



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

Viagens/2024

MARIA FUMAÇA JAGUARIÚNA SP
 Dia: 27/07/2024
Saída 7h / Retorno 17h
 Associados: R\$ 230,00
 Não Associados: R\$ 250,00
 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 150,00

SÃO LOURENÇO - MG
 Dia: 15 a 18/08/2024
Saída 23h / Retorno 14h
 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

CALDAS NOVAS GO
 De: 15 a 20/09/2024
Saída 23h / Retorno 10h
 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

CAMPOS DO JORDÃO/SP
 DE 16/10/2024 A 18/10/2024
Saída 7h / Retorno 14h
 Associados: R\$ 980,00
 Não associados: R\$ 1.000,00
 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 490,00

APARECIDA –SP
 De: 25/10/2024
Saída 00h / Retorno 15h
 Associados: R\$ 150,00
 Não associados: R\$ 170,00
 Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 75,00

BERTIOGA - SP
 De: 21 a 24/11/2024
Saída 17h30 / Retorno 14h
 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

MERCADÃO - SP
 Dia: 14/12/2024
Saída 6h / Retorno 17h
 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

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

Comunicado Importante

Informamos que por tempo indeterminado, todos que estiverem inadimplentes com as mensalidades a mais de um ano, devem procurar a Associação, pois será dada a anistia da dívida, entrará como novo associado, pagando o valor de R\$ 75,00 (4 meses + carteirinha).
 Aproveitem essa oportunidade!

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\$ 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

Protea
 ULTRASSONOGRÁFIA
 Dra. Juliana C. Maretti Benetti
 CRM 169649
 ROE 104465
(19) 3362-3698
 Clínica Médica Integratto
 R. Vicente Ortiz de Camargo, 80

Arena FORTE
 CASA & CONSTRUÇÃO

Perfil



Dr. Márcio Venício da Silva **Página 5**

Perfil



Mila Leticia Dovigo Costa **Página 6**

Se você tem mais de 10 anos de associado e tem interesse em ser voluntário estamos com o cargo de secretária (o) em aberto, venha colaborar com a Associação



VISAFRAN
 CORRETORA DE SEGUROS
FONE: 0800-500-1517

"Com você do início ao fim de sua obra"
 Av.: Santo Antonio, 34
 Centro - Mogi Mirim SP
Fone: (19) 3862-2442 | 3805-4460

Sorteio do Bolo



Ganhadora do bolo de aniversário de MAIO: **SUELI MARIA FAGUNDES COSER**



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de junho, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 14 de junho (sexta-feira) até às 14h venha participar, passar uma tarde alegre e concorrer a vários brindes.

Almoço dos Aniversariantes

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

Ana Luiza Janini / Nelson Luis Mayer / Nivaldo dos Reis Junior

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

Calendário 2024 - Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Julho	12/07/2024
Agosto	09/08/2024
Setembro	13/09/2024
Outubro	11/10/2024
Novembro	08/11/2024
Dezembro	13/12/2024

Chaveiro e Carimbos
BORIM
Fone: 3862-4561
(19)9.8128-1144
Rua Marciliano, 386 - Centro Mogi Mirim

Agradecimento:

Em nome do Presidente e Diretores da AAPMM, queremos agradecer as doações: **Floricultura Laços & Flores, Sicredi e A Popular** pelos brindes para o sorteio. **Bom Pão** que forneceu o pão para lanche. **Supermercado São Vicente** pela doação mensal dos bolos.

A todos o nosso muito obrigado!

HOMENAGENS AS MÃES QUE VIERAM PARTICIPAR NO MÊS DE MAIO



Cantinho da Saudade

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

† ALICE DE OLIVEIRA LEMOS

† JACY ROBERTO DA SILVA

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 3552.4366

Nutrição Clínica
Funcional Familiar
Laura Lino Luiz
CRN 81959
(19) 99767-6759
@nutrilauralinoluiz
Mogi Mirim

Supermercado Leonello
Açougue
Padaria
Hortifruti
Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz
FONE: (19) 3862.4294

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

PAULO TERRAPLENAGEM
Materiais básicos para construção!
LOCAÇÃO DE
ÇAÇAMBAS
PARA ENTULHO
Rua José Falcete, 139,
Jd. Silvânia, Mogi Mirim
Fone 3806-5728

Vitaminas e Minerais: Cabelos saudáveis o ano todo

A suplementação de vitaminas e minerais é uma grande aliada para ter cabelos saudáveis.

Especialistas afirmam que existem nutrientes específicos que auxiliam na saúde dos cabelos.

Destacamos abaixo alguns que podem ajudar.

Selênio: contribui para manter a integridade dos cabelos e unhas. É utilizado no tratamento da caspa e da dermatite, agindo de forma bactericida.

Zinco: é um nutriente importante no crescimento e desenvolvimento dos cabelos, pois sua deficiência pode causar cabelos finos, quebradiços e sem brilho.

Participa da absorção de queratina, ela representa 90% da formação dos fios, sendo essencial para elasticidade e fortalecimento.

Biotina: também conhecida como vitamina B7, tem função essencial de produzir queratina, explicando sua contribuição para o crescimento saudável das unhas e cabelos, possui ação antioxidante, atuando na saúde da pele

e dos cabelo.

Cobre: ele age diretamente com a melanina, tendo como função a pigmentação (coloração) dos fios, evitando que apareçam mais fios brancos.

Niacina: ou vitamina B3 atua na nutrição do couro cabeludo e estimula o crescimento saudável dos fios, ela age diretamente na prevenção da queda capilar e no fortalecimento do cabelo.



Sais Minerais e Vitaminas

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

Hospital de Olhos
de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701

19 3806-8297
Av. Brasília 85 - 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
- 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 3804-9066
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

Fisio&Sono

Tratamento da Apneia do Sono
CPAP/mascaras
Fisioterapia Respiratória
Palmilhas Posturais

Dra. Patrícia C. Damásio Rossi
Rua Cel Venâncio F. A. Adorno, 568
Nova Mogi - Mogi Mirim
(19) 996741551

"Campanha do Agasalho 2024"

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

"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".

Atendimento na Sede da AAPMM
Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

CARDIOLOGISTA Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (1 vez por semana)	Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)
CLÍNICO GERAL Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana) Dr. José Antônio Cirvidiu (2 vezes por semana) Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)	ORTOPEDISTA Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana) Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana)
DERMATOLOGISTA Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)	OTORRINOLARINGOLOGISTA Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (1 vez por mês)
GASTROENTEROLOGISTA Dr. José Antônio Cirvidiu (2 vezes por semana)	PSIQUIATRA Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)
GERIATRA Dra. Josiane Rodrigues Xavier (1 vez por semana)	UROLOGISTA Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)
GINECOLOGISTA Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (15 em 15 dias) Dra. Marli Ap. Morales (15 em 15 dias)	VASCULAR Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)
NEUROLOGISTA Dr. José Rubens Ruberto (1 vez por semana)	ADVOGADA Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)
	NUTRICIONISTA Dra. Amanda Tesser (15 em 15 dias) Dra. Mila Letícia Dovigo Costa (1 vez por semana)

Atendimento na Sede da AAPMM
Agendamento direto

ACUPUNTURA Leda Cristina Barreto (11) 9-7165-6137 (toda terça e quinta feira)	MASSAGISTA Carila de Campos Bernardi (1 vez por semana) 9-9901-3571
CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS Kelly Bezerra (toda quarta e quinta) 9-9177-1142	MANICURE Neusa Maria Avancine Gumiero (toda quarta e quinta feira) 9-9688-8819
CROMOTERAPIA Suely Gomes da Silva (segunda de tarde) 9-9174-4169	PSICÓLOGO Dr. Claudio Adorno Bueno 9-8158-5705 Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) 9-9365-9374 Dr. Vinícius Ruiz Barbanti 9-9262-7830
ESTETICISTA Patrícia Pereira de Moraes (1 vez por semana) 9-9754-5911	PODOLOGIA Amauri Gomes 9-9731-0095 (toda terça e quinta)
FISIOTERAPEUTA Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219 (toda quarta e sexta feira) Dra. Jaqueline Alves da Silva (toda terça e quinta-feira) 9-8845-4405	PROFESSORA DE IOGA Maria Emilia Guerreiro Franco (1 vez por semana) 9-9779-1253
GRUPO DE ALONGAMENTO Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219 Dra. Jaqueline Alves da Silva 9-8845-4405	PROFESSORA DE DANÇA Carila de Campos Bernardi (segunda de manhã e sexta de tarde) 9-9901-3571

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

ACADEMIA Espaço Pilates/Fisioterapia (20%) 9-9791-7412	Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107 Viviane Vasconcelos - (50%) 9-8257-5286	Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600 3862-0550 Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524	Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens
ACUPUNTURA Ana Letícia Maximiano (30%) 9-8240-0768 Acupuntura: Leda Barreto (33%) (11) 9-7165-6137 Patrícia Cristina Andrade – (30%) 9-8130-1910	ENDOCRINOLOGIA Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144 Patrícia Soares da Silva - (20%) 3806-8297/ 9-8842-2608	LABORATÓRIO Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906	ÓTICA Ótica Real - (20%) 3552-4366 3861-0334 - agendamento de consulta Ótica Visão (10%) - 3806-1560 Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040 9-9387-4884 Fabrim - (35%) 3549-0250
ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR Danielle M. Bernardes (40%) 3862-0144 / 9-9955-2296	ESTETICISTA Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%) 9-9754-5911	NEUROLOGIA Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666 Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862-3263 - somente p/ aposentados e pensionistas	PILATES Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405 Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910
AURICULOTERAPIA Mirian da Costa (20%) 9-9771-0229	ECOCARDIOGRAMA Eduardo Couto Carvalho (20%) 3862-5426 9-9648-1107	NEFROLOGIA Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806	PNEUMOLOGISTA Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666
AULAS DE YOGA Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253	FISIOTERAPIA Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar) – (20%) – 98240-0768 Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 9-9196-4653 Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740 Jaqueline Alves - (30%) atendimento domiciliar especializado em idosos (geriatria) (19) 9-8845-4405 Keylla de Sousa Marriel - (20%) 9-8278-7915 Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705 Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) - 9-9674-1551 Patrícia Cristina Andrade - (50%) 9-8130-1910	NUTRIÇÃO Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032 Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%) 3362-6054 / 9-9234-7345 Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759 Mila Letícia Dovigo Costa (40%) 9-9657-8670 (Atendimento domiciliar)	PROCTOLOGIA Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp
CARDIOLOGIA Afonso Henrique Eckmann Helene (40%) 3806-3259 Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659 Christian Enrique Dangla Lira - (50%) 3862-0560 José Jayme Guerreiro Franco - (20%) 3862-1051 Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423 Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 9-9126-6185 Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194	FONOAUDIOLOGIA Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003 Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-3050 Susana Maria Coradi Martimianiano (15%) 3806-2795 Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-3284 9-9187-6110	ODONTOLOGIA Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009 Clínica Sorridents (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664 Glaciane Fernandes (10%) 9-9546-9720 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	PSICOLOGIA Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977
CIRURGIA GERAL Mayara Fernanda Victal (20%) 3862-5942 Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	GASTROENTEROLOGIA José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112	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	PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795 Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909 Rosângela Marchesi de Oliveira - (30%) 9-9190-0433 Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547
CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	GERIATRIA Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194	ORTOPEDIA Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253 / 3806-6955	PSICOPEDAGOGIA Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798
CLÍNICA GERAL Eduardo Couto Carvalho (50%) 3362-6054 / 9-9234-7345 José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942 Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%) 9-9132-7447 Marco Carrasco - (50%) 3862-5942 9-7156-8856	GINECOLOGIA Ana Cristina De La Corte Vomero (30%) 3806-3259 Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960 Maria Alice Mostardinha (40%) - 3862-1445	OTORRINOLARINGOLOGIA: Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355	PSICANÁLISE Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456
DERMATOLOGIA Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960			REUMATOLOGIA Sérgio Maurício Urbini Junior - (15%) 3805-4102
			ULTRASSONOGRRAFIA Clayton Barros - (20%) 3804-5417 Imaginus - (20%) 3815-5883 Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698
			TERAPIA Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220
			DIVERSOS Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392 Elma Apa. Bordignon - aulas de Inglês e Espanhol (20%) - 9-9713-5960 Cuidador/Acompanhante de idosos e/ou caseiro para morar – Valter – (19) 9-8602-1623



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

CROSP 62024

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

Perfil Doutor Márcio Venício da Silva

“Hoje estamos plantando o que seremos no futuro”

Doutor Márcio Venício da Silva é médico cardiologista, formado pela Univas com título de especialista em cardiologia pela Associação Médica Brasileira e Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Nascido em Pouso Alegre, Minas Gerais, mora em Mogi Mirim desde 1995, data em que

começou a trabalhar na área, hoje atende em Mogi como Clínico Geral e Cardiologista na clínica Omega.

A vontade de ajudar o próximo sempre fez parte de sua vida, e foi o que contribuiu para ele se formar médico.

Existem inúmeros fatores dentro da medicina, o mais im-

portante para o doutor Márcio é poder agir na prevenção das doenças que podem levar a morte e também poder proporcionar uma qualidade de vida melhor para pacientes que já estão realmente doentes.

A medicina é uma constante caminhada, um médico vive em aprendizado, nunca estaremos totalmente abastecidos, pois as inovações são fundamentais para um bom tratamento. As novidades surgem a cada dia, doutor Márcio cita uma delas a qual acredita que ainda teremos muito mais tratamentos inovadores nas mais diversas áreas da medicina, com o uso de células tronco. Na cardiologia a maior novidade é o tratamento da insuficiência cardíaca com as células tronco.

Para a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim é gratificante poder propor aos associados a opção de se tratar com o doutor Márcio Venício, parceria essa que já dura há muitos anos. “Tenho uma infinidade de pacientes da Associação e todos muito queridos”. Frisou o doutor.

E para finalizar o doutor Márcio deixa para nós um recado muito importante:

“Busquem sempre cuidados preventivos, a prevenção sem dúvidas é a melhor maneira de nos cuidarmos. A busca por uma vida melhor inclui alimentação saudável, prática de atividades físicas orientadas para cada caso, saúde emo-

cional e espiritual. Busquem sempre seu médico para exames preventivos. Eu aconselho meus pacientes a buscarem uma maior expectativa de vida, mas principalmente a melhor qualidade de vida durante o envelhecimento.”



Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ARGELIA
ARGENTINA
BIELORUSSIA
CROACIA

INDONESIA
MALTA
NEPAL
POLONIA

QUENIA
UCRANIA

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

BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
PEÇAS E MANUTENÇÃO
Fones: (19) 3862-2480
Av. Carolina Mazotti, 75
Jd. Tropical Mogi Mirim

DR. MARCO CARRASCO
CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL
marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 97156-8856
Rua. Áurea, 23 - Jardim Áurea - Mogi Mirim

LIMAVI
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

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

INSTALADORA
Materiais Elétricos Mogi Ltda.
Serviços de Munch
Fones: (19) 3862-1239
(19) 3805-4228
Rua João Soares de Camargo, 54 - Centro - Mogi Mirim

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

Perfil Mila Letícia Dovigo Costa**“A importância da alimentação saudável na nossa vida”**

Formada em nutrição, Mila Letícia Dovigo Costa nasceu em Mogi Mirim. Sempre teve afinidade com ciências biológicas e desejava cursar algo que estivesse ligado a saúde.

Aproveitando o hábito da alimentação saudável, Mila decidiu cursar nutrição, e desde 2017 atua na área de emagrecimento. Hoje atende como nutricionista no Educandário de Nossa Senhora do Carmo em Mogi Mirim e também realiza atendimentos online e a domicílio.

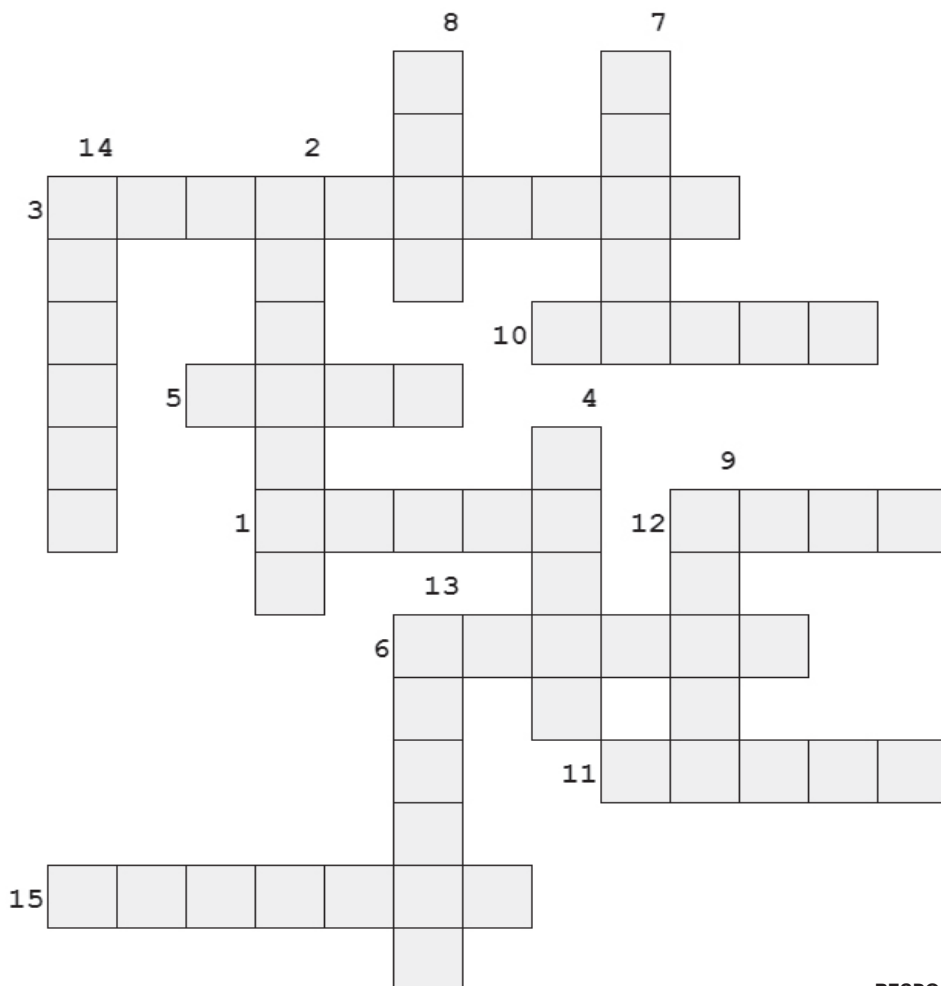
A decisão pela nutrição veio pelo gosto de poder ajudar as pessoas, e poder mostrar o quanto é importante a boa alimentação para o nosso organismo e bem-estar.

Mila contou que o que mais a motiva na profissão é saber que a nossa alimentação influencia na nossa saúde e qualidade de vida, através dela podemos prevenir doenças. “Saber que posso ajudar as pessoas nisso me apaixona para seguir em frente”. Disse Mila.

Uma nutricionista não vai te julgar por seus hábitos e nem se você não conseguir seguir a dieta. Uma nutricionista te acolhe e te ajuda no processo até o seu objetivo. A dieta não precisa ser restritiva (a não ser que você tenha alguma doença que necessite disso), ela pode muito bem conter alimentos que você goste sem ser monótona e ruim.

Esse ano Mila resolveu estender seus atendimentos agregando mais alternativas para as pessoas poderem se cuidar. A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim passou a ser um de seus locais de trabalho, onde já estão concentrados vários outros profissionais da saúde, Mila passou a atender todas as terças feiras no período da tarde.

Para Mila é gratificante poder realizar esse trabalho junto a Associação, pois poderá ajudar ainda mais pessoas através da alimentação saudável, nas suas necessidades, patologias e na prevenção das doenças, proporcionando melhorias na qualidade de vida das pessoas.

**Palavras cruzadas**

1. Peça (de barro cozido, pedra, metal, etc.) usada na cobertura de edifícios
2. Indivíduo que contrata serviços ou adquire mercadorias mediante pagamento; comprador
3. Obediência às regras, aos superiores, a regulamentos
4. Veículo que se locomove sobre rodas, para transporte de passageiros ou de cargas
5. Móvel composto de um tampo horizontal, geralmente se destina a refeições, jogos, apoio etc
6. Claridade que aponta o início da manhã, antes do nascer do Sol
7. Bebida resultante da fermentação alcoólica do mosto da uva
8. Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber
9. Parte do fogão onde se assam os alimentos
10. Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
11. Indivíduo do sexo masculino
12. Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
13. Fricção entre dois corpos duros ou ásperos, roçando um no outro
14. Traço ou linha divisória entre espaços ou propriedades
15. Tudo que se lança à terra para germinar

RESPOSTAS

01 Telha - 02 Cliente - 03 Disciplina - 04 Carro - 05 Mesa - 06 Aurora - 07 Vinho - 08 Copo - 09 Forno - 10 Roupa - 11 Homem - 12 Faca - 13 Atrito - 14 Divisa - 15 Semente

Assembléia

No dia 30 de abril de 2024, tivemos a Assembléia Geral Ordinária prevista no Estatuto Social da Associação, em primeira chamada às 14h, e em segunda chamada às 14h30h.

Foram apresentados os relatórios dos setores pertencentes à Associação: Secretaria, Tesouraria, Diretoria Social, Diretoria Patrimonial e parecer dos Conselheiros Fiscais, conforme ordem do dia informado no jornal local, O Impacto, em 06 de abril de 2024.

Assembléia ocorreu em um clima tranqüilo, em que todos os presentes aprovaram todo o exposto.



Curiosidade

SP: população da capital envelhece; já são mais de 2 milhões de idosos. Em dez anos, população com mais de 60 anos cresceu 51,1%

A população da cidade de São Paulo vem envelhecendo em ritmo mais intenso e acelerado nos últimos dez anos. Hoje, a capital já conta com mais de 2 milhões de idosos. O dado consta de um estudo elaborado pela Secretaria Municipal de Urbanismo e Licenciamento de São Paulo, com base nos dados do Censo Demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Em números absolutos, a cidade soma 2.023.060 idosos, o que equivale à população de Manaus (AM). Desse total, mais da metade (60%) são mulheres. Entre os anos de 2010 e 2022, houve um incremento de quase 700 mil pessoas com mais de 60 anos, o que equivale à

população total de Cuiabá. Nesse período, a população com idade acima de 60 anos cresceu 51,1% na cidade. Essa alta na taxa de crescimento na capital paulista acompanha a tendência de aumento que vem sendo observada tanto no estado (60,3%) quanto no país (56%).

Representação:

Em 2022, a população idosa representava 17,7% da população paulistana e já superava o percentual de crianças, que corresponde a 17,1%, e de jovens entre 15 e 24 anos (13,7%), ficando atrás apenas da população entre 25 e 59 anos (51,6%).

Fonte: Agência Brasil - São Paulo

Foto: Ariane Azevedo/Flickr



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

PÉ DE MOLEQUE**INGREDIENTES:**

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de amendoim sem pele e torrado
- 1 lata de leite moça (lata ou caixinha)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o açúcar e o amendoim e leve ao fogo baixo, me-

xendo sempre até o açúcar caramelizar, sem deixar escurecer. Adicione o leite moça em fio e mexa com colher de cabo longo, por cerca de 15 minutos ou até a massa se desprender do fundo da panela. Unte uma superfície lisa de mármore ou assadeira com manteiga, despeje a mistura e nivele com a ajuda de uma espátula ou rolo de massa. Deixe esfriar e corte em losangos.

BOLO DE MILHO CREMOSO**INGREDIENTES**

- 1 lata de milho com líquido
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar branco
- 3 ovos
- 1 xícara de leite de coco
- 2 xícaras de queijo parmesão
- 1 colher de fermento
- 1 xícara de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o milho com líquido, óleo (não pode trocar por manteiga e margarina, porque ele deixa a massa fofa), ovos, açúcar.

Quando estiver bem incorporado, adicione o queijo, leite de coco e coco ralado, bata novamente.

Leve esta mistura para uma vasilha e adicione o trigo e fubá.

Agora que mexeu, adicione o fermento e leve para assar em forno pré-aquecido em 180 graus por cerca de 60 minutos.



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

ESPAÇO Primer 982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

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

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

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

Radiologia Odontológica Digital Radiografar

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

● Panorâmica **Desconto 10%**
● Tomografia Cone Bean

● Documentação Periapical
● Documentação Ortodôntica

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

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

AGROPECUÁRIA SÃO JOSÉ

DISK RAÇÃO
COMODIDADE E PREÇO
3805.3467

Rua Prof. Ataliba Silveira Franco, nº 113
Vila São José - Mogi Mirim

Laboratório de Análises Clínicas RAMALHO & MONTAGNANA

Coletas em domicílio
(19) 3862.1906
(19) 99210.2148

Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro

JUNHO VIOLETA
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

JUNHO LARANJA
mês de combate à anemia e leucemia