CARDIOLÓGICOS**

ELETROCARDIOGRAMA  
MAPA 24HS  
HOLTER 24HS  
ECOCARDIOGRAMA

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

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

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

Consultas  
Cirurgias  
Citologias  
Remoção de Tártaro  
com aparelho Ultrassom

Atendimento em Domicílio

**Fone: (19) 99743.2713**

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

ELETROCARDIOGRAMA  
CG-HOLTER 24 HORAS  
TESTE ERGOMÉTRICO

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

**CARDIOGERIATRIA**  
**CARDIOLOGIA**  
**CLÍNICO GERAL**

**Exames ECG MAPA 24h**

**DR. EDUARDO COUTO CARVALHO**

Consultório em MOGI GUAÇÚ - Clínica MIGMA  
Rua Santo Antônio, nº 225 - Tel: (19) 3362-6054