

BH EM RITMO ACELERADO...

Campanha salarial, Copa e manifestações agitam a cidade

Página 3



...E ASSEMP EM MOVIMENTO

Convênios com novo plano de saúde e nova faculdade

Páginas 8 e 9



Novo regimento interno do Jurídico

Página 4

Conheça mais sobre os parques de BH

Página 7

Almoço no centro com qualidade e preço baixo

Página 11

Confira a programação da ASSEMP no mês de junho

Página 13

Leite derramado

No dia 12 de junho a bola irá rolar no estádio Itaquerao na primeira partida da Copa do Mundo 2014. Sim, porque vai ter Copa. E não se trata aqui de defender o evento, mas de reconhecer uma verdade óbvia. Ainda que os movimentos sociais ocupem as ruas – e isso provavelmente irá ocorrer – as mobilizações não serão suficientes frente ao aparato de segurança que se armará para garantir a realização dos jogos.

Muito já se discutiu sobre a conveniência de um país que sofre com tantas mazelas sociais como o Brasil sediar um evento esportivo dessa magnitude e que, no fim das contas, é feito para poucos (quantas pessoas você conhece que têm condições de pagar R\$300 em um ingresso de uma partida de futebol?).

Entretanto, é preciso estar bem informado antes de criticar. Uma reportagem recente da Folha de S. Paulo revelou que a Copa custou ao Brasil R\$25,8 bilhões. Desse total, R\$8,1 bilhões foram em obras de mobilidade urbana e outros R\$6,3 bilhões na ampliação e reforma de aeroportos. Ou seja: investimentos que são revertidos em benefícios para a população.

Isso não quer dizer, absolutamente, que não há motivos para críticas. Como explicar um estádio que deveria custar R\$745 milhões sair por R\$1,4 bilhão, como é o caso do Mané Garrincha, em Brasília? Como justificar os atrasos, as obras inacabadas e aquelas que nem saíram do papel em várias cidades-sede?

É preciso ter muita clareza contra o quê e contra quem se está lutando. Senão, no mais, teremos apenas um discurso vazio. Você sabia, por exemplo, que as Olimpíadas de 2016 já têm um custo total estimado R\$36,7 bilhões, o que supera em 43% o custo da Copa (e conhecendo jeito brasileiro de se fazer, pode ter certeza que esse valor ainda será revisto para cima muitas vezes)? Se a conclusão é de que a Copa foi um mau negócio, não seria hora de lutar contra um investimento que ainda não foi feito? A sabedoria popular há muito nos ensina que depois do leite derramado não nos adianta mais chorar.

Boa leitura!

Expediente



Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Fundada em 1º/3/58
R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 8º, 9º, 10º e 13º andares
CEP: 30.160-905 - Belo Horizonte - MG - (31) 3237-5000
www.assemp.org.br - assemp@assemp.org.br

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente interino - Anselmo Horta Nassif
Presidente licenciado - Angelo Augusto Flores de Carvalho
Vice-presidente - Carlos Alberto de Oliveira
Diretor financeiro - Heraldo Oliveira Santos
Presidente do Conselho Administrativo - William Nagem
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

Notícia Urgente

Notícia Urgente - Órgão Informativo da ASSEMP
(31) 3237-5000 - noticiaurgente@assemp.org.br
Assessoria de Comunicação e Ouvidoria
Jornalista José Almir da Rosa - Reg. Prof.: MG 07771 JP



www.berlimcomunicacao.com.br
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG
Diagramação - Rafael Chemicatti
Imagens de banco - stock.xchng

Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,
é uma criação de Ricardo Sá
Impressão: Fumarc - Tiragem: 22.000 exemplares

Permitida a reprodução das matérias no todo ou em parte, desde que citada a fonte. As matérias assinadas não refletem necessariamente a posição da ASSEMP e são de inteira responsabilidade do autor.

A ASSEMP é uma entidade associativa, portanto, os serviços que oferece são exclusivos para seus associados

Esta seleção
sempre joga por você!



Greve perto do fim?

Categorias aceitam proposta da PBH; educação resiste

De flagrada no dia 6 de maio, a greve geral dos servidores públicos municipais parece estar perto de um desfecho, ainda que sem final feliz. Após os servidores da SLU e também os trabalhadores dos caixas escolares negociarem acordos específicos com a PBH e retomarem suas atividades, no dia 31 de maio foi a vez da saúde.

Em decisão polêmica votada em assembleia específica da categoria no dia 30 de maio, os servidores da saúde decidiram suspender a greve e voltar aos postos de trabalho. O ponto controverso é que, no dia anterior, uma assembleia geral na porta da PBH havia deliberado pela continuação do movimento. Além do **reajuste de 7% e do aumento de R\$1,50 no vale alimentação** – oferecido a todas as categorias – a Prefeitura ofereceu à categoria a equiparação do vencimento base de algumas carreiras da saúde.

Em assembleia realizado no dia 3, o Sind-Rede – sindicato municipal que reúne a segunda maior base de trabalhadores – deliberou que os professores continuarão em greve. Nessa mesma data servidores da administração e das fundações decidiram retornar ao trabalho.

Audiência na Câmara

Uma audiência pública foi realizada no plenário principal da Câmara Municipal no dia 2 de junho para debater a campanha salarial dos servidores públicos de Belo Horizonte. Apesar do convite, nenhum representante da PBH esteve presente ao encontro, que reuniu vereadores, líderes sindicais e um grande número de trabalhadores.



A greve é instrumento legítimo dos trabalhadores, mas sabemos que a PBH tem se colocado à disposição e mantido reuniões constantes com as diversas categorias para resolver essa questão.

Sérgio Fernando Pinho Tavares – vice-líder de Governo



A questão salarial dos servidores não esbarra na falta de recursos, mas na ausência de uma política municipal voltada à valorização dos trabalhadores.

Gilson Reis – vereador de oposição

Acampados

Como forma de protesto, servidores municipais estão acampados na porta da PBH, na avenida Afonso Pena, desde o dia 19 de maio.





Jurídico tem novo Regimento Interno

Mudanças no setor visam sanar questões operacionais

Um dos setores que mais cresceu na ASSEMP nos últimos anos foi o Jurídico. Para melhor realizar suas atividades e sanar algumas questões operacionais, a diretoria, juntamente com a equipe jurídica, promoveram a atualização do Regimento Interno do setor, que tem tido grande procura pelo associado.

Um dos fatores que estimulam a busca pelos serviços jurídicos da ASSEMP são os honorários praticados por um advogado particular. A média é de R\$ 200 por consulta. Outros fatores são a qualidade no atendimento e o profissionalismo dos advogados.

Infelizmente, muitos sócios, erroneamente, comparam o Jurídico da ASSEMP com um Pronto Atendimento hospitalar. Mesmo que a Associação triplicasse o número de advogados seria impossível atender todos de imediato, haja vista que são mais de 14 mil associados.

Com as mudanças regimentais, fica determinado que **o atendimento será realizado somente mediante agendamento**. Apenas casos avaliados como urgente pelos advogados terão o atendimento antecipado.

Outra mudança que passa a vigorar é que, a partir de agora, **haverá o pagamento de honorários advocatícios sobre o êxito, no percentual de 5%, em caso de sucesso na demanda judicial**. No ato do atendimento o associado receberá detalhes de como isso será cobrado e assinará um termo autorizando a cobrança no final do processo.

Importante esclarecer que tal valor somente será devido se o associado receber alguma vantagem financeira resultante do processo.

Outro ponto aprovado é a volta da cobrança de uma taxa de serviço. **A partir de agosto de 2014, o interessado arcará com um custo de R\$20 para o primeiro atendimento**. Essa taxa colaborará para o crescimento, melhoria e a manutenção dos serviços prestados. Caso o associado comprove, via Serviço Social, que não pode arcar com o valor, a diretoria poderá isentá-lo do pagamento.

Essas e as outras mudanças constam da íntegra do documento, que ficará à disposição na recepção do Jurídico e no site da ASSEMP.



AQUELA FOTO

Sabe aquela foto que você fez e ficou show de bola? Pois é, nós queremos divulgá-la! Mande-a para o nosso e-mail, explicando o seu contexto, que iremos postá-la em nosso Facebook. As mais curtidas ainda serão publicadas no Notícia Urgente.

Este lindo pôr-do-sol foi fotografado pela associada Sandra Campos em alto mar, durante um cruzeiro que passava pela costa de Montevideú, no Uruguai.

Mande suas fotos para o e-mail: asemp@asemp.org.br



Parabéns, Presidente!



No dia 18 de junho o presidente da ASSEMP, Anselmo Nassif, comemora mais um ano de vida. Por ocasião da data, todos os funcionários e membros da diretoria da Associação desejam a ele muita saúde, paz e alegrias. Que ele possa ser retribuído em bênçãos por todo o trabalho que tem dedicado à entidade!

Livre-se da bagunça

Ambiente de trabalho desorganizado diminui sua produtividade

Seu ambiente de trabalho se assemelha de alguma forma com este da foto ao lado? Pois saiba que essa “bagunça do dia a dia” pode estar afetando diretamente sua produtividade. E não é somente isso: de acordo com uma pesquisa do site de recrutamento CareerBuilder, espaços de trabalho bagunçados causam má impressão à chefia e dificultam o recebimento de promoções.

Por isso, fique atento a essas dicas e faça da sua estação de trabalho um local mais agradável e estimulante!

- ✓ invista em ornamentos e objetos que deixem o local mais bonito, pois favorece a motivação.
- ✓ locais sujos ou muito escuros também tendem a afetar a produtividade; abra as cortinas!
- ✓ se você trabalha com muitos papéis, crie um sistema de arquivamento.
- ✓ dê uma geral em sua mesa e se desfaça de tudo que é desnecessário.



Crédito: Maggie Jumps

- ✓ reserve um tempo e espaço para fazer um lanche; nada de comer na estação de trabalho.
- ✓ concentre-se em uma coisa de cada vez, dessa forma você poderá guardar os documentos daquela atividade finalizada antes de iniciar outra.

NOTAS



Voluntários da Rede Cidadã

O programa de voluntariado da Rede Cidadã busca promover o desenvolvimento de competências nos eixos empregabilidade e empreendedorismo. Na empregabilidade os voluntários capacitam jovens para que sejam direcionados para processos seletivos em empresas parceiras. Já no eixo empreendedorismo, voluntários com experiência em diversas áreas disseminam seus conhecimentos para que pequenos empreendedores possam alavancar seus negócios e gerar novos postos de trabalho. Para saber mais sobre como ser um voluntário, entre no site www.redecidada.org.br ou ligue para o 3236-1606.

Belo Horizonte Futebol Clube

O Museu Histórico Abílio Barreto recebe, até dia 31 de julho, a exposição: “Belo Horizonte F.C. - Trajetórias do futebol na capital mineira”. A mostra é composta de fotografias, objetos, vídeos, áudios e mapas que evidenciam o desenvolvimento do futebol em BH. As visitas ocorrem às terças, sextas, sábados e domingos, de 10h às 17h; e às quartas e quintas, de 10h às 21h. A entrada é franca. O Museu fica na avenida Prudente de Moraes, 202.



Novo ponto avançado do Samu

BH conta com um novo ponto avançado do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu). O local fica na avenida Cristiano Machado, em frente ao número 1.950, onde funciona a Feira dos Produtores, no bairro Cidade Nova. A localização é considerada estratégica para o atendimento a toda a região Nordeste da capital. São 12 equipes, que contam, cada uma, com dois técnicos de enfermagem e um motorista/socorrista.

Saúde: imprevisto não tem hora

Unidades de Pronto-Atendimento oferecem acolhimento 24 horas por dia

Com saúde não se brinca. Por isso, sempre que ocorre um imprevisto de gravidade, a recomendação é procurar o Pronto-Atendimento conveniado de seu plano de saúde. Entretanto, é importante ressaltar que o serviço é dedicado ao acolhimento de pessoas em casos de urgência e emergência, e não deve ser utilizado para consultas de rotina.

Ao contrário dos demais tipos de serviços oferecidos pelo plano de saúde, no Pronto-Socorro o atendimento é priorizado pela gravidade do caso e não por ordem de chegada. O serviço está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.

Onde procurar ajuda?

A Unimed-BH conta com duas unidades próprias com Pronto-Atendimentos:

Hospital Unimed

Av. do Contorno, 3.097 – Santa Efigênia

Pronto-Atendimento Contagem

Av. Babita Camargos, 1.695

Entenda como funciona o protocolo de atendimento:

EMERGÊNCIA

Paciente precisa de atendimento imediato, pois existe risco de morte.

MUITO URGENTE

Paciente precisa de atendimento rápido.

URGENTE

O paciente necessita de atendimento, mas pode aguardar os casos mais graves.

POUCO URGENTE

Situação que exige atenção médica, mas sem necessidade de assistência imediata.

NÃO URGENTE

Caso que pode ser encaminhado para o consultório médico.

Vacinação em dia

Brasileiros devem se prevenir contra sarampo e rubéola

Com a chegada da Copa do Mundo, cerca de 600 mil turistas de todo o mundo irão desembarcar no Brasil. Sem dúvida esse movimento estimulará a economia do país, gerando emprego e renda durante o Mundial. Porém, o grande fluxo de estrangeiros também oferece um risco: a disseminação dos vírus do sarampo e da rubéola.

As duas doenças estão controladas no Brasil, mas ainda há casos de surtos em países da Europa, Ásia e África. Por isso, a recomendação é que as pessoas que não estão com o cartão de vacina em dia, principalmente aquelas que irão lidar diretamente com os turistas – taxistas, funcionários de hotéis e restaurantes, guias de turismo – que tomem a dupla viral. A vacina pode ser encontrada em postos de saúde da rede pública.



Por uma BH mais verde

Parques Municipais são opção de lazer gratuita e saudável

No dia 5 de junho é comemorado o Dia Mundial do Meio Ambiente, data instituída pela ONU em 1972 para ampliar a conscientização e os esforços pela preservação da natureza. Belo Horizonte, que já foi chamada de Cidade Jardim, possui uma relação muito estreita com o verde. Apesar de ter perdido espaço para a “selva de concreto”, BH é a terceira cidade do país – com mais de um milhão de habitantes – no ranking de arborização, segundo dados do IBGE. Boa parte desse resultado se deve aos esforços das Fundações Municipais de Parques e Zoo-Botânica. Conheça mais e visite os parques municipais de Belo Horizonte!

O Parque Municipal é o mais antigo da capital, sendo inaugurado dois meses antes da fundação de Belo Horizonte

74
é o total de parques municipais em Belo Horizonte

O Parque Ecológico da Pampulha foi criado em cima de uma ilha de materiais sedimentares que se acumularam na Lagoa

O Zoológico de BH abriga **3 mil** animais de **250** espécies e um dos maiores aquários de água doce do país

8,6
milhões de m²
é área total desses parques

O maior parque de BH é o Parque das Mangabeiras:

- São **2,8 milhões de m²**;
- **59** nascentes;
- **228** espécies animais.

É possível realizar piqueniques, pequenos eventos e até cerimônias de casamento em parques da capital (contato pelo 3277-5398)

Mais informações

No site da PBH é possível saber mais sobre os parques em um mapa interativo repleto de informações sobre cada uma das áreas verdes da capital. O link direto é: <http://bit.ly/SjZyxa>. Para mais detalhes sobre o Zoológico e o Parque Ecológico, o contato é o 3277-7286.

Novo plano de saúde

Visando cada vez mais oferecer produtos e serviços de qualidade aos associados da ASSEMP, a diretoria firmou contrato com uma **nova operadora de planos de saúde, com condições e preços especiais**. O novo plano está disponível para associados e dependentes legais.

A **SAÚDE Sistema** tem mais de 27 anos de atuação, contando com operação totalmente informatizada, proporcionando agilidade e satisfação aos beneficiários. Está presente em mais de 30 municípios de Minas Gerais e atende grandes empresas como Fiat e Toshiba.



Associados que tiverem interesse devem entrar em contato pelo 3222-8776 para fazer uma simulação do plano e obter mais informações.

Planos a partir de R\$ 49,57

Preço referente à faixa etária 0 a 18 anos no plano Multi III

PRINCIPAIS HOSPITAIS CONVENIADOS

- Hospital Mater Dei*
- Hospital Lifecenter
- Hospital Biocor
- Hospital Belo Horizonte
- Hospital Socor
- Hospital Madre Teresa
- Hospital e Maternidade Octaviano Neves
- Hospital Infantil São Camilo
- Hospital e Maternidade Santa Rita
- Hospital e Maternidade Santa Fé
- Hospital Santa Helena
- Hospital da Baleia

PRINCIPAIS LABORATÓRIOS CONVENIADOS

- Hermes Pardini
- São Marcos
- Rojan
- César Macedo
- Humberto Abrão
- Analys
- Axial
- Ecoar

*exclusivo para o plano Multi Master Plus II

Faculdade municipalista oferece descontos

Servidores podem fazer graduação voltada para gestão pública

Uma iniciativa do Instituto AMM – ligado à Associação Mineira de Municípios – com apoio da Fundação Presidente Antônio Carlos (Fupac) está trazendo para a Região Metropolitana de BH a primeira faculdade municipalista do Brasil. A FAMM irá oferecer cursos de graduação em Direito e Administração com foco em gestão pública, com projetos pedagógicos especializados.

Além disso, dentro dessa proposta de fortalecer as administrações públicas municipais, servidores efetivos e dependentes terão desconto de 30% nas mensalidades. O vestibular da FAMM será realizado no dia 26 de julho, e as inscrições já podem ser feitas pelo site da instituição. A Faculdade fica na Alameda da Serra, em Nova Lima.

Associação Mineira de Municípios

A primeira faculdade municipalista espera por você.

FAMM
INSTITUTO AMM - FUPAC

DIREITO E ADMINISTRAÇÃO
VOLTADOS PARA A GESTÃO PÚBLICA

mais informações acesse:
institutoamm.org.br

VESTIBULAR
26 DE JULHO

INSCRIÇÕES
ABERTAS
Faça já a sua!

30% de DESCONTO
para servidores e seus dependentes

Vestibular FAMM

Desconto de 30% na mensalidade para servidores e dependentes
Cursos de Direito e Administração
Provas dia 26 de julho

Inscrições
www.institutoamm.org.br



Mural de homenagens

Para marcar a passagem do Dia das Mães, que foi celebrado no dia 11 de maio, alunas de cursos regulares do NCSC produziram murais que enfeitaram os andares da ASSEMP.



Iniciação ao desenho e pintura
Facilitadora Nara Hauck



Reciclarte
Facilitadora Suely Pimentel



Pintura em tecido
Facilitadora Carmen Lourdes



Tricô, crochê e bordado
Facilitadora Maria Luiza

ARTIGO

Nomofobia

A União Internacional de Telecomunicações (UTI) divulgou um estudo que, até o final de 2014, o mundo terá cerca de 7 bilhões de linhas de celulares ativas, igualando o número de habitantes do planeta.

Sem dúvida alguma, os aparelhos de telefonia móvel estão cada vez mais aperfeiçoados e fazendo com que as pessoas se conectem a qualquer hora e em qualquer lugar. A verdade é que o aparelho celular, aliado à internet, tem causado uma mudança radical na comunicação entre as pessoas. Este é o lado bom. Mas como em tudo na vida existe dualidade, aqui também existe um lado ruim; talvez, muito ruim.

O emprego de aparelhos celulares permite que se fique conectado por todas as horas do dia. E isto está causando uma dependência que se assemelha ao tabagismo, ao alcoolismo e ao uso de drogas ilícitas. Este novo “vício” é chamado de nomofobia.

A nomofobia nada mais é do que o medo de ficar sem o celular e se sentir inconectável, seja por ter esquecido o aparelho em casa, ficar sem créditos etc. Pesquisas têm demonstrado que a faixa etária mais jovem, entre 18 e 24 anos, é a que apresenta os maiores índices dessa dependência. Os principais sinais são incapacidade de desligar o telefone; verificação obsessiva de chamadas perdidas, e-mails e textos; ser incapaz de aumentar a

vida da bateria; e ser incapaz de ficar sem o aparelho.

Os sintomas físicos associados à nomofobia são tremor, suor excessivo, falta de ar, náuseas e dor de cabeça. Com relação aos sintomas mentais, os nomofóbicos são pessoas impacientes e impulsivas, podendo sua ansiedade progredir para fobias sociais, síndrome do pânico e até depressão.

O uso constante do binômio celular+internet também pode acabar distanciando o convívio interpessoal e fazendo com que a pessoa se sinta mais segura vivendo no mundo virtual do que no mundo real.

Como em todo vício, porém, existem técnicas para seu tratamento. Muitas vezes o acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico é recomendado, sem excluir o papel da família, que é fundamental.

Concordo que não é fácil se manter “desplugado” quando se faz parte de uma sociedade altamente tecnológica como a dos dias de hoje. Entretanto, o aparelho celular deve ser uma ferramenta que venha em nosso auxílio em todos os aspectos de nossa vida, sejam eles pessoais ou profissionais.

Luiz Roberto Fava
Palestrante

Adaptado de www.favaconsulting.com.br/nomofobia



CONVÊNIO COM



Imagens ilustrativas



- ✓ Comida mineira
- ✓ Variedade em saladas
- ✓ Refresco gratuito
- ✓ Arroz integral diariamente
- ✓ 6 opções de carne
(2 opções vegetarianas diariamente)

Preço para o público
R\$ 11,00

Preço especial
para associado*

R\$ 7,00

com 1 opção de carne

* subsídio de 36% pago pela ASSEMP

Edifício Maletta - Sobreloja 14 | Varanda da Av. Augusto de Lima
3063-6446 | facebook.com/feijaorestaurante

Biblioteca está de volta

Espaço retorna à rua da Bahia

Após um período na rua Tupis, a Biblioteca Orlando Vignoli retorna ao edifício-sede da ASSEMP, na rua da Bahia. O novo local de funcionamento da biblioteca será no 4º andar, no espaço em que funcionava o setor de atendimento que, por consequência, também foi remodelado.

Quem passar pela Associação poderá observar as mudanças, que fazem parte de um planejamento para otimizar os espaços e permitir a oferta de novos serviços aos associados. Já há estudos em andamento para definir de que forma o imóvel da rua Tupis será utilizado e também para orientar outras mudanças que devem ocorrer ao longo do segundo semestre.



Visite a Biblioteca

O acervo da Biblioteca Orlando Vignoli conta com 7 mil títulos à disposição de seus usuários para consulta local e empréstimo. São livros, periódicos, CD-Roms, fitas de vídeo, fitas-cassete, DVDs, um computador com acesso à internet e acesso à rede Wi-Fi.



TIRA-DÚVIDAS

Esclarecimentos e informações sobre os atendimentos e cursos do Núcleo de Convivência e do Espaço Viver Bem

Ao fazer hidratação, uso creme em todo o pé, inclusive entre os dedos. Este procedimento está correto?

Não. O creme deve ser passado nos pés, mas não entre os dedos. Essa atitude pode provocar uma micose interdigital, ou seja, a frieira. A partir do momento que a frieira se instala, se não for tratada adequadamente, a região pode ser infectada por bactérias, causando, inclusive, erisipela.



Tem uma dúvida?

Envie-nos por e-mail e ela será respondida aqui neste espaço por um profissional da ASSEMP: noticiaurgente@asemp.org.br

O ASSUNTO É...

A reeducação postural

Postura é o conjunto de posições formadas pelas articulações atuando em equilíbrio com os ossos, tendões, ligamentos e músculos. Para que tenhamos uma postura adequada, é essencial desenvolvermos certas estruturas em nosso corpo. Esse desenvolvimento está relacionado ao fortalecimento e ao ganho de flexibilidade da nossa musculatura. O equilíbrio musculoesquelético gerado pelo fortalecimento e alongamento fará com que nossas articulações fiquem bem alinhadas e, consequentemente, nos proporcionem uma postura correta.

Mas, no nosso dia a dia, seja por posições erradas no trabalho, por maneiras inadequadas que dormimos ou por outros fatores nocivos externos, acabamos desenvolvendo sintomas dolorosos relacionados à má postura. Quando isso ocorre, um trabalho de reeducação postural se faz extremamente necessário.



Quando falamos em reeducação postural, logo lembramos do RPG. O RPG é mais uma técnica fisioterápica usada para realizar esse trabalho de reequilíbrio articular. Mas assim como o RPG, outras técnicas de reeducação postural demonstram grande eficácia, como o Pilates, exercícios cinesioterápicos, entre outros.

Na ASSEMP nós criamos a RPA (Reeducação Postural e Alongamentos). A RPA é um conjunto de exercícios criado com o objetivo de reequilibrar nosso sistema musculoesquelético. São exercícios sem impacto articular, de ganho de flexibilidade com os alongamentos, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e estabilidade, consciência corporal e controle total dos movimentos corporais utilizando principalmente as técnicas do Pilates.

Na ASSEMP existem duas modalidades de RPA (Tradicional e Funcional). Ambas proporcionam os mesmos resultados, porém foram planejadas para um público distinto. A Tradicional é indicada para iniciantes ou pessoas com baixo nível de atividade física. A Funcional, por sua vez, é indicada para pessoas que já fizeram o Tradicional, não possuem restrições osteoarticulares e já se adaptaram aos benefícios propostos pelo modelo inicial. A indicação para as modalidades da RPA é feita mediante a avaliação do fisioterapeuta.

Henrique Raphael Leite
Rafael Barata Porto Lima

Fisioterapeutas e facilitadores de RPA da ASSEMP

Atenção ao calendário de junho

Em função do feriado prolongado de Corpus Christi e dos jogos do Brasil na Copa do Mundo, a ASSEMP não funcionará nas datas assinaladas em vermelho no calendário.

Além disso, as gerências administrativa e do Núcleo de Convivência esclarecem que, em função do clima de incerteza sobre protestos e manifestações que podem ocorrer durante o mês de junho, também não haverá atendimento na ASSEMP sempre que um evento dessa natureza ameaçar a segurança dos associados e dos próprios funcionários.

Dessa forma, alunos dos cursos regulares e atendimentos de saúde da Associação devem ficar tranquilos quanto ao abono de faltas em caso de ocorrência desses distúrbios.

JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S
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					

12, 17, 23 e 24 - Recesso Jogos da Copa

19 e 20 - Feriado Corpus Christi

ARTIGO

Sim, vai ter Copa

As desapropriações nos Estados, que ocorreram por causa da Copa, quase sempre arbitrárias e injustas, vão marcar para sempre o Brasil. Dói muito - erramos. Protestos contra essas desapropriações quase sempre reúnem apenas os diretamente envolvidos.

A Fifa foi arrogante e impôs ações das quais discordo. Fez isso no Brasil. E em outros países que a receberam - não que isso justifique a aceitação de muitas ingerências.

Com relação aos gastos, quem fala que saúde e educação estariam melhores se não fosse o evento, assim o faz por ignorância, desconhecimento ou por má-fé. Os gastos, alguns deles retornáveis aos cofres públicos, como parte dos empréstimos para a construção/reforma de estádios, representam uma parcela mínima do que é investido, anualmente, nos setores fundamentais para o país. Protestos contra esses gastos são usados politicamente a favor de um projeto de Brasil que eu não acredito.

Não faço parte do discurso inferiorizado, do auto-desprezo: o complexo de vira-latas, de que o Brasil não está preparado para receber a Copa, de que vai dar

tudo errado. De que não poderíamos nunca receber um evento desse tamanho. Não somos piores que todos. Esse é um discurso de voto em um outro Brasil, um Brasil do passado. É também um discurso político que, mais uma vez, eu não acredito.

A Copa traz, ainda, alegrias e empregos, melhorias pontuais no sistema de transporte público, visibilidade mundial e obras que vão ficar. Agora, a Copa não é feita para mudar o Brasil - não é a solução de todos os problemas, ela não é feita pra isso. A Copa é a Copa - é a festa do futebol.

Sem se esquecer dos erros, e que a Justiça atue nos casos de abuso, eu apoio a Copa. Eu vou assistir a todos os jogos. Eu acredito que vai ser linda a Copa no Brasil. Eu quero que seja. Torço pra ser tudo bem-feito, pra dar tudo certo, pra ser uma festa bonita. Sem amarguras demais. Sim, vai ter Copa.

Louraidan Larsen
[facebook.com/escafandrista](https://www.facebook.com/escafandrista)

Fala, Presidente

“A festa do futebol marcará nosso país. Penso que, como cidadãos educados, devemos receber bem os turistas. Algumas coisas poderiam ter sido diferentes, mas agora não dá mais para mudar. Temos uma nova chance para isso nas eleições. A Copa vai acontecer e creio que devemos torcer, como sempre fizemos, tendo em mente que “o futebol é a coisa mais importante das menos importantes”. Boa torcida para todos.”

Anselmo Nassif
Presidente da ASSEMP



De retirante a militante

Aposentada Margarida Cassiano relembra as dificuldades da infância e os períodos de militância política

“Mãe, cadê o Gigante?”. “Ele vai ficar com nossa comadre. Agora pelo menos ele vai ter angu para comer”. Foi dessa forma que a mãe de Maria Margarida Cassiano explicou a ela que seu cachorro não os acompanharia na viagem de Bom Jesus do Galho (próximo a Caratinga) até Saramenha, onde o pai havia arranjado um novo emprego.

O episódio retrata bem a situação de dificuldade em que a família vivia até então: o pai, Pedro Felipe, muito doente, cuidava das duas filhas pequenas, enquanto a mãe ia pra lida da roça. A sobrevivência das meninas era garantida pelo leite de uma cabra. “Toda vez que a gente chorava, com fome, a cabrita vinha e já ficava parada no lugar em que meu pai a ordenhava”, relembra a associada.

A esperança de uma vida melhor veio quando “o progresso chegou”. Uma nova rodovia seria construída e passaria dentro do terreno dos Cassiano. Esse fato aproximou o pai de Margarida do responsável pela obra, Anésio Campos do Amaral, a quem a associada faz questão de explicitar sua gratidão. Foi Anésio quem ofereceu a Pedro um emprego em Saramenha.

A situação melhorou, mas não por muito tempo. Apenas onze meses após a mudança, o pai de Margarida faleceu. Um mês depois nascia o filho caçula da família. A mãe, de resguardo, corria o risco de perder o que havia se tornado o ganha-pão da família, o emprego em uma pedreira fazendo brita. Coube a Margarida, então com sete anos, ocupar o lugar da mãe. “Passei o dia com o martelinho, quebrando pedra, e cheguei em casa com o punho todo inchado”, conta.

Mais uma vez, foi Anésio quem veio em socorro à família. Com ajuda do amigo eles conseguiram obter a pensão de Pedro, o que aliviou o orçamento doméstico. Posteriormente, por intermédio de parentes, os Cassiano saíram de Saramenha, passaram por Ponte Nova e chegaram em BH, no início dos anos 1950.

Vida na capital

A mudança para Belo Horizonte abriu novos horizontes na vida de Margarida. Com 12 anos ela já trabalhava como babá; aos 17 tornou-se costureira; aos 20 foi trabalhar em uma fábrica de roupas; aos 22 passou ao comércio e, aos 23, conseguiu um emprego na CNBB, onde operava uma máquina que fazia a impressão de apostilas.

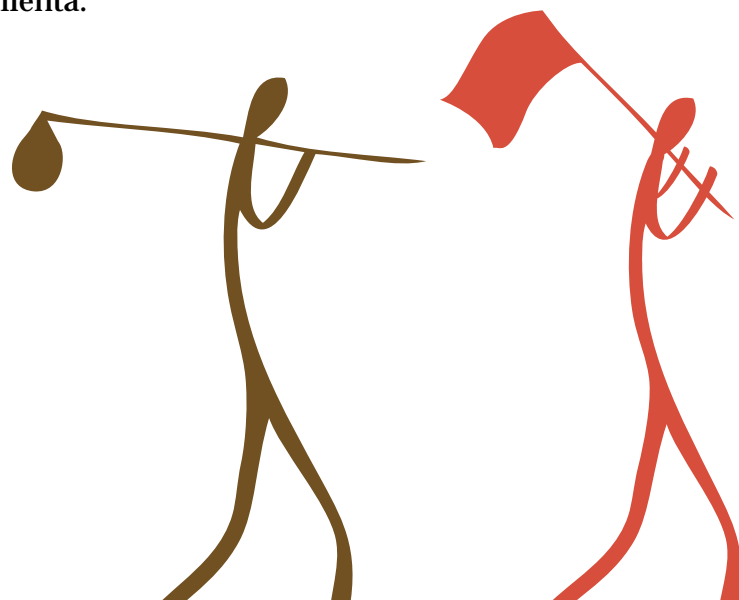
Vale lembrar que eram meados dos anos 1960, período de ditadura militar, que tinha o apoio da igreja. Margarida, por sua vez, era militante da Juventude



Operária Católica. Quando o bispo descobriu, a associada foi mandada pra rua.

O conhecimento adquirido operando a impressora, entretanto, garantiu a ela um emprego na Câmara Municipal, onde Margarida trabalhou por 31 anos. “Foi algo muito difícil como militante, pois tive que aprender a me silenciar. Lembro de ter impresso e distribuído cópias do AI-5 para os vereadores. Mas saí de lá como entrei, sem me corromper”, afirma.

É do período da Câmara que Margarida guarda gratidão de outra pessoa, o presidente licenciado Angelo Flores. Com as mudanças que estavam sendo planejadas na Previdência, a associada estava em dúvidas se devia ou não se aposentar. Por sugestão de conhecidos, foi se aconselhar com Angelo, que trabalhava lá como assessor. “Ele não me ajudou como presidente da Associação, mas como colega de trabalho. Hoje sou uma aposentada muito feliz e a ASSEMP é meu oásis. Uma casa acolhedora no meio da selva de pedra do centro”, salienta.





CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica, lanternagem, pintura e instalação de som e acessórios. Aceita-se cartão de crédito.

MARION DO ROSÁRIO MOURA
3483-7326 / 8881-3926

VENDE-SE LOTE

Vendo lote em Igarapé ótima localização, bairro Maracanã.

GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

TREINAMENTO PARA HABILITADOS

Dirija sem medo. Para quem tem medo de dirigir, falta de prática ou insegurança. Venha vencer esse obstáculo com a gente!

IRANI BRANDÃO
7162-4593 / 9435-5711

VIAGEM

15 de agosto Cabo Frio R\$480; Campos do Jordão R\$580. Setembro Holambra Festa das Flores 11 a 14, hospedagem Serra Negra-SP Pousada no centro com café e jantar R\$800. Vila Velha R\$850.

LUCI COSTA
3493-0608 / 9989-5253

EXCURSÃO

São Lourenço, Caxambu e Baependi, visita ao santuario da Nhá Chica em junho. Em agosto Caldas Novas. Outubro viagem espiritual para Uberaba c/ reunião de psicografia e Araxá com Tadeu na Casa do Caminho.

WANDA AURICHIO
3466-2621 / 9617-1147

VIAGEM

Não perca! Caldas Novas, junho, julho e agosto. Setembro: São Lourenço com três festas. Outubro Ilha de Guriri com Dunas de Itaúnas e Centro Histórico São Mateus.

ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA
3496-2952 / 9823-1713

ESPETOS E CHURRASCOS

Não tenha trabalho e ainda economize, encomendando espetos e salgados congelados para seu churrasco, festa, bar ou lanchonete.

CRISTIANE GONÇALVES
7302-9479 / 9944-6014

AULA DE INGLÊS

Aula de inglês na sua ou em minha casa (Centro). Individual ou grupos de dois. Ligar à noite.

ANTÔNIO JOSÉ FERNANDES
3222-6090 / 9118-3500

ESCOLA DE MUSICA

Aulas de guitarra, violão ou contra-baixo. Aulas de canto para crianças, jovens e idosos. Perto do Estádio Independência.

GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

CURSO

Curso de corte e costura prático e rápido (de 3 a 4 meses). Modelagem, corte e costura, acabamentos. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença.

NIVALDA MENDONÇA
3444-6259 / 3444-5363

PSICOLOGIA E PSICANÁLISE

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e familiares. Consultório no Santo Agostinho entre Avenidas Amazonas e Contorno.

NILZA OLIVEIRA
3291-5851 / 9641-5851

SAHAJA YOGA SHRI MATAJI

Meditação Gratuita. Av. Alvarenga Peixoto, 184. Sábado às 15h. Terça-feira às 19h.

GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

EXCURSÃO UBATÃ THERMAS

Visite Uberaba, hospede-se no Ubatã Thermas Hotel e conheça as obras de Chico Xavier – de 14 a 18 de setembro – pensão completa – atividades recreativas o dia todo.

IZONIA GUIMARÃES
3412-8864 / 8813-8864

SHIATSU – REIKI – PEDRAS QUENTES

Massoterapia com indicações diversas: dores musculares, enxaqueca, angústia etc. Desconto de 20% para associados.

BENEDITA DOS REIS DE SOUZA
3461-1433 / 9644-8876

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

Casamentos, festas infantis, aniversários, 15 anos, bodas, eventos empresariais e musicais, confraternizações.

ROSANA PEREIRA
3283-2354

TEXTOS E CONTEXTOS

Manual de redação, antologia luso-brasileira de literatura, com estilos de época, provérbios e letras antológicas da MPB. Autoria dos professores Isidoro Passos e Roberto Dornas. R\$ 65.

ISDRO PASSOS
3444-8089

PADARIA CASEIRA

Projeto 6 em 1: churrasqueira, forno, fogão, defumadora, desidratadora e aquecedor de água. Fornecemos projetos passo-a-passo c/ 4 modelos diferentes c/ plantas, desenhos e fotos. À lenha ou carvão. R\$200.

JOÃO ANDRADE
2526-3117

ORLANDO

Férias em Orlando! 8 dia e 7 noites a partir de US\$299 por família, além de promoções especiais em determinadas épocas do ano. Resort 5 estrelas, piscinas aquecidas, desc. em ingressos da Disney.

GLENDA PATRÍCIA DE SOUZA
9745-7674

MESAS E CADEIRAS

Aluguel de mesas e cadeiras de plástico, taças e forros 1,5m x 1,5m.

VALDETE FERNANDES
3463-6487 / 8843-7498

Acesse nosso site para ver outros anúncios e a relação de empresas conveniadas com a ASSEMP

Atenção: a ASSEMP e o Notícia Urgente não se responsabilizam pelas informações dos anúncios. Proibida a veiculação de anúncios de pessoa jurídica. Anúncios longos serão editados.



CARTA DO LEITOR

Conforme divulgado pela imprensa, somente a gestão do Mineirão em 2013 custou ao erário público do Estado a bagatela de R\$ 44,4 milhões pagos à Minas Arena, concessionária que contratualmente tem garantia de lucro mínimo de R\$ 3,7 milhões mensais.

Segundo especialistas, essa verba cobriria por um ano a educação em Lavras, o policiamento para 93 mil habitantes ou, ainda, o transporte em uma cidade do porte de Governador Valadares.

Para o secretário da Associação Contas Abertas, Gil Castelo Branco, foram invertidas as prioridades do país com a realização da Copa do Mundo em nosso território, que por coincidência é no ano das eleições presidenciais.

Vicente Cruz, associado da ASSEMP



CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama o nome dos dez maiores parques municipais de Belo Horizonte:

SERRA DO CURRAL - LAGOA DO NADO - MANGABEIRAS - AMÉRICO GIANNETTI - URSULINA MELLO - JACQUES COUSTEAU - AGGEO PIO SOBRINHO - FERNANDO SABINO - BOURLE MARX - FORT LAUDERDALE

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

Divirta-se com responsabilidade! Nessa época de festas juninas, divirta-se sem abusos: cuidado com fogueiras, não exagere na bebida e nunca solte balões. E viva São João!



Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



Para uso dos Correios

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se | <input type="checkbox"/> Não procurado |
| <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente | <input type="checkbox"/> Ausente |
| <input type="checkbox"/> Não existe nº indicado | <input type="checkbox"/> Falecido |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido | <input type="checkbox"/> Inf. escrita pelo porteiro/síndico |
| <input type="checkbox"/> Recusado | <input type="checkbox"/> CEP |

IMPRESSO FECHADO
Pode ser aberto pela ECT



Mala Direta Postal
Básica
9912292424/2012 - DR/MG
ASSEMP
..... CORREIOS

Acesse esta e outras edições do jornal no www.assemp.org.br

JOGO DAS DIFERENÇAS



ADIVINHE E GANHE

Responda corretamente as charadas e ganhe brindes!

- ? Por que o elefante não pega fogo?
- ? O Batman vestiu seu bat-terno, pegou seu bat-móvel e saiu. Onde ele foi?
- ? Qual a diferença entre um jogador de basquete e a mentira?
- ? O que o cavalo foi fazer no orelhão?
- ? O que corre pela casa toda depois dorme num canto?
- ? O que o zero disse pro oito?
- ? O que é que de dia está no céu, mas a noite fica dentro d'água?
- ? O que é que tem a boca na barriga e vive com a corda no pescoço?

O brinde será válido para as primeiras 20 pessoas que enviarem as respostas por e-mail (noticiargente@assemp.org.br). O ganhador terá 30 dias para retirar o brinde na sede da Associação.