



AOPM NEWS

ANO 12

Nº 82

set/out | 2025

94 ANOS AOPM

*Uma história sólida cultuada
pelo valor da amizade, da união
e do espírito de servir.*



“VAMOS TODOS JUNTOS, NINGUÉM FICA PARA TRÁS.”



VÍDEO 192 ANOS
DA POLÍCIA MILITAR



@PMESP

ESPAÇO DISPONÍVEL PARA ANÚNCIO



Diretoria Executiva

Presidente – Cel PM Salvador Pettinato Neto

Vice-Presidente Administrativo – Cel PM Reynaldo Pinheiro Silva

Vice-Presidente Institucional – Cel PM José Eduardo Bexiga

Diretor Administrativo/RH – Cel PM Antonio de Mello Belucci

Diretor de Colônias – Cel PM Julio Antonio de Freitas Gonçalves

Diretor de Comunicação Social e Marketing – Cel PM Ricardo Souza Barreto

Diretor de Esportes – Cel PM Elton Marcel Dorce

Diretor de Finanças – Cel PM Wagner Cesar de Oliveira Tavares Pinto

Diretor Institucional – Cel PM Cel PM Robinson Cabral de Oliveira

Diretor Jurídico – Cel PM Dalton Argemiro Hypolitto

Diretor de Obras – Ten Cel PM Dover Eduardo Agassi de Oliveira

Diretor de Patrimônio – Cel PM Luiz Carlos Pereira Martins

Diretor de Saúde – Ten Cel Farm PM Osvaldo Cirilo da Silva

Diretor de Sede Barro Branco – Maj PM Francisco Francalino de Souza

Diretor Social – Cel PM Marcelo Cesar Carnevale

Diretor de Tecnologia – Cel PM Reynaldo Priell Neto

Assessoria

Especial da Presidência - Social – Cel PM Elzio Lourenço Nagalli

Especial da Presidência - Tecnologia – 1º Ten RNR PM Abel Lopes Neto

Especial da Presidência - Tradições – Cel PM Valdir Suzano

Administrativo – Cel PM Luciano Antonio da Silva

Apoio Comunitário – Cel PM Glauco Silva de Carvalho e Cel PM Luiz Eduardo Pesce de Arruda

Assuntos da Mulher – Sra Maria José Franco Pettinato

Esportes – Cel PM Leandra Pontes Dabague

Ouvidoria – Cel PM Silmara Cristina Lopes

Jurídico – Marcus Vinícius Marques dos Santos

Sede – Claudenir Porta

Assuntos Internos

Presidente da Comissão – Cel PM Antonio de Mello Belucci

Conselho Deliberativo

Presidente – Cel PM Celso Luiz Pinheiro

Vice-Presidente do Conselho Deliberativo – Cel PM Marcelo José Rabello Vianna

Conselho Fiscal

Presidente – Cel PM Milton Cardoso Ferreira de Souza

Vice-Presidente – Cel PM Norival Gonçalves



Toque de Silêncio

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

- **Cel PM Oswaldo Pelegrina Martins**, associado por mais de 60 anos, ex-presidente do Conselho Deliberativo, falecido em 8 de setembro.
- **Sra. Alzira Carnevale**, mãe do diretor social, Cel PM Marcelo Cesar Carnevale, falecida em 3 de outubro.
- **Sr. Ronaldo Rogério Polato**, associado por mais de 10 anos, falecido em 9 de outubro.
- **Cel PM Jorge Luiz Ferreira Teixeira**, falecido em 24 de outubro.
- **Cel PM Ivan Efimovicius Pieslak**, associado por mais de 30 anos, falecido em 28 de outubro.

psicólogo online



**POLICIAIS MILITARES DO ESTADO
DE SÃO PAULO AGORA TÊM!**



Pensando na sua saúde emocional, a Polícia Militar do Estado de São Paulo escolheu a Telavita para você fazer terapia online quando e onde quiser. Aproveite este benefício e cuide do seu bem estar. Crie sua conta e comece sua terapia agora mesmo.

Acesse: <https://conteudo.telavita.com.br/pmesp>



Expediente**Diretoria Executiva**

Cel PM Salvador Pettinato Neto
(Presidente)

Conselho Deliberativo

Cel PM Celso Luiz Pinheiro
(Presidente)

Conselho Fiscal

Cel PM Milton Cardoso Ferreira de Souza
(Presidente)

**Diretor de Comunicação Social
e Marketing**

Cel PM Ricardo Souza Barreto

Colaborador

Cel PM Geraldo de Menezes Gomes

Jornalista Responsável

Adriana Rocha (Mtb 25802)

Assistentes de Comunicação Social

Camila Goulart dos Santos
James Silva Pereira

Sede do Barro Branco

Rua Tenente Júlio Prado Neves, 1155 - Tremembé - São Paulo - SP - 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: 3.000 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

SUMÁRIO

PALAVRA DO PRESIDENTE	04
INSTITUCIONAL	06
JURÍDICO	07
TRADIÇÕES	08
OUVIDORIA	09
MARKETING	09
FEMININO	10
CAPA	12
SOCIAL	14
COLÔNIAS	16
SAÚDE	18
ESPORTES	20
INFRAESTRUTURA E TECNOLOGIA	24

11
FEMININO
6ª Edição do
Semeando Alegria



12
CAPA
Celebramos os
94 Anos da AOPM



Um ano de realizações e conquistas

Querida(os) Associadas(os),

Estamos caminhando para o término de 2025 com o coração cheio de alegria, gratidão e orgulho. Foi um ano intenso, de muitos desafios, conquistas e, acima de tudo, de fortalecimento e de reafirmação do espírito de união que move a nossa querida Associação dos Oficiais da Polícia Militar – AOPM, a “família AOPM”, lema e marco da nossa gestão.

Este foi também o ano em que celebramos e comemoramos os 94 anos de uma feliz existência. Uma história sólida, construída por gerações de associadas e associados civis e militares, que acreditaram e cultuaram o valor da amizade, da união e do espírito de servir. Celebrar essa trajetória é reconhecer o passado, viver o presente com entusiasmo e preparar o futuro com responsabilidade e esperança.

Entre as muitas realizações deste ano, merece destaque a aquisição e a plena operacionalização da nova Colônia de Férias de Juquehy. Um espaço moderno, aconchegante e cheio de vida, pensado para proporcionar momentos inesquecíveis às nossas famílias. Um sonho antigo que se tornou realidade, reafirmando nosso compromisso em oferecer mais lazer, bem-estar e qualidade de vida aos associados.

Também avançamos muito na implementação de boas práticas na gestão administrativa

e no equilíbrio financeiro, além da consolidação de melhorias estruturais da sede e das colônias. Cada conquista foi fruto do diálogo, da colaboração e do olhar atento às necessidades de quem faz parte da AOPM. Porque acreditamos que o melhor caminho é sempre aquele construído em conjunto, com a certeza de que a AOPM é feita por pessoas e para pessoas.

Nada disso seria possível sem a participação ativa de todas(os) associadas(os) e o empenho dedicado dos colaboradores, conselheiros e diretores.

A todos, meu sincero agradecimento por acreditarem neste projeto e por ajudarem a transformar a AOPM em um lugar cada vez mais vivo, alegre e cheio de significado.

Que o novo ano traga saúde, paz e novas oportunidades de convivência e realizações e que sigamos juntos, de mãos dadas, fortalecendo essa grande família — a AOPM é o nosso lar — um espaço de amizade, respeito e alegria, que cresce e se renova com o carinho de todos nós.

Com fé, entusiasmo e união, seguimos em frente, prontos para escrever novos e lindos capítulos dessa bela história.

Um forte abraço,

Cel PM Salvador Pettinato Neto
Presidente da AOPM – Gestão 2025 a 2029

AOPM

Sempre com você!

NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO

FACEBOOK



AOPM_OFICIAL

INSTAGRAM



AOPM.OFICIAL

YOUTUBE



AOPM OFICIAL

NOSSO SITE



WWW.AOPM.COM.BR

TELEFONE



(11) 2997-8800



AOPM no 1º Encontro “Vozes das Polícias, Associativismo e Políticas de valorização do trabalho policial”

O Vice-presidente Institucional, Cel PM José Eduardo Bexiga representou a AOPM no 1º Encontro “Vozes das Polícias, Associativismo e Políticas de valorização do trabalho policial”, realizado dia 29 de agosto, no auditório da Associação Paulista do Ministério Público.

O encontro também contou com representantes do Ministério Público, pesquisadores da Universidade de Toronto (UofT), da UNICAMP, além de lideranças de associações e sindicatos representantes das categorias de policiais estaduais de São Paulo.

No evento, dirigido pela Professora Livre Docente em Antropologia na Unicamp/IFCH, Susana Durão, foram iniciadas as discussões sobre os desafios, conquistas e demandas das entidades representativas dos policiais estaduais e as possibilidades de aperfeiçoamento dos seus trabalhos em prol de seus associados e do fortalecimento da Segurança Pública na sociedade paulista.



Visitas Institucionais



30 DE SETEMBRO - 2º Ten PM Írio Trindade de Jesus, presidente da Associação dos Subtenentes e Sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e o Cb PM Milton Vieira, presidente da Associação dos Cabos e Soldados da PMESP.



28 DE OUTUBRO - Vereador Major Palumbo



05 DE NOVEMBRO - Deputado federal Coronel Tadeu.

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.



SETEMBRO - Cel PM Antonio, Cel PM Marco Antonio, Cel PM Publio e Cel PM Perrenoud.



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

JURÍDICO

Atendimento Jurídico aos Associados da AOPM

A AOPM, por meio do escritório terceirizado PEREIRA MARTINS & ADVOGADOS ASSOCIADOS, oferece atendimento jurídico completo e especializado aos seus associados, com atuação em todas as áreas do Direito:

- Cível
- Penal e Processual Penal
- Família e Sucessões
- Consumidor
- Previdenciário
- Trabalhista
- Tributário
- Constitucional
- Administrativo e Fazendário
- Ambiental
- Consultivo



Plantão Jurídico 24h Urgência e Emergência

Em situações de **prisão em flagrante**, **audiência de custódia**, **ordem judicial** (militar ou civil) ou **acompanhamento à Corregedoria**, o associado conta com **plantão jurídico 24 horas**, todos os dias:

Ligue: 0800 115 0190

Atendimento emergencial válido apenas no Estado de São Paulo.

Associados militares contam com assessoria nas áreas de **Direito Militar: Penal, Administrativo e Processual**. Atuação em todas as instâncias e tribunais, inclusive com despachos no STF, por meio de unidade de apoio em Brasília/DF.

O atendimento jurídico terá início junto à Diretoria Jurídica, na sede da AOPM. Envie um e-mail para atendimentojuridicopereiramartins@aopm.com.br ou entre em contato pelo telefone (11) 2997-8802.



Memórias e Tradições: Pilar Fundamental das Instituições Militares

Memórias e tradições formam os alicerces de qualquer organização, sobretudo nas instituições militares, cuja história, valores e legados são transmitidos entre gerações. Esses elementos atuam como símbolos vivos do passado, reforçando a identidade, o propósito e a continuidade de uma força que consolidou princípios essenciais como disciplina, coragem, lealdade e honra ao longo do tempo.

As memórias representam os registros de feitos heroicos e episódios marcantes na história da instituição. Elas servem de inspiração, fortalecendo o sentimento de unidade e orgulho entre seus membros. Celebradas em cerimônias, monumentos ou registros históricos, essas recordações mantêm viva a essência da missão militar e de seus ideais nobres. Ao rememorar momentos emblemáticos, os militares fortalecem sua ligação emocional com o legado deixado pelos antecessores, estimulando o senso de responsabilidade e de continuidade.



As tradições envolvem práticas, rituais e símbolos que simbolizam a história e valores de uma organização militar. Esses elementos reforçam o sentimento de pertencimento e a coesão entre os inte-

grantes, criando um vínculo emocional que vai além do cotidiano operacional. Desfiles, formaturas, homenagens e cerimônias civis são exemplos de rituais e práticas que consolidam a cultura organizacional e promovem o orgulho de fazer parte de uma instituição que valoriza sua trajetória de bravura, disciplina e compromisso com a comunidade. Esses símbolos, como insígnias, uniformes, bandeiras e tatuagens, carregam significados profundos e representam os princípios e ideais pelos quais a força militar luta e preserva. Eles atuam como sinais visuais de identidade e união, reforçando o comprometimento dos membros com os valores que norteiam a instituição.

A preservação desses símbolos e a realização de rituais tradicionais fortalecem o espírito de corpo, promovendo disciplina, responsabilidade e respeito às tradições que sustentam o legado da força armada. Além disso, esses elementos culturais estimulam o orgulho e a motivação dos militares, incentivando ações pautadas na honra e na ética, essenciais para o cumprimento de suas missões.

Dessa forma, as memórias e tradições vão além da simples preservação do passado — representam uma ponte entre o ontem e o amanhã, garantindo que os valores centrais de coragem, lealdade, disciplina e honra permaneçam vivos na essência da instituição. Elas atuam como guardiãs do legado moral e histórico, lembrando todos os membros de que o verdadeiro espírito militar transcende o combate físico, sustentando uma postura de integridade, responsabilidade e serviço à sociedade.

Cel PM Valdir Suzano
Assessor Especial da Presidência - Tradições



OU
VI
DO
RI
A

CARO ASSOCIADO, QUEREMOS TE OUVIR!

Agora a AOPM conta com mais um
meio de comunicação com você:

OUVIDORIA!

Pelo **Portal do Associado**, na
opção **Fale Conosco**, você
pode registrar suas
sugestões, elogios e
reclamações de forma
prática e rápida.

Acesse: www.aopm.com.br



ESPAÇOS DISPONÍVEIS PARA ANÚNCIO

MARKETING



ANUNCIE CONOSCO

PONTO DE
VENDA

TOTEM

REVISTA

INDOOR

STORIES

DIRETORIA DE MARKETING
(11) 2997-8800

Missa na Capela Santo Expedito

A emocionante celebração na Capela Santo Expedito da AOPM, presidida pelo Padre Paulo Albert Barbosa Molina, dia 30 de agosto, foi marcada por momentos de oração, reflexão e gratidão, reunindo associados e convidados em um ambiente de espiritualidade e acolhimento.

Para tornar a manhã ainda mais especial, foi servido um delicioso café da manhã, oferecido pelo nosso apoiador Família Gomes, em uma ação da Diretoria de Marketing.

No dia 27 de setembro, a celebração foi realizada pelo Padre Odacir Lazaretti, em um encontro repleto de espiritualidade, reflexão e gratidão.

Organizada com carinho pelo Departamento Feminino, a missa mais uma vez reuniu associados e convidados em um ambiente acolhedor, fortalecendo os laços de fé e comunidade.

O Padre Ivo Catani foi o celebrante da missa do dia 25 de outubro. O encontro foi marcado



por momentos de espiritualidade e de fé, em um ambiente de paz e comunhão.

Lembramos que as missas na capela acontecem sempre no último sábado de cada mês. Associados que desejarem trazer convidados devem informar os nomes previamente ao Departamento Feminino, para liberação da entrada.

Que Deus abençoe nossos lares com união e esperança. Esperamos por você na próxima celebração!

Passeio a Campos do Jordão

No dia 25 de setembro, o Departamento Feminino da AOPM realizou um agradável passeio a Campos do Jordão, reunindo sócios e convidados em um dia repleto de convivência e alegria.

A programação incluiu um café da manhã, um almoço delicioso e um acolhedor chá da tarde, todos apreciados em meio ao charme e à beleza da serra.

Campos do Jordão é conhecida como a “Suíça Brasileira” por seu clima de montanha, sua arquitetura inspirada nos chalés europeus e suas paisagens deslumbrantes.

Além da beleza natural, a cidade é um destino

que inspira tranquilidade, contemplação e convivência, sendo ideal para momentos de descanso, espiritualidade e lazer em meio à natureza.

O evento proporcionou momentos de amizade e união entre os presentes. Agradecemos a participação de todos e esperamos reencontrá-los em nosso próximo passeio.





6ª Edição do Semeando Alegria

Em comemoração ao Dia das Crianças, o Departamento Feminino, com a participação da Diretoria de Esportes, realizou mais uma edição do Semeando Alegria, em 13 de outubro. O evento foi marcado por momentos de alegria, solidariedade e muito amor.

Essa linda ação beneficente atendeu 43 crianças e jovens do COTIC 2 (Centro Organizado de Tratamento Intensivo à Criança) e SAI-CA Esperança, entidades que têm o objetivo de acolher e garantir proteção integral à criança e adolescente em situação de risco pessoal e social e de abandono.

Os jovens puderam aproveitar um dia repleto de diversão, com piscina, passeio no trenzinho, caminhão dos bombeiros, jogos e diversas brincadeiras preparadas com carinho pelos voluntários. Além disso, ganharam tratamento especial para cuidados pessoais no Salão de Beleza Mayson Chic e na Barbearia Barber Shop, onde foram realizados cortes de cabelo, escova e serviços de manicure, trazendo ainda mais autoestima e sorrisos a este seletto grupo.

Durante este agradável dia foi servido um delicioso almoço e, à tarde, um lanche especial. Para encerrar esse momento de confraternização, cada jovem recebeu um presente, símbolo do carinho e da esperança que desejamos transmitir.

Agradecemos a todos os voluntários, colaboradores e parceiros que tornaram possível esse dia tão especial. Cada gesto de amor e solidariedade fez a diferença na vida dessas crianças, mostrando que juntos podemos transformar realidades e espalhar felicidade.

PARCEIROS DO SEMEANDO ALEGRIA: Cida (sorveteria AOPM), Cecília (fisioterapeuta AOPM),



Carla (podologia AOPM), Sirleide (quiosque do churros AOPM), Edna Gomes (salão de beleza AOPM), Marco (barbearia AOPM), Vivi (algodão doce), Colégio Objetivo (cachorros-quentes), Tio Melancia (brinquedos infláveis), Sra Sandra (mochilas e itens de higiene pessoal), Juceli (Picanharia do Gaúcho), João Alberto Nascimento (arrecadação de fundos), Rogério Souza (descartáveis e pipoca), Jailton e Marinês (Restaurantes Varandas e Valle da Serra AOPM), Cel Codelo (personagens e brinquedão), Projeto Amigos do Capitão (personagens, trenzinho e brinquedão), Leonardo - Arco-íris transportes (vans), Carlos Esteves - Projeto Amigos (brinquedos e kits com doces).

Solenidade em Comemoração ao 94º Aniversário da AOPM

A Associação dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de São Paulo agradece a honrosa presença de todos que participaram da solenidade alusiva aos seus 94 anos, realizada dia 24 de outubro, no Salão Vitória.

A cerimônia foi marcada por momentos de reconhecimento e celebração da trajetória de quase um século de dedicação, união e compromisso com os valores que fortalecem nossa instituição, destacados durante os discursos proferidos pelo presidente da AOPM, Cel PM Salvador Pettinato Neto e pelo Subcomandante da Polícia Militar paulista, Cel PM Erick Gomes Bento.

Durante a sessão solene, ocorreu a entrega de Diploma e da Medalha Delfim Cerqueira Neves, criada pelo Decreto Estadual nº 56.898 de 1º de abril de 2011, com o objetivo de galardoar personalidades civis e militares, ou instituições, que hajam prestado, comprovadamente, relevantes serviços a uma ou mais das organizações e instituições a seguir relacionadas: I - Associação dos Oficiais da Polícia Militar do Estado de

São Paulo; II - Polícia Militar do Estado de São Paulo; III - Estado de São Paulo e seu povo.

Foram agraciados com a Medalha Delfim Cerqueira Neves o Desembargador Militar Ricardo Juhás Sanches; o Desembargador Militar Adriano Baptista Assis; o Subcomandante Geral a PMESP, Cel PM Erick Gomes Bento; a Comandante da Escola Educação Física, Cel PM Daniela Pollete Costa Pereira Merlin; Cel PM José Valdir Fulle; Cel PM Paulo Sergio Merino; os diretores da AOPM Cel PM Reinaldo Eliseu Giordano Gomes, Cel PM Dover Eduardo Agassi de Oliveira, Cel PM Marcelo Cesar Carnevale, Cel PM Robinson Cabral de Oliveira, Cel PM Ricardo Souza Barreto, Ten Cel Farm PM Osvaldo Cirilo da Silva e Maj PM Francisco Francalino de Souza; os Assessores Cel PM Luiz Eduardo Pesce de Arruda, Cel PM Leandra Pontes Dabague, Cel PM Silmara Cristina Lopes e 1º Ten RNR Abel Lopes Neto; os Conselheiros Efetivos da AOPM, Cel PM Carlos Henrique Lucena Folha, Cel PM Gustavo Henrique Lopes Barbosa, Cel PM Alexandre Vilariço Alves de Oliveira, Maj PM Ruberval Anto-



Aspirantes 1971 Coronéis Rui, Gonçalves, Élzio, Abel e sua esposa Jussara, Davanzo e Pettinato. Grandes e sempre amigos.



nio de Souza, Cap PM Marcos Ivanov Filho, Antonio, Sr. José Sarmento de Almeida e Sr. Ernesto dos Santos Vaz Junior; o Subprefeito Tucuruvi/Santana, Sidney Doring Guerra; o Presidente da Associação dos Subtenentes e Sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2º Ten PM Írio Trindade de Jesus; o Presidente do DA XV DEZ, Al Of PM Luccas José Mamprim; o Presidente da Associação dos Cabos e Soldados do Estado de São Paulo Cb PM Milton Vieira e os empresários Murilo Tadeu Gouveia e Gabriel Esteves Monteiro.

Um grupo de associados e parceiros recebeu Certificados de Agradecimento por contribuem de forma significativa para o engrandecimento da AOPM.

A presença de todos abrilhantou esta importante data, reafirmando o espírito de respeito, camaradagem e valorização que marcam a história da nossa Associação. Para celebrar esta honrosa data, um coquetel foi servido após o cerimonial.



“

Mas com o crescimento da nossa Associação já não somos, há muito tempo, uma entidade que congrega apenas militares, pois angariamos uma gama enorme de sócios civis tão amados e valorosos que hoje fazem parte de uma imensa família que vive dos mesmos valores que permeiam a AOPM desde a sua criação, que é a dignidade, o bem-estar e a qualidade de vida da Família Policial Militar.

*Cel PM Salvador Pettinato Neto
Presidente da AOPM*

”





Sidney Magal no show dos 94 anos da AOPM

No dia 17 de outubro celebramos os 94 anos da AOPM em grande estilo. Foi uma noite memorável com show de Sidney Magal, um dos maiores ícones da música brasileira, que encantou o público com seu carisma e sucessos que atravessam gerações.

A festa também contou com os incríveis DJs Domenico Gatto e Ronaldinho, que embalaram a noite com os maiores hits de décadas passadas, trazendo a verdadeira essência do flashback.

Em 2025, a AOPM, o Clube da Família, celebra mais um ano de conquistas e união. Agradecemos a todos que fizeram parte deste evento inesquecível. Foi um verdadeiro sucesso graças à presença e alegria de cada um de vocês!



Dia das Crianças na AOPM: um evento repleto de alegria e diversão!

A Diretoria Social da AOPM ofereceu, em 12 de outubro, uma programação especial em comemoração ao Dia das Crianças, proporcionando momentos inesquecíveis para os pequenos e suas famílias.

Além do animado som do DJ durante todo o dia e uma recreação especial conduzida pelo Colégio Objetivo, o evento contou com diversas atrações que encantaram o público como os queridos personagens Lilo & Stitch e Patrulha Canina e show de palhaço.

As crianças também se divertiram com as oficinas de slime, participaram de um quiz interativo e tiveram experiências únicas com a visita do caminhão dos bombeiros e do Canil da PM.

Foi um dia repleto de sorrisos, magia e muita diversão, reafirmando o compromisso da AOPM em promover momentos de convivência, lazer e integração entre associados e familiares.

A AOPM agradece a todos que participaram e contribuíram para o sucesso dessa celebração tão especial!

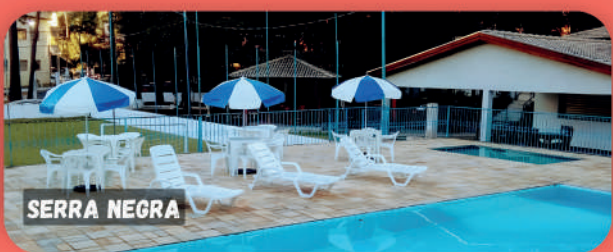




Cortesia

para Sócio do Interior
nas Colônias AOPM

**Um final de semana
(duas diárias completas)
por ano para sócio e
acompanhante
nas Colônias AOPM.**



**Entre em contato com nossa
Central de Reservas para
agendar a sua estadia.**



(11) 2997-8800
(11) 93768-6794



**CENTRAL DE
RESERVAS**



Reserva sujeita à disponibilidade e o
consumo extra fica por conta do associado

Torneio de Integração em Serra Negra

O grupo de sócios do vôlei de areia se reuniu, dias 29 e 30 de setembro, na Colônia de Serra Negra para a realização do Torneio de Integração.

O encontro, que contou com a presença de amigos e familiares, aconteceu em um clima de muita confraternização, com esporte, música e momentos de amizade.

Parabéns a todos os participantes, em especial aos sócios Ricardo e Luis Karvelis.

O torneio contou com o apoio da Diretoria de Esportes e da Diretoria de Colônias.



**A Turma de Aspirantes de 1979, acompanhada de
familiares e amigos, viveu momentos especiais durante
o reencontro realizado na Colônia de Campos do Jordão,
de 23 a 26 de outubro de 2025.**





Natal e Réveillon

Fim de ano Inquehy

- ☑ Café da manhã
- ☑ Serviço de praia
- ☑ Parcelamento em até 10x

Reservas Colônias

☎ (11) 93768-6794

☎ (11) 2997-8800

Exclusivo para
associados

QUINTA A DOMINGO

DIÁRIAS COM
PENSÃO COMPLETA

VERÃO

SERRA NEGRA



☎ (11) 2997-8800

☎ (11) 93768-6794

Saúde da Mulher

A equipe de Saúde da AOPM tem o compromisso de promover informação de qualidade e incentivar hábitos que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida de todos os nossos associados. Neste mês, dedicamos nossa atenção a um tema essencial: a saúde da mulher.

Mais do que falar de doenças e prevenção, queremos reforçar a importância do cuidado integral - físico, emocional e social - em todas as fases da vida feminina, da adolescência à maturidade. Por isso, acreditamos que o nosso clube oferece um espaço rico em vivências saudáveis, onde é possível realizar diversas atividades físicas, relaxar em família e construir relações de amizade. Não deixem de aproveitar esse ambiente tão agradável.

Sobre prevenção, no ano de 2025 tivemos uma importante atualização com relação ao rastreamento de câncer de colo de útero, terceiro tipo de tumor mais frequente entre as mulheres. Um novo exame molecular de DNA-HPV substituirá o exame de papanicolau, inclusive nos atendimentos feito pelo SUS, isso porque esse teste é capaz de identificar o risco de câncer

de colo de útero com uma antecedência de até dez anos, ele possui alta eficácia em detectar os subtipos 16 e 18 do vírus HPV (responsáveis por 70% das lesões precursoras de câncer).

Assim, as novas diretrizes publicadas pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) já incluem essa substituição.

Atenção, a idade para realizar esse exame inclui mulheres que já iniciaram atividade sexual dos 25 aos 64 anos. Caso o exame venha negativo, é possível

espessar em 5 anos entre um exame e outro, além disso, existe ainda a possibilidade de autocoleta no setor particular e para um público vulnerável pelo SUS. A autocoleta permite maior adesão ao rastreamento para mulheres que, por exemplo, deixam de realizar o preventivo por constrangimento, dificuldade de acesso ou barreiras culturais.

A proteção contra o HPV e suas repercussões negativas continua sendo por

meio da vacinação, uso de preservativos nas relações sexuais e cuidado regular da saúde incluindo ficar em dia com os exames e consulta médica.

A vacina fornecida pelo SUS, quadrivalente Gardasil, é indicada para meninas e meninos dos 9 a 14 anos, em dose única, e para imunocomprometidos (homens e mulheres de um grupo específico) dos 9 aos 45 anos, em 3 doses. No sistema particular, a vacinação está indicada para homens e mulheres dos 15 aos 45 anos, 3 doses, estando disponível as opções quadrivalente Gardasil e a nonavalente Gardasil 9.

Quanto ao câncer de mama, o segundo tumor maligno mais prevalente entre as mulheres no Brasil e no mundo, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma, o exame de mamografia continua sendo o principal e mais eficaz método de rastreamento.

Dessa forma, ao encontro de recomendações de especialidades médicas como a FEBRASGO (Federação Brasileira de Associações de Ginecologia e Obstetrícia), também tivemos uma importante atualização na faixa etária de recomendação pelo Ministério da Saúde do Brasil para a realização de mamografia. Na antiga forma, o exame era indicado apenas para mulheres de 50 a 69 anos a cada 2 anos. Entretanto, a nova diretriz agora também abrange mulheres de 40



a 49 anos, sendo uma indicação compartilhada entre paciente e médico. Já as mulheres de 50 a 74 anos devem seguir normalmente o rastreamento a cada 2 anos. A partir dos 74 anos o exame deve ser feito levando-se em consideração aspectos individuais como comorbidades e expectativa de vida.

Por fim, vale lembrar de outros aspectos relevantes no que diz respeito à saúde da mulher, como a saúde óssea, cardiovascular e a metabólica.

A orientação do Ministério da Saúde é que o rastreamento de Hipertensão Arterial seja a partir dos 18 anos e para dislipidemia e diabetes a partir dos 45 anos, em mulheres sem fatores de risco como sobrepeso e obesidade.

Após a menopausa, principalmente por alterações hormonais, as mulheres ficam mais propensas a desenvolver osteoporose, por isso a FEBRASGO recomenda realizar exame de densitometria óssea para todas a partir dos 65 anos, se a mulher tiver um fator de risco como o uso crônico de corticoterapia essa idade é menor. Uma forma de prevenir osteoporeose é a ingestão diária da quantidade de cálcio recomendada que varia para cada faixa etária e pode ser encontrada em alimentos derivados do leite ou verduras verdes escuras como a couve crua, por exemplo. Também é importante a produção de vitamina D, logo, destacamos o nosso clube como excelente espaço para tomar aqueles 10-20 minutos de sol diários de preferência nos horários mais seguros para a pele (antes das 10 horas e após as 16 horas). E, como sempre, os exercícios físicos são fundamentais com destaque para os resistidos como a musculação.

E por falar em atividade física, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda 150



minutos por semana de atividade moderada. Movimentar-se é imprescindível para prevenir o desenvolvimento de diversos tipos de doenças físicas e mentais (como ansiedade generalizada e depressão).

Cuidar da própria saúde é um ato de amor e responsabilidade. Com informações atualizadas e atenção contínua cada mulher pode se proteger e se sentir protagonista do seu bem-estar. Nossa equipe está sempre pronta para orientá-la e apoiá-la. Conte conosco.

Diretoria de Saúde da AOPM

Referências:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes brasileiras para o rastreamento do câncer do colo do útero. Parte 1 - Rastreamento organizado utilizando estes moleculares para detecção de DNA-HPV oncogênico. Relatório preliminar sobre protocolos e diretrizes. Brasília, 2024.
2. <https://www.febRASGO.org.br/pt/noticias/item/2211-ministerio-da-saude-recomenda-mamografia-a-partir-dos-40-anos> (internet)
3. <https://www.febRASGO.org.br/pt/noticias/item/1971-mulheres-a-partir-dos-50-anos-tem-mais-chances-de-desenvolver-osteoporose-alerta-febrasgo> (internet)
4. <https://www.febRASGO.org.br/pt/revistas/itemlist/tag/comissao-de-osteoporose> (internet)

Caça Noturno “Infectados” agitou o Halloween

No dia 31 de outubro, o clube ficou tomado por uma energia assustadoramente divertida! A Diretoria de Esportes realizou mais uma edição do tradicional Caça Noturno de Halloween, e o tema deste ano — “Infectados” — colocou todo mundo no clima de mistério, adrenalina e muitas risadas.

Crianças de 9 a 13 anos se jogaram em uma empolgante caça pelo clube, enfrentando provas temáticas, desafios cheios de suspense e um desfile de fantasias de arrepiar. Teve zumbi, bruxa, vampiro e até alguns cientistas malucos tentando conter a “infecção”!

E para repor as energias, o cardápio foi um show à parte: mini pastel, mini hambúrguer, mini pizza, algodão-doce e muito mais delícias que deixaram a noite ainda mais gostosa.

O resultado? Uma noite cheia de sustos, gargalhadas e boas lembranças!

A gente agradece a todos que participaram e ajudaram a transformar o Caça Noturno “INFECTADOS!” em um sucesso total. Já estamos ansiosos para o próximo Halloween!



Halloween Fest 2025

O clima de mistério e diversão continuou em mais uma edição do tradicional (e super aguardado!) Halloween Fest, promovido pela Diretoria de Esportes.

A noite mais assustadora do ano reuniu os adolescentes de 13 a 17 anos em uma festa cheia de energia, fantasias incríveis e muita animação. Quem comandou o som foi o DJ Venal, garantindo uma trilha sonora de arrepiar — com direito a muita dança, hits do momento e aquela vibe que só o Halloween Fest tem!

Entre monstros, vampiros, bruxas e criaturas nada assustadoras, o que não faltou foi diversão e boas risadas.

Agradecemos a todos os participantes por fazerem parte dessa noite incrível e assustadoramente divertida!



Mais etapas do Circuito de Damas



Em 18 de agosto, quatro sócias da AOPM participaram do Circuito de Damas da FPT – Etapa Juventus.

Dentre outras 44 tenistas, nossas queridas Glauce Vieira, Simone Domingos, Rosana Furlanis e Neusa Paulino, disputaram com excelência suas partidas, com destaque para Glauce, que conquistou a medalha de prata na categoria C.

Em 01 de setembro, nossa associada Simone Domingos Cruz representou a AOPM em mais uma etapa do Circuito das Damas do Tênis, organizado pela Federação Paulista de Tênis, realizado no Clube Paulistano.

Junto a 55 tenistas de outros grandes clubes de SP, Simone, que também é praticante das aulas de Fitness na AOPM, demonstrou com destreza o quanto a prática esportiva contribui para uma vida saudável e valoriza sua imagem pessoal. Parabenizamos nossas associadas pela dedicação e desejamos muito sucesso nas próximas etapas.

Nosso associado, Cel PM Merino, é Campeão Panamericano de Judô!

E com grande orgulho que informamos que o Cel PM Paulo Sérgio Merino participou do Tour Panamericano de Judô – Cancún 2025, organizado pela Confederación Panamericana de Judo, e sagrou-se Campeão Panamericano Sênior de Judô em sua categoria.

A conquista ocorreu recentemente no México, onde Merino obteve esse honroso e histórico título, representando com excelência nosso país.

Parabenizamos o Coronel Merino por essa importante vitória!



Campeonato Interno de Futebol Society “Liga MLS AOPM 2025 – Cel Luiz Carlos dos Santos”

Com a presença do Presidente da AOPM, Cel PM Salvador Pettinato Neto; do Presidente do Conselho Deliberativo, Cel PM Celso Luiz Pinheiro; do Diretor de Esportes, Cel PM Elton Marcel Dorce, do Diretor de Finanças, Cel PM Wagner Cesar de Oliveira Tavares Pinto e assessor de Tradições, Cel PM Valdir Suzano, foi realizada, dia 30 de setembro, a abertura do Campeonato Interno de Futebol Society do 2º semestre, a “Liga MLS AOPM 2025 – Cel Luiz Carlos dos Santos”, uma homenagem ao nosso querido Cacau, lenda viva da nossa associação.

Na rodada de abertura, os jogos da categoria Livre foram disputados entre as equipes Inter Miami x Atlanta United e LA Galaxy x DC United.



Ao todo, 130 sócios participarão do campeonato, que ocorrerá às terças, quartas e quintas-feiras, nas seguintes categorias: Livre 16+, Veteranos 35+ e Sênior 50+.

Basquete AOPM SUB 17 é Campeã da Liga Água na Caixa

É com imenso orgulho e emoção que anunciamos uma grande conquista: a equipe Basquete Sub 17 AOPM é campeã da Liga Água na Caixa 2025.

Essa vitória vai muito além das quadras, é o reflexo de trabalho em equipe, disciplina, superação e paixão pelo esporte. Cada treino, cada sacrifício, cada bola disputada com o coração nos trouxe até a conquista.

Nosso elenco mostrou garra, união e um espírito vencedor que representa o verdadeiro DNA da AOPM.

A comissão técnica, nossos atletas e torcida escreveram juntos uma história inesquecível, repleta de aprendizado, crescimento e conquistas.

Parabéns a todos os jogadores, à comissão técnica e a todos que acreditam nesse projeto. Essa vitória é de toda a família AOPM.





Reformas e manutenções

As Diretorias de Obras e de Sede mantêm a continuidade de seus trabalhos, com foco na conservação, modernização e aprimoramento das instalações. Diversas intervenções foram realizadas, visando à melhoria da infraestrutura e ao bem-estar dos associados, colaboradores e visitantes.

Essas ações reafirmam o compromisso da atual gestão da AOPM com a manutenção da qualidade das dependências, assegurando maior conforto, funcionalidade e acessibilidade a todos os usuários das instalações.

Os principais serviços executados foram: reforma e manutenção da fachada da Academia; troca do piso da quadra de tênis nº 4; pintura geral do ginásio nº 3; instalação e substituição do toldo da quadra de vôlei de areia; reforma da

lixeira, com aprimoramento do sistema de coleta de resíduos; reforma do vestiário dos funcionários; instalação de apliques táticos nos pisos e corrimãos em diversos acessos; pintura do Salão Vitória, da enfermaria e da capela.



Novidade sustentável na AOPM

Pensando no futuro e no bem-estar dos nossos associados, a AOPM agora conta com estações de recarga para carros elétricos!

A nova estrutura foi implantada em parceria com a VA-e Mob e está disponível no Estacionamento das Portarias 1 e 2, localizado na Rua Mamud Rahd, 973 – Tremembé. Para utilizar, siga os passos: 1. Baixe o aplicativo VA-e Mob e cadastre-se; 2. Conecte o plug no veículo; 3. Abra o aplicativo e clique em “iniciar recarga”; 4. Leia o QR CODE ou insira o Código do Carregador; 5. Para concluir, clique em “encerrar recarga” e desconecte o plug. Recarregue seu carro elétrico com segurança e praticidade, aqui na AOPM!





ENCONTRO DE SUPER ESPOR TIVOS



- Exposição de diversos modelos de carros superesportivos
- Show ao vivo
- Espaço infantil com brinquedos infláveis
- Praça gastronômica com diversas opções

INGRESSOS

- R\$ 20 – Meia-entrada
- R\$ 20 – Inteira solidária
(com doação de 1kg de alimento não perecível)
- R\$ 40 – Inteira

ENTRADA GRATUITA PARA SÓCIOS

23/11
11h às 18h



ESTACIONAMENTO GRATUITO / VAGAS LIMITADAS

BAZAR DE NATAL

SALÃO BARRO BRANCO

Bijuterias - Semijoias - Artesanato - Moda feminina,
infantil e esportiva - Calçados - Enxovais - Cosméticos
Decoração - Roupas - Bolsas - Artigos de papelaria
Plantas ornamentais - Praça de alimentação

05, 06 e 07 DEZEMBRO
10H ÀS 20H

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

REALIZAÇÃO DEPARTAMENTO FEMININO