



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



JULHO DE 2021 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA** 3805.4346

MAIS DOIS BENEFÍCIOS!

Firmamos convênios com o **BAR DO TINA** e com a **PIZZARIA BRUGNETTI** e os associados passam a gozar de um **ótimo desconto de 10% (DEZ POR CENTO)** no consumo realizado nestes estabelecimentos, conhecidos regionalmente por seus excelentes pratos, lanches e pizzas, bastando apenas que seja apresentada a "carteirinha" de associado!

O primeiro fica localizado na Rua Padre Roque, nº 1581, Centro.

A segunda na Rua Prof. Ferreira Lima, nº 1833, no Jardim Paulista.

(OBSERVAÇÃO: será concedido este desconto, somente nos casos de pagamentos realizados em dinheiro, não abrangendo promoções, cigarros e bebidas alcoólicas. Não é cumulativo, ou seja, valerá somente para a mesa, independente do número de associados).

SEJA MAIS UM ASSOCIADO E APROVEITE DE VÁRIOS BENEFÍCIOS!

Localizada à Rua Dr. José Alves, nº 554, a ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE MOGI MIRIM, fundada em 1988, reúne associados das mais variadas camadas da sociedade, que interagem em função de interesses recíprocos.

A Associação conta com cerca de 6000 associados, que usufruem de vários benefícios, como viagens, bailes e atendimento médico, inclusive, especialistas das mais variadas áreas, profissional de fisioterapia, consultoria jurídica, etc. O direito é obtido mediante pagamento de valores mais módicos que os praticados no mercado. A mensalidade é de apenas R\$ 12,00 (doze reais) para manutenção das instalações, bem como de um jornal mensal, com diversos informativos de interesse dos associados.

Venha ser mais um associado! Basta ter no mínimo 30 (trinta) anos de idade, sem exigência da condição de aposentado ou pensionista.

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\$ 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.

Viagens 2021

As outras viagens acontecerão, porém, estão sendo estudadas novas datas.

SÃO LOURENÇO:
19 a 22/08/2021

CALDAS NOVAS:
23 a 28/09/2021

OBS: SÓ FORAM ATUALIZADAS AS DATAS. O RESTANTE CONTINUA TUDO COMO ANTES. (IDA, VOLTA, ROTEIRO, ETC...)

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

Em até 24x



odontoquinze | Fazendo o melhor para você sorrir!
centro odontológico



Dentaduras Parafusadas e Convencionais

Implantodontia

Disfunção da ATM

Cirurgia bucal avançada

Dr. Ronie Manco **Dra. Laura Manco**

(19) 3806 4977 | (19) 9741 09831

Rua 15 de Novembro, 34 sala 1
Centro Mogi Mirim | SP

ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA PARA APOSENTADOS, PENSIONISTAS E MILITARES REFORMADOS

Se você for aposentado, pensionista ou militar reformado, tanto do serviço público, como do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ou de entidades de previdência complementar, saiba que pode usufruir do direito de isenção de imposto de renda, no caso de possuir algumas doenças graves, que estão listadas na

Lei 7.713/1988.

Fique claro que trabalhadores ativos não gozam deste mesmo direito, pois isso foi decidido pelo STF, em abril de 2020, na ADIN 6025.

As doenças listadas na citada lei, são: alienação mental, cardiopatia (doença do coração) grave, cegueira (inclusive de um olho só), contaminação

por radiação, doença de Parkinson, esclerose múltipla, espondilite anquilosante, estados avançados da doença de Paget (osteíte deformante), fibrose cística, hanseníase, hepatopatia (doença do fígado) grave, nefropatia (doença dos rins) grave, neoplasia (câncer) maligna, paralisia irreversível e incapacitante e AIDS, ficando

condicionada a isenção, diante da apresentação de laudo médico.

Este direito também alcança aposentados e pensionistas dos serviços públicos tanto federal, como estadual ou municipal.

A Lei permite a restituição de valores pagos nos últimos cinco anos, quando for com-

provada, por laudo médico, a existência, no passado, da doença legalmente prevista, e a renda seja decorrente de aposentadoria, pensão ou reforma.

Para saber mais detalhes, busque esclarecimentos com um advogado da sua confiança.

Dr. José Eduardo

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

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

Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado um sorteio de almoço, entre os aniversariantes do mês e os ganhadores foram: **APARECIDA IZETE MANDAIO BENATTI, CARMEN LUCIA MARANGONI e JOÃO APPARECIDO BONFANTI**

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.

bem CRÉDITO CONSIGNADO
seguros e crédito

Faça seu empréstimo e ganhe um brinde.
Não é sorteio EMPRESTOU, GANHO!



Rua Adelino Gardinali, 66
Ipê 6 - Mogi Guaçu
(19) 99139-1049

Sorteio do Bolo

No mês de julho não haverá sorteio do bolo, por prevenção à saúde de todos.



Dra. Renata Maria Padovani
CRN3: 1573
Nutricionista
Mestre em Alimentos e Nutrição

Nutrição clínica
Reeducação alimentar
Atendimento no consultório e domicílio

Av. Brasília, 377 | Mogi Mirim - SP
Tel: (19) 3862-4261 | 3804 4095

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

Leonello SUPERMERCADO

Açougue
Padaria
Hortifruti

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



**J. C. CONSTRUÇÃO
CIVIL E PINTURA**

(19) 9 9678-0210
J. CARLOS
CNPJ 32.918.219/0001-60

Drogaria Familiar
Sua saúde em 1º lugar.

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

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@apmm.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

COMUNICADO IMPORTANTE!

Caso esteja com sua mensalidade atrasada, dirija-se à secretária da Associação, que 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.

COMUNICAMOS QUE OS ANÚNCIOS PUBLICADOS NA LISTA DE CONVÊNIOS (OS NOMES QUE ESTÃO NAS PÁGINAS 4 E 5) NO JORNAL DA AAPMM, TERÁ UM CUSTO MENSAL DE R\$ 5,00.

Para maiores informações, entrar em contato com a AAPMM.

O QUE É ASSESSORIA JURÍDICA DA AAPMM?

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

Atendimento na Sede da AAPMM
Consultas com agendamento pelo tel. 3805.4346 e agendamento direto com o profissional

SAÚDE

CARDIOLOGISTA Dr. Fábio da Cunha Balbão (15 em 15 dias) Dr. Rafael Carvalho (1 vez por mês)	NEUROLOGISTA Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)
CLÍNICO GERAL Dr. Manoel Henrique Helene Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)	OFTALMOLOGISTA Dr. Diego Boeira Aguilá (1 vez por mês)
DERMATOLOGISTA Dra. Leticia Raffaelli Vianna Mazon (1 vez por semana) Dra. Raquel Maria de Carvalho (1 vez por semana) Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)	ORTOPEDISTA Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana) Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana)
GERIATRA Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)	OTORRINOLARINGOLOGISTA Dr. José Heitor Vallim Rua (1 vez por mês)
GINECOLOGISTA Dra. Maria Alice Fernandes Mostardinha (1 vez por semana) Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (1 vez por semana)	UROLOGISTA Dr. Klaus F. Fulas (15 em 15 dias)
	VASCULAR Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

ANA PAULA RODRIGUES
Médica Veterinária
CRMV-SP 50727

- Atendimento à domicilio
- Consultas
- Vacinas
- Exames
- Cirurgias
- Nutrologia Veterinária

(19) 99766-6570
@anapaula.med.vet

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

Thais Solidário de Souza
PSICÓLOGA
ERP: 06/114989

Atendimento Online e Presencial
Crianças - Adolescentes -
Adultos - Idosos

(19) 99308-9600

Hospital de Olhos de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701

19 3806-8297
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

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

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

5 a 10%
desconto à vista para associados

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

DROGARIAS Farmáxima
BRASÍLIA Cuidando com o coração

RUA SANTA CRUZ, nº289

3862-4569
98165-0237
Entrega Grátis

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS

CONVÊNIOS E PLANOS MÉDICOS COM ATÉ 30% DE DESCONTO

FISIOTERAPEUTA
Dra. Gissele de Sousa (9.8296.7604)
Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
Dra. Patrícia Cristina Andrade (também faz acupuntura) (9.8130.1910)

PSICÓLOGO
Dra. Fernanda do Carmo Vômero (9.9753.4817)
Dra. Rosângela de Oliveira (9.9190.0433 / 3862.9552)
Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) 3805.4346

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

ADVOGADOS
Dr. José Eduardo Camargo (2 vezes por semana)

AULAS DE YOGA
Maria Emilia Guerreiro Franco (9.9779.1253) segunda

CABELEIREIRA E MANICURE
Kelly - quinta e sexta (9.9177.1142)

PODOLOGIA
Amauri Gomes (9.9731.0095) terça e quinta

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

ACUPUNTURA

Elva Judy Nieri (30%) 98300.6743

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULARAdolfo Paliare Mateus Rodrigues (20%)
3804.9656

Danielle M. Bernardes (40%) 3862.1445

CARDIOLOGIA

Carlos de Camargo (50%) 3862.7659

Christian Dangler Lira (48%) 3862.0560

Dr. Márcio Venício da Silva (40%)

3862.6423 / 3862.6774

Dr. Pedro Henrique Ramos Caveanha
(40%) 3811.7299José Jayme Guerreiro Franco (20%)
3862.1051Rafael Carvalho (33%) 3549.7557 /
99533.3036Raquel Miriam Garcia (50%) 3549.5278
/ 99755.7724

Sérgio Diogo (40%) 3569.4389

Susamar Costa Leal (50%) 3861.7194

CLÍNICA GERAL

Altamiro Sturari (25%) 3804.4584

Ary Augusto Macedo (25%) 3862.0726

Cássia Coser Carvalhal (50%) 3806.6284

José Antônio Cirvidiu (20%) 3804.1081

José Cláudio M. de Barros (25%)
3862.5942**CUIDADORES E ACOMPANHANTES DE IDOSOS**Patrícia (para Hospital) (inclusive no
período noturno) (10%) 99114.9377**DANÇA**de salão e dança do ventre, com San-
dra Kussunoki (35%) 3862.0024 \\
99219.4986Primeiros Passos Escola de Dança – Dan-
ça solta e de salão para melhor idade
(20%) 98156.5913 / 3805.4540**DERMATOLOGIA**

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

Marcel Alex Soares dos Santos (40%)
3804.9666Raquel Maria de Carvalho (30%)
3549.7557 / 99533.3036**ENDOCRINOLOGIA**

Helena Gavazzi Neri (20%) 3862.0730

Márcia Regina Pereira (20%) 3862.0144

Patrícia Soares da Silva (40%) 3552.1890
/ 98842.2608**FARMÁCIA**

Farmáxima Brasília (até 50%) 3862.4569

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Bioterápica (10%) 3862.0348

Farmagi (15%) 3841.2411

FISIOTERAPIA

Alice Rasci (20%) 99470.5552

Ana Letícia Gurjão Borin (50%)
99344.1124Ana Letícia Maximiano (domiciliar)
(30%) 98240.0768Denis Wilson Zarpão Pereira Campos
(20%) 3806.2539Keylla de Sousa Marriel Paschoal (20%)
3806.5676 / 99313.1555Laura Cheidde Lebrão: Fisioterapia e
Auriculoterapia (30%) 99970.3990 /
3022.6910

Laura de Barros Valim (40%) 99743.9002

Lourdes P. de Oliveira Dasan (30%)
99115.4571Maíra Moraes Venâncio Domingues
(30%) 98286.8095Marcelo Martins Gomes (30%)
3804.5328Patrícia Caleffi Damasio Rossi (25%)
99674.1551Patrícia Cristina Andrade - Home Care -
Especialista em dor e acupuntura (50%)
98130.1910

Rita Aparecida Zani (30%) 99240.4770

Sebastião M. Fonseca (10%)
99958.2805**FONOAUDIOLOGIA**Audio Vida (20%) 98249.3050 /
99302.0773

(1ª consulta é gratuita)

Raquel Munhoz - Núcleo de Audiologia
19.3231.1088 / 19.99101.9629Renata Christina Galli d'Ávila (50%)
3862.2298Susana Maria Coradi Martiminiano
(40%) 3806.2795Telex Soluções Auditivas (25%)
19.3805.3284 / 19.99553.8223**GASTROENTEROLOGIA**

José Antônio Cirvidiu (20%) 3804.1081

Valdir Seksenian (48%) 3862.0560 /
3805.3901**GERIATRIA**Carlos Alberto Santiago (40%)
3862.1448

Susamar Costa Leal (50%) 3861.7194

GINECOLOGIAAmilca Barreta (40%) 3022.6780 /
3806.4060

Ana Cristina Delacorte (40%) 3806.3259

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806.4960Maria Alice Fernandes Mostardinha
(40%) 3862.1445Mérid de Lourdes Ravanini (20%)
3862.3524**LABORATÓRIOS**Anál. Clínicas Ramalho & Montagnana
(20%) 3862.1906

Central (50%) 3862.4862

CEDIH (tabela especial) 99649.8960

São Judas Tadeu (20%) 3861.3507

MANICURE / PEDICUREAlessandra D. dos Santos (20%)
3862.9004

Sueli dos Santos (10%) 99419.7822

MASSOTERAPIALetícia Storti Andrade (30%) 3862.3757
/ 99926.9771Tatiane Polydoro Costa (20%)
3862.2328**NEUROLOGIA**Adriana Cristina B. Bonin (até 50
anos 30% / acima de 51 anos 40%)
3804.9666Edmilson José de Souza (25%)
3805.5007

Jose Ricardo Martins (48%) 3805.3901

Márcio A. Romanello Campos (34%)
3862.3263 somente Aposentados e
Pensionistas.**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser (40%) 98142.6032

Andressa R Theodoro (20%)

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

99641.7103 / 3862.3416

Flávia Aparecida Picoli (40%)
97127.2902

Katia Regina Nespini (30%) 3549.0035

Renata Maria Padovani (25%)
3804.4095 (Domiciliar)**ODONTOLOGIA**Clínica Odontológica Catarinense (10%)
3552.5009Dr. Ronie Roberto Manco (até 50%)
3806.4977Eduardo Chabregas Guerreiro (30%)
3549.0561Elaine Cristina Araújo Cestari (20
a 35%) 99691.5809José Luiz Guerreiro (20% a 30%)
98254.3804

Jossimara Reis Vilela (10%) 3862.5942

Juliana Alves Mestringer (até 30%)
3549.9099Lilian P. Setoguchi - Radiologia (10%)
3862.4566Lincoln Serafim dos Anjos (20%)
3806.1140Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%)
3806.2795Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%)
3862.3176

Marcelo Souto Dante (20%) 3806.6032

Rafael Bronzato Bueno (cirurgião den-
tista) (20%) 3806-1444Roberta Adriana Freato da Silva (20%)
3862.7937Sorridents Clínicas (até 40%) 3805.3385
/ 99949.4664

Thais Pimenta Sanches (30%) 3806.5930

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

OFTALMOLOGIA

Carolina Ravanini Neves (50 %) 3862.3524
 Diego Boeira Aguila (30 %) 3831.5107
 Dr. Fábio José M. Bronzato (40%) 3806.8297
 Fernando Neves da Silva (50%) 3862.3524
 Heryberto Alvim (50%) 3806.1532

ORTOPEDIA

Alexandre Vidal Vargas Carvalhal (50%) 3806.6284
 Andre Frazão Rosa (20%) 3862.0730
 Antonio José Franco Filho (20%) 3805.4060
 Antonio Sérgio Vasconcellos (50%) 3861.1909 / 3841.2050
 Eduardo Valim (20%) 3805.4060
 Honório José Ferreira (40%) 3806.4668
 Luciano Regis de Lima (22,5%) 3862.0550
 Manoel Ricardo dos Santos (50%) 3862.9253
 Nelson Santos Assis de Melo (8%) 3805.4060

ÓTICA

Bela vista (de 20% a 30%) 3806.7771
 Elis (20%) 3804.2747
 Fabrim (35%) 3549.0250
 Menina dos Olhos (10% à prazo e 20% à vista) 3862.7596
 Mercado dos Óculos (30%) 97102.5890 / 3805.2882
 Ótica Visão (20% a.v) (15% 2x) (10% 3x) (5% 4x) 3806.1560

PILATES/TREINAMENTO FUNCIONAL

Espaço pilates (30%) 3549.6665
 Podoverbal (15%) 3552.1214

PNEUMOLOGIA

Luiz Paulo Tonioli (20%) 3804.9666
 Lúcia Inês Moreira da Silva (20%) 3806.3515

PODOLOGIA

Alexandra L. B. Cunha Canto (20 à 30%) 3549.7439 / 99753.8006
 Renata Alborghette (20%) 3862.8269 / 99658.3035

PSICOLOGIA

Adelson Pinto Junior (60%) 99797.9405
 Clinica Trevisan (30%) 3862.7271 / 98133.8087
 Cristiane Machado Brites (Arte Terapeuta) (30%) 97138.3204
 Daiani de Lima Alves Garcia (30%) 97137.0568
 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (30% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (25% em avaliação neuropsicológica) 3806.2795
 Michele Kimie Sukada Lima (25%) 99168.8469
 Paulo Cesar Pereira (50%) 97124.8046
 Renato Badan (50%) 3862.3524 / 99679.8589
 Vanessa dos Santos (15%) 99213.8587
 Virgínia Cerruti Alves (50%) 99910.4787

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%) 99263.1153
 Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795
 Maria Elizabeth Vieira Teixeira (30%) 3804.4428
 Rosângela Marchesi de Oliveira (30%) 99190.0433
 Tânia Maria Garcia Calixto (30%) 99425.0430
 Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

PSIQUIATRIA

Fernando Ferreira (33%) 3862.5942

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%) 3805.4102

SERVIÇOS MÉDICOS

Medcor – Serviços Médicos (25%) 3805.4560

TERAPIA OCUPACIONAL

Vanessa Crocetti Lealdini (20%) 3805.2727

ULTRASSONOGRRAFIA

Imaginus (20%) 3815.5883 / 99625.5055
 Vanessa Gomes e Silva Marques (10%) 3805.3912

DIVERSOS

Ana Paula F. Rodrigues – Médica Veterinária (20%) 99766.6570
Alivinex - (15%) 3806.1617
Aluguel de brinquedos, mesas e cadeiras: Edésio Vieira de Camargo (10%) 3862.9196 / 98160.7917
Audiens Centro Auditivo – Aparelho Auditivo (15%) 3362.1581
Babá de animais e Passeadora de Cães - Marcia Regina (10%) 99232.7148
Barantu Comércio Eletrônico (10%) 3862.2480
Borracharia Lucas: José V. A. Vieira (20%) 3806.5158
Caçam Faz (5%) 3862.3638
Chinelos Decorados - Sueli Soares dos Santos (10%) 3022-6754
Clínica Veterinária Vital (5%) 3862.5039
 Daniel Aiex – **Motorista Particular** (10%) 99746.2339 / 3804.4041
Desentupidora: Leandro Isac Tiriaco (10%) 99714.7292

Dimas Nunes de Moura (**Eletricista/Encanador**) (10%) 3862.0731 / 9.9815.4682
Distribuidora de Água Saúde: Cecília (10%) 3815.5539 / 99992.6877
Ed Soldas (5%) 3804.3902
Empréstimo Consignado: Luciana Procópio 98770.3746
Erica Chocolat's (chocolates, cestas e presentes) (10%) 3862.3447 / 99610.1367
 Ezequiel dos Anjos Fernandes (20%) (**Vazamentos Água**) 9.9749.6313
 Heitor da Silva **Aulas de Informática** Domiciliar / Formatação / Consertos de Notebooks (20%) 3805.2745 / 99745.8948
Imaginus Ultrassonografia (20%) 3815.5883
Informática 3ª Idade (aulas em grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 / 3806.4340
Informática e Inglês 3ª idade (50%) 3806.4340
Jacaré Transporte e Locação de Vans (10%) 99762.7071
Letreiro (comunicação visual) – Valdir (10%) 99724.7923
Locação De Festas (10%) 99700.5263
Marmitex – Analu Moreira Picinato (5%) 99648-4049 / 3861-5890
MUSICOTERAPIA - Diogo dos Santos (40%) 3862.0955
PABX/Telefonia - Vander Rodrigues de Carvalho (10%) 3862.2067
Pintura Residencial/Industrial – Marcos Vinícius (5%) 99508.1098 / 98152.5804
PURIFIC – Purificadores de água (10%) 3805.2039
Radiografar Radiologia Odontológica (10%) 3804.3145
Transporte executivo e van escolar – Danielle (30%) 98114.6115



Amanda Tesser
 Nutricionista
 CRN 3ª região - nº 24225

Avenida Brasília, 353, Jd. Áurea
 Mogi Mirim - SP
 Fone: (19) 98142.6032
 e-mail: nutri.amanda@gmail.com

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

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

Para você que é associado da AAPMM estamos fazendo uma promoção

10 x de R\$ 12,00 e recebe o ano todo

Basta ligar para 3806-3030 ou 3806-6393

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!

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

Alimentos que vão turbinar a sua imunidade!



Em tempos de pandemia a alimentação saudável pode auxiliar na prevenção da covid-19, não apenas por fornecer as vitaminas, macro e micronutriente essenciais necessários, mas para a integridade da barreira imunológica, como também por garantir a manutenção do peso adequado.

Em geral, os alimentos ricos em nutrientes, como vitaminas A, C e D, zinco e ferro, estão entre os principais fortalecedores do sistema imunológico.

A vitamina A pode ser encon-

trada em: ovos, leite, queijos, fígado, legumes e verduras de cor alaranjada (abóbora, mamão, manga, cenoura) e de cor verde-escuros (almeirão, agrião, couve, espinafre, ora-pro-nóbis, rúcula), além de couve, espinafre e pimentão vermelho. A deficiência desse nutriente afeta negativamente a função imunológica, favorecendo a diminuição de resistência a infecções.

A vitamina C tem um potencial antioxidante, o que impacta positivamente no sistema imune, na

qual essa vitamina é indicada há décadas para prevenção de gripes e resfriado. As principais fontes de vitamina C são: laranja, limão, mexerica, acerola, goiaba, kiwi, morango e melancia.

A vitamina D e as suas principais fontes alimentares são as carnes, peixes e frutos do mar, como sardinha, salmão ou ovo, leite, fígado, queijos e cogumelos. Lembrando que, mesmo em casa, é importante se expor ao sol para repor a vitamina D no corpo. Há vários estudos que destacam resultados positivos

na utilização dessa vitamina para o tratamento da covid-19.

O zinco tem função primordial no sistema imunológico, é encontrado em alimentos de origem animal, como carnes, peixes (sardinha), ovos, feijão, lentilha, castanhas, gergelim e farinha de linhaça.

E, por fim, o ferro, que se encontra nas carnes vermelhas, frango, feijão, gergelim, jenipapo, manga, mostarda, ora-pro-nóbis, rúcula, taioba, dentre outras. A ingestão de alimentos fontes de vitamina C, em conjunto com fontes de ferro, favorecem sua absorção. Dica da nutri: depois de almoçar, como sobremesa, consuma uma laranja ou outra fonte de vitamina C.

O consumo de líquidos precisa estar presente na dieta, mantenha seu consumo de água superior a dois litros por dia.



Fonte: Dutra et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente à pandemia de covid-19. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v.6, n.9, p.66464-66473, set. 2020.

Perfil

JOSÉ EDUARDO CAMARGO

Relações Públicas

A partir do mês de maio, o advogado José Eduardo Camargo passou a exercer a função de “Relações Públicas” da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim.



Dr. Eduardo faz questão de destacar que aceitou o convite que lhe foi apresentado pela diretoria e que vê este convite como um desafio que pretende vencer com a apresentação de propostas de estratégias, visando o desenvolvimento, a construção e a organização de rotinas de trabalho, para todos que se mostrarem interessados no bem da associação.

Frisou que pretende se empenhar na função de “Relações Públicas”, desenvolvendo trabalhos baseados não só em idéias próprias, mas principalmente nas idéias surgidas da diretoria, de associados, bem como de colaboradores, desde que tenham os seguintes propósitos: um ambiente corporativo e produtivo, com qualidade de serviços a serem prestados aos

associados.

Destaca que está à disposição para receber associados que queiram somar idéias e que pretende propor e desenvolver um relacionamento junto à imprensa, órgãos governamentais e aos clientes, pois, neste sentido, pretende orientar a associação.

“É um desafio que aceitei e que sei que será vencido, levando em conta o desempenho da presidência, de todos os diretores e colaboradores. Estou aberto para propostas, para sugestões, para que eu possa desenvolver um trabalho que resulte não só num ambiente profissional descontraído, mas de espírito de corpo. Isso exige sacrifícios de todos, mas o resultado, com certeza, é a satisfação especialmente dos Associados.

Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

Vice-Presidente

Sandra Gina B. Camargo

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

Vice-Diretor Patrimonial

Luiz Benedito da Silva

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Alcides Pereira

SUPLENTE

Carlos Donizeti Campagnoli

RELAÇÕES

PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

Site AAPMM

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

IRMÃOS DE PIERI
(19) 3806.3000
Rua Aquiles Albano | 414
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP
e-mail: de_pieri@terra.com.br

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

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

ANUNCIE AQUI
(19)3862-4799

Pensa em um caldo maravilhoso!!!!!! Receita para aquecer os corações nestes dias friozinhos.

CREME DE ABÓBORA CABOTIÁ



INGREDIENTES:

- 1 kg de abóbora cabotiá descascada e picada
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 1 cebola grande picada
- Sal a gosto (cuidado com quantidade, pois, na melhor idade não precisa ser muito sal)
- Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar em uma panela a abóbora cabotiá com 1 litro de água até que fiquem macias.
2. Deixe esfriar um pouco, cuidado para não se queimar, e leve a abóbora para bater no liquidificador com uma parte da água do cozimento.
3. Coloque o suficiente de água para que a abóbora fique cremosa, como papinha de bebê.
4. Reserve.
5. Em uma panela, refogue a cebola picada com azeite, deixe dourar.
6. Depois acrescente o creme de abóbora reservado. Corrija o sal e pronto, sirva-se!!!! Acompanhamento: torrada e cheiro verde picado.

Flavia Picoli

Nutricionista Clínica

Não é apenas um aparelho auditivo.
É o multifuncional Marvel.

- Conecta-se a smartphones, TV e muito mais
- Som rico e claro
- Recarregável
- Aplicativo inteligente

Se apaixonar nunca foi tão fácil.
Agende hoje mesmo sua consulta!
(19) 3362-1581

AUDIENS
CENTRO AUDITIVO

Rua Jose Pedrini, 85 - Centro - Mogi Guaçu - SP
www.audiensaparelhoauditivo.com.br

PHONAK | Revendedor Oficial

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

ESPAÇO Primer

982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

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

CLÍNICA CARVALHO
MEDICINA

CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS

ELETROCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

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

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

IMAGINUS
ultrassonografia

Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583

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

Radiologia Otorrológica 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

Cedih

CEDIH - Centro Diagnóstico de Doenças Infecciosas e Dosagens Hormonais.
Rua Parisio de Almeida, 66
Vila São José (Próximo ao CEM)
(19) 99684 7990 - Cristina
(19) 99649 8960 - Dr. Eduardo

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