



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



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

Viagens/2024

<p>CAMPOS DO JORDÃO SP De: 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</p>	<p>POÇOS DE CALDAS De: 08/06/2024 a 09/06/2024 Associados: R\$ 570,00 Não Associados: R\$ 590,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 285,00</p>	<p>CALDAS NOVAS GO De: 15 a 20/09/2024 Associados: R\$ 1.500,00 Não Associados: R\$ 1.700,00 Crianças de 0 a 7 anos – Só poltrona – R\$ 250,00 Crianças de 8 a 12 anos – R\$ 750,00</p>	<p>BERTIOGA - SP De: 21 a 24/11/2024 Associados: R\$ 1.000,00 Não Associados: R\$ 1.100,00 Crianças de 0 a 5 anos – Só poltrona – R\$ 150,00 Crianças de 6 a 12 anos – R\$ 500,00</p>
<p>MARIA FUMAÇA JAGUARIÚNA SP Dia: 18/05/2024 Associados: R\$ 230,00 Não Associados: R\$ 250,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 150,00</p>	<p>SÃO LOURENÇO - MG Dia: 15 a 18/08/2024 Associados: R\$ 900,00 Não Associados: R\$ 1.000,00 Crianças de 0 a 5 anos Só poltrona – R\$ 150,00 Crianças de 6 a 12 anos – R\$ 450,00</p>	<p>APARECIDA –SP De: 25/10/2024 a 27/10/2024 Associados: R\$ 600,00 Não associados: R\$ 650,00 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 300,00</p>	<p>MERCADÃO - SP Dia: 14/12/2024 Associados: R\$ 90,00 Não Associados: R\$ 120,00 Crianças de 0 a 5 anos Só poltrona – R\$ 84,00 Crianças de 6 anos ou mais R\$ 90,00</p>

Senhores associados e interessados: Nas viagens a partir de Janeiro/2024 haverá alterações no embarque e desembarque de nossos passeios. Haverão 2 pontos: - Embarque e Desembarque na Associação dos Aposentados e também na Rodoviária de Mogi Mirim. Maiores informações entrar em contato pelos telefones: 3862.4799 – 3805.4307



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



"Com você do início ao fim de sua obra"

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

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

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.

Protea
ULTRASSONOGRAFIA
Dra. Juliana C. Maretta Benetti
CRM 169649
ROE 104465

(19) 3362-3698

Clinica Médica Integratto
R. Vicente Ortiz de Camargo, 80
Planalto Verde - Mogi Guaçu
CEP:13843-214

VISAFRAN[®]
CORRETORA DE SEGUROS

FONE: 0800-500-1517

Sorteio do Bolo



Os ganhadores do bolo de aniversário de FEVEREIRO foram:
CONCEIÇÃO APARECIDA MARTINS TAVARES / ODETE APARECIDA TAROSI



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

Calendário 2024 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Maio	10/05/2024	Setembro	13/09/2024
Junho	14/06/2024	Outubro	11/10/2024
Julho	12/07/2024	Novembro	08/11/2024
Agosto	09/08/2024	Dezembro	13/12/2024

Cantinho da Saudade

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

- † **BENEDICTA DARCI BELOSINI PIERI**
- † **AMADEU MANERA**
- † **MARIA APARECIDA TAROSI CAVENAGHI**

Ótica Real
Óculos de Sol - Óculos de Grau - Lentes de Contato
Oticareal.mg@uol.com.br
19 99121.6323

Mogi Guaçu - Pça Padre Armani, 45 Fone: 19 3861.0334
Mogi Mirim - Rua Conde de Parnaíba, 231 Fone: 19 3553.4366

Nutrição Clínica
Funcional Familiar

Laura Lino Luiz
CRN 81959

(19) 99767-6759
@nutrilauralinoluiz
Mogi Mirim

CALHAS GUMIERO

CALHAS - RUFOS CONDUTORES

Cel.: 9.8970-1484
9.9999-8980
calhasgumieromarcos@gmail.com.br
Rua João Bernardi, 510 - Vila Pichatelli

Almoço dos Aniversariantes

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

Gilberto José Bridi / Aparecida Benatti de Godoy / Cleonice Apa. Davoli Correa

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: 3.500 exemplares

www.aapmm.com.br

contato@aapmm.com.br

Horário de funcionamento:
Das 8h às 12h e das 13h às 16h45
De segunda a sexta-feira.

Produzido por BR Publicações Mogi Ltda

"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".

"Campanha do Agasalho 2024"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede. "Aqueça o coração de alguém".

Chaveiro e Carimbos
BORIM

Fone: 3862-4561
(19)9.8128-1144

Rua Marciliano, 386 - Centro Mogi Mirim

SUPERMERCADO Leonello

Açougue
Padaria
Hortifruti

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

PAULO TERRAPLENAGEM

Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE CAÇAMBAS PARA ENTULHO

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



Doação para o Lar Santo Antonio



No início do mês de Março, a Diretora Social da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, D. Maria Antonia Ribeiro de Freitas junto com o Diretor Patrimonial, o Sr. José Gasparini, fizeram mais uma vez a entrega da doação de alimentos e roupas que foi arrecadado para o Lar Santo Antonio, onde a Coordenadora Amanda Pacelli veio fazer a retirada. A todos que colaboraram, fica o nosso muito obrigado!!!

**CONTATO
LAR SANTO ANTONIO:
3806-2777**

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

CLÍNICO GERAL

Dr. Marcos Carrasco
(1 vez por semana)
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

PSICÓLOGO

Dr. Manoel Rosa dos Reis
(1 vez por semana)
(9.9365.9374)

CARDIOLOGISTA

Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(2 vez por semana)

Dr. Claudio Adorno Bueno
(9.8158.5705)

Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
(9.9262.7830)

ACUPUNTURA

Leda Cristina Barreto
(11) 97165.6137
(Toda terça e quinta feira)

FISIOTERAPEUTA

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

DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier
(1 vez por semana)

PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco
(99779-1253) Segunda-feira

GINECOLOGISTA

Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti
(Toda quarta à tarde)

PROFESSORA DE DANÇA

Carila de Campos Bernardi
(Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)

NEUROLOGISTA

Dra. Talita de Moura Nohra
(15 em 15 dias)
Dr. José Rubens Ruberto
(1 vez por semana)

CROMOTERAPIA

Suely Gomes da Silva
(Segunda de tarde) (99174-4169)

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)

ADVOGADOS

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

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas
(15 em 15 dias).

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia
(15 em 15 dias)

MANICURE

Neusa Maria Avancine Gumiero
(Toda quarta e quinta feira)
(9.9688-8819)

PSIQUIATRA

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

CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS

Kelly Bezerra (toda quarta e quinta)
99177-1142

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser
(9.8142.6032)

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

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

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

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

Relojoaria Dias
Tradição desde 1956
• Jóias • Relógios • Alianças
• Artigos para presentes
• Completa oficina para consertos
FONE: (19) 3806.2722 3804-9066
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

ABRIL VERDE
Mês pela conscientização e prevenção dos acidentes de trabalho

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

Ana Letícia Maximiano (Clínica e Do-
miliar) – (20%) – 98240-0768
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
Maura Fernandes Franco (35%) - 98241-
5705
Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) -
99674-1551
Patrícia Cristina Andrade - (50%) 98130-
1910

FONOAUDIOLOGIA

Amanda Maura Borin (25%) -
99668-8003
Áudio Vida (20% só acessórios) - 98249-
3050
Susana Maria Coradi Martiminiano
(15%) 3806-2795
Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-
3284 / 99187-6110

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
Maria Alice Mostardinha (40%) -
3862.1445

NEUROLOGIA

Adriana Cristina B. Borin (25%) -
3804.9666

Márcio A. Romanello Campos (34%)
3862.3263 - somente p/ aposentados
e pensionistas

NEFROLOGIA

Dr. Antonio Carlos Magalhães Ceregatti
(30%) - 3862.6059 / 98227.9806

NUTRIÇÃO

Amanda Tesser - (50%) 98142-6032
Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%)
3362-6054 / 99234-7345
Laura Lino Luiz (30%) – 99767.6759

ODONTOLOGIA

Clínica Bucal Up Odontologia
(até 40%) 3552-5009
Clínica Sorridents (até 40%)
3805-3385 99949-4664
Dra. Glaciane Fernandes (10%) -
99546-9720
Juliana Alves Mestriner (40%)
3549-9099
Luís Gustavo Garcia Novo
(10% a 40%) 3806-2795
Marcelo Guerreiro Fernandes
(até 40%) 3862-3176
Radiografar Odontológica (10%) -
3804-3145
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

OTORRINOLARINGOLOGIA:

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

ÓTICA

Ótica Real - (20%) 3552-4366
3861-0334 - agendamento de consulta
Ótica Visão (10%) - 3806.1560

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

PILATES

Fluir Estudio de Pilates (30%)
98845.4405
Patrícia Cristina Andrade (25%)
98130.1910

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
Protea Ultrassonografia (20%) –
3362.3698

TERAPIA

Reflexoterapia (Dores físicas e emo-
cionais) – Débora Lino Luiz (30%) –
99763.0220

DIVERSOS

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade
(aulas em grupo) (50%) e aulas indivi-
duais (20%) 3806-4340/ 98138-6392
Elma Apa. Bordignon - aulas de
Inglês e Espanhol (20%) - 99713.5960
Cuidador/Acompanhante de idosos
e/ou caseiro para morar – Valter – (19)
98602.1623

LABORATÓRIO

Ramalho e Montagnana (20%) - 3862.1906



DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286
RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM



**Dr. Manoel Ricardo
Alves dos Santos**

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

uniclín

Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955



**DRA GLACIANE
FERNANDES**

Ortodontia e Harmonização Facial

(19) 99546-9720

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

Perfil Viviane de Fátima Bruno Rossi

Muito além do profissional, carinho e gratidão!

Formada em Ciências Contábeis e Pós-graduada em Finanças e Controladoria, Viviane de Fátima Bruno Rossi sempre gostou de trabalhar na área financeira, e foi cuidando das finanças de um periódico

semanal que seu trabalho foi mais além.

Viviane trabalhou no jornal O Popular de Mogi Mirim, durante 14 anos, seu trabalho foi dedicado a população da cidade através do jornal, desempenhou um

excelente trabalho e abasteceu seus leitores com muita informação, sempre com seriedade e veracidade nas notícias.

Com o passar dos anos, como gestora do Jornal, lançou também a revista Estilo, publicada mensalmente durante 4 anos, foi um sucesso, mas com a chegada da pandemia infelizmente a revista teve que ser pausada.

Não é de hoje que ela faz parte da vida da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, Viviane começou sua relação com a AAPMM em 2012, por intermédio de um membro da diretoria na época.

Desde então é ela quem cuida do jornal Flor da idade, distribuído mensalmente aos associados. Com muito carinho e dedicação, está sempre disposta a ajudar, inovar, e trazer melhorias tanto para o jornal, quanto para qualquer outro assunto que com ela é compartilhado.

Viviane é mãe de dois filhos, Davi de 8 anos e Pedro de 9 meses. Como muitos já sabem a maternidade exige muito das mães, por isso, e por outros motivos, nesse ano de 2024 parte de seus trabalhos profissionais foram pausados. Mas a dedicação à AAPMM continua, e além do Jornal Flor da Idade,

Viviane aceitou o convite e passou a ser membro do Conselho Fiscal Efetivo da Associação.

Tem um carinho muito grande pelo Senhor Aparecido, Presi-

dente da Associação, sua esposa Dona Antônia e também por outros membros da diretoria e funcionárias. "Desejo que essa parceria dure por muitos anos".



Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ANDORINHA
BARATA
BURRO
CISNE

COBRA
GIRAFÁ
GOLFINHO
LAGOSTA

SAPO
TATU



DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 97156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Áurea - Mogi Mirim



(19) 3806.3000

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



PEÇAS E MANUTENÇÃO

Fones: (19) 3862-2480
Av. Carolina Mazotti, 75
Jd. Tropical Mogi Mirim



PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim



Disk 3862.3638



Serviços de Munch

Fones: (19) 3862-1239
(19) 3805-4228

Rua João Soares de Camargo, 54 - Centro - Mogi Mirim



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

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

Perfil Doutor José Rubens Ruberto

O Amor pela profissão é sua maior motivação

Nascido em Santo Antônio da Gramma em Minas Gerais, na zona da mata mineira, o Doutor José Rubens Ruberto se formou na faculdade de medicina da UFMG.

Atua na área desde sua formação em 1973, atualmente na Neurologia, Clínica Médica, Medicina do Trabalho e Perícias Médicas.

Doutor José Rubens sempre gostou bastante de ler, até hoje cultiva essa paixão pela leitura e permanece querendo alcançar sempre novos desafios. O que mais contribuiu para sua decisão pela medicina foi a curiosidade em saber a causa das dores.

Poder ajudar as pessoas, aliviar suas dores, trazer a cura para doenças são os pontos mais gratificantes da sua profissão, disse o Doutor. Cada paciente atendido é diferente um do outro, cada caso, cada procedimento adotado, tudo se renova a cada dia, isso nos faz estar conectados com as coisas atuais, é a realidade da medicina.

Ressaltou também a diferença entre a Neurologia e a Psiquiatria: "a Neurologia não atua nas doenças mentais, e sim, nas doenças orgânicas que tenham um substrato anatômico, como por exemplo as doenças

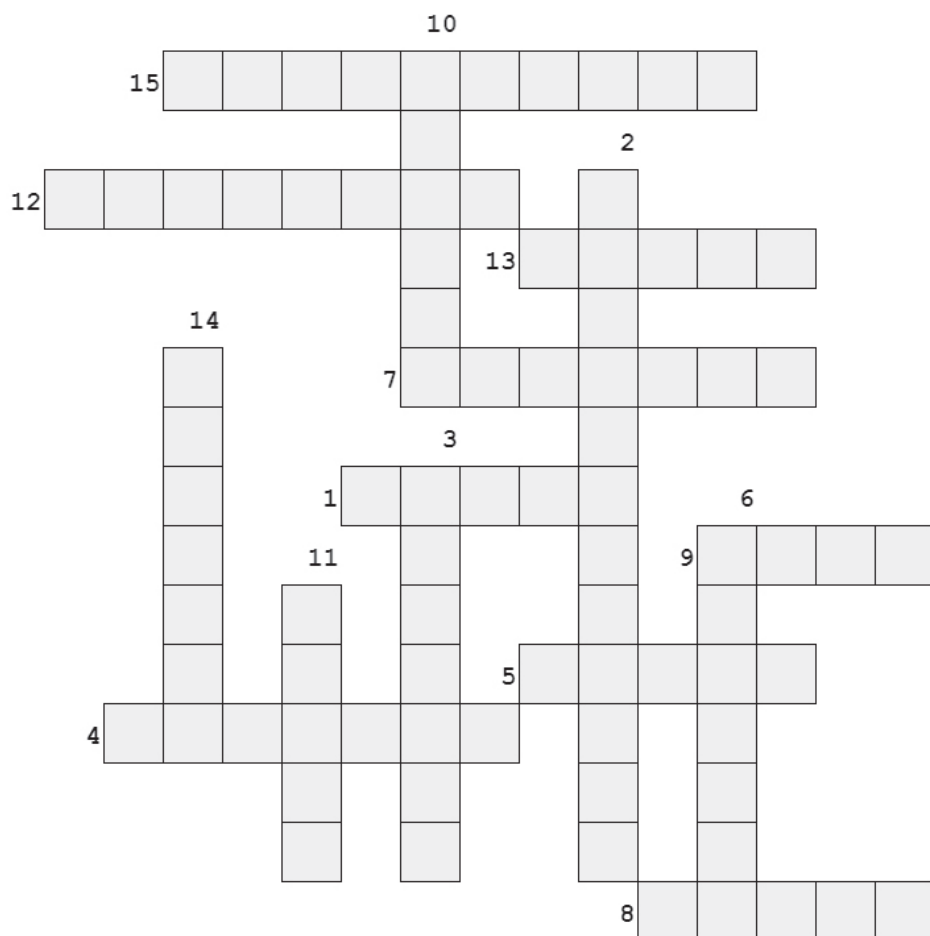
epiléticas, os AVCs, os tumores, enxaquecas, entre outras".

Foi a partir de um atendimento ao Senhor Aparecido, Presidente da Associação, que sua ligação com a AAPMM começou. Em fevereiro de 2024, o **Doutor José Rubens** começou a atender na sede da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, como Neurologista o Doutor atende todas as terças feiras no período da tarde.

Por fim, aproveita para agradecer a oportunidade de poder prestar seu atendimento aos associados e desta forma poder ajudar ainda mais pessoas.



Palavras cruzadas



1. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
2. Que desperta interesse, que motiva
3. Que não está disponível; preenchido
4. Passado no nome de alguém (cheque, título de crédito etc)
5. Que cede à pressão, suave ao tato; brando, mole, tenro
6. Que se movimenta muito; que se manifesta com inquietação
7. Que percebe tudo; atento, vigilante, perspicaz
8. cuja temperatura varia entre o quente e o frio; pouco aquecido
9. De altura superior à média; de grande dimensão vertical
10. Que se aqueceu, que sofreu a ação de um tipo de calor
11. Aquele que revela ignorância ou pouca familiaridade com determinado assunto
12. Animal que ainda não foi domesticado
13. Que dura um ano; que corresponde a um ano
14. Que sente nojo de tudo, que facilmente se enoja
15. Diz-se de ou pessoa que busca o sofrimento, a humilhação

RESPOSTAS

01 Forte, - 02 Interessante, - 03 Ocupado, - 04 Nominal - 05 Macio - 06 Agitado - 07 Esperto - 08 Morno - 09 Alto - 10 Quente - 11 Leigo - 12 Selvagem - 13 Anual - 14 Nojento - 15 Masoquista

DICAS DE SAÚDE

O que é bom para fortalecer nosso sistema imunológico?

Alguns hábitos nos ajudam a fortalecê-lo, fazendo com que seja ainda mais eficiente no combate a infecções e a dormir bem, alimentar-se de forma variada, praticar exercícios físicos e controlar o estresse são hábitos extremamente favoráveis para a imunidade.

A alimentação precisa ser variada e colorida. A presença de fibras e dos pre e probióticos auxiliam muito em manter uma melhor qualidade de microbiota intestinal, com isso, impacta positivamente a imunidade.

Quais nutrientes são essenciais para a manutenção da imunidade do organismo?

Antes de tudo, é preciso entender que nenhum alimento vai aumentar a imunidade do organismo. Mas podem conter substâncias que estimulam alguma melhoria, como por exemplo dos pre e probióticos. Com o organismo mais forte, o sistema imunológico também se fortalece. Mas não há nada que garanta que o consumo de um alimento vá trazer imunidade.

Segue algumas substâncias que podem ser consumidas nos alimentos e sucos:

Zinco: Presente nas carnes, frutos do mar, fígado e vísceras, peixes, ovos e cereais integrais. Para sucos, acrescentar aveia, chia e linhaça para auxiliar no incremento de nutrientes.

Selênio: É um mineral encontrado no solo e presente nas castanhas de forma geral. Castanha-do-pará é a mais rica de todas. Ela deve fazer parte das suas receitas do dia a dia.

Vitaminas A: Presente no fígado e no óleo de fígado de peixe, nos vegetais de cor alaranjada ou verde escura. Para sucos, cenoura e couve são alimentos mais usados.

Vitamina C: Presente em frutas cítricas e muito utilizada como base de sucos.

Vitamina D: Exposição solar por 15 minutos diários é suficiente para a maioria das pessoas na manutenção dos níveis de vitamina D.

As frutas aumentam a imunidade do corpo?

Nenhuma fruta "aumenta" a imunidade do corpo, mas as oxidantes (aquelas que atrasam ou inibem a oxidação celular), por exemplo, auxiliam a manter o sistema imunológico mais protegido.

Quais frutas são antioxidantes?

Vitamina A: Abacate, ameixa seca, damasco, manga, pitanga, mamão papaia, melão e tomate.

Vitamina C: Acerola, brócolis, castanha-da-índia, goiaba, frutas cítricas, manga, melão, mamão e tomate.

Licopeno: Goiaba vermelha, melancia, tomate, pitanga, mamão e caqui.

Resveratrol: É mais presente nas cascas e sementes das uvas vermelhas ou pretas. Por isso também é possível consumi-lo no vinho e no suco de uva tinto. Além delas, amora, mirtilo, cranberry, cacau e amendoim.



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

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

Iluminação Pública:
3805-2132

RECEITA LOW CARB DE COOKIE SAUDÁVEL



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- Gotas de chocolate a gosto
- 1 ovo

MODO DE PREPARO

Misture muito bem todos os ingredientes.

Faça bolinhas com as mãos e depois aperte levemente para fazer o formato de cookie, coloque em um tabuleiro com papel manteiga e leve ao forno por 25 minutos na temperatura de 180° C. Depois espere esfriar.

A massa fica muito delicada, se tentar tirar quente pode quebrar.

TORTA DE FRANGO LOW CARB

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 100 g mussarela ralada
- 500 g de peito de frango desfiado
- cebola
- tomate
- 1 1/2 colher (café) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, a mussarela, o creme de leite e o requeijão. Bata tudo por 5 minutos.

Coloque o fermento e bata por mais 1 minuto.

Refogue o peito de frango e faça um molho de sua preferência.

Em uma forma untada com azeite ou manteiga, coloque uma camada de massa, depois o recheio e por último o restante da massa.

Assar em forno alto por 30 minutos. Finalize com mussarela se quiser.




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
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

**Laboratório de Análises Clínicas
RAMALHO & MONTAGNANA**

Coletas em domicílio
(19) 3862.1906
(19) 99210.2148
Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro


**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


**AGROPECUÁRIA
SÃO JOSÉ**
DISK RAÇÃO
COMODIDADE E PREÇO
3805.3467
Rua Prof. Ataliba Silveira Franco, nº 113
Vila São José - Mogi Mirim

**Ótica
Visão**

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP
Telefone:
(19) 3806-1560

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


Dr. Heryberto Alvim
OF TALMOLOGISTA
3806.1532
3862.8171
Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim