



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

ATENÇÃO

VEJA NA PÁGINA 2 A ATUALIZAÇÃO DE NOSSAS VIAGENS

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 6.000 as-

sociados, que usufruem de vários benefícios, como viagens, bailes e atendimento médico, inclusive, especialistas das mais variadas áreas, como 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 (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.



NÚCLEO MAZON
ODONTOLOGIA MODERNA

@DR.ROGERIOMAZON
/NUCLEOMAZON

- IMPLANTES E PRÓTESES
- ORTODONTIA
- FACETAS DE PORCELANA
- CLAREAMENTO
- ESTÉTICA FACIAL



EDIFÍCIO SAMAMBAIA, R. PADRE ROQUE, 199 - SALA 06 - CENTRO, MOGI MIRIM

☎ 3805-3806

☎ 9 9665-3581

“Campanha do alimento 2021”
A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento das 8h às 12h e das 13h às 16h45. **“Doar alimento, alimenta a alma e o coração”**



Dr. Maria Roberto Paiva Ferreira

Nariz - ouvido - garganta
clínica e cirurgia

Otorrinolaringologista
CRM-SP 77771



Fone: (19) 3862-6423
Rua Padre José, 482 - Centro

Em até **24x**



odontoquinze
centro odontológico

Fazendo o melhor para você sorrir!



Dentaduras Parafusadas e Convencionais

Implantodontia

Disfunção da ATM

Cirurgia bucal avançada

(19) 3806 4977 | (19) 9741 09831

Dr. Ronie Manco

Dra. Laura Manco

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



Viagens 2022

CALDAS NOVAS:
17/02/2022 a 22/02/2022

SÃO LOURENÇO:
23/06/2022 a 26/06/2022

MARIA FUMAÇA - JAGUARIÚNA SP - 20/08/2022

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.

Sugestão de Viagem

ATENÇÃO PARA AS VIAGENS 2022 !!!

GOSTARÍAMOS DE CONVIDAR TODOS OS NOSSOS ASSOCIADOS, SEUS FAMILIARES E INTERESSADOS PARA EMBARCAREM CONOSCO EM NOSSAS PRÓXIMAS VIAGENS.

***TEMOS ABERTAS:** CALDAS NOVAS COM 3 REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR), SÃO LOURENÇO COM 3 REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E JAGUARIÚNA (MARIA FUMAÇA) COM 1 REFEIÇÃO (ALMOÇO).

COM TUDO INCLUSO: PASSAGEM, ESTADIAS E ALIMENTAÇÃO.

ESTÁ NA HORA DE VOLTARMOS A SER FELIZES E RETOMARMOS TUDO QUE FAZÍAMOS COM TANTO CARINHO, AGORA COM TODA SEGURANÇA E CUIDADOS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!!

*PARA NOSSAS VIAGENS SERÁ NECESSÁRIA A APRESENTAÇÃO DA CARTEIRINHA DE VACINAÇÃO CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS (2 DOSES) EM ORDEM.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTRE EM CONTATO COM A ASSOCIAÇÃO PELO TELEFONE 3862.4799



Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado um sorteio de almoço entre os aniversariantes do mês e os ganhadores foram: **ELIANA MARIA MALVEZZI MARONI, MAERCIO GERALDO BOVELLONI e LUIZ GONZAGA FROSSA**

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.

Cantinho da Saudade

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

† **LUIZ CARLOS PEREIRA (CONHECIDO COMO CHACRINHA)**

† **NAIR BALICO DE SOUZA**

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

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

Sorteio do Bolo

No mês de outubro 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

Supermercado Leonello

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@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



Outubro Rosa

O movimento popular, internacionalmente conhecido como Outubro Rosa, é comemorado em todo o mundo.

O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades.

O Outubro Rosa visa chamar atenção, diretamente, para a realidade atual do câncer de mama e a importância do diagnóstico precoce.

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.

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.

Hospital de Olhos
de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701

19 3806-8297
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

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

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

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

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

CLÍNICO GERAL

Dr. Manoel Henrique Helene
Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
Drº Iuri Tenório (1 vez por semana)

DERMATOLOGISTA

Dr Iuri Tenório (1 vez por semana)

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

GINECOLOGISTA

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

NEUROLOGISTA

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

ORTOPEDISTA

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

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Drº Mario Roberto Paiva Ferreira (15 em 15 dias)

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

PSIQUIATRA

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

PSICÓLOGO

Dra. Rosângela de Oliveira (9.9190.0433 / 3862.9552)
Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) 3805.4346
Dr. Claudio Adorno Bueno 98158.5705

NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Apa. Picoli (9.9157.0003)

FISIOTERAPEUTA

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

GRUPO DE

ALONGAMENTO

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

ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo (2 vezes por semana)

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
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
José Jayme Guerreiro Franco (20%) 3862.1051

CLÍNICA GERAL

José Cláudio M. de Barros (25%) 3862.5942

DERMATOLOGIA

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

ENDOCRINOLOGIA

Márcia Regina Pereira (20%) 3862.0144

ENFERMAGEM

Samantha Aurea Kaam de Moraes (11%) 99239.9911 – Enfermagem especializada

FISIOTERAPIA

Alice Rasci (20%) 99470.5552
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 3806.2539
Laura de Barros Valim (40%) 99743.9002
Maíra Moraes Venâncio Domingues (30%) 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%) 36549.1112

GERONTOLOGIA

Jessica Fernanda P. Soares (35 %) 98196.2463

GINECOLOGIA

Amilca Barreta (40%) 3022.6780 / 3806.4060
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806.4960
Maria Alice Fernandes Mostardinha (40%) 3862.1445
Méri de Lourdes Ravanini (20%) 3862.3524

MASSOTERAPIA

Letícia Storti Andrade (30%) 3862.3757 / 99926.9771

NEFROLOGIA

Dr. Antonio Carlos M. Ceregatti (30%) 3862.6059

NUTRIÇÃO

Flávia Aparecida Picoli (40%) 97127.2902
Marcella Ferreira (20%) 99664.3594

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

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

OTORRINO

Mário Roberto Paiva Ferreira (65 %) 3862.6423

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549.0250

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (Arte Terapeuta) (30%) 97138.3204
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (30% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (25% em avaliação neuropsicológica) 3806.2795
Thais Solidário de Souza (10%) 99308.9600

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

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

Tânia Maria Garcia Calixto (30%) 99425.0430
Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

PSICOPEDAGOGIA

Dra. Flávia Rossi (20%) 99974.7798

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%) 3805.4102

SERVIÇOS MÉDICOS

Medcor – Serviços Médicos (25%) 3805.4560

ULTRASSONOGRRAFIA

Imaginus (20%) 3815.5883 / 99625.5055

DIVERSOS

Ana Paula F. Rodrigues – Médica Veterinária (20%) 99766.6570
Caçam Faz (5%) 3862.3638
Dimas Nunes de Moura (Eletricista / Encanador) (10%) 3862.0731 / 9.9815.4682
Informática 3ª Idade (aulas em grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 / 3806.4340
Informática e Inglês 3ª idade (50%) 3806.4340



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 Aguilá
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



bem CRÉDITO CONSIGNADO

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



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



Agropecuária • Clínica Veterinária • Aquarismo

AVENIDA

Consultas • Vacinas • Cirurgias
Medicamentos • Rações • Veterinário
Farmácia Veterinária • Jardinagem

Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618
Av. Pedro Boteti, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

13 DICAS PARA MOTIVAR SUA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

1. Não tenha pressa, se você estiver acima do peso pergunte-se há quanto tempo carrega esse excesso. Anos de hábitos errados não conseguem ser eliminados do dia para a noite. Precisa da sua persistência, determinação e muita força de vontade. Pense primeiro que você está fazendo isso para ganhar saúde, perder peso será uma consequência.

2. Corrija gradativamente a sua atitude em relação aos alimentos, não seja radical, mas também não fique parado. Leve a sério sua reeducação alimentar e não aposte em privação e dietas malucas. Quando nos privamos de tudo o que gostamos é mais fácil ter recaídas. Reeducação alimentar é o único jeito de manter o peso em longo prazo, porque é uma mudança comportamental: você aprende a comer o quanto precisa.

3. Domine suas emoções: descubra uma distração ou um hobby que goste e que faça desviar sua atenção da comida, ao invés de se deixar inundar por suas próprias aflições e deixar que elas te influenciem negativamente na sua alimentação, tendo um ataque de compulsão, por exemplo.

4. Você é o único responsável por suas escolhas. Não culpe seu pai, sua mãe, seu marido, seus filhos, seus amigos... Não se coloque no lugar

de vítima. É você quem decide o que você faz ou deixa de fazer. O que come e o que deixa de comer. Assuma esse controle da sua vida.

5. Quando alguém perguntar se está de regime com um tom maldoso, diga "não". Muitas pessoas adoram sabotar as intenções alheias e depreciar sonhos. Mantenha seus objetivos em silêncio, só compartilhe com quem realmente torce por você!

6. Não coma quando estiver cansado. Você vai querer comer rápido, não vai escolher os alimentos que realmente vai te fazer bem e vai passar dos limites. Respire fundo, vá tomar um banho antes e sente por 10 minutinhos no sofá e depois vá para a cozinha.

7. Se você deseja emagrecer, diminuir ou aumentar massa muscular corporal, de fato, a balança não é um bom parâmetro para avaliar se os seus objetivos estão sendo alcançados. Chega de se pesar todos os dias e ficar desanimado quando os números não saírem do lugar.

8. Mantenha um diário alimentar e evite a alimentação inconsciente. É importante não fazer nada diferente enquanto come (ver TV, mexer no celular, ficar na internet, ler jornal etc.).

9. Use uma lista para fazer as compras e não vá ao mercado com fome ou em jejum. Mantenha alimentos saudáveis a vista e os problemáticos longe de sua visão. Procure distinguir fome e vontade. Resista aos desejos e não os inclua na lista de compras. Coloque na sua cabeça que você não precisa manter doces em casa.

10. Concentre-se no seu comportamento e não no seu peso. A redução de peso é uma consequência dos bons hábitos.

11. Converse com seus familiares para que eles apoiem e te ajudem no tratamento, evitando insistir no preparo de alimentos inadequados e não ridicularizando suas escolhas e esforços.

12. Não cultive sonhos impossíveis em relação ao seu peso. Estabeleça objetivos realistas.

13. Confie em você! Mantenha sempre uma atitude positiva. Estar determinado e confiante é mais do que meio caminho andado para conquistar seu objetivo. É melhor ter 50% dos seus objetivos conquistados do que 100% de nada. Não busque a perfeição, busque a realização dentro de sua realidade.

Dra: Flávia Picoli
Nutricionista CRN 4271

Exercícios em Grupo

Você, que tem sentido dores na coluna, nos joelhos, ao se levantar da cama, ou ao longo do dia, você pode estar com falta de força muscular ou com algum desgaste articular. Sente que está com dificuldades em pegar objetos no chão, dificuldades em amarrar seus sapatos, dores ao estender as roupas no varal? Sua flexibilidade, seu alongamento pode estar prejudicado. Se você sente que ao fazer alguma tarefa como entrar ou sair do carro, andar em uma calçada irregular, isso lhe causa insegurança? Sensação de que as pernas estão fracas, que os joelhos vão "bambejar" e medo de cair? Então, provavelmente você está com o seu equilíbrio comprometido e ou com fraqueza muscular ou ainda com desequilíbrio muscular em algumas partes de seu corpo. Para você que se identifica com um ou mais desses sintomas, os exercícios em grupo poderiam ser uma

ótima alternativa, sabia? Numa aula com uma hora de duração, nós trabalharemos todas essas estruturas, faremos exercícios de alongamento global (o corpo todo será alongado/trabalhado) enfatizando, principalmente o alongamento da coluna vertebral. Também em grupo, faremos fortalecimento dos braços, pernas, abdômen, ou seja, todo o seu corpo será trabalhado e ativado, com isso, seu equilíbrio melhorará e muito. Outras vantagens dos exercícios em grupo é o fato de estarmos na companhia de outras pessoas, assim nossa mente também é trabalhada. Além de promover uma certa "ajuda" para aqueles dias que estamos mais indispostos ou com "preguiça", termos outras pessoas junto, nos anima. Para aqueles que são mais competitivos, os exercícios em grupo nos "testa" e nos tira da zona de conforto, fazendo com que a gente se estimule

a tentar coisas novas. Claro que por conta da pandemia do coronavírus, nossos grupos serão menores e limitados. Também faremos em um local arejado, todos usando máscaras e com higiene e segurança. Os exercícios serão orientados por mim, fisioterapeuta, com experiência de mais de 10 anos na área de Pilates e atendimento em grupo. Outra grande vantagem em se fazer exercícios em grupo seria o fato dele ser mais acessível financeiramente, pois, atendendo a mais pessoas no mesmo horário, o custo para quem quiser participar será menor. Assim se torna viável e possível mesmo a quem esteja com maior dificuldade financeira, podendo, com pouco valor investido, ter um grande retorno a seu corpo, mente e saúde.

Dra: Jaqueline Alves. Fisioterapeuta
CREFITO-3 181282-F Contato: (19) 98845.4405

Perfil**IURI FERREIRA TENÓRIO**
Dermatologista e clínico geral

O médico Iuri Ferreira Tenório já atende na Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM) há dois anos como dermatologista, que sua especialidade. E agora, recentemente, começou a atender também como clínico geral, uma opção a mais aos associados da entidade. Os atendimentos acontecem semanalmente tanto como dermato quanto como clínico geral. Os horários das consultas devem ser agendados na secretaria da AAPMM.

Iuri conta que, entre os associados da Associação dos Aposentados, a maior demanda com ele é para a especialidade de dermatologia e ganha em disparado as queixas que envolvem lesões tipo câncer de pele, manchas que vão surgindo com a idade, ou seja, aquelas manchinhas que despertam medo sobre câncer de pele. Daí tem mesmo que recorrer a um especialista, no caso o Dr. Iuri.

Ele avalia as lesões suspeitas de pele, que sempre devem ser investigadas, inclusive, com exames específicos, caso necessário, e, caso julgar importante, dar sequência com procedimentos para solucionar a demanda. O que acontece frequentemente, segundo o dermatologista.

“Lembrando também que, corriqueiramente, para se ter certeza diagnóstica, uma biópsia é realizada da lesão, em que o médico patologista emite o laudo de certeza sobre a origem da lesão”, acrescenta Iuri.

Assim tem sido a rotina dele na Associação dos Aposentados como



dermatologista.

Mas, claro, que o importante mesmo é se prevenir. Uma dica infalível é a fotoproteção. A medida lança mão do uso de filtro solar. Vale aqui lembrar que há no mercado filtro solar adequado para cada tipo de pele, frequência de uso adequada e fator de proteção adequado, alerta Iuri Tenório.

Ele também cita algumas atitudes preventivas que devem ser observadas, como, por exemplo, evitar exposição solar em horários de pico de UVB (ultra violeta B) e uso de roupas e artigos (sombriinha, por exemplo) que protegem contra radiação solar.

“Já na parte de clínica a maioria das pessoas procura atendimento para manter suas prescrições de receitas em dia e para fazer os exames de check-up de rotina”, comentou o médico.

Dr. Iuri, hoje com 31 anos, é formado pela Unaerp de Ribeirão Preto. Ele atende também no consultório da família, a BellVita, na esquina das ruas Cel. Leitão com a João Teodoro, no centro da cidade.

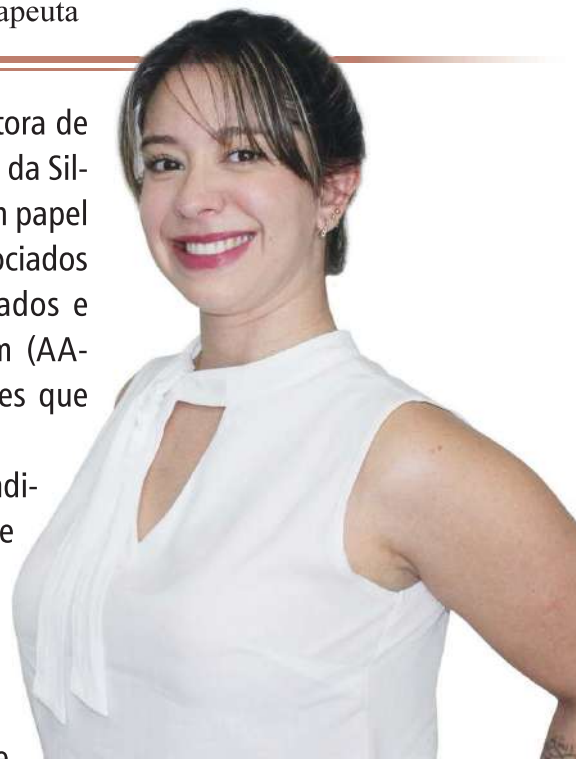
Perfil**JAQUELINE ALVES DA SILVA**
Fisioterapeuta

A fisioterapeuta e instrutora de pilates Jaqueline Alves da Silva, de 35 anos, tem um papel fundamental na vida dos associados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM), principalmente aqueles que tiveram Covid-19

É que ela tem focado no atendimento pós-Covid. Trata-se de um acompanhamento personalizado com a finalidade de fortalecimento do corpo em geral, mas principalmente da musculatura pulmonar, que é o órgão mais afetado pela doença.

“Isso é feito através de exercícios leves, como levantamento de peso e atividades aeróbicas, como caminhada, mas tudo feito com orientação adequada, e a respiração correta durante as atividades é muito importante para a recuperação física do paciente”, destaca Jaque.

Quem a conhece logo se encanta. Extrovertida, elétrica, ela atende a todos na Associação dos Aposentados em dois dias na semana – toda terça o dia todo e toda sexta-feira à tarde. Ela atende tanto fisioterapia para tratar disfunções cinéticas funcionais de órgãos e sistemas, com o objetivo de preservar, manter, desenvolver e restaurar a integridade física do paciente, quanto grupos de exercícios guiados, como, por exemplo, atividades como alongamentos e de fortalecimento global de forma comum a todos. Então tem o atendimento personalizado e em grupo. “Na Associação dos Aposentados a grande demanda são atendimentos



em relação a coluna e entorses, por exemplo”, conta. E revela que problemas na coluna, que antes eram relativos a hérnia de disco, com maior frequência, hoje em dia é mais frequente na região cervical.

“E isso graças ao uso excessivo e incorreto do celular. Porque todo mundo fica com a cabeça para baixo. É importante estar em uma posição correta e, claro, não fazer uso do aparelho o tempo todo. Tudo isso a gente explica nos nossos atendimentos”, comentou.

A fisioterapeuta Jaqueline é de Itapira, mas está em Mogi todos os dias, principalmente à Rua Cel. Venâncio, onde tem um estúdio de pilates e restauração de fisioterapia.

Ela é formada em fisioterapia pela Unimep de Piracicaba, em 2011. Um ano depois formou-se em pilates, que hoje é uma de suas paixões. As outras são as atividades holísticas, como o próprio pilates, ioga e meditação, e, claro, curtir os seus momentos de lazer com a filha de 5 anos.

Variantes: saiba mais sobre as mutações

Os termos “mutação” e “variante” entraram rapidamente no vocabulário do brasileiro durante a pandemia de Covid-19. As alterações genéticas do vírus, que percorrem todo o mundo, preocupam os cientistas e deixam a população em alerta.

Desde o início da pandemia, já foram identificadas mais de 11 variantes de Covid-19 em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divide as mutações entre de preocupação – que se transmitem com mais facilidade e causam infecções graves; e de interesse, que não apresentam aumento significativo nesses aspectos.

De preocupação

A variante Delta foi identificada na Índia em fevereiro de 2020. A mutação chegou ao Brasil em maio e, segundo um relatório da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) das Nações Unidas, em julho já era predominante em quase 90% das amostras coletadas em todo o mundo.

Atualmente, a Delta circula em mais de 111 países e ao menos 50 pessoas já morreram da cepa no Brasil. A variante britânica, batizada de Alfa se espalhou nos primeiros meses de 2021 e fez com que o Reino Unido adiasse a reabertura total do país.

Nela, os cientistas levantaram a hipótese de um potencial de letalidade mais alto, o que ainda não foi comprovado pelas pesquisas; além de uma transmissibilidade maior. Para conter a chegada da cepa, o Brasil chegou a suspender temporariamente a chegada de voos vindos da Índia, da África do Sul e do Reino Unido.

A variante Beta foi identificada em outubro de 2020. Nela, o vírus faz com que a ação dos anticorpos diminua, dificultando a resposta do corpo ao tratamento e a recuperação do infectado. Diferente da Delta e da Alfa, a variante não chegou a muitos países, mas se alastrou rapidamente pela região, assim como a Gama, no Brasil.

A situação de caos vivida em Manaus (AM) no início de 2021 tem grande contribuição da variante brasileira Gama, chamada de P.1. A transmissibilidade da cepa é 2,4 vezes maior que a variante principal do coronavírus, e é capaz de neutralizar os anticorpos circulantes no organismo, aumentando o risco de reinfeção.

De interesse

Além das variantes que concentram as atenções dos pesquisadores, há ainda a lista de cepas que apresentam menor grau de transmissão e gravidade. São

elas: Variante Épsilon (B.1427 e B.1429): encontrada na Califórnia; Variante Zeta (P.2): encontrada no Brasil; Variante Eta (B.1525): encontrada na Nigéria; Variante Teta (P.3 e B.1.616): encontrada nas Filipinas e na França; Variante Iota (B.1526): encontrada nos Estados Unidos; Variante Capa (B.1617.1; B1.620 e B.1.621): encontrada na Índia e Colômbia e a Variante Lambda (C.37), encontrada no Peru.

Há ainda a variação C.1.2, que surgiu a partir da linhagem C.1, que dominou as infecções na primeira onda da pandemia na África do Sul em 2020. Ela ainda não recebeu nenhuma classificação da OMS, mas tem características semelhantes à Alfa, Beta e Gama, e está sob observação.

Segundo o Ministério da Saúde, todas as vacinas disponíveis no Brasil atualmente – Pfizer, Astrazeneca, Janssen e Coronavac – são eficazes contra variantes. É preciso ficar alerta, porém, para a segunda dose da imunização: com exceção da Janssen, que é aplicada em dose única, todas as vacinas exigem duas idas ao posto de saúde para que a proteção esteja completa. Recentemente, teve início a aplicação de doses de reforço para idosos acima dos 70 anos e pessoas imunossuprimidas. **(Com informações do IG)**

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

SUPLENTES

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**

JESSICA FERNANDA
GERONTOLOGA E NEUROPSICANALISTA
Atendimento Gerontológico;
Estimulação, Treino e Reabilitação Cognitiva;
Neurofeedback; Terapia psicanalítica;
Reabilitação cognitiva Pós-Covid.
Rua Áurea, nº 266
Jardim Áurea - Mogi Mirim
(19) 98196-2463
DESCONTO DE **35%**

BOLO GELADO DE NINHO COM MORANGOS**INGREDIENTES:****PARA A MASSA**

- 6 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

PARA A CALDA

- 2 xícaras de chá de guaraná
- 1/2 xícara de chá de leite condensado

PARA O RECHEIO E A COBERTURA

- 400g de manteiga sem sal
- 1/2 xícara de chá de açúcar de confeiteiro
- 1 lata de leite condensado
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite em pó
- 1 lata de creme de leite sem soro gelado
- 200g de chocolate branco

**MODO DE PREPARO DA MONTAGEM**

- 2 caixas de morangos picados adoçado com 3 colheres de sopa de açúcar.
- 1. Na batedeira, bata os ovos e o açúcar por 15 minutos.
- 2. Continue batendo e adicione a água.
- 3. Pare a batedeira e acrescente o sal, a farinha de trigo e o fermento.
- 4. Misture com um fouet.
- 5. Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos.

MODO DE PREPARO DA CALDA

- 1. Misture o guaraná ao leite condensado.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO E DA COBERTURA

- 1. Na batedeira, bata a manteiga e o açúcar de con-

feitoiro por 10 minutos.

- 2. Pare de bater e acrescente o leite condensado, o chocolate branco derretido e o leite em pó.
- 3. Misture um pouco com uma colher e continue a bater até misturar todos os ingredientes.
- 4. Pare de bater, acrescente o creme de leite sem soro e misture com um fouet.
- 5. Deixe na geladeira por 1 hora antes de utilizar.

MONTAGEM

- 1. Corte o bolo em quantas partes desejar.
- 2. Molhe a massa com a calda.
- 3. Coloque o morango.
- 4. Coloque o recheio.
- 5. Repita os processos 2 a 4 se o bolo tiver mais de uma camada.
- 6. Cubra com o recheio.
- 7. Sirva gelado.

Denúncias de aglomerações podem ser encaminhadas à GCM pelo Disque 153, ou entrando em contato pelo WhatsApp (19) 3806-3193 / 3814-1050

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

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
FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

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

982665777
38062795

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 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

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