



# AOPM NEWS

ANO 13 Nº 84 jan/fev | 2026

*Harmonia que fortalece,  
união que transforma.*



19 DE MARÇO  
13H ÀS 17H30

ALMOÇO BENEFICENTE

TARDE  
*Portuguesa*

REALIZAÇÃO  
DEPARTAMENTO  
FEMININO



"TARDE PERFEITA COM BONS MOMENTOS E BINGO PARA VOCÊ SE DIVERTIR."



**ALMOÇO  
BENEFICENTE**

**TARDE**  
**Portuguesa**

**19 DE MARÇO - 13H ÀS 17H30**

**“TARDE PERFEITA COM BONS MOMENTOS  
E BINGO PARA VOCÊ SE DIVERTIR.”**



**ENTIDADE BENEFICIÁRIA**

**APMDFESP - ASSOCIAÇÃO DOS POLICIAIS MILITARES  
PORTADORES DE DEFICIÊNCIA FÍSICA DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**ADESÃO: R\$170**

**ENTRADA PAGANTE ACIMA DE 7 ANOS**

**REALIZAÇÃO  
DEPARTAMENTO FEMININO**



**ESPAÇO BARRO BRANCO  
AV. TENENTE JÚLIO PRADO NEVES, 1155 - TREMembÉ - SP  
ESTACIONAMENTO GRATUITO**

**INFORMAÇÕES: (11) 2997-8808    WHATSAPP (11) 95596-0269**





## 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 do Interior – Cel PM Reinaldo Eliseu Giordano Gomes**

**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 – Cel PM Elzio Lourenço Nagalli**

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

**Especial da Presidência - Tradições – Cel PM Valdir Suzano**

**Especial da Presidência - Sede Barro Branco – Claudenir Porta**

**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**

**Jurídico – Marcus Vinícius Marques dos Santos**

**Ouvidoria – Cel PM Silmara Cristina Lopes**

## 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**

# SUMÁRIO

PALAVRA DO PRESIDENTE	03
INSTITUCIONAL	04
MARKETING	08
INFRAESTRUTURA E TECNOLOGIA	09
OUVIDORIA	10
JURÍDICO	10
SOCIAL	12
COLÔNIAS	14
SAÚDE	18
FEMININO	19
ESPORTES	20
A ZN TEM HISTÓRIA	24

## 06

INSTITUCIONAL  
Conselho Deliberativo e  
Conselho Fiscal



## 21

ESPORTES

Espaço Harmonia completa  
10 anos e ganha novos  
equipamentos

# AOPM NEWS

ANO 13 Nº 84 jan/fev | 2026

## 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: 4.500 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](mailto:aopm@aopm.com.br)

Acesse o nosso site e saiba mais: [www.aopm.com.br](http://www.aopm.com.br)



## Queridas amigas e queridos amigos associados,

**D**irijo-me a cada um de vocês com profundo respeito e senso de responsabilidade nesta edição da AOPM News. A nossa Associação não se sustenta apenas por sua história, mas também pelos valores que escolhemos cultivar todos os dias: harmonia, respeito, espírito de corpo e confiança.

A harmonia é a força silenciosa que nos mantém unidos, mesmo diante dos desafios. É ela que nos permite transformar diferenças em aprendizado, dificuldades em crescimento e desafios em oportunidades de fortalecimento profissional e pessoal. Quando cultivamos relações harmoniosas, criamos um ambiente de cooperação, compreensão e maturidade institucional.

As divergências são naturais e fazem parte de qualquer ambiente vivo e comprometido com a evolução, desde que pautadas pelo diálogo construtivo, pelo equilíbrio e pelo respeito. O respeito é um princípio essencial e inegociável! O respeito é o pilar que sustenta nossas relações! Respeito entre associados, respeito às diferentes opiniões e respeito à Associação, nas figuras de sua Presidência e de sua Diretoria, legitimamente constituídas para conduzir os destinos da AOPM com seriedade e compromisso.

O espírito de corpo, marca tão presente em nossa história, nos lembra que ninguém cami-

nha sozinho. Cada associado é parte indispensável dessa engrenagem. Cada participação, cada contribuição, cada gesto de confiança fortalece o todo.

Confiar na gestão "Família AOPM" é acreditar em uma equipe que trabalha com dedicação e transparência, sempre guiada pelo propósito maior de proteger, valorizar e desenvolver nossa Associação. Essa confiança mútua, entre Associados e Presidência, é o que nos permite avançar com segurança e legitimidade.

Seguimos firmes, com serenidade e espírito agregador, conscientes de que a grandeza da AOPM depende da nossa capacidade de caminhar todos juntos. O futuro da nossa Associação será tão sólido quanto for a nossa união.

Contem sempre com esta Presidência. Seguiremos trabalhando com dedicação, diálogo e compromisso, honrando a confiança que nos foi depositada.

Recebam meu abraço fraterno e minha permanente disposição ao diálogo.

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



## Toque de Silêncio

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

- **Cel PM Adriano Augusto Leão**, Comandante da Escola Superior de Sargentos, falecido em 29 de janeiro.
- **Cel PM Wilson Corrêa Leite**, associado há 67 anos, ex-Comandante Geral da PMESP, deixou um legado histórico à Corporação, com destaque para a criação do Rádio Patrulhamento Padrão, do GATE e do RESGATE do Corpo de Bombeiros, falecido em 05 de fevereiro.
- **Maj PM Antonio Carlos Nachif Correia**, associado há 40 anos, Oficial dentista, atuou na APMBB, CPA/M-2 e 2º BPChq, falecido em 06 de fevereiro.
- **Sr. Douglas Dominoni Vettore**, associado há 5 anos, falecido em 19 de fevereiro.

# 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



# 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.



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



## União institucional em defesa dos interesses da Polícia Militar

O Presidente da AOPM, Cel PM Salvador Pettinato Neto, acompanhado pelo Vice-Presidente Institucional, Cel PM José Eduardo Bexiga, recebeu, dia 04 de fevereiro, uma visita institucional com o objetivo de fortalecer a união institucional em defesa dos interesses da Polícia Militar.



O encontro contou com a presença do Presidente da AFAM, Cel PM Roberto Allegretti; do Presidente da Associação dos Subtenentes e Sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2º Ten PM Írio Trindade de Jesus; do Presidente da Associação dos Cabos e Soldados da PMESP, Cb PM Milton Vieira; além do Subprefeito da Região Santana/Tucuruvi, Sr.

Magal, e convidados.

Na oportunidade, a AOPM reiterou seu compromisso com o fortalecimento da Polícia Militar, colocando-se à disposição para colaborar ativamente na valorização da instituição e de seus integrantes.

## 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.

No primeiro encontro de 2026 foram comemorados os aniversários ocorridos em dezembro e janeiro.



**Cel Brandão, Cel Synesio,  
Cel Machado e Cel Bertuolo**

# Conselho Deliberativo: Organização, Controle e Transparência

*O Conselho Deliberativo (CD) representa o quadro associativo e é responsável por normatizar a entidade e fiscalizar os atos da Diretoria Executiva (DE). Sua atuação assegura transparência, equilíbrio institucional e o bom funcionamento da associação. O CD é composto por conselheiros efetivos e vitalícios, com direitos e deveres definidos no Estatuto Social. Entre suas atribuições estão a aprovação de normas internas, do orçamento e das contas da DE. Também exerce a fiscalização financeira e a deliberação sobre questões administrativas e patrimoniais. A presidência coordena os trabalhos, convoca reuniões e representa o Conselho. A vice-presidência atua como substituta legal e no apoio às funções administrativas. Veja quem está à frente do nosso Conselho Deliberativo.*

## **PRESIDENTE DO CD**

### **CEL PM CELSO LUIZ PINHEIRO**

Formado pela Academia de Polícia Militar do Estado de São Paulo, Turma de 1987, é nascido em São Paulo, pai de dois filhos, Celso e Santiago. Associado há 42 anos da AOPM, construiu sua trajetória no oficialato da Polícia Militar do Estado de São Paulo, onde serviu por 36 anos ininterruptos. Atuou em unidades e cargos estratégicos, como o CPA/M-1, APMBB, Comando de Policiamento da Capital e Coordenadoria Operacional da PM, encerrando a carreira em abril de 2018.

Entre 2019 e 2022, exerceu a função de Subsecretário de Acompanhamento de Projetos Estratégicos na Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo. Desde 2023, atua na Prefeitura de São Paulo, no Gabinete do Prefeito, como Coordenador da Atividade Delegada, programa que mobiliza diariamente cerca de 2.400 policiais militares na fiscalização de posturas municipais. Tudo isso com o apoio inestimável do

Vice-Prefeito de São Paulo, Cel PM Mello Araújo.

Na AOPM, foi Vice-Presidente do Conselho Deliberativo na gestão anterior e, atualmente, no CD atua, de forma integrada com a Diretoria Executiva e o Conselho Fiscal, com foco no fortalecimento institucional, na valorização dos associados e na integração da Família AOPM.



## **VICE-PRESIDENTE DO CD**

### **CEL PM MARCELO VIANNA**

Formado pela Academia de Polícia Militar do Estado de São Paulo, Turma de 1989, é associado há 55 anos. Possui uma trajetória marcada por forte vínculo familiar e pessoal com a entidade. Filho do Coronel PM Nilton Vianna (*in memoriam*, conselheiro vitalício) e de Marlene (falecida em 2025), cresceu no ambiente do "Clube da Família", participando de sua vida social, esportiva e institucional desde a juventude.

Destacou-se na área esportiva, integrando a primeira equipe de futsal da AOPM, sob o Comando Técnico do professor Ari, no ginásio recém-inaugurado. Participou de campeonatos internos de futebol, nos representando em competições externas.

É Bacharel em Direito, tem Licenciatura Plena em Educação Física pela Polícia Militar, e Pós-Graduado em Administração Esportiva pela FMU/SP. Em 2016, presidiu a Comissão Eleitoral da AOPM. Em 2020, passou a integrar o CD.

Ao longo da carreira, serviu em Unidades tradicionais, como o Regimento de Cavalaria, a APMBB, a Escola de Educação Física, e; a Casa Militar do Governador. Foi Comandante do CPA/M-8; do Comando de Policiamento de Trânsito; e, Coordenador Operacional da PMESP.

É casado com a médica Dra. Patrícia e pai de Ana Carolina e Ana Beatriz.



# Conselho Fiscal:

## Garantia de Legalidade e Responsabilidade

*O Conselho Fiscal (CF) é o órgão responsável pela fiscalização da gestão financeira e orçamentária da AOPM. Sua função é acompanhar, analisar e controlar os atos financeiros e contábeis da Diretoria Executiva, garantindo transparência, legalidade e equilíbrio na administração dos recursos da entidade. O CF analisa balancetes e demonstrações financeiras, emite pareceres sobre o orçamento e a prestação de contas, examina documentos contábeis e pode sugerir auditorias independentes. Também atua de forma integrada com o Conselho Deliberativo, comunicando riscos, irregularidades e propondo medidas de proteção ao patrimônio e aos interesses financeiros da Associação.*

*Veja quem está à frente do nosso Conselho Fiscal.*

### **PRESIDENTE DO CF**

#### **CEL PM MILTON CARDOSO FERREIRA DE SOUZA**

Formado pela Academia de Polícia Militar do Estado de São Paulo, Turma de 1964, é bacharel em Direito pela Universidade Mackenzie, com pós-graduação em Administração pela FGV/EASP e em Direito Público pela PUC-SP, construiu uma trajetória marcada por dedicação ao serviço público, à educação e à vida associativa.

Atuou como diretor de pessoal e de finanças na PMESP, chefe de seção no Estado-Maior, além de exercer a advocacia nas áreas de direito civil, administrativo e tributário. Também teve forte atuação docente no CAO, CSP, APMBB e nas universidades São Francisco e Cruzeiro do Sul.

Associado desde 25 de setembro de 1964, sempre participou ativamente dos eventos sociais do clube. Na AOPM, exerceu funções importantes: Presidente do Conselho Fiscal (2021–2025), Vice-Presidente do Conselho Deliberativo (2017–2021), Presidente do Conselho Deliberativo (2014–2017 e 2005), Vice-

Presidente do Conselho Deliberativo (2003–2005) e Presidência da Diretoria Executiva em 2005, durante processo de reeleição do presidente da entidade, com compromisso institucional contínuo.



### **VICE-PRESIDENTE DO CF**

#### **CEL PM NORIVAL GONÇALVES**

Formado pela Academia de Polícia Militar do Estado de São Paulo, Turma de 1966, é engenheiro pela Universidade Santa Cecília (1984), com pós-graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho (1985) e bacharel em Direito pela UNAERP (2008). Professor de Educação Física, engenheiro industrial mecânico e engenheiro de segurança do trabalho, construiu uma carreira diversificada e sólida no serviço público e na gestão.

Atuou como Comandante do 6º Grupamento de Bombeiros, em Santos, Chefe da Assistência Militar da Assembleia Legislativa de São Paulo, Assessor da Presidência da Companhia Docas de Santos, Diretor de Parques e Jardins (Meio Ambiente) e de Planejamento (Obras) do Município de São Paulo, além de conselheiro do CREA na Câmara de Mecânica e Metalurgia (2022–2025).

Associado à AOPM desde 26 de novembro de 1965, sempre participou ativamente da vida da entidade. Foi Vice-presidente do Conselho Deliberativo em diferentes gestões, assumiu a Presidência da Diretoria Executiva em 2009 e presidiu o Conselho Deliberativo em 2005, reafirmando seu compromisso com a AOPM e a vida associativa.



# 14 ANOS

DE SATISFAÇÃO TOTAL  
NO TRATAMENTO DA SAÚDE BUCAL

CRO CL 15.405 RESP. TÈC.: DRA. ELIANE C. GONZAGA

**IMPLANTES  
E PRÓTESES**  
DE MÁXIMA CONFIANÇA

**ATENDIMENTO  
EXCLUSIVO E**  
SOLUÇÕES PERSONALIZADAS

ATENDIMENTO ESPECIAL AOS SÓCIOS **AOPM**

NÃO PERCA MAIS TEMPO  
**MARQUE JÁ**  
A SUA CONSULTA!

(11) 99721-3749  
(11) 5539-6464



*Essential Care*  
Odontologia

RUA TABATINGUERA, 278 - SÉ (DENTRO DA AMESP)

**LAVAR ROUPA FORA DE CASA...**

...É **mais econômico**  
do que você imagina.

80 min  
56L 2kw

Fale Conosco (11) 91512-3543

wash.quicklavanderia

## MARKETING

**DIRETORIA DE MARKETING**  
Visibilidade Estratégica



**ANUNCIE EM NOSSAS  
MÍDIAS DIGITAIS.**

**CONECTE-SE COM UM  
PÚBLICO SELETO**



**AOPM\_OFICIAL**



**(11) 97162-2898**

## Reformas nas Colônias de Férias

A Colônia de Campos do Jordão está passando por obras de modernização, com foco na melhoria estrutural e na segurança das instalações. Os serviços incluem a reforma completa do telhado de uma das casas, em uma área total de 125 m<sup>2</sup>, com desmontagem da estrutura existente, substituição integral do madeiramento e instalação de nova cobertura. Futuramente está prevista a troca de telhado dos chalés 1 a 6.

Além disso, foi iniciada a instalação do elevador na Colônia de Serra Negra, representando um importante avanço em acessibilidade, conforto e inclusão para os associados e visitantes. A estimativa de conclusão da obra, estabelecida contratualmente, é de junho de 2026.

As intervenções reforçam o compromisso da AOPM com a valorização de seus espaços, a modernização das estruturas e a melhoria contínua dos serviços oferecidos.



ANTES



DURANTE



DEPOIS



### Encontro da Turma de 85

Registro de confraternização e amizade entre integrantes da Turma de 85.

Ajoelhados (frente):

Henrique, Valdir, Falconi e Rudyard.  
Em pé: César, Garita, Armando, Soares, Mendes, Reynaldo, Pettinato, Cristo e Djalma.

Um momento de reencontro, memórias e fortalecimento dos laços que atravessam o tempo.



OU  
VI  
DO  
RI  
A

## CARO ASSOCIADO, QUEREMOS OUVIR VOCÊ!

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](http://www.aopm.com.br)**



## 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

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](mailto:atendimentojuridicopereiramartins@aopm.com.br) ou entre em contato pelo telefone (11) 2997-8802.

## 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.





ENCONTRO DE

# SUPER ESPORTIVOS



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

**ENTRADA GRATUITA PARA SÓCIOS**

**12/04**  
**11h às 18h**

# Mati



# ênês



Acesse o álbum digital no



flickr

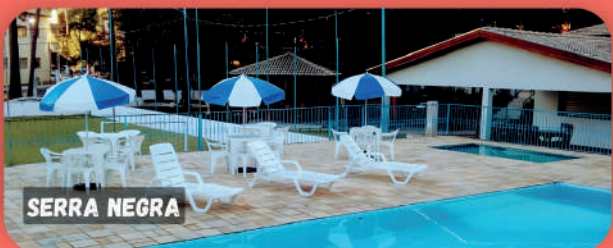




# Cortesia

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





# Carnaval

CAMPOS DO JORDÃO  
SERRA NEGRA



# PROGRAME-SE E PA EM NOSSAS COLÔNIAS DE F

# 04

## ABRIL

## 2026



-  PÁSCOA
-  PACOTE 02 A 05/04  
3 DIÁRIAS
-  TIRADENTES
-  PACOTE 17 A 21/04  
4 DIÁRIAS



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2 PACOTE Páscoa	3 PACOTE Páscoa	4 PACOTE Páscoa
5 PACOTE Páscoa		7	8	9	10 	
12		14 	15	16	17 PACOTE Tiradentes	18 PACOTE Tiradentes
19 PACOTE Tiradentes	20 PACOTE Tiradentes	21 PACOTE Tiradentes	22 	23	24	25
26	27	28				
						

# 05

## MAIO

## 2026



-  DIA DO TRABALHO
-  PACOTE 30/04 A 03/05  
3 DIÁRIAS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				30 PACOTE Dia do Trabalho	1 PACOTE Dia do Trabalho	2 PACOTE Dia do Trabalho
3 PACOTE Dia do Trabalho	4	5	6 	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 	23
24	25	26	27	28	29	30
31 						

# ASSE OS FERIADOS FÉRIAS! FAÇA SUA RESERVA.

# 06

## JUNHO

## 2026



**17** CORPUS CHRISTI  
**17** PACOTE 03 A 07/06  
 4 DIÁRIAS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3 <b>PACOTE</b> <i>Corpus Christi</i>	4 <b>PACOTE</b> <i>Corpus Christi</i>	5 <b>PACOTE</b> <i>Corpus Christi</i>	6 <b>PACOTE</b> <i>Corpus Christi</i>
7 <b>PACOTE</b> <i>Corpus Christi</i>	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# 07

## JULHO

## 2026



**17** TEMPORADA DE  
 INVERNO  
**17** COLÔNIAS DE  
 CAMPOS DO JORDÃO  
 E SERRA NEGRA

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



## Cuidados essenciais com a saúde da mulher

O corpo feminino possui características específicas que exigem atenção especial, principalmente à saúde ginecológica, mas também a outros aspectos que promovem o bem-estar físico e emocional. Esses cuidados são fundamentais para garantir mais qualidade de vida em todas as fases da vida da mulher.

### IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO À SAÚDE

Os cuidados regulares ajudam na prevenção de doenças e na identificação precoce de problemas, facilitando tratamentos mais eficazes, como no caso do câncer de mama. A saúde física deve estar sempre alinhada à saúde mental, considerando os desafios de cada fase da vida. O equilíbrio emocional, o autocuidado e a atenção à própria saúde são essenciais para uma vida mais saudável e plena. Cuidar do corpo é fundamental para prevenir doenças e garantir qualidade de vida.

### PRINCIPAIS CUIDADOS

Conhecer o próprio corpo é essencial: observar manchas, dores, cansaço excessivo, queda de cabelo, alterações no sono e outros sinais. O autoexame das mamas é importante, mas não substitui a mamografia, principal exame

de rastreamento do câncer de mama. Consultas regulares, exames de rotina e acompanhamento profissional são indispensáveis. Além disso, manter hábitos saudáveis, como boa alimentação, prática de atividades físicas, hidratação adequada e controle do estresse, fortalece o sistema imunológico. Esses cuidados diários aplicam os princípios da medicina preventiva, promovendo bem-estar, equilíbrio e longevidade.

### EXAMES IMPORTANTES

Exame ginecológico: avaliação clínica e solicitação de exames complementares.

Papanicolau / teste de HPV: diagnóstico de infecções, lesões pré-cancerosas e prevenção do câncer do colo do útero.

Ecografia pélvica: visualização dos órgãos pélvicos por via abdominal ou transvaginal

Mamografia e ecografia de mamas: essenciais para detecção precoce do câncer de mama, podendo ser complementadas pela tomossíntese.

Hemograma e exames de rotina: como glicemia e perfil lipídico, fundamentais para o acompanhamento geral da saúde.

### PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Muitas doenças só são descobertas após o surgimento de sintomas, o que pode exigir tratamentos mais intensos. Por isso, exames regulares e acompanhamento médico são fundamentais para a prevenção. A adoção de hábitos saudáveis, alimentação equilibrada, atividade física, saúde mental fortalecida e check-ups periódicos garantem mais qualidade de vida, autonomia e saúde integral à mulher ao longo de toda a vida.

**Juliana Galvão Bagdonas**  
Equipe de Saúde AOPM

Fonte: Ministério da Saúde. Assistência integral à saúde da mulher: bases da ação programática.  
Brasília: Ministério da Saúde, 1984.





# BAZAR

## De dia das **mães** *mães*

25 e 26 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!

ESTACIONAMENTO GRATUITO - VAGAS LIMITADAS



(11) 2997-8808  
(11) 95596-0269

Av. Tenente Júlio Prado  
Neves, 1155 - Tremembé

assessoriadamulher@aopm.com.br  
Realização: Departamento Feminino

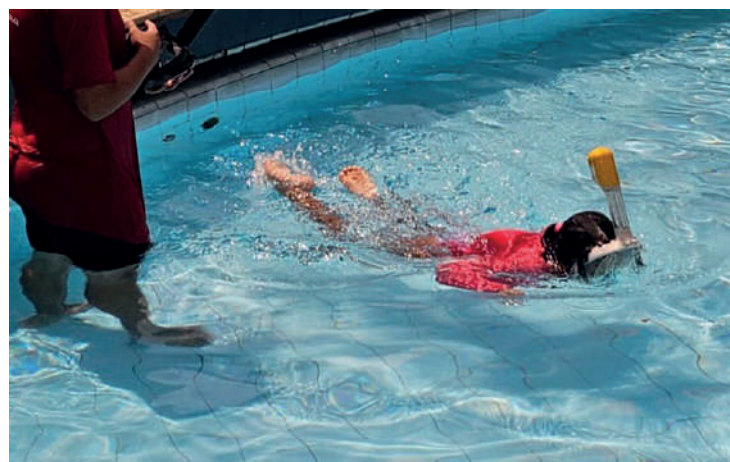
## AOPM promove atividades aquáticas aos associados

A Diretoria de Esportes realizou, em 28 de janeiro, uma programação especial com atividades aquáticas nas piscinas externas do clube, reunindo associados em um dia dedicado ao esporte e ao lazer.

Durante o evento foram oferecidas diversas modalidades recreativas e esportivas. O stand up paddle permitiu aos participantes exercitar equilíbrio e coordenação motora, enquanto a canoagem proporcionou momentos de prática esportiva e contato direto com a água. No mergulho, as crianças puderam vivenciar a experiência de forma orientada e segura.

Os brinquedos infláveis garantiram a animação do público infantil ao longo de toda a programação, criando um ambiente de diversão contínua. Já o polo aquático estimulou a integração entre os participantes, aliando espírito esportivo, trabalho em equipe e dinamismo.

A iniciativa teve como objetivo ampliar as opções de lazer oferecidas pelo clube e incentivar a prática de atividades físicas.



# Espaço Harmonia celebra 10 anos de história, evolução e resultados

*E para marcar essa data especial, o Clube investe em 25 novos equipamentos da italiana Tecnogym, líder mundial em inovação fitness.*

**A** Academia de Musculação “Espaço Harmonia” celebrou 10 anos de história, evolução e resultados, em 31 de janeiro.

Uma década marcada por conquistas, dedicação contínua e pelo firme compromisso com a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos associados.

A celebração contou com a presença do Presidente da AOPM, Cel PM Salvador Pettinato Neto, acompanhado por diretores, assessores e convidados, reforçando a importância institucional do Espaço Harmonia ao longo de sua trajetória. O Diretor de Esportes, Cel PM Elton Marcel Dorce, esteve presente acompanhado da Assessora de Esportes, Cel PM Leandra Pontes Dabague, e de sua equipe.

Atualmente, a academia atende uma média de 1.800 alunos inscritos e, como parte das comemorações pelos 10 anos, foram entregues novos equipamentos de musculação, ampliando e modernizando ainda mais a estrutura disponibilizada aos associados.

Novos equipamentos incorporados:

- Para fortalecimento de membros inferiores: 3 cadeiras extensoras, 2 cadeiras adutoras e 2 cadeiras abductoras
- Para o desenvolvimento cardiorrespiratório: 10 esteiras e 2 simuladores de escada
- Para fortalecimento de membros superiores: 1 máquina de bíceps e 1 equipamento Reverse Fly (peitoral)
- Para fortalecimento da musculatura da coluna: 1 máquina lombar

A academia receberá ainda novos equipamentos, entre eles: 1 máquina de agachamento (deadlift), destinada ao fortalecimento dos membros inferiores e da musculatura da coluna; 1 máquina de tríceps e 1 estante e acessórios para treino funcional.



Acesse o álbum digital no



# Carnaval



# teen



Acesse o álbum digital no



# A Zona Norte tem *história!*

## De Roma a São Paulo: a origem do nome Campo de Marte

**H**á mais de dois mil anos a República Romana tornou-se a civilização dominante no Mediterrâneo. Grande parte desse sucesso deveu-se à formação e aperfeiçoamento constante da Legião Romana. Esta organização militar foi uma grande inovação na época, principalmente por ser composta de soldados profissionais.

O soldado profissional podia ser mantido mobilizado mesmo durante a paz, o que permitiu aos romanos exercitarem suas legiões constantemente, adquirindo superioridade tática sobre os demais povos do Mediterrâneo, que só se mobilizavam no momento da guerra.

O ato de exercitar as habilidades militares deu origem ao termo "exército". O nosso idioma, latino na origem, nos permite descrever estes treinamentos com o termo mais próximo do original: habilidades marciais.

Marciais são aquelas habilidades inspiradas em Marte, o deus romano da guerra, originalmente Ares para os gregos. As legiões, permanentemente mobilizadas, eram estacionadas nas imediações das cidades romanas estratégicas. Os exercícios marciais eram então realizados em um campo próprio para as manobras militares. Esse campo era denominado Campo de Marte. Durante a República e depois Império Romano várias cidades tiveram seus Campos de Marte.

Caído no esquecimento o termo ressurgiu na França do século XVIII. Em Paris, entre a Escola Militar e o Rio Sena, havia um grande campo utilizado exclusivamente para manobras militares, sendo então denominado Campo de Marte.

Esse nome incorporou-se à tradição do Exército Francês.

Em 1906 o Governo de São Paulo trouxe a Missão Francesa para Instrução da Força Pública. Os franceses revolucionaram o preparo da Força, modernizando toda a doutrina da Corporação, que deu um salto de eficiência, assumindo um nível de profissionalismo equivalente às mais modernas brigadas de infantaria francesas de então.

Um dos grandes diferenciais da Missão Francesa foi trazer, de maneira pioneira no Brasil, a realização semanal de exercícios e manobras de instrução. Duas vezes por semana, infantaria e cavalaria da Força Pública deixavam os Quartéis da Luz e marchavam para um campo afastado na periferia da cidade, onde passavam o dia a exercitar as artes marciais.

Este campo, localizado ao norte do Rio Tietê ganhou o nome de Campo de Marte, lembrando a identidade francesa da doutrina e o próprio espírito paulista da República Velha, fortemente influenciado pela cultura francesa, do que são testemunhas o Palácio dos Campos Elíseos, o Largo da Concórdia, a Praça da República e outros.

No Campo de Marte se instalou a esquadrilha de aviação da Força Pública e, como evolução natural, no correr das décadas evoluiu para o aeroporto urbano atual. O culto ao deus Marte já está extinto há séculos, a Polícia Militar não usa mais o campo para manobras, a cidade cresceu.

São Paulo mantém esse nome de tradição milenar e que preserva a memória do profissionalismo da Polícia Militar, a Força Pública de São Paulo.

**Texto: Cel PM Hélio Tenório dos Santos**

**30** | **SÁB**  
**MAIO** | **21H**



**DOUBLE  
YOU**

*Part 2*

# **FLASHBACK**

*Please Don't Go*

**VALORES:**

**MESA R\$120**

**SÓCIO PROMOCIONAL R\$80**

**NÃO SÓCIO R\$140**

AV TENENTE JÚLIO PRADO NEVES, 1155- TREMEMBÉ  
INFORMAÇÕES: 2997-8800 / WHATSAPP: 11 94395-4575

