



AOPM NEWS

dez | 2024 / mar | 2025

Cuidando da saúde e do bem-estar





BAZAR DE DIA DAS

Mulher

26 E 27
DE ABRIL

10H ÀS
20H

BIJUTERIAS - SEMIJOIAS - ARTESANATO - PAPELARIA
MODA FEMININA - INFANTIL E ESPORTIVA - CALÇADOS
ENXOVAIS - COSMÉTICOS - DECORAÇÃO - BOLSAS
PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO E MUITO MAIS!

ASSESSORIADAMULHER@AOPM.COM.BR
REALIZAÇÃO: DEPARTAMENTO FEMININO



AV. TENENTE JÚLIO PRADO NEVES, 1155 - TREMEMBÉ
INFORMAÇÕES (11) 2997-8808 / WHATSAPP (11) 95596-0269

ESTACIONAMENTO GRATUITO - VAGAS LIMITADAS



Diretoria Executiva

Presidente – Cel PM Gerson Lima de Miranda

Diretor Administrativo/RH – Cel PM Antonio de Mello Belucci

Diretor de Colônias – Ten Cel PM Mario Leme Freitas

Diretora de Comunicação Social – Cel PM Maria Aparecida de Carvalho

Diretor de Esportes – Cel PM Salmon Souza Ribeiro

Diretor de Finanças – Cel PM Marco Antonio Geraldini

Diretor de Interior – Cel PM Sebastião Alberto Corrêa de Carvalho

Diretor Institucional – Cel PM Wilton Campos

Diretor Jurídico – Cel PM Josias Sampaio Lopes

Diretor de Manutenção e Obras – Cel PM Roberto José Minozzi Nogueira

Diretor de Marketing – Cel PM Cel PM Maria Aparecida de Carvalho

Diretor de Patrimônio – Cel PM Salmon Souza Ribeiro

Diretor de Saúde – Ten Cel Farm PM José Ferreira Marcos

Diretor de Sede Barro Branco – Cel PM Aristeu Alves de Oliveira

Diretor Social – Cel PM Antonio Sergio Palazzi

Diretor de Tecnologia – Ten Cel PM Antonio Bezerra da Silva

Assessoria

Apoio Comunitário – Cel PM Luiz Flavio Codelo Nascimento

Assuntos da Mulher – Sr^a Nilce Mendes de Oliveira Ruiz

Especial da Presidência – Cel PM Elzio Lourenço Nagalli

Tradições – Cel PM Luiz Carlos dos Santos

Assuntos Internos

Presidente da Comissão – Cel PM Antonio de Mello Belucci

Conselho Deliberativo

Presidente – Cel PM Celso Luiz Pinheiro

Conselho Fiscal

Presidente – Cel PM Milton Cardoso Ferreira de Souza

Vice-Presidente – Cel PM Fernando de Souza Brito

Expediente

Diretoria Executiva

Cel PM Gerson Lima de Miranda
(Presidente)

Conselho Deliberativo

Cel PM Celso Luiz Pinheiro
(Presidente)

Conselho Fiscal

Cel PM Milton Cardoso Ferreira de Souza
(Presidente)

Diretora de Comunicação Social e de Marketing

Cel PM Maria Aparecida de Carvalho

Colaborador

Cel PM Geraldo de Menezes Gomes

Jornalista Responsável

Adriana Rocha (Mtb 25802)

Sede do Barro Branco

Rua Tenente Júlio Prado Neves, 1155 - Tremembé - CEP: 02370-000 - Fone: (11) 2997-8800

A AOPM News é o veículo de comunicação dirigido aos associados da Associação dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Tiragem: 2.500 exemplares.

Textos assinados nesta revista são de responsabilidade dos autores, assim como as empresas e pessoas jurídicas anunciantes respondem pela confiabilidade de seus serviços e produtos.

Autorizamos a reprodução de matérias publicadas, desde que citada a fonte.

Mande sua opinião. e-mail: aopm@aopm.com.br

Acesse o nosso site e saiba mais: www.aopm.com.br



12

SOCIAL

A folia reinou no Carnaval AOPM



14

CAPA

Cuidando da saúde e do bem-estar



18

FEMININO

Mais entidades beneficiadas com nossas doações



22

ESPORTE

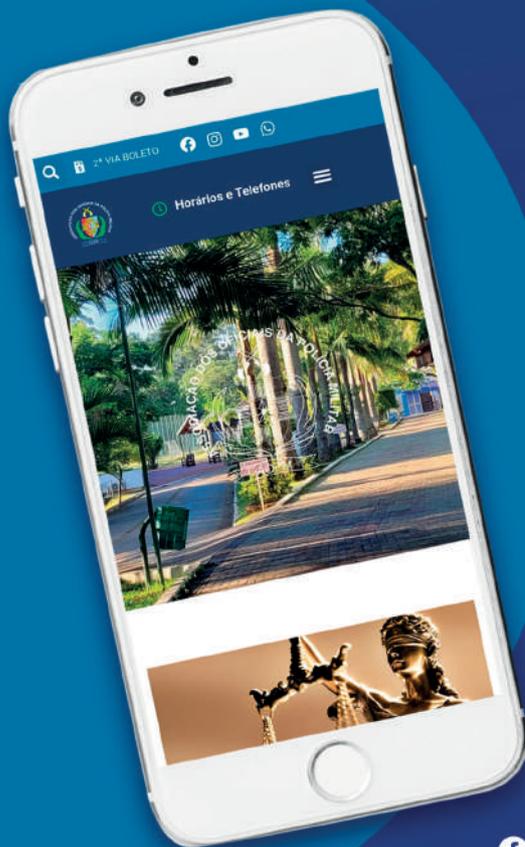
Futebol AOPM agita campos e quadras



Toque de Silêncio

Com profundo pesar, comunicamos o falecimento e nos solidarizamos com as famílias de:

- **Cel PM Nedson Costa Guimarães**, Aspirante da Turma de 1971, falecido em 25 de novembro.
- **Cel PM Silodi Kavamura**, integrou nosso quadro associativo por mais de 55 anos, falecido em 26 de novembro.
- **Manoel Nilton Meireles Santos**, conhecido carinhosamente por Mané, falecido em 30 de dezembro. Era muito participativo em torneios e encontros do futebol da AOPM.
- **Cel PM Luiz Gonzaga de Oliveira**, em 22 de janeiro. Pertenceu ao nosso quadro associativo por mais de 60 anos e foi presidente da Diretoria Executiva da AOPM (2001-2005).
- Ten Cel PM Carlos Miranda, o eterno Vigilante Rodoviário, falecido em 17 de fevereiro.
- **Sr. Antonio Horácio Santo Cyrino**, em 24 de fevereiro, pertenceu ao nosso quadro associativo por mais de 20 anos.
- **Cel PM Duxferri Gomes de Oliveira**, Aspirante da Turma de 1968, em 28 de março.



Home A Aopm Serviços Turismo Associe-se



ACESSE NOSSO SITE!

Convidamos você a explorar a AOPM

Notícias - Saiba tudo o que acontece na AOPM Institucional, eventos, conquistas e novidades.

Fale com a AOPM - Um canal rápido e fácil para dúvidas, sugestões e elogios.

Revista AOPM NEWS na versão digital.

2º via do boleto e muito mais!

 @aopm.official

 @aopm_oficial

 +55 11 96895-3557





VAZAMOS TODOS JUNTOS, NINGUÉM FICA PARA TRÁS.



VÍDEO 192 ANOS
DA POLÍCIA MILITAR



Palavras do Presidente em exercício



Alçado que fui, à condição de vice-presidente administrativo e institucional, por indicação do Cel Flammarion, legitimamente eleito à Vice-presidência Institucional e designado, por caminhos do destino, à função de vice-presidente administrativo (acumulando as duas vice-presidências) e, na sequência, à presidente da Diretoria Executiva, cabe-me, neste momento, a dirigir as palavras aos senhores leitores (associados da AOPM, seus dependentes, familiares, amigos, parceiros e colaboradores).

Num primeiro instante agradecemos ao Senhor, nosso Criador, por proporcionarmos essa ocasião momentânea de poder dirigir a AOPM, mesmo que por alguns meses, na vacância do cargo, por imposição estatutária, tendo em vista as eleições em nossa AOPM.

Nós fomos "iniciados" na administração da AOPM, como Conselheiro no CD pelo Coronel Luiz Carlos dos Santos (hoje Assessor de Tradições e carinhosamente chamado pelo apelido de Caucau), em 2005, e desde lá estamos colaborando na AOPM. Ao nosso eterno Comandante, desde os tempos de Aluno Oficial na APMBB, a "nossa melhor continência" pelos ensinamentos e exemplos dados inclusive em nossa Associação.

Vamos agradecer ao titular absoluto de todos nós, Cel Chiari, que reeleito para seu segundo mandato, não pode ser empossado após brilhante vitória no último pleito eleitoral.

Agradecemos também ao Cel Synesio, nosso eterno vice-presidente administrativo, que teve que assumir a presidência da AOPM e nesses mais de dois anos (junho/2021 a julho/2023), implementou os projetos que foram desenhados por inúmeras mãos, objetivando administrar com maestria, os recursos humanos, imobiliários e financeiros da AOPM. Mesmo com as inúmeras deficiências e óbices, enfrentou todas elas, e com

sua equipe, pode oferecer as melhores opções de soluções a todos os problemas. Infelizmente sua saúde estava fragilizada, mas lutou, em todos os momentos, nunca esmorecendo e, até o final, permaneceu à frente da nossa Associação.

Coube ao Cel Flammarion, desde agosto de 2023, assumir a presidência da AOPM e por questão estatutária indicou a mim, Cel Miranda, para circundá-lo na Presidência, designando-me para os cargos de vice-presidente administrativo e institucional.

Como estamos num período eleitoral em nossa Associação não prosseguirei, como natural seria, em expor o que pudemos facilitar para mantermos o que recebemos e o que também facilitaríamos para prosperar em inúmeros caminhos.

Ouso apenas a discorrer que fizemos tudo o que foi possível realizar e prosseguirmos nas rotinas da Associação, amealhando recursos e quitando obrigações legais que nos foram apresentadas.

A Diretoria Executiva sempre obteve o apoio do Conselho Deliberativo, que agradeço na pessoa do seu presidente, Cel Pettinato, e do Conselho Fiscal, que também agradeço na pessoa do Cel Milton.

Quis o destino que, neste final de mandato, a situação, Chapa Única, que somos todos nós, Flammarion, Petti e Milton, concorrêssemos em lados opostos para o próximo pleito. Digo e reafirmo, a AOPM somos todos nós, e espero que após esse período, possamos nos reunir novamente para traçarmos "NOVOS RUMOS", com os "LEAIS CAMARADAS" para o melhor para a "FAMÍLIA AOPM".

Que Deus nos Ilumine e nos Guie aos melhores caminhos e decisões.

Cel PM Gerson Lima de Miranda

Reunião do Fórum de Entidades pela Fixação do Subteto Remuneratório Único

Os integrantes do Fórum de Entidades pela Fixação do Subteto Remuneratório Único no Estado de São Paulo se reuniram, dia 29 de janeiro, na sala de reuniões da Presidência da AOPM.

Durante a reunião, os integrantes das entidades debateram providências adotadas até o momento pelo FÓRUM, apresentando relatos e pontos de vista e estabeleceram deliberações futuras pelas entidades participantes.

Além dos representantes da AOPM, participaram da reunião o Presidente da CNSP, Antonio Tuccilio; Diretor do SINAFRESP, Ricardo Castro dos Santos; Diretor de Assuntos Técnicos do SINAFRESP, Flávio Werneck; Presidente da AFRESP, Rodrigo Keidel Spada; Presidente da AOPM, Cel PM Flammarion Ruiz; Presidente da FERMESP e da DEFENDA PM, Luiz Gustavo Toaldo Pistori; Presidente da AFRAPESP, David Torres; Tesoureira da AFRAPESP, Marli Ferreira; Diretor Jurídico e de



Prerrogativas da ADPESP, Edemur Ercílio; 1º Tesoureiro-Geral do SINDPESP, Edson Pinheiro dos Santos Júnior; Vice-Presidente do SINDALESP, Desirée Sépe; Secretária-Geral do SINDALESP, Marcia Maria de Freitas; Diretor de Assuntos Jurídicos do SINDALESP, Renato Borges e o 1º Secretário do SINDALESP e Coordenador do FÓRUM DE ENTIDADES, Filemon Reis da Silva.

Lançamento de livro sobre



Pesquisadora e Coronel da Polícia Militar do Estado de São Paulo, Eunice Rosa Godinho lançou o livro "Crimes contra a dignidade sexual - Da prevenção primária à responsabilidade social".

A autora discorre com rigor e competência sobre a realidade de crianças e meninas jovens vítimas de desrespeito, violência e descontrole, nos crimes praticados por homens, nos lares brasileiros.

A obra com mais de 100 páginas envolveu um trabalho de pesquisa e análise e Eunice Rosa



Solenidade de Entrega das Espadas aos Aspirantes 2024 – Turma “Dom Pedro I”

Dia 13 de dezembro, na Academia de Polícia Militar do Barro Branco (APMBB), foi realizada a Solenidade de Entrega das Espadas aos Aspirantes 2024 – Turma “Dom Pedro I”.

As espadas dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de São Paulo têm grande significado histórico e simbólico. Elas representam a autoridade, a honra e o compromisso com a defesa da socie-

dade. Inspiradas na tradição militar; as espadas simbolizam a retidão, a lealdade e a coragem, valores fundamentais para os oficiais da instituição.

A solenidade foi marcada pela presença do Governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas; do Secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite; do Comandante Geral da PMESP, Cel PM Cássio Araújo de Freitas e de convidados.

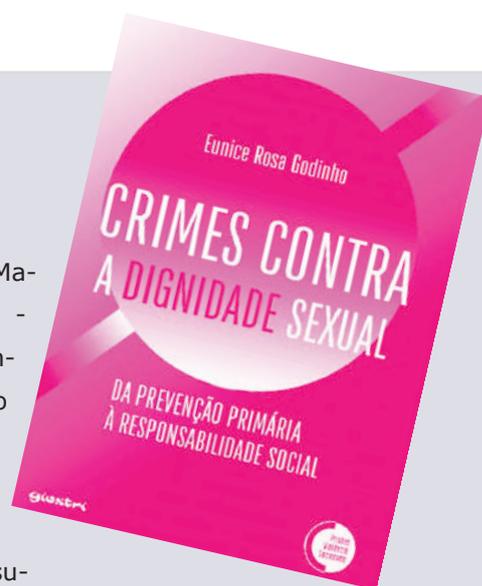
Sobre violência doméstica

aponta caminhos para que a solução seja buscada, numa simbiose entre autoridades e sociedade, capazes de promover a prevenção adequada.

Ora na reserva da Corporação, Eunice Rosa Godinho é doutora em Ciências Policiais de Segurança e de Ordem Pública pela Academia de Polícia Militar do Barro Branco e Centro de Altos Estudos de Segurança Pública, sendo especializada em violência doméstica e crimes sexuais.

Atualmente, exerce o cargo de Superintendente de Atendimento e Promoção Humana da

Fundação Prof. Dr. Manoel Pedro Pimentel - FUNAP/SP, trabalhando na ressocialização de pessoas privadas de liberdade, no eixo de capacitação profissional, ensino superior, leitura e desenvolvimento humano e cultural.



VOTE CONSCIENTE para a AOPM continuar no RUMO CERTO

VOTE CHAPA 1 – LEAIS CAMARADAS



LEAIS CAMARADAS



Cel PM Flammarion
Pres. DE



Cel PM Balestiero
VP Adm.



Cel PM Donizeti
VP Institucional



Cel PM Sampaio
Pres CD



Cel PM Octávio
Pres. CF

Em apenas 17 meses, sem gastar nada além do que se arrecada, esta atual Diretoria promoveu o SANEAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCEIRO da Associação, podendo assim realizar várias obras prometidas pela Administração dos Leais Camaradas desde 2005.

CONSULTE AS INFORMAÇÕES COMPLETAS NO QR CODE ABAIXO

- A promoção de reformas e aperfeiçoamentos na área da Sede e Colônias são fundamentais para o convívio dos sócios e são objeto da absoluta atenção da Chapa LEAIS CAMARADAS!
- Continuaremos a lutar pela regularização da posse do terreno Sede da AOPM.
- Estes sucessos nas obras da Sede da AOPM não nos permitem ficar alheios aos interesses dos Oficiais da Polícia.
- Destaque a vitória em Brasília na nossa Previdência, com a PARIDADE e INTEGRALIDADE de nossos salários, assim como o REAJUSTE em Janeiro de 2023 da ordem de 50% no Teto aprovado na ALESP. A Aprovação da Lei Orgânica das PMs e Bombeiros Militares em Dezembro de 2023, com o veto do Presidente Lula, todos derrubados historicamente, nas duas Casas Legislativas, Câmara dos Deputados e Senado. Trabalho incansável sobre a implantação do Teto Único no nosso Estado, vez que já atende 21 Estados da Federação.
- A CHAPA 1 não renuncia à necessidade de representatividade que os Oficiais PM têm, tal como outras carreiras de Estado, e entende ser indeclinável esta obrigação.
- Do mesmo modo, o seu atual Presidente assume que eleito não renunciará destes deveres, levando-os a estas importantes conquistas.

Propostas Chapa 1



VOTE CHAPA 1
LEAIS CAMARADAS

FAMÍLIA

AOPM



Vote na melhor equipe para administrar nossa AOPM!

MAIS EXPERIÊNCIA

Todos os nossos Oficiais trazem vasta experiência na administração da AOPM:

Cel Pettinato: foi Vice-Presidente, Presidente, Conselheiro Presidente do Conselho Deliberativo por duas vezes. Dedicou-se à AOPM há mais de 22 anos.

Cel Milton Cardoso: Brilhante colaborador da AOPM já foi Conselheiro, Presidente da Diretoria Executiva, e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, sua função atual. Tem mais de 22 anos de dedicação à Associação.

Cel Celso Luiz: Atua há mais de 4 anos como Vice-Presidente do Conselho Deliberativo, atualmente na função de presidente.

Cel Reynaldo Pinheiro: Há mais de 16 anos atua como Diretor de várias atividades da AOPM.

Cel Bexiga: Há 9 anos nas funções de assessor e Diretor na AOPM

MELHORES OBRAS

As obras realizadas nas gestões do cel Pettinato como vice-presidente, Presidente da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo, como o Salão Barro Branco, a cobertura da piscina aquecida, a Academia de Musculação, as primeiras quadras de areia, entre outras, foram realizadas com qualidade e preço justo, tanto que duram até hoje sem qualquer problema. Suas contas sempre foram aprovadas pelos Conselhos Deliberativo e Fiscal por unanimidade e sem ressalvas.

MELHORES PROPOSTAS

Toda a experiência de nossa equipe será usada para melhorar os serviços da AOPM e inovar em vários aspectos, principalmente na área Institucional e na manutenção programada e priorização das obras respeitando o associado e sua contribuição.

Confie na equipe que foi montada nas administrações Chiari-Pettinato.

No dia 23 de abril vote FAMÍLIA AOPM, número 2.



Cel Reynaldo
Vice-Presidente Adm.

Cel Celso Luiz
Presidente CD

Cel Pettinato
Presidente

Cel Milton
Presidente CF

Cel Bexiga
Vice-Presidente Inst.

Velhos Camaradas

Os Velhos Camaradas se reúnem na última terça-feira do mês, no restaurante Valle da Serra, para celebrar a amizade e homenagear aniversariantes.



OUTUBRO - Cel Sampaio, Cel Conte, Cel Ralph e Ten Martins.



NOVEMBRO - Cel Tenório, Cel Reynaldo e Valdir Ferrão.



JANEIRO - Cel Brandão, Cel Synesio, Cel Machado e Cel Farm Bertuolo.



FEVEREIRO - Cel Américo

Entrega de medalhas em comemoração aos 93 anos da AOPM

Em comemoração aos 93 anos de existência da Associação dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de São Paulo, foi realizada, dia 05 de novembro, uma cerimônia para entrega da medalha "Coronel PM Delfim Cerqueira Neves".

Na ocasião o Vereador Major Marcos das Neves Palumbo; o Cel Emerson Massera Ribeiro – Chefe CCOMSOC; o Cel PM Carlos Eduardo Falconi e a Cel PM Maria Aparecida de Carvalho, Diretora de Comunicação Social da AOPM, foram agraciados com a honraria por seus méritos e relevantes serviços prestados, dignos a receber especial distinção.

A medalha "Coronel PM Delfim Cerqueira Neves" foi criada pelo Decreto Estadual nº 56.898 de 1º de abril de 2011, com objetivo galardoar personalidades civis e militares ou instituições que tenham prestado relevantes serviços à Associação dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de São Paulo; à Polícia Militar do Estado de São Paulo e ao Estado de São Paulo e seu povo.

O evento foi prestigiado pela comandante do 5º Batalhão de Polícia de Choque (Canil), Ten Cel PM Marisa de Oliveira; pelo presidente do DAXV, Aluno Oficial Matheus Zimmermann Robiatti; por diretores, assessores, conselheiros e convidados civis e militares.



Outorga da Medalha “Comandos e Operações Especiais” e 16º Aniversário do Batalhão

Foi realizada, dia 08 de novembro, a solenidade de Outorga da Medalha “Comandos e Operações Especiais” e do 16º Aniversário do Batalhão.

Durante a cerimônia, o Comandante do 4º BP-Chq, Ten Cel PM Paulo Augusto Aguilar, condecorou nosso diretor do Interior, Cel PM Sebastião Alberto Corrêa de Carvalho, por seus méritos e relevantes serviços prestados, digno de receber especial distinção.



Defensoria Pública inaugura sala na Sede do Comando Geral da Polícia Militar

A Defensoria Pública do Estado de São Paulo inaugurou uma nova sala de atendimento no Quartel do Comando da Polícia Militar. O novo espaço oferecerá atendimento exclusivo dos agentes da PM em serviço e reforça o compromisso com a ampliação do acesso à Justiça e a garantia dos direitos fundamentais.

“Esta é a materialização de um processo que abre caminhos para que o policial militar seja bem atendido. Uma estrutura que garante uma boa atuação nas ocorrências e que reforça o compromisso com todos aqueles que se dedicam e se arriscam todos os dias para que a justiça seja feita”, afirmou o Comandante-Geral da Polícia Militar do Estado de SP, Cel PM Cássio Araújo de Freitas.

A defensora pública-geral do Estado, Luciana Jordão da Motta Armiliato de Carvalho ressaltou a relevância da iniciativa. “A inauguração desta sala reforça que o atendimento ao Policial Militar seja feito preferencialmente pela Defensoria Pública”.



AOPM CARNIVAL

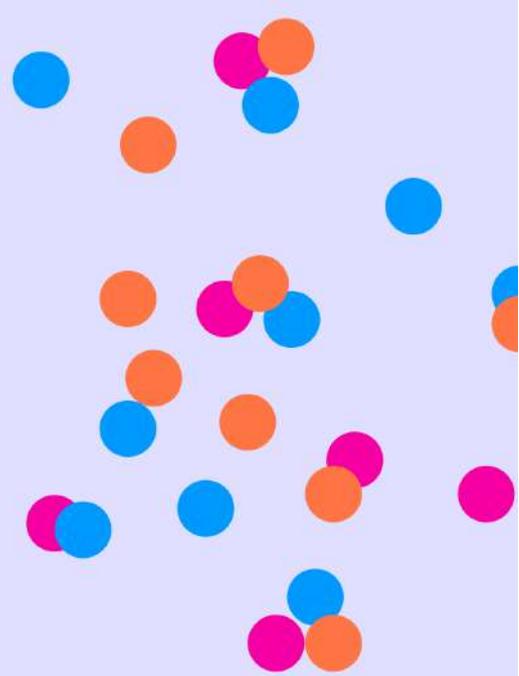


Matinês

Que festa incrível foi a Matinê de Carnaval da AOPM! Durante os dias de folia, sócios e não sócios da AOPM aproveitaram e curtiram a festa de Carnaval em nossa Associação.

O evento, realizado de 02 a 04 de março, contou com a Banda Riviera agitando a pista de dança e a participação especial da escola de samba G.R.E.S. Nenê de Vila Matilde. Ainda tivemos brinquedos infláveis para as crianças, música ao vivo, personagens e oficinas. Para recarregar as energias, os foliões se deliciaram com várias opções de comidas e bebidas na praça de alimentação.

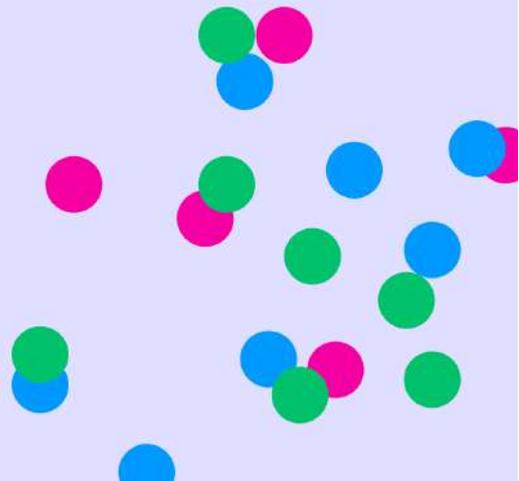
Agradecemos a presença de todos que fizeram dessa folia um momento inesquecível. Vocês são a energia que deu vida a cada sorriso e a cada dança. Até o ano que vem!



Grito de Carnaval

O Grito de Carnaval da AOPM foi pura alegria. Muita música, fantasias, abadás incríveis e uma energia contagiante que fez todo mundo cair na folia!

Ocorrido no dia 01 de março, o evento contou com o Bloco Tradição da Parada Inglesa agitando a galera com marchinhas carnavalescas. Ainda tivemos aulas e coreografias de dança com professores da AOPM, brinquedos infláveis para a criançada, carro de som e uma praça de alimentação com várias delícias. Agradecemos a participação e presença de sócios e não sócios da AOPM.





Cuidando da saúde e do bem-estar

A AOPM oferece uma variedade de serviços de beleza e saúde, disponíveis tanto para sócios quanto para não-sócios. Esses serviços são projetados para promover o bem-estar físico e mental, proporcionando uma experiência completa de cuidado pessoal.

Fisioterapia e Pilates

Fundamental para a reabilitação de lesões e para a manutenção da mobilidade, a fisioterapia surgiu como procedimento para recuperação de soldados feridos em guerras. Através dela conseguimos melhora na postura, prevenção e tratamento de lesões através de técnicas de exercícios específicos e aparelhos de eletrotermofototerapia, assim como também a supressão dos sintomas dolorosos.

Os fisioterapeutas da AOPM, Dra Cecília Podboy Schroder (Crefito3-36346-F) e Dr Yuri Podboy (Crefito3- 83068-F), são altamente qualificados, oferecendo tratamento para dores crônicas, lesões esportivas e reabilitação pós-cirúrgica.

Além disso, o Pilates, método criado por Joseph Pilates baseado em conceitos de respiração, precisão, controle, centralização, fluidez e concentração, complementa esses tratamentos, fortalecendo a musculatura e melhorando a fle-

xibilidade e o equilíbrio.

Se você está passando por dores musculares ou articulares, recupere seu bem-estar com fisioterapia e pilates na AOPM. Essas duas técnicas proporcionam mais qualidade de vida a você.





Massagista

As sessões de massagem proporcionam benefícios físicos e psicológicos como relaxamento e alívio de tensões musculares. Com vasta experiência e qualificação, a massagista da AOPM, Rosângela Vassoler oferece várias técnicas, como massagem terapêutica e relaxante, adaptadas às necessidades individuais dos clientes, conversando com o paciente no primeiro atendimento, a fim de compreendê-lo e adequar seu tratamento.

A massagem regular pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral, alivia dores musculares e crônicas, melhora a circulação sanguínea, reduz inchaços, fortalece o sistema imunológico, alivia o stress e ansiedade e promove um estado mental mais equilibrado, dentre outros benefícios.

As sessões de massagem são uma excelente maneira de cuidar do corpo e da mente. Escolher o tipo de massagem certo e um massagista quali-

ficado pode maximizar os benefícios e proporcionar uma experiência agradável e revigorante.

Nutricionista

A alimentação adequada é fundamental para uma vida saudável. A nutricionista esportiva funcional, Dra. Fernanda Secco ajuda seus pacientes a desenvolver planos alimentares personalizados que atendem às suas necessidades individuais. Este serviço inclui avaliação nutricional, orientação para perda de peso, ganho de massa muscular e melhoria do desempenho esportivo.

Formada em 2016 pela Universidade Anhembi Morumbi, Fernanda vem aprofundando seus conhecimentos cada vez mais na área da nutrição esportiva, com foco em promover a saúde e o bem-estar através de abordagens funcionais.

Dentre os benefícios que uma alimentação equilibrada pode proporcionar estão melhoria da performance esportiva e da saúde em geral, a prevenção de lesões, a aceleração da recuperação, mais energia e disposição.





Podologia

A podologia é essencial para a saúde dos pés, oferecendo tratamentos que previnem e tratam problemas como calos, unhas encravadas e infecções fúngicas. Na AOPM, profissionais qualificados garantem que os clientes recebam cuidados especializados que melhoram a saúde e o conforto dos pés.

Os pés são a base do nosso corpo e desempenham um papel crucial na nossa mobilidade. Problemas nos pés podem afetar significativamente a qualidade de vida, causando dor e desconforto. Além disso, condições como diabetes podem aumentar o risco de complicações nos pés, tornando o cuidado podológico ainda mais essencial.

À frente da clínica de podologia da AOPM está Carla Scatena, podóloga, especialista em pés diabéticos, aromaterapeuta e reikiana, há 34 anos atuando na área de saúde e bem-estar. Carla também foi docente e coordenadora da área de Saúde e Bem-Estar do Senac São Paulo por 27 anos.

Salão de Beleza e Barbearia

O salão de beleza Mayson Chic e a barbearia Barber Shop oferecem uma ampla gama de serviços estéticos, incluindo cortes de cabelo, coloração, tratamentos capilares, manicure, pedicure e maquiagem. Estes serviços são realizados por profissionais experientes, garantindo um resultado satisfatório e uma experiência de beleza completa.

Com estilo, conforto e profissionais altamente qualificados, o Mayson Chic é mais do que local de

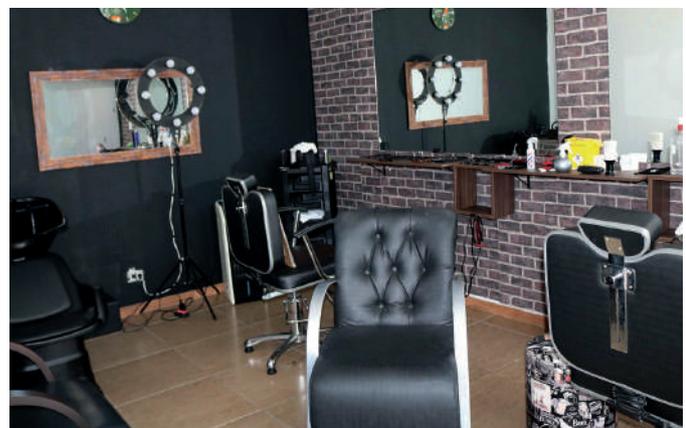
transformação estética, é um espaço de relaxamento e renovação, onde os associados podem se sentir mais confiantes e satisfeitas com sua aparência. Seja para uma mudança radical ou uma simples manutenção, nosso salão de beleza pode fazer toda a diferença.

Oferecendo corte de cabelo, desde estilos clássicos até os mais modernos e cuidados essenciais com a barba. A barbearia Barber Shop possui barbeiros treinados para adaptar o estilo pessoal de cada cliente.

Acesso a profissionais qualificados e experientes, ambiente agradável e acolhedor, preços competitivos e condições especiais para sócios e facilidade de agendamento de consultas e sessões, são algumas das vantagens em utilizar nossos serviços.

Seja você sócio ou não, há uma variedade de opções para atender às suas necessidades individuais. A AOPM se dedica a oferecer serviços de alta qualidade que promovem a saúde e a beleza, contribuindo para o bem-estar dos seus associados.

Acesse www.aopm.com.br e veja mais informações na seção Serviços/Beleza e saúde.



Chá Beneficente especial de Natal

A assessora do Departamento Feminino, Sra Nilce Mendes de Oliveira Ruiz realizou, dia 28 de novembro, mais uma edição do tradicional Chá Beneficente, especial de Natal.

Tocando grandes sucessos da época, a festa foi animada pelo cantor Fabian Presley e as convidadas aproveitaram um delicioso chá da tarde com rodadas de bingo e sorteios. Desta vez as entidades beneficiárias foram a Associação dos Policiais Militares com Deficiência do Estado de São Paulo e o Recanto Nossa Senhora de Lourdes.

Nossos sinceros agradecimentos a todas que participam dos nossos eventos durante todo o ano, visando sempre ajudar o próximo. O apoio de vocês é imprescindível.

Dentre os parceiros desta edição, agradecemos a Diretoria de Colônias, Instituto Jacqueline Poli Odontologia e Edna Gomes Beauty.



Bazar de Natal 2024



De 06 a 08 de dezembro, a assessora do Departamento Feminino, Sra Nilce Mendes de Oliveira organizou o Bazar de Natal AOPM.

Durante três dias de evento, sócios e não sócios da AOPM anteciparam suas compras natalinas com produtos de ótima qualidade, para gostos variados. Contamos com uma grande variedade de produtos: bijuterias, semijoias, artesanato, moda feminina, infantil e esportiva, calçados, enxovais, cosméticos, decorações, roupas, bolsas, artigos de papelaria, plantas ornamentais, além de uma completa e deliciosa praça de alimentação.

Abrilhantando ainda mais o evento, tivemos uma bela apresentação do nosso Coral, que emocionou o público com lindas canções natalinas.

E anote na sua agenda: nos dias 26 e 27 de abril teremos mais uma edição do Bazar de Dia das Mães! Venha e aproveite!

Missa especial de Natal

A assessora do departamento Feminino, Sra Nilce Mendes de Oliveira Ruiz organizou, 14 de dezembro, a última missa de 2024, especial de Natal. A celebração aconteceu no Departamento Feminino e foi presidida pelo Capelão do Exército, Major Marcos Soares.

Também tivemos um delicioso café da manhã e sessão de autógrafos com nossa associada, Aparecida Chiviero, em seu primeiro livro "E o pássaro voou".

Após a cerimônia, foi realizado o batismo do neto do nosso diretor jurídico, Cel PM Josias Sampaio Lopes, com a presença de familiares e amigos.

Agradecemos a participação de todos neste momento de fé.



Missa na Capela Santo Expedito

Presidida pelo Capelão do Exército Major Marcos Soares, a tradicional Missa na Capela Santo Expedito AOPM, foi realizada no dia 22 de fevereiro.

Agradecemos a todos que estiveram conosco nesse momento de fé e reflexão. Que as bênçãos desta celebração nos acompanhem sempre!

Convidamos os associados para esta celebração, sempre no último sábado do mês, às 11h. Até a próxima!

Entrega de doações

Dia 11 de dezembro, foram distribuídas 1609 peças para a Associação do Voluntariado do Hospital Mandaqui (243 peças), Hospital Cachoeirinha (111 peças), Hospital e Maternidade Cachoeirinha (243 peças), CROPH – Coordenação Regional das Obras de Promoção Humana (111 peças), Hospital Municipal Vereador José Storopoli – Vermelhinho (376 peças) e 525 peças em bom estado de uso, arrecadadas em nossa caixa coletora (roupas, calçados, meias e cobertores).

Dia 30 de janeiro foi realizada a entrega do valor arrecadado no Chá Beneficente, ocorrido em novembro, ao Recanto Nossa Senhora de Lourdes.

Conheça e ajude o Recanto a promover inclusão e autonomia para cada vez mais pessoas com deficiência, em situação de pobreza.

Dia 11 de março, foram distribuídas 770 peças ao Larzinho – Casa Jesus, Amor e Caridade.

A Casa Jesus, Amor e Caridade, carinhosamente conhecida como Larzinho, estimula a autossuficiência, promove a cidadania e desenvolve o sentido de pertencimento à sociedade através de ações de engajamento social e de fortalecimento das habilidades socioemocionais, culturais e profissionais.

Durante todo o ano arrecadamos roupas e sapatos para doação; caixas coletoras ficam no próprio departamento feminino. Tudo é feito com muita solidariedade e amor ao próximo. Contamos com a sua ajuda!



Campeonato de Basquete “Liga Água na Caixa”

Em 26 de novembro, no ginásio do Colégio Emilie, a categoria Sub 17 de Basquetebol Masculino da AOPM, conquistou o ouro no Campeonato Liga Água na Caixa, série livre, vencendo os donos da casa por 55 pontos de diferença.

Em outubro, a equipe Sub 15 de Basquetebol Masculino da AOPM, também participou do torneio, finalizando o ano em 6º lugar (vice-campeões da série bronze).

A AOPM voltou a participar desta competição em 2024, após um período de 8 anos de ausência. Essa participação colaborou para que nossos atletas vivenciassem maior número de partidas oficiais contra equipes de elevado nível e teve como objetivo dar mais oportunidades de jogos aos alunos que não estavam sendo convocados com frequência para os jogos do Campeonato Sindi Clubes, proporcionando a todos a oportunidade de competir e representar a AOPM em competições oficiais.

Parabenizamos todos os atletas e equipe técnica pelo desempenho e desenvolvimento neste ano. Vocês representaram a AOPM com garra e determinação.

Agradecemos a todos os envolvidos pelo apoio ao Esporte AOPM, que tem gerado frutos e conquistas significativas.



XIII Festival de Natação AOPM



No dia 19 de outubro de 2024, a Diretoria de Esportes promoveu o “XIII Festival de Natação AOPM”.

Os alunos da Natação Infantil tiveram a oportunidade de demonstrar aos familiares e sócios o quanto têm se desenvolvido na modalidade que só cresce na AOPM.

Confraternização do beach tennis



com o apoio da Andefit Suplementos, a turma matutina do beach tennis realizou, 11 de dezembro, uma festa de confraternização. Pelo terceiro ano consecutivo nossos beach tenistas se reúnem e, com muita descontração, trocam presentes, competem e aproveitam um delicioso almoço.

Faça parte da família Beach Tennis!

14ª edição do Gym Show AOPM

Em 29 de novembro, a Diretoria de Esportes promoveu a 14ª edição do Gym Show AOPM, com a participação de quase 100 alunas e um público que lotou nosso ginásio.

As apresentações das nossas ginastas nos aparelhos solo, salto e trave de equilíbrio, tiraram o fôlego de quem estava por lá. O trio de Ginástica Acrobática da ACRORIT, de Guarulhos, abrilhantou o evento com duas séries de alto nível de complexidade, apresentadas por ginastas com um currículo recheado de participações e conquistas expressivas em campeonatos nacionais e internacionais.

O ponto mais alto do evento foi o encantador número que reuniu nosso elenco especial composto por ex-ginastas da AOPM e nossas atletas da equipe mais avançada atualmente.

Parabenizamos todas as ginastas pela participação e nossa equipe técnica por prepará-las com competência e paixão para mais esse momento, encerrando o ano com chave de ouro.



45ª edição do Campo de Férias da AOPM “Um Verão de Emoções”

De 16 a 20 de dezembro, a Diretoria de Esportes promoveu a 45ª edição do tradicional Campo de Férias da AOPM.

Com a temática “Um Verão de Emoções”, os 300 participantes, com idades entre 5 e 13 anos, vivenciaram experiências incríveis, divertidas e marcantes durante os dias de evento.

Além de muito esporte e brincadeiras, a garotada curtiu uma animada Pool Party, com apresentação do DJ Venal e infláveis na piscina, surfaram, andaram de caiaque, fizeram mergulho com máscara full face e snorkel, desceram pelo escorregador gigante e radicalizaram na cama elástica aquática. Ainda tivemos a Oficina de Robótica e a peça de teatro “Divertidamente 2 – Pocket Show de Natal”.

Agradecemos aos pais, pela confiança, e às Diretorias e Presidência da AOPM, por todo apoio a esse grande evento.



Parabéns para nossa atleta Manuella Govea!



Parabenizamos nossa querida sócia e atleta Manuella Govea, que após um ano de muita determinação e empenho, sendo levantadora titular das categorias Mirim e Infantil da AOPM, conquistou o prêmio "Atleta Destaque de Voleibol de 2024", na categoria Mirim.

Manu concorreu com outras grandes atletas de clubes adversários e foi eleita através de indicação e intensa votação pelo Campeonato PEPAC SINDI CLUBES.

Nossa atual levantadora titular do Infantil é sócia da AOPM desde 2014 quando, com apenas 4 anos ingressou na Ginástica Artística e já apresentava desempenho expressivo na modalidade. Aos 11 anos, iniciou sua carreira na Escola de Voleibol e, atualmente, integra as equipes competitivas de nossa Associação.

Manu, você é exemplo de dedicação, responsabilidade e perseverança. Siga conquistando seus sonhos, você nos orgulha por sua brilhante trajetória.

Agradecemos aos técnicos João Vitor e Marcos Vinícius, pelo excelente trabalho desenvolvido, aos familiares Daniella (mãe), Leonardo (pai) e Thabata (irmã), além da torcida AOPM, por todo apoio e participação. Também agradecemos toda Diretoria e Presidência da AOPM, pelo suporte e incentivo.

Torneio de Natação do Corinthians

Os alunos da natação participaram, dia 26 de outubro, do Torneio de Natação do Sport Clube Corinthians Paulista (SCCP), que reuniu centenas de atletas de diversas instituições, possibilitando a importante experiência de nossos atletas em ambiente competitivo e amigável.

O destaque mais expressivo foi o associado Fábio Takashi Iwasaki Sales, que sagrou-se vice-campeão, no nado borboleta e o 4º colocado, no nado crawl.

Parabéns aos participantes, nos orgulhamos de cada um de vocês.



Kevyn, atleta do Sub 11 de Futsal da AOPM

Iniciando sua jornada como sócio militante no início de 2024, o atleta do Sub 11 de Futsal da AOPM, Kevyn Rezende de Almeida é muito querido pelo grupo, está sempre presente nos treinos e foi convocado para todas as partidas desse ano. A equipe Sub 11 da AOPM está na série Ouro do Campeonato Sindi Clubes, batalhando pelo título da competição e Kevyn tem 12 gols, disputando a artilharia do torneio.

No dia 26 de outubro, Kevyn completou 11 anos e surpreendeu a todos escolhendo a AOPM como tema de sua festa de aniversário, demonstrando um carinho e amor enorme pela nossa instituição. Kevyn, vestindo nossas cores e honrando nossa bandeira e instituição, é um orgulho para todos nós. Desejamos sucesso e felicidades nesse novo ciclo da sua vida. Parabéns por representar nossa Associação.



Campeonato de futebol Liga Europa AOPM 2024

Com mais de 130 associados envolvidos em três categorias, o campeonato de futebol Liga Europa AOPM 2024, teve como homenageado o associado Edson T. Barroso, o saudoso "Batoré".

Iniciado em outubro, a final do campeonato foi realizada no dia 01 de dezembro. Depois de fases classificatórias muito equilibradas, tivemos os seguintes resultados:

Categoria SÊNIOR UP55 – Besiktas 2 X 1 Anderlecht

Categoria MÁSTER – Lyon 3 X 2 Ajax

Categoria LIVRE – Porto 3 X 1 Fenerbağçe

Melhores jogadores: José Marcos Pelissari (sênior UP55), Neymar Tartaglioni (máster) e Bruno Perini (livre).

Ao final ocorreu a festa de encerramento com premiações aos destaques e campeões, muito churrasco e cerveja. Além disso, o querido "Batoré", falecido em junho de 2024, foi homenageado.



AFIA World Cup Brasil – Bahia 2024

De 23 de novembro a 1º de dezembro, ocorreu o AFIA World Cup Brasil – Bahia 2024, modalidade futebol, categoria Diamond (60+).

Voltado para atletas amadores, com idades entre 35 e 70 anos, o campeonato foi disputado no tradicional Estádio Roberto Santos, mais conhecido por Pituaçu, e os jogos foram transmitidos pelo canal do YouTube AFIA Soccer.

Nossos associados participaram do campeonato e, após um emocionante empate entre AOPM x Farinas, o time da Associação não avançou para as próximas fases. “Não avançamos, mas estaremos juntos nos próximos anos, o importante é a competição e a diversão”, declarou o presidente da AOPM, Cel PM Gerson Lima de Miranda.

Agradecemos por representarem nossa Associação e ano que vem tem mais!



Confraternização “AOPM Morungaba”

Em 07 de dezembro, aconteceu o tradicional jogo de encerramento da temporada dos veteranos AOPM, no estádio da cidade de Morungaba. Nesse evento jogaram os Veteranos AOPM X Sócios AOPM, num jogo divertido, onde o que menos importa é o resultado.

Valeu a festa, o churrasco, muito samba com o grupo Sakamoto e cervejinha com toda turma em MORUMVEGAS.



30 anos da POS



A turma da POS - Pelada Organizada das Sextas, comemorou 30 anos de atividades futebolísticas, no dia 28 de fevereiro, na Escola de Educação Física da Polícia Militar.

Durante o encontro, que contou com a presença do ilustre jogador Ademir da Guia, os companheiros de caserna relembrou momentos preciosos vividos, mataram a saudade, deram muitas gargalhadas e, claro, com muito futebol.

Vôlei Infantil AOPM conquista medalha



Em 26 de novembro, as atletas e comissão técnica do Vôlei Infantil AOPM conquistaram a medalha de Bronze na Série Prata do Campeonato PEPAC Sindi Clubes, sendo o primeiro ano de participação da equipe na competição. A vitória veio sobre a equipe da AABB, em nosso ginásio, com parciais de 3 X 1, trazendo muita emoção à torcida presente. Parabéns pela expressiva conquista.

Grande campanha da Equipe Sub 11 de Futsal Masculino



A equipe Sub 11 de Futsal Masculino da AOPM, conquistou, em 27 de novembro, a 3ª colocação na série ouro do Campeonato Sindi Clubes.

Com uma campanha de 11 vitórias, 3 derrotas e 2 empates, nossos pequenos guerreiros jogaram um futsal nota mil no decorrer de todo o ano.

Festival de Jogos de Mesa

Em 05 de outubro, no “Espaço do Sintético”, foi organizado o 1º Festival de Jogos de Mesa, evento em forma de encontro e confraternização entre nossos associados.

Estiveram presentes cerca de 50 sócios, entre os inscritos para os jogos, seus familiares e amigos dos jogos de mesa.

Para que todos pudessem se inscrever e participar, foram ofertadas cinco modalidades: Truco, Dominó e Sueca, no período da manhã, Cacheta e Tranca, na parte da tarde.

Foram horas intensas entre jogos, diversão, entretenimento, risadas e muita concentração. A premiação foi feita com troféus aos primeiros colocados e medalhas a todos os participantes.

Foram vencedores em cada modalidade: Célia Alécio e Mauro Silva (Truco), Wilton (Cacheta), Miranda e Alcides (Dominó), Mauro Silva e Marcelo Pôneis (Sueca), Jean e Iomar (Tranca)

O torneio marcou o aniversário da AOPM, comemorado em outubro, e será inserido no calendário de eventos para os próximos anos, sempre neste mesmo mês.





ELEIÇÕES AOPM 2025

Prezado Associado,

O senhor está recebendo pelo correio correspondência contendo: uma cédula eleitoral, um envelope de cor parda para depósito do voto, um envelope “CARTA RESPOSTA”, já selado, além das propostas das chapas concorrentes.

Nas redes oficiais da AOPM constam todos os integrantes de cada chapa e demais informações. Recebida a correspondência assinale o seu voto na “CÉDULA”, com um “X”, colocando-a no envelope menor de cor parda, sem qualquer identificação, lacrando-o em seguida.

Após, insira o envelope menor, de cor parda, no denominado “CARTA-RESPOSTA”, este identificado com nome, número do associado, RG ou CPF e assinado pelo associado(a) TITULAR.

Por fim, lacre o envelope “CARTA-RESPOSTA” e remeta-o, via correio, lembrando que já se encontra devidamente selado.

As respectivas correspondências serão retiradas pela Comissão Eleitoral na agência do correio, caixa postal 75225, nos dias 11, 17 e 23 de abril de 2025.

Confie e vote preferencialmente pelo correio. É totalmente seguro e evitará aglomeração no dia 23 de abril, quando ocorrerá a votação presencial.

Sua participação é de fundamental importância para o êxito do pleito eleitoral.

Comissão Eleitoral 2025

31 | SÁB
MAIO | 21H



ANOS
70'S 80'S
90'S 00'S

DOU... YOU
DOU... YOU
DOU... YOU

FLASHBACK

Please Don't Go

COM DOUBLE YOU
DJ SÍLVIO RIBEIRO | BETO NINI

VALORES:

MESA R\$100

SÓCIO PROMOCIONAL R\$50

CONVIDADOS R\$70 (1º LOTE) - R\$80 (2º LOTE)

NA BILHETERIA R\$100 (VALOR ÚNICO)

AV TENENTE JÚLIO PRADO NEVES, 1155- TREMEMBÉ
INFORMAÇÕES: 2997-8800 / WHATSAPP: 11 93768-9993