



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

## Viagens/2024

<b>POÇOS DE CALDAS MG / NOITE PORTUGUESA</b> Dia: 16/03/2024 a 17/03/2024 Associados: R\$ 570,00 Não Associados: R\$ 590,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 285,00	<b>CAMPOS DO JORDÃO SP</b> DIA: 26/04/2024 A 28/04/2024 Associados: R\$ 980,00 Não Associados: R\$ 1.000,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 490,00	<b>MARIA FUMAÇA / JAGUARIÚNA SP</b> DIA: 18/05/2024 Associados: R\$ 230,00 Não Associados: R\$ 250,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 150,00
---	---	---

**Senhores associados e interessados: Nas viagens a partir de Janeiro/2024 haverá alterações no embarque e desembarque de nossos passeios. Haverão 2 pontos de Embarque e Desembarque: na Associação dos Aposentados e também Rodoviária de Mogi Mirim. Maiores informações entrar em contato 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\$ 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.



## 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**

**Reiteramos que as consultas com os advogados da Associação têm um custo que deverá ser acertado com o profissional.**



Confira as imagens da viagem para Bertiooga-SP



Páginas 6 e 7

Glaciane Aparecida Fernandes da Rosa



Página 5

**Psicologia – o stress**

Página 5

### Caça Palavras



Página 2

## Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de DEZEMBRO foram:  
**TERESINHA CAMPIOL E MARIA APARECIDA FAVALI PIRES**



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de janeiro, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 12 de janeiro (sexta-feira) até às 15h

## Calendário 2024 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

<b>Fevereiro</b>	09/02/2024	<b>Agosto</b>	09/08/2024
<b>Março</b>	08/03/2024	<b>Setembro</b>	13/09/2024
<b>Abril</b>	12/04/2024	<b>Outubro</b>	11/10/2024
<b>Mai</b>	10/05/2024	<b>Novembro</b>	08/11/2024
<b>Junho</b>	14/06/2024	<b>Dezembro</b>	13/12/2024
<b>Julho</b>	12/07/2024		

## Cantinho da Saudade

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

**† AVELINO AUGUSTO MALVEZZI**

## Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

Abacaxi  
Amora  
Carambola  
Cereja

Damasco  
Manga  
Mexerica

Nectarina  
Pessego  
Tamarindo

## Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de dezembro de 2023:  
Flávio Luiz Manera / Claudio José Alves de Azevedo / Vanira Maria de Jesus Marcos

**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.

## 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 POPULARMM - (19) 3806-3030

## "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".

*Ótica Visão*

R. Chico Venâncio, 54  
Mogi Mirim - SP

Telefone:  
(19) 3806-1560

**Associação Leonello**

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

**PAULO TERRAPLENAGEM**

Materials básicos para construção!

LOCAÇÃO DE  
CAÇAMBAS  
PARA ENTULHO

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





DICAS DE SAÚDE

# Ômega 3: Gorduras Boas. Quem são e como consumi-las?

Sim! Existem gorduras boas que podem promover vários benefícios a saúde, como abacate, os ovos, por exemplo.

Hoje destacamos os ácidos graxos que são necessários para o funcionamento normal de todos os sistemas do corpo, são um tipo de gordura saudável e essencial para o nosso organismo!

Existem 3 tipos principais de ácidos graxos ômega 3, chamados ALA, DHA e EPA.

Os vegetais, como nozes e sementes, são ricos em ALA, enquanto peixes e algas marinhas podem fornecer ácidos graxos DHA e EPA.

Outra forma de conseguir as quantidades necessárias desse nutriente é através de suplementos de ômega 3 por exemplo.

Os ácidos graxos essenciais são necessários, por exemplo, para redução do colesterol e para manter saudáveis os níveis de triglicérides.

Mas lembre-se: para que esses e outros benefícios aconteçam é necessário a ingestão de gorduras boas como

o ômega 3 associada a uma rotina de vida equilibrada e saudável.

### Alimentação: Sementes de chia

A semente de chia é considerada um superalimento, com diversos benefícios para a saúde, que incluem a melhora do trânsito intestinal e do colesterol.

As sementes têm em sua composição ômega 3, antioxidantes, cálcio, proteínas, fibras, vitaminas e minerais, que as tornam um excelente complemento nutricional.

Fonte: Almanaque Renascim – 78ª Edição - 2023



**Hospital de Olhos**  
de Mogi Mirim

**Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto**  
Oftalmologista - CRM: 129.701

**19 3806-8297**  
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

**FisioSono**  
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**  
BRÁSILIA 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

**Clinica Veterinária Vital**  
Dra. Débora Cristina Vital

- Consultas
- Hospitalagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpesa de Tártaro com ultra-son

**5 a 10%**  
desconto à vista para associados

Rua Dr. Ulhoa 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) 3806-3722 3804-9066  
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

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

<p><b>CLÍNICO GERAL</b> Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana) Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)</p>	<p><b>PSICÓLOGO</b> Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) (9.9365.9374) Dr. Claudio Adorno Bueno (9.8158.5705) Dr. Vinícius Ruiz Barbanti (9.9262.7830)</p>
<p><b>CARDIOLOGISTA</b> Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias) Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (2 vez por semana)</p>	<p><b>NUTRICIONISTA</b> Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)</p>
<p><b>ACUPUNTURA</b> Leda Cristina Barreto (11) 97165.6137 (Toda terça e quinta feira)</p>	<p><b>FISIOTERAPEUTA</b> Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219) Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)</p>
<p><b>DERMATOLOGISTA</b> Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)</p>	<p><b>PROFESSORA DE IOGA</b> Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda-feira</p>
<p><b>GERIATRA</b> Dra. Josiane Rodrigues Xavier (1 vez por semana)</p>	<p><b>PROFESSORA DE DANÇA</b> Carila de Campos Bernardi (Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)</p>
<p><b>GINECOLOGISTA</b> Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (15 em 15 dias) Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (Toda quarta à tarde)</p>	<p><b>CROMOTERAPIA</b> Suely Gomes da Silva (Segunda de tarde) (99174-4169)</p>
<p><b>NEUROLOGISTA</b> Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)</p>	<p><b>GRUPO DE ALONGAMENTO</b> Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219) Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)</p>
<p><b>ORTOPEDISTA</b> Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana) Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana)</p>	<p><b>ADVOGADOS</b> Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)</p>
<p><b>OTORRINOLARINGOLOGISTA</b> Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias).</p>	<p><b>MANICURE</b> Neusa Maria Avancine Gumiero (Toda quarta e quinta feira) (9.9688-8819)</p>
<p><b>VASCULAR</b> Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)</p>	<p><b>PODOLOGIA</b> Amauri Gomes (9.9731.0095) terça e quinta</p>
<p><b>PSIQUIATRA</b> Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)</p>	
<p><b>UROLOGISTA</b> Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)</p>	



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

Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)  
99791-7412

**ACUPUNTURA**

Ana Letícia Maximiano (30%)  
98240-0768  
Acupuntura: Leda Barreto (33%)  
(11) 97165-6137  
Patrícia Cristina Andrade – (30%)  
98130-1910

**ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR**

Danielle M. Bernardes (40%)  
3862-0144 / 99955-2296

**AURICULOTERAPIA**

Mirian da Costa (20%) 99771-0229

**CARDIOLOGIA**

Afonso Henrique Eckmann Helene  
(40%) 3806-3259  
Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659  
Christian Enrique Dangla Lira - (50%)  
3862-0560  
Eduardo Couto Carvalho - (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Jayme Guerreiro Franco - (20%)  
3862-1051  
Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-  
6423  
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-  
5278 / 99126-6185  
Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194

**CIRURGIA GERAL**

Mayara Fernanda Victal (20%) 3862-  
5942

**CLÍNICA GERAL**

Eduardo Couto Carvalho (50%)  
3362-6054 / 99234-7345  
José Cláudio M. de Barros (25%)  
3862-5942

Larissa Franceschett Lopes da Cunha  
(50%) 99132-7447  
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 - (20%)  
3806-8297/ 98842-2608

**FISIOTERAPIA**

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos  
(20%) 99196-4653  
Délis Setin Rossetto - (30%)  
99867-2740  
Jaqueline Alves - (30%) atendimento  
domiciliar especializado em idosos  
(geriatria) (19) 98845-4405  
Keylla de Sousa Marriel - (20%)  
98278-7915  
Patrícia Cristina Andrade - (50%)  
98130-1910

**FONOAUDIOLOGIA**

Susana Maria Coradi Martiminiano  
(15%) 3806-2795

**GASTROENTEROLOGIA**

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

**GERIATRIA**

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

**GINECOLOGIA**

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

**NEUROLOGIA**

Bruna Moreira S. Proença (20%)  
3815-5883

**NUTRIÇÃO**

Amanda Tesser - (50%) 98142-6032  
Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%)  
3362-6054 / 99234-7345

**ODONTOLOGIA**

Clínica Bucal Up Odontologia  
(até 40%) 3552-5009  
Clínica Sorridents (até 40%)  
3805-3385 99949-4664  
Juliana Alves Mestriner (40%)  
3549-9099  
Luís Gustavo Garcia Novo  
(10% a 40%) 3806-2795  
Marcelo Guerreiro Fernandes  
(até 40%) 3862-3176  
Roberta Adriana Freato da Silva  
(20%) 3862-7937

**OFTALMOLOGIA**

Benedito Vasconcelos - (20%)  
3805-4079 / 3862-3416  
Carolina Ravanini Neves - (50%)  
3862-3524  
Fábio José M. Bronzato - (40%)  
3806-8297  
Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532

**ORTOPEDIA**

Manoel Ricardo Alves dos Santos  
(50%) 3862-9253 / 3806-6955

**ÓTICA**

Fabrim - (35%) 3549-0250  
Ótica a Favorita - (25%) 3552-1040/  
99387-4884

**OTORRINOLARINGOLOGIA:**

Isadora Lopes de Camargo Gabas  
(30%) 3862-4261 Whatsapp (19)  
98387-5280 – só mensagens

**PILATES**

Patrícia Cristina Andrade- (25%)  
98130-1910  
Fluir Estudio de Pilates - (30%)  
98845-4405

**PSICOLOGIA**

Cristiane Machado Brites - (30%)  
97138-3204  
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neu-  
ropsicóloga - (15% em psicoterapia/  
reabilitação neuropsicológica) e (15%  
em avaliação neuropsicológica)  
3806-2795  
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira  
(25%) 3862-2933/98294-9977

**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**

Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795  
Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%)  
99190.0433  
Vanessa Polidoro - (30%) 99302-4547

**PSICOPEDAGOGIA**

Flávia Rossi - (20%) 99974-7798

**PSICANÁLISE**

Talita Bernardi - (10%) 99578-1456

**REUMATOLOGIA**

Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%)  
3805-4102

**ULTRASSONOGRAFIA**

Clayton Barros - (20%) 3804-5417  
Imaginus - (20%) 3815-5883

**DIVERSOS**

**Liberty Informática e Inglês 3ª Idade**  
(aulas em grupo) (50%) e aulas indivi-  
duais (20%) 3806-4340/ 98138-6392

  
**DRA VIVIANE VASCONCELOS**  
DERMATOLOGIA  
(19) 98257-5286  
RUA MONSENHOR MOYSES NORA,  
Nº 136 - CENTRO - MOGI MIRIM

Agronegócio • Clínica Veterinária • Aquarismo  
**AVENIDA**  
Consultas • Vacinas • Cirurgias  
Medicamentos • Rações • Veterinário  
Farmácia Veterinária • Jardinagem  
Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618  
Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

  
**DRA GLACIANE FERNANDES**  
Ortodontia e Harmonização Facial  
19 99546-9720

**Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos**  
Ortopedia  
Traumatologia  
CRM 66.597  
Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim  
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955

  
**BARANTU**  
PEÇAS E MANUTENÇÃO  
Fones: (19) 3862-2480  
Av. Carolina Mazotti, 75  
Jd. Tropical Mogi Mirim

# PSICOLOGIA – O STRESS

O Psicólogo **Claudio Adorno Bueno**, proferiu em Mogi Guaçu, na sede da Fenix, 2 palestras com o tema: o stress e as relações com a comunicabilidade, com linguagem simples, foi passado ao público as definições básicas, com dicas para evitar agravamento e/ou desdobramento em situações mais graves.

O estresse é o conjunto de reações reflexas do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa ou outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase ou a estabilidade do meio interno do corpo/soma.

O ser humano segue os seguintes ciclos: relaxamento, estado de alerta, tensão e reação à situação de alerta.

O stress tem níveis diferentes e pode agir negativamente ou positivamente dependendo dos níveis.

É negativo manter-se muito numa mesma fase.

Torna-se prejudicial quando o estado de tensão física e mental é em excesso e sobrecarrega o organismo a cansaços intensos.

A psicologia reconhece três principais fatores stressantes :

1 - Biológicos (doenças crônicas invalidantes, condições ambientais extremas);

2 - Psicossociais (competitividade exagerada, sentimento de inadequação);

3 - Psicológicos individuais (luto, baixa autonomia, expectativas frustradas).

Como é influenciado pelos nossos pensamentos, cada pessoa diante de uma situação de stress reage com pensamentos próprios, emoções e comportamentos diferentes.

O stress pode se agravar pelos próprios estímulos internos.

De sorte que, deve-se evitar: "Pensamentos rígidos e estereotipados; valores antigos que não se adaptam à realidade atual; expectativas impossíveis de ser preenchidas; negativismo, pessimismo, mau humor; não

saber dizer 'não' às demandas dos outros; níveis de ansiedade muito acentuados; níveis de depressão altos; competição constante; pressa como um modo de viver; incapacidade de perdoar e esquecer o passado; perfeccionismo; pensamentos obsessivos; insegurança; raiva e egoísmo".

Algumas destas maneiras de pensar e proceder deixam os indivíduos em vulnerabilidade, estabelecendo uma tensão profunda.

**Eis as vulnerabilidades humanas criadoras de stress:**



- 1.Vulnerabilidade à Frustração.
- 2.Vulnerabilidade à Pressa.
- 3.Vulnerabilidade à Solidão.
- 4.Vulnerabilidade ao Tédio.
- 5.Vulnerabilidade à Sobre-carga de Trabalho.
- 6.Vulnerabilidade à Ansiedade.
- 7.Vulnerabilidade à Depressão.

- 8.Vulnerabilidade à Raiva.
- 9.Vulnerabilidade à Pensamentos distorcidos.
- 10.Vulnerabilidade ao Perfeccionismo.
- 11.Vulnerabilidade à Aprovação.
12. Vulnerabilidade ao Negativismo.

## A Cirurgiã-dentista que transforma sorrisos e vidas

Nascida em Mogi Guaçu (SP), **Glaciane Aparecida Fernandes da Rosa** encontrou sua paixão desde cedo, inspirada pelos dentistas que cuidaram dela na infância. Hoje, uma renomada cirurgiã-dentista, ela dedica 25 anos de sua vida a proporcionar bem-estar e saúde aos seus pacientes.

Glaciane ingressou na área odontológica em 1999, movida pela admiração pelos profissionais que marcaram sua vida desde pequena. Seu desejo era retribuir esse cuidado, acrescentando algo significativo à vida das pessoas.

O que mais a apaixonou em sua área de atuação? "O contato diário com os pacientes", ela responde prontamente. Ao longo dos anos, aprendeu valiosas lições com cada pessoa que cruzou seu consultório. As histórias, dores e alegrias de seus pacientes enriqueceram sua trajetória profissional e pessoal, tornando-a extremamente grata pela oportunidade de servir e atender pessoas tão especiais.

Sua trajetória como cirurgiã-dentista é marcada por especializações que refletem sua busca constante por conhecimento e aprimoramento. Inicialmente, especializou-

se em Ortodontia, encantada com o alinhamento dos sorrisos e a melhoria funcional na mastigação.

Ao longo de duas décadas, exerceu predominantemente a Ortodontia, deixando sua marca na arte de transformar sorrisos. Sua paixão pela área a levou a buscar novos horizontes, e foi assim que se aventurou na Odontologia Hospitalar.

A pós-graduação no Hospital Albert Einstein foi uma experiência transformadora, onde Glaciane compreendeu a importância

do cirurgião-dentista em diversas áreas hospitalares, desde a U.T.I. até a Oncologia. Seu compromisso com o conforto e tratamento adequado dos pacientes foi aprimorado, tornando-se um diferencial em sua carreira.

A mais recente especialização de Glaciane é na Harmonização Oro Facial, uma técnica que visa melhorar a auto estima e revitalizar a face dos pacientes. Com sensibilidade estética, ela suaviza marcas de expressão e rugas, proporcionando uma transformação que vai além do sorriso.

Para Glaciane, ver a felicidade estampada nos rostos de seus pacientes após tratamentos como a Harmonização Oro Facial é a maior recompensa de sua profissão. Sua dedicação e paixão pela odontologia se traduzem em uma jornada de constante aprendizado e evolução, marcada por sorrisos transformados e vidas impactadas positivamente.



**Endereço Praça Itapira, 135  
Mirante – Mogi Mirim  
Fone 19-99546-9720 watts**

 **DR. MARCO CARRASCO**

---

CLÍNICA MÉDICA  
E CIRÚRGICA  
MEDICINA INTEGRATIVA  
E FUNCIONAL

[marco.carrasco.br](https://www.marco.carrasco.br)  
@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

 **OTICA FABRIM**

R. Padre Rogue, 16 - Centro  
Mogi Mirim. (19) 3549.0250  
Av. Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova  
Mogi Guaçu. (19) 3831.8171

**PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS**

**CACAM FAZ** Capacidade para remoção de entulhos, residencial e industrial. Telhado, terra, areia e pedras.

Rua Mateus Labato, 130  
Al. Rodo Seabra Assensio  
Mogi Mirim SP

**ÁGUA POTÁVEL**

**Disq 3862.3638**

 **LIMAVI**

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE  
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

**(19) 3862.4691**

Rua Calapó, 42 - Centro - Mogi Mirim



Em 09/11/2023 aconteceu a maravilhosa viagem à **BERTIOGA SP.**

Foi uma viagem muito divertida!

Confira as fotos aqui e também na AAPMM e venha se alegrar conosco nas próximas viagens









**CAPONATA DE ABOBRINHA****INGREDIENTES:**

- 4 abobrinhas grandes picadas
- 2 cebolas picadas grosseiramente
- 6 dentes de alho com casca
- 1 xícara de ervilha fresca fervida por 5 minutos
- 15 azeitonas picadas
- 1/4 xícara de uva-passa a escura (opcional)
- Sal a gosto
- 1/2 xícara de azeite
- 2 colher de chá de orégano
- Pimenta do reino a gosto

**MODO DE PREPARO**

1. Coloque todos os ingredientes, exceto o orégano, a uva-passa e a azeitona, em uma assadeira.
2. Leve ao forno baixo por 30 minutos.
3. Retire do forno e retire as cascas do alho.
4. Volte ao forno baixo por mais uma hora. Mexa eventualmente para não grudar.
5. Quando a abobrinha tiver se reduzido bastante, adicione as azeitonas, as uvas-passas e o orégano.
6. Acerte o sal e a pimenta se for preciso.
7. Conserve na geladeira em um pote bem fechado.
8. Agora é só servir! Bom apetite.

**ENROLADOS DE CANELA****INGREDIENTES:****MASSA**

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1/4 xícara (chá) de água morna
- 1 sachê (10g) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 pitada de sal
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 5 xícaras (chá) de farinha
- 1 colher (chá) essência de baunilha
- 6 colheres (sopa) de margarina derretida
- 2 ovos

**RECHEIO:**

- 6 colheres (sopa) de margarina
- 1 1/3 xícaras (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de canela em pó

**COBERTURA:**

- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- 3 colheres de margarina derretida
- 1 1/3 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (chá) essência de baunilha

**MODO DE PREPARO****MASSA**

Dissolva o fermento biológico seco instantâneo no leite morno misturado com a água morna.

Adicione 4 colheres de sopa de farinha e reserve.

À parte, misture os ingredientes secos ? sal, açúcar e farinha de trigo.

Adicione à esta mistura o fermento dissolvido no leite.

Acrescente a essência de baunilha, a margarina e os ovos. Misture tudo muito bem.

Deixe a massa descansar por 30 min. Abra a massa e espalhe a margarina por todo o disco.

Polvilhe o açúcar e a canela.

Enrole a massa como um rocambole e corte em fatias, formando os enrolados.

Coloque numa forma eleve ao forno à 180°C por 20 min.

**COBERTURA:**

Misture todos os ingredientes e espalhe sobre os enrolados assim que saírem do forno.



**IMAGINUS**  
MEDICINA FETAL  
& ULTRASSONOGRAFIA

Dra. Roberta Proença Gabas  
CRM-SP 121.583  
FONE: (19) 3815.5883  
Av. 22 de Outubro, 975  
1º andar - Mogi Mirim/SP

Radiologia  
Odontológica  
Digital

**Radiografar**

Essência em imagens para uma avaliação precisa

- Panorâmica
- Tomografia Cone Bean

Desconto 10%

- Documentação Periapical
- Documentação Ortodôntica

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

Laboratório de Análises Clínicas  
**RAMALHO & MONTAGNANA**

Coletas em domicílio

(19) 3862.1906  
(19) 99210.2148

Rua Dr Ulhoa Cintra, nº 991 Centro

**Primer**

982665777  
38062795

FONDAUDILOGIA  
ODONTOLOGIA  
PSICOLOGIA  
NEUROPSICOLOGIA

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

CLÍNICA  
**CARVALHO**  
MEDICINA

**CARDIOLOGIA  
CLÍNICO GERAL  
DERMATOLOGIA**

**EXAMES CARDIOLÓGICOS**

ELETROCARDIOGRAMA  
MAPA 24HS  
HOLTER 24HS  
ECOCARDIOGRAMA

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

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

**Larissa Franceschett**  
dra.larissafic@gmail.com

Clínica Integrare  
3806-5220 // 3805-5007

(19) 99132-7447  
@larissa\_franceschett  
Avenida Brasília, 441, JD. Áurea,  
Mogi Mirim-SP

**ANUNCIE  
AQUI**

**(19)3862-4799**

**DR. CARLOS DE CAMARGO**  
Cardiologia - Clínica Médica  
CRM/SP 57.231

ELETROCARDIOGRAMA  
CG-HOLTER 24 HORAS  
TESTE ERGOMETRICO

Consultório:  
Av. Santo Antônio, 489 - Centro - Mogi Mirim  
Fone-Fax - 3842.7659

**Dr. Heryberto Alvim**

OFTALMOLOGISTA

3806.1532  
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim