



# Jornal da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH | [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br) | Edição 270 | Abril de 2017



## ASSEMP PARA TODOS

Serviços e produtos da Associação atraem públicos de todas as faixas etárias

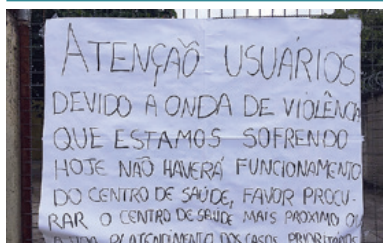
Página 9

Tem início a  
Campanha Salarial  
2017



Página 3

Violência nos Centros  
de Saúde da capital



Página 6

Conheça a  
osteossomografia



Página 12

Você já ouviu falar no  
Palácio da Memória?



Página 13

## A CASA É DE TODOS

Existem algumas histórias que são tão repetidas que acabam se tornando verdades absolutas, mesmo não sendo tão verdade assim ou já tendo sido desmistificadas. Quer um exemplo? “A Muralha da China é a única construção humana que pode ser vista do espaço”. Em 2003 foi comprovado que isso não era verídico, mas a gente continua ouvindo por aí. Quer outros exemplos? Napoleão era baixinho (ele tinha 1,70m, mais que a média na época), não se pode acordar sonâmbulos (não há nenhum risco nisso), touros não gostam de vermelho (eles são dal-tônicos e reagem ao movimento da capa do toureiro, não à cor).

Tudo isso nos leva à matéria de capa desta edição: a ASSEMP “jovial”. Quando nasceu, em 1958, a entidade era exclusiva de servidores aposentados. Por muitos anos,

suas ações assistenciais também acabaram atraindo mais a atenção daqueles já na inativa. Esses fatores somados criaram a fama de “entidade dos aposentados”. Os números que apresentamos na reportagem da página 9, porém, comprovam que essa verdade já caiu por terra.

De forma alguma nos incomoda sermos conhecidos como “entidade dos aposentados”. Pelo contrário: demonstra que o respeito e a autonomia com que sempre tratamos o público mais velho na Associação são reconhecidos e valorizados. Mas queremos que os mais jovens também se sintam acolhidos e tenham na ASSEMP o mesmo porto seguro que os demais. A casa é de todos!

*O redator*

CHARGE



Não há idade  
para ser ASSEMP!

DISSE O  
PENSADOR

Frases e pensamentos de grandes autores para estimular a reflexão e o debate de ideias

*Como é maravilhoso que ninguém precise esperar um minuto sequer antes de começar a melhorar o mundo.*

Anne Frank, jovem judia que viveu sob o regime nazista e ficou famosa por seu diário, transformado em livro

## 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, 12º 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 - Anselmo Horta Nassif  
Vice-presidente e diretor de patrimônio - Carlos Alberto de Oliveira  
2ª vice-presidente - Maristela Teixeira de Oliveira  
Diretor financeiro - Horaldo Oliveira Santos  
Presidente do Conselho Administrativo - William Nagem  
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

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



Berlim Comunicação - (31) 3347-3010  
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG  
Colaborador - René Filipe  
Diagramação - Gabriella Noronha  
Imagens de banco - br.freepik.com

Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,  
é uma criação de Ricardo Sá  
Impressão: O Tempo Serviços Gráficos - 2101-3807  
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.

# Campanha luta por reajuste de 17%

Índice seria apenas recomposição das últimas perdas inflacionárias

A Campanha Salarial 2017 teve início no dia 09 de março, com a aprovação da pauta de reivindicações. Os principais sindicatos de servidores municipais optaram pela apresentação de pautas gerais, deixando demandas específicas para serem debatidas paralelamente com a PBH.

Uma reunião de negociações já está agendada para o dia 07 de abril e uma nova assembleia dos servidores está marcada, inicialmente, para o dia 09.

SINDIBEL



Servidores municipais participaram da paralisação do dia 15 de março

## AS PRINCIPAIS REIVINDICAÇÕES

Recomposição salarial de 17%, correspondendo às perdas salariais dos dois últimos anos e à projeção do INPC para 2017

Reajuste do vale refeição para R\$35,00

Extensão a todos os servidores da regra de incorporação em 10 anos das jornadas complementares à aposentadoria

Garantir que os quinquênios incidam na aposentadoria sobre todas as verbas que possuem caráter de vencimento

Facultar o recolhimento da contribuição previdenciária aos servidores em licença sem vencimento

Reajuste da jornada complementar equiparando-a ao salário de 40h

Igualar o valor da hora trabalhada na jornada de 6h com o valor da hora trabalhada na jornada de 8h

## Educação em greve

Aderindo a um movimento nacional, a rede municipal de Educação de Belo Horizonte entrou em greve no dia 15 de março. A principal luta da categoria é contra reformas que estão sendo implementadas pelo Governo Federal, como a Reforma da Previdência.

## Venha para o Sicoob Crediserv: A Cooperativa dos Servidores da PBH

### CRÉDITO CONSIGNADO SICOOB INSS

A oportunidade que você queria para viver o melhor da vida.

Confira:

- Parcelas fixas
- Taxas menores
- Prazos maiores
- Sem avalista

Ouvidoria: 0800 725 0996 | Atendimento seg. a sex: 8h às 20h  
www.ouvidoriasicoob.com.br  
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458  
sicoob.com.br

Realize seu empréstimo hoje mesmo. Fale com seu gerente.



SICOOB / DIVULGAÇÃO

- Crédito consignado Sicoob INSS para cooperados e não cooperados
- Sem burocracia
- A menor taxa do mercado (Banco Central no período de 30/01/2017 a 03/02/2017)

**Rua da Bahia, 905 - 11º andar | Centro - Belo Horizonte-MG**  
**(31) 3274-6959 - www.sicoobcrediserv.com.br**



## Ilegalidade no pagamento de quinquênios

Em 21/11/15 o Município publicou no DOM uma “Notificação” modificando a forma de pagamento dos quinquênios adquiridos após a Emenda Constitucional 19/98, alterando sua base de cálculo, excluindo as jornadas optativas e, conseqüentemente, reduzindo seu valor.

A mudança se deu sob o argumento de que esses quinquênios adquiridos só podem ter como base de cálculo o vencimento do servidor. Ocorre que as jornadas optativas (extensão de jornada, dobra, aula excedente e jornada complementar) são exatamente o vencimento das horas trabalhadas além da jornada normal prevista originariamente, ou seja, não correspondem a uma vantagem pecuniária, mas ao próprio vencimento dessas horas trabalhadas.

O Poder Judiciário também manifestou esse entendimento e reconheceu a prática da PBH como ilegal, afirmando que a parcela paga ao servidor tem natureza de vencimento e que a vedação imposta pela EC 19/98 se refere às parcelas com natureza de vantagem pecuniária.

Sendo assim, servidores ativos que recebem jornadas optativas e servidores aposentados que incorporaram parcela relativa a essas jornadas e que se interessarem pela ação judicial devem agendar horário de atendimento no Departamento Jurídico.

Associados ativos e aposentados que sofreram redução em sua remuneração devido à alteração na forma de pagamento de quinquênios adquiridos após a EC 19/98 em função dessa alteração ocorrida após 01/10/2010 também podem procurar o Setor Jurídico da ASSEMP.

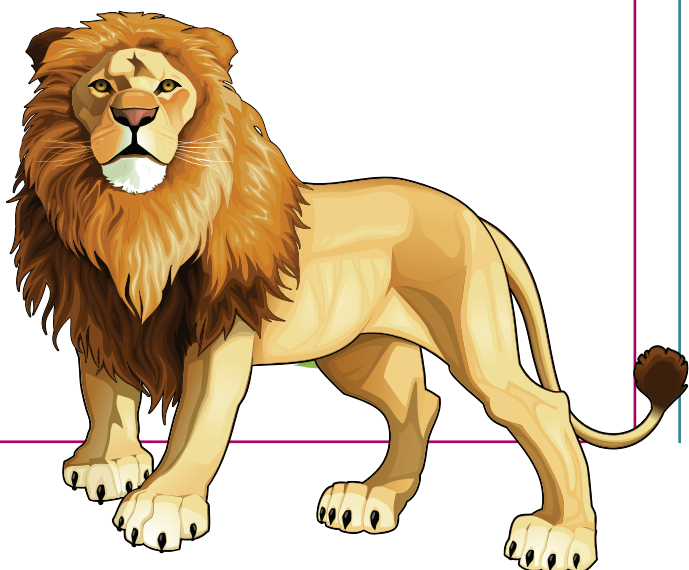
### DOCUMENTAÇÃO

Documentos para a ação judicial: cópia do CPF, RG, comprovante de residência, Classificação do Servidor, ficha financeira desde 2015, dois últimos contracheques e comprovantes de despesas para requerer Justiça Gratuita. Se o servidor tiver realizado requerimento administrativo, deve levar uma cópia.

### NOTA

#### Imposto de Renda 2017

O prazo para a entrega da declaração de Imposto de Renda Pessoa Física 2017 vai até o dia 28 de abril. Lembramos que a ASSEMP tem parceria com a empresa Joaf (veja anúncio ao lado), que prepara e envia sua declaração à Receita Federal com preço especial. Aqueles que possuem planos de saúde e/ou odontológico vinculados à Associação podem solicitar a declaração de gastos de saúde pelo e-mail: [ir@asemp.org.br](mailto:ir@asemp.org.br). Outras informações: 3237-5000.



#### Declarar o Imposto de Renda não precisa ser uma dor de cabeça



QUALIDADE | PRATICIDADE | CONFIABILIDADE

Fazemos sua declaração IRPF 2017 e acompanhamos todo o processamento

**ATENÇÃO!**

**Prazo para a entrega de documentação: até 20 de abril**

**Indique um novo cliente e ambos ganham 20% de desconto!**

Rua dos Tupis, 171 - loja 12  
(31) 2514-5800  
[ir.asemp@hotmail.com](mailto:ir.asemp@hotmail.com)

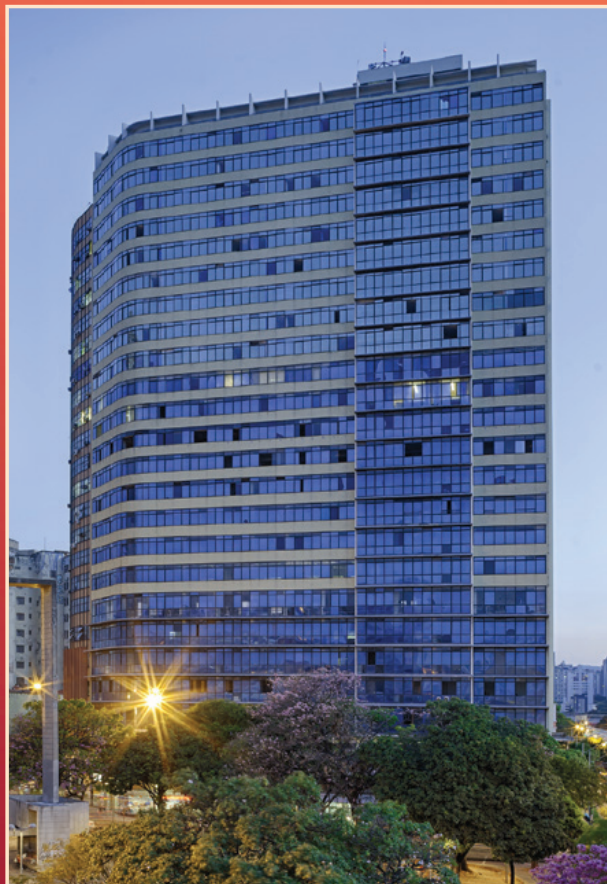


# EXCELSIOR

Residence

VENHA CONHECER E PLANEJE SUA MUDANÇA.

Bonito, moderno e pronto para morar.



Apartamentos de  
31m<sup>2</sup> a 92m<sup>2</sup>

Vista panorâmica\*

Visite o decorado.

Academia e espaço gourmet.

Portal do artista plástico Jorge dos Anjos. Um presente da Diniz Camargos para os moradores do Excelsior Residence e para a cidade de BH.

Plantão de vendas no local:

Rua Caetés, 745, quase esquina com Av. Afonso Pena.

Tel.: 3324-9733 | 98611-1234

CONSTRUTORA  
**DINIZ**  **CAMARGOS**

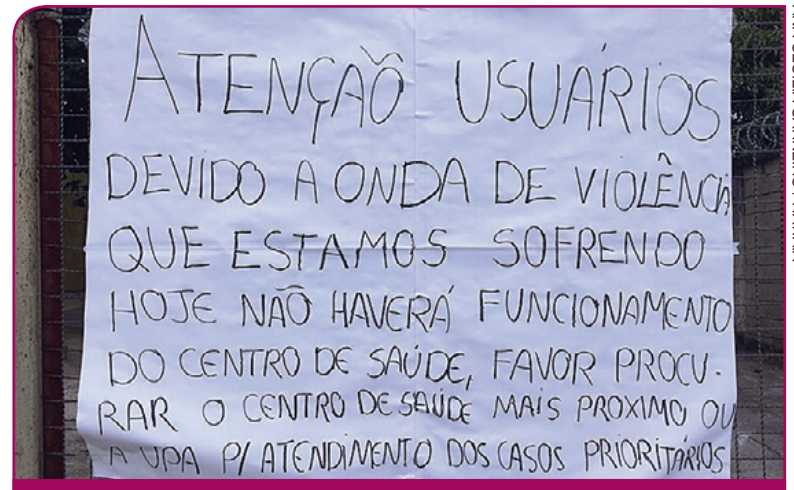
# Violência ronda Centros de Saúde

Episódio mais recente ocorreu no bairro Ribeiro de Abreu

Assaltantes armados invadiram o Centro de Saúde Ribeiro de Abreu, na região Nordeste da capital, no dia 24 de março. Os servidores foram feitos reféns e os bandidos levaram pertences pessoais e dois carros que estavam estacionados no local. A unidade não conta com porteiro e a Guarda Municipal só comparece em dias alternados.

Apesar da gravidade do ocorrido, não se trata de caso isolado. Somente em 2017 essa já é a quinta ocorrência de problemas relacionados à segurança em unidades municipais de saúde: os centros de saúde Cafezal, João Pinheiro, Diamante e Cachoeirinha também já enfrentaram problemas recentemente.

O sindicato dos servidores tem acompanhado os casos e cobrado providências da PBH. No caso da unidade do Ribeiro de Abreu a Prefeitura garantiu a presença



Cartaz fixado na porta do Centro de Saúde três dias após o assalto

ANA CECILIA CARNEIRO / ITATIA

de dois guardas municipais fixos no horário de funcionamento e o reforço do patrulhamento na região.

## Demissão

Em maio de 2016 os porteiros de todos os centros de saúde da capital foram demitidos. A Secretaria de Saúde afirmou, à época, que a medida tinha como objetivo ajudar a sanar um déficit mensal de R\$8 milhões nas contas do Município. O retorno desses profissionais é uma das reivindicações da pauta da Campanha Salarial 2017.

## NOTAS



### Vacina contra a gripe

Terá início, neste mês de abril, a campanha de vacinação contra a gripe. Profissionais de saúde começam a receber a vacina no dia 10 de abril. Já os demais grupos prioritários serão imunizados a partir do dia 17. A novidade deste ano é a inclusão de professores das redes pública e particular de ensino.

### Mudanças na BHTrans

A PBH está realizando um estudo para analisar a viabilidade de transformar a BHTrans em uma autarquia municipal. Atualmente o órgão é uma sociedade anônima de economia mista. Um dos principais efeitos da mudança é que os agentes da BHTrans voltariam a ter poder de efetuar multas de trânsito, o que foi considerado ilegal pela justiça em 2009.



### Planos de saúde: reajuste por idade

O Superior Tribunal de Justiça definiu que são legais os reajustes de mensalidades de planos de saúde conforme a faixa etária do beneficiário. Segundo a decisão do Tribunal o “reajuste de mensalidade é válido desde que haja previsão contratual, sejam observadas as normas dos órgãos reguladores e não sejam aplicados percentuais desarrazoados”.



**Aproveite!**  
Condições especiais\*  
para adesão  
de Odontologia  
e Aeromédico

## Cuidar bem é oferecer cada vez mais tranquilidade para você.

### Conheça e contrate os serviços adicionais.

São mais opções para complementar seu plano. É mais uma vantagem de ter Unimed.



#### Ter mais segurança vale muito e não custa quase nada. Contrate o transporte aeromédico.

Conte com a Unimed em todo lugar. O transporte é feito em UTI aérea equipada para situações especiais em que o paciente precisa ser transferido de um hospital a outro.



#### Cuidado por inteiro? Conheça os planos odontológicos.

Custa muito pouco e o cuidado é ainda maior. Cobertura completa de acordo com o rol de procedimentos da ANS. Mensalidade fixa, sem coparticipação.

**Associado da Assemp, faça já a adesão\*\*  
dos serviços adicionais. Ligue 2514-5800.**

\* Liberações das carências até 15/5/2017.

\*\*A adesão poderá ser feita de acordo com o tipo de contrato do plano.

**Unimed**   
Belo Horizonte



## NOSSA EQUIPE

É graças à dedicação e profissionalismo de cada colaborador que a ASSEMP consegue oferecer aos associados um atendimento sempre de qualidade! A cada edição do Jornal da ASSEMP apresentamos aos leitores uma equipe de trabalho da Associação.



Da esq p/ dir: Jaqueline, Vanessa, Andréia, Wendell, Renata, Luciana e Alice.

A equipe de atendimento do Núcleo de Convivência e Espaço Viver Bem é formada por seis assistentes de recepção e por uma supervisora de serviços. A mais antiga da equipe é a Luciana, que está na Associação há 19 anos. Depois vem a animada dupla que atende os associados no oitavo andar, a Jaqueline e o Wendell, ambos com 11 anos de casa. A Alice, há cinco anos na ASSEMP, é mais uma que está sempre à disposição para receber e orientar os as-

sociados. “É uma alegria fazer o que amo em um lugar de respeito e solidariedade”. Abaixo dela vem a Renata, com quatro anos, e por fim a Vanessa, que apesar de ser funcionária há apenas um ano, já presta serviços para a Associação há quase quatro. “Aqui é lugar de companheirismo”, define. A supervisão de serviços está a cargo da Andréia, que completou uma década de trabalho na entidade. “Uma palavra para definir a ASSEMP? Gratidão!”.



## ACONTECEU

### Baile de Carnaval

No dia 24 de fevereiro o Núcleo de Convivência realizou mais uma edição do seu tradicional Baile de Carnaval. Além da animação comandada pelos monitores de dança, a festa ainda contou com a apresentação do Bloco Aki Cê Dança. Diversão para iniciar o Carnaval com o pé direito!



### Palestra no Dia da Mulher

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher a ASSEMP promoveu, no dia 08 de março, a palestra “Entre o Céu e o Abismo: a mulher no controle de suas emoções”. O encontro foi conduzido pela psicóloga Fayga Dourado, com o apoio da psicóloga e facilitadora da ASSEMP Pakisa Araújo.



## QUER FALAR CONOSCO?

### Serviço de ouvidoria

Reclamações, sugestões, dúvidas? A Associação conta com um profissional pronto para te ouvir e auxiliá-lo na resolução de qualquer questão.

Entre em contato pelo 3237-5000 ou pelo [ouvidoria@asemp.org.br](mailto:ouvidoria@asemp.org.br)



# Convívio de gerações

## ASSEMP se “rejuvenesce” sem descuidar dos mais velhos

A ASSEMP nasceu, há 59 anos, da luta de um grupo de aposentados que buscava paridade de direitos com os servidores da ativa. O nome, inclusive, nem era ASSEMP, mas Afap, Associação dos Funcionários Aposentados da Prefeitura. Os servidores da ativa passaram a ser aceitos em 1970, mas a entidade continuou a ser frequentada, majoritariamente, pelo público mais velho, levando a ASSEMP a ganhar o carinhoso apelido de “associação dos velhinhos” e ser relacionada unicamente aos aposentados.

Nos últimos anos, porém, esse cenário vem mudando. Com todo o cuidado que lhe é peculiar, a ASSEMP continua a oferecer serviços e produtos para os aposentados, mas também expandiu seus benefícios para o público da ativa. Dos atuais 15,5 mil associados, quase 12 mil têm menos de 65 anos.

Para a Diretoria, o crescimento do público mais jovem se deve ao fato dos servidores enxergarem a ASSEMP como uma entidade dinâmica, que procura sempre se atualizar, seja na oferta de produtos e serviços ou na forma de atender seus associados.



### PERFIL DOS ASSOCIADOS

Idade	Número de associados	Porcentagem
até 49 anos	4.481	28,9%
50 a 65 anos	7.282	47%
mais de 65 anos	3.739	24,1%
<b>Total</b>	<b>15.502 associados</b>	

## Fala, Presidente



“Nosso grande desafio é continuar sendo uma referência para servidores aposentados ou que estão prestes a se aposentar, mas, ao mesmo tempo, inovar de forma a atender as necessidades daqueles que estão chegando à Prefeitura e à Associação”.

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

## NOTA

### Reunião do RPPS

No dia 23 de março foi realizada mais uma reunião do Conselho de Administração do Regime Próprio de Previdência dos Servidores da PBH. Além de questões de praxe, como aprovação de ata e das contas do RPPS, a reunião contou com uma apresentação do cenário macroeconômico do país, conduzida por técnicos de uma instituição financeira. Também foi dado conhecimento aos membros do Conselho da disponibilização de um curso de produtos de investimentos para a qualificação dos conselheiros. A ASSEMP é representada no RPPS por seu conselheiro Maurício Albino de Almeida.

# Apaixonada pela leitura

Efigênia Ferreira é uma das associadas mais assíduas da biblioteca da ASSEMP

Na ASSEMP são muitos os associados apaixonados pela literatura e que fazem uso regular da Biblioteca Orlando Vignoli, situada no quarto andar. É o caso, por exemplo, da professora de Português aposentada Efigênia Ferreira da Silva, uma das associadas que mais realizou empréstimos na biblioteca no último trimestre. “Às vezes pego dois, três livros ao mesmo tempo”, afirma.

Leitora inveterada, Efigênia conta que tinha o hábito de ler até enquanto caminhava, correndo sérios riscos por aí. O gosto pela leitura, explica, veio do ofício, mas ler nunca foi algo visto como uma obrigação, e sim como um prazeroso hobby.

O gênero favorito da associada é o romance, como as obras de Nora Roberts e Lucinda Riley. “Priorizo as leituras leves”. Atualmente Efigênia está se dedicando ao nono livro da série Os Bridgertons, da autora norte-americana Julia Quinn. A coleção narra a história dos oito filhos do Visconde Bridgerton.



## Usufrua

Para realizar empréstimos de livros e de outros materiais do acervo da biblioteca é necessário realizar um cadastro. Os documentos exigidos são a carteirinha da ASSEMP, carteira de identidade e comprovante de residência. Informações: 3237-5014.

# Um pedacinho da história

Associada guarda curioso objeto que pertenceu aos avós

Você já ouviu falar em corniche? Guimarães Rosa, em sua obra *Manuelzão e Miguilim*, descreve o objeto com precisão: “o pó ela guardava na corniche, de ponta de chifre de boi, com uma tampinha segura com tirinha de couro”. O pó, nesse caso, era rapé, folhas de tabaco torradas e moídas.

Por herança de família, a associada Regina Menezes guarda duas cornichas em casa. “Pertenceram aos meus avós e foram repassadas de geração em geração até chegar a mim”, conta.

Além de ser um vínculo familiar os objetos também têm valor histórico, já que as cornichas foram muito utilizadas por tropeiros.

Em visita recente que o Grupo Reflorir fez ao Programa Dedo de Prosa, Regina levou as cornichas, que fizeram grande sucesso.



ROMULO PAMM

## Participe você também

Você guarda em casa algum objeto antigo com valor histórico e/ou sentimental? Entre em contato com o Jornal da ASSEMP para que possamos divulgar: [asemp@asemp.org.br](mailto:asemp@asemp.org.br).

# Oficina de Biomassa

Projeto Emagre-Ser promove oficina com nutricionista

O Projeto Emagre-Ser, coordenado pela facilitadora Diva Matuck, busca o autoconhecimento e uma maior compreensão do processo de emagrecimento como um fator de saúde. São trabalhadas crenças, emoções e relações conscientes e inconscientes da pessoa com sua alimentação.

Dentro da programação do projeto, as integrantes participaram, no dia 24 de março, da oficina de Biomassa de Banana Verde, que foi comandada pela nutricionista Cleonice de Souza.

A biomassa consiste em uma preparação feita com polpa de bananas verdes cozidas. Ela se destaca por possuir boas quantidades de um amido resistente, que o aparelho digestivo não consegue digerir. Também é rica em vitaminas A, do complexo B, potássio, manganês e fósforo.

Receitas deliciosas foram realizadas para degustação das alunas e poderão ser conferidas em breve no site da Associação: [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br).

## BENEFÍCIOS À SAÚDE

- ✓ Ajuda no emagrecimento
- ✓ Combate a prisão de ventre
- ✓ Combate a depressão
- ✓ Diminui o colesterol alto
- ✓ Previne infecções intestinais



## Livre-se da intoxicação digital

Excesso de informações causa estresse e ansiedade



Quantas vezes você conferiu o celular hoje? Quanto tempo gastou navegando pelas redes sociais? É consenso entre especialistas que o excesso de informações e a pressão por estar sempre conectado estão levando a distúrbios como estresse e ansiedade. Por isso, vem ganhando força em todo o mundo movimentos de “desintoxicação digital”.

Em vários lugares já foram criados retiros especializados para que as pessoas possam se desconectar e tentar relaxar. A prática, porém, pode ser adotada também em seu dia a dia. A proposta é ficar completamente *offline* por 24 horas. Para isso, o recomendado é colocar todos os equipamentos digitais (*laptop, tablet, celular*) em um armário trancado, para que a tentação seja menor.

Ao final de um dia, garantem pesquisadores, já será possível observar um maior equilíbrio e mais produtividade nas atividades rotineiras.

# Você conhece a osteossonografia?

Exame auxilia no diagnóstico precoce de doenças ósseas

A ASSEMP firmou novo convênio com a Clínica de Ultrassonografia Tereza Filgueiras (confira anúncio abaixo). A clínica é especializada no exame de osteossonografia, que será ofertado aos associados com desconto de 25%.

A osteossonografia é um exame de ultrassom que permite quantificar a massa óssea e avaliar a qualidade da microestrutura óssea, sua homogeneidade e elasticidade. O exame é indolor, não é invasivo e nem utiliza radiações ionizantes.

Indicada para crianças e adultos, a avaliação da saúde óssea permite o diagnóstico precoce de enfermidades como osteopenia e osteoporose, além de facilitar o acompanhamento de pacientes já em tratamento dessas doenças.



## Saúde óssea

O metabolismo ósseo pode ser afetado por doenças da tireoide e das paratireoides, algumas doenças renais, hepáticas e do aparelho digestivo e por fatores como o uso contínuo de medicamentos e hábitos de vida inadequados (alimentares, tabagismo, alcoolismo e sedentarismo).



**Proteção total  
para Você e sua Família!**  
Segurança, ética e transparência.

Não faça **seguro** sem  
antes consultar a Navarro.  
Condições **diferenciadas** para  
associados da **ASSEMP**

Informações **3222-8776**  
 **98464-4642**  
navarroconsultoriaecorretora.com



Viagens



Empréstimos



Vida e Previdência



Residencial



Automóvel



Saúde e Odontológico

NAVARRO / DIVULGAÇÃO



TEREZA FILGUEIRAS / DIVULGAÇÃO

## OSTEOSSONOGRRAFIA

A Osteossonografia permite o diagnóstico precoce das alterações da qualidade do osso antes que ocorra osteopenia e osteoporose.

 **Tereza Filgueiras**  
clínica de ultrassonografia pediátrica

Av. Brasil, 1714 Sl. 1003 · CEP.: 30140-004  
Funcionários (Próximo a Pça. da Liberdade)  
Belo Horizonte · MG · Tel: **(31) 3281 8051**  
[www.clinicaterezafilgueiras.com.br](http://www.clinicaterezafilgueiras.com.br)

# Construindo seu palácio da memória

Técnica milenar auxilia a evitar esquecimentos no dia a dia



Raphael explica que a técnica é uma das utilizadas na Oficina de Memória

## Participe

O Palácio da Memória é uma das técnicas, entre outras, que são apresentadas e trabalhadas na Oficina de Memória da ASSEMP. Ficou interessado? Entre em contato pelo 3237-5009.

Uma pesquisa realizada na Holanda analisou os cérebros de 23 “campeões da memória”, pessoas famosas por sua capacidade de armazenar informações, e comprovou que não há nenhuma diferença anatômica em relação aos cérebros de pessoas comuns. Qual o segredo, então? Exercícios de memorização, como o Palácio da Memória.

“O Palácio da Memória é uma técnica milenar que consiste na associação de imagens a conteúdos, criando uma jornada imaginária por um local”, explica o estagiário de psicologia Raphael Pires Duarte, que sob a supervisão da psicóloga Pakisa Araújo coordena a Oficina de Memória na ASSEMP.

Raphael explica que é possível se imaginar entrando em um cômodo de casa e associar cada objeto visualizado com um item de uma lista de compras, por exemplo. Criada a história, é preciso repeti-la três vezes em sequência para que o conteúdo seja fixado. “Com as tecnologias, ‘terceirizamos’ boa parte de nossa memória para aparelhos, mas é importante o exercício constante da memória, pois o cérebro só ativa aquelas partes que você utiliza”, ressalta.



## ARTIGO

# Alimentação no inverno

Primeiramente vamos falar da hidratação: no inverno sentimos menos sede e passamos por longos períodos sem a ingestão adequada de líquidos, especialmente água. Ela é fundamental, porém, para transportar nutrientes, hidratar a pele e as mucosas, que ressecam mais no frio, e manter nossos rins funcionando. Portanto, atente-se para consumir, no mínimo, 2,5 litros de água por dia, além de chás e sucos naturais.

Outro ponto importante é que no inverno temos a sensação que a fome aumenta, e junto vem a vontade de ingerir refeições ricas em carboidratos e gorduras. Mas por que isso acontece? Devido às baixas temperaturas, nosso organismo gasta mais energia para manter-se aquecido e, como forma de compensar, acaba aumentando o apetite por alimentos que são fontes de energia rápida. Porém, muitas vezes esse aumento no consumo ocorre de forma exagerada, o que pode trazer consequências ao nosso organismo.



Uma alternativa é abusar de bebidas quentes e saudáveis, como chás de ervas sem açúcar e sopas de legumes.

Também é comum ficarmos resfriados, por isso não devemos nos esquecer das vitaminas, em especial as vitaminas A, C, D e E, ácido fólico e os minerais zinco, magnésio e selênio. Eles são responsáveis pela ação antioxidante e manutenção da integridade das mucosas, além de formar e ativar as células imunológicas. Ovos, castanhas, nozes, grãos integrais, folhas verdes escuras, peixes, leguminosas e frutas cítricas são alguns dos alimentos recomendados.

Por fim, sempre que tiver alguma dúvida, pergunte ao seu nutricionista!

**Camila Moreira Silva**

Nutricionista

kmilamsilva@gmail.com



Formada em Letras, Jussara é professora da rede há pouco mais de um ano

Jussara Cristina Hilário da Silva é professora municipal de educação infantil há um ano e cinco meses, trabalhando com uma turma de 25 crianças de cinco anos na UMEI Cafezal. Antes de ingressar na PBH, porém, a educadora, que é formada em Letras, deu aulas por um bom tempo na rede privada. Além de acumular experiência também na educação infantil, lecionou para turmas de ensino fundamental, médio e EJA. Sua maior vocação, porém, é mesmo com os mais pequenos. “Gosto de trabalhar no processo de alfabetização e de lidar com as crianças”, explica.

O ingresso na rede municipal, inclusive, foi uma grande mudança para Jussara nesse aspecto. A educação infantil na PBH prioriza a metodologia do construtivismo e a socialização das crianças. “É um desafio diário de aprendizagem, de adaptação a uma nova metodologia de trabalho”, relata.

Com expectativas de seguir carreira na Prefeitura, os planos da servidora estão voltados, agora, para um Mestrado na área de Educação, que ela pretende iniciar daqui a dois anos. Jussara planeja, também, um segundo BM, para trabalhar com Português, sua área de formação.



ARQUIVO PESSOAL

Jussara trabalha com crianças de cinco anos na UMEI Cafezal

## Foi uma festa!

### Dedo de Prosa recebe integrantes do Reflorir

O grupo Reflorir participou, no dia 07 de março, da gravação do programa Dedo de Prosa (TV Horizonte). A participação fez parte das comemorações dos 20 anos do grupo. É possível assistir à gravação no YouTube. Em um dos quadros é apresentada uma receita de quitanda mineira. Quem levou a receita foi a associada Irani Alves Miranda. Saiba como fazer esta delícia:



#### Broa de arroz

##### Ingredientes

2 xícaras de arroz (cru sem lavar)  
1 xícara de leite  
½ xícara de óleo  
1 ½ xícara de açúcar  
4 ovos  
100g de queijo ralado (curado)  
100g de coco ralado  
1 colher de sopa fermento em pó

##### Modo de preparo

Deixe o arroz de molho no leite por 8 horas. Depois, coloque metade desse arroz no liquidificador, juntamente com os ovos, óleo e açúcar, batendo por 3 minutos. Em seguida, acrescente a outra metade do arroz, o coco ralado e o queijo. Bata mais um pouco e, por último, acrescente o fermento em pó. Para finalizar, unte um tabuleiro pequeno e leve ao forno por 35 minutos.



CLAÚDIA ELISÁRIO

**REVISÃO DE TEXTOS**

Revisão de artigos acadêmicos, monografias, dissertações ou quaisquer outros tipos de textos, de acordo com as normas da ABNT. Sou professora de Língua Portuguesa, com pós-graduação em Revisão de Textos (PUC/MG).  
MERCEDES PENNA CARVALHO  
3371-5827 / 99208-7255

**EXCURSÕES**

Não perca! Semana Santa em Cabo Frio, Baile dos sonhos em junho no Grande Hotel Araxá e Caldas Novas em julho. Contato: aemtur@hotmail.com.  
ANTÔNIA EUSTAQUIA OLIVEIRA  
3496-2952 / 98908-1482

**PSICÓLOGA/PSICANALISTA**

Atendimento psicoterápico com abordagem psicanalítica para adultos e adolescentes. Desconto de 40% sobre valor de tabela do CRPMG. R. Ulhôa Cintra, 95/1005 -Stá Efigênia. E-mail: patricialopsi@hotmail.com  
PATRÍCIA FERNANDES LOPES  
3283-2809 / 99245-1886

**EXCURSÕES**

De 04 a 07 de maio: Aparecida do Norte, Canção Nova e Campos do Jordão. Em julho: São Lourenço, Caxambu e Baependi visita a Inhá Chica. Em agosto Caldas Novas Hotel Hot Springs.  
WANDA AURICHIO  
3466-2621 / 99617-1147  
Anúncio: Excursão dia 04 a 07 de Maio para

**FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

Casamentos, aniversários, festas infantis, 15 anos, bodas, eventos empresariais, musicais, congressos, formaturas.  
ROSANA PEREIRA  
3283-2354

**AULA DE AUTOMAQUIAGEM E SPA DA PELE**

Um presente para você: ganhe uma aula de automaquiagem ou de spa da pele comprando qualquer produto da linha Mary Kay. Ligue e agende seu horário.  
VIVIAN DE MELO  
99291-6464

**EXCURSÕES**

Aparecida do Norte: feriado 21/04, R\$420,00 à vista. Cabo Frio: 06 a 11/10, R\$690,00 à vista. Transporte / hospedagem / café da manhã / almoço.  
MÉRCIA VIEGAS  
3423-7877 / 98650-0901

**EXCURSÕES**

Aparecida do Norte c/ Campos do Jordão - Parque Hotel c/ café próximo do Capivari, de 19 a 23/07. Holambra c/ Águas de Lindóia, de 14 a 17/09 Em breve Romaria Padre Reginaldo Manzotti. Pacotes já à venda.  
IZÔNIA GUIMARÃES  
3412-8864 / 98813-8864

**MASSAGENS TERAPÊUTICAS**

Drenagem linfática, acupuntural, shiatsu, tui-na, estética facial e corporal acoplada à acupuntura. Atuação na redução de linhas de expressão, rugas, flacidez, estimulação de colágeno etc. Desconto para associados.  
BENEDITA REIS  
99644-8876

**ALUGA-SE**

Alugo apartamento de 3 quartos, DCE, banho social. Centro, rua Carijós, 106.  
MARIA CARMEN QUINTÃO  
2526-1255 / 99998-8820

**LIVRO**

"Textos e contextos através dos tempos", de autoria dos professores Isidro Passos e Roberto Dornas. Dicas de redação e como falar em público, além de coletânea dos melhores textos e poesias da língua portuguesa.  
ISIDRO PASSOS  
3444-8089

**DOCES**

Vendo palha italiana e cookies. Uma delícia!  
ANGELA VIEIRA  
99198-2886

**AULAS DE VIOLÃO**

Fácil aprendizado! Opção para quem quer exercitar a memória. Preços especiais para servidores e familiares. Professor disponível para shows e eventos.  
KARIM SERIHAL  
3442-3528

**LAZER E DESCANSO**

Lazer e descanso nestes fins de semana e feriados podem ser no condomínio Solar Igarapé, 86 km BH. Casa c/ 4 quartos, cozinha, banheiro, salão, área churrasco, clube com piscina, quadras, sauna, restaurante.  
JOANA RIBEIRO DE ASSIS  
3481-7912 / 98886-6522

**VIAGENS**

Semana Santa em São Lourenço: Hotel pensão completa R\$789,00. 21 de abril em Campos do Jordão: Hotel com café e almoço R\$ 750,00. Feriado 01 maio em Cabo Frio: Hotel com café R\$660,00.  
LUCI COSTA  
3493-0608 / 98650-5253

**EXCURSÃO**

Excursão para Aparecida do Norte no dia 24/11, com saída às 22h e retorno no dia 26/11 às 16h. Valor: R\$ 360,00.  
MARY ROSARIA SOARES  
3483-3963 / 99690-3266

**VENDE-SE**

Painel para TV até 50 polegadas castanho, novo, 60cm x 110cm com 2 gavetinhas para aparelho DVD. Envio foto pelo celular R\$ 220,00. Vendo 3 aparelhos de interfone Intelbras, brancos e novos. R\$38,00 cada.  
SONIA MENDES  
3317-8233 / 99463-0060

**VENDE-SE**

Vendo uma cota do Thermas sócio remido.  
JORGE ALVES DE SOUZA  
3018-5873 / 98790-1355

**MAQUIAGEM E PERFUMARIA**

Maquiagem e Perfumaria Eudora. 15% de desconto. Pagamento com cartão. Pronta entrega.  
FIDELCINA SOUZA  
99479-0264 / 99223-1246

**SOCIAL**

A associada Áurea Cândida dos Santos passou um fim de semana na Fazenda Chaparral e nos enviou uma foto do passeio junto com um recadinho: "Tenho a honra e satisfação de completar 59 anos junto com a ASSEMP. Tenho muito orgulho de fazer parte desta família e participar de diversas oficinas. Isso é viver!". Parabéns a ela, então, que aniversaria no dia 24 de abril!



No dia 25 de março a associada Maria do Carmo Souza Santos completou 82 anos. Que Deus a abençoe e que ela possa continuar com este sorriso contagiante. Paz e saúde! Feliz aniversário!

**REGRAS PARA ANÚNCIOS**

1. O anúncio gratuito deverá ser somente do associado (a).
2. Na seção Classificados serão veiculados somente serviços ou produtos de pessoas físicas (que sejam associados).
3. A inserção do anúncio está condicionada ao espaço disponível e será respeitada a ordem de chegada.
4. Os anúncios devem ser enviados ou entregues na recepção até o dia 15 de cada mês, para que sejam analisados e publicados na edição do mês seguinte.
5. Caso ocorra qualquer reclamação a respeito do serviço publicado, o anúncio

ficará impedido de ser veiculado novamente.

6. Todos os anunciantes deste jornal, a título gratuito ou oneroso, livremente, divulgam seus produtos e serviços sem que haja intervenção da Associação. Cada um, com base na legislação vigente, se responsabilizará individualmente pelo produto ou serviço que comercializa. A ASSEMP, em hipóteses alguma, se envolverá no processo negocial entre as partes, eximindo-se, portanto, da responsabilidade por ações ou omissões, culposa ou dolosamente, que porventura existirem.



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Recinto teatral para Poetisa goiana "descoberta" por Drummond, faleceu em 10/4/1985		Exames que analisam leucócitos, hemácias e plaquetas		Parmesão, provolone e gorgonzola		(?) Chui, extremo meridional do Brasil
Base do carpaccio		Deus-Sol egípcio (Mit.)		Rogério Sampaio, judoca brasileiro		
			Tecido de aventais de médicos (sigla)	(?) vivo, objeto de estudo da Biologia		
Resultado da adição (Mat.)		Como se grita "Goi!", na Alemanha		O vaso que não quebra (dito)		
Crustáceo como o aratu		Beco sem (?): impasse		Saudação inicial de e-mails informais		
Curie (símbolo)			Gíria gaúcha			
Entidade de saúde da ONU			Esmago (papel)			
Interpretou a Magda em "Sai de Baixo"	Braço, em inglês	Exame policial		Dia relatado no jornal de hoje		Pesos para musculação
Moderna tecnologia de televisores			Samuel Ferguson, poeta irlandês	A cor da carne do salmão		
				Fileira		
			Cauda, em inglês (?)			
			Calheiros, político			
Cantoras notáveis (fig.)		Vocalista da banda Barão Vermelho				
			Ar, em inglês	Comédia em (?), show de humor		
			Sequer; ao menos			
Cenário do "BBB" (TV)	Agente de polícia, em filmes (gíria)			(?) alto; sem entrar em pormenores		
Sinais que isolam uma frase em um período						

## JOGO DAS DIFERENÇAS



## SUDOKU

			8	7				6
	4		1					
						2	3	
								3
	6	3						
7				4				5
4					3	9	6	7
2		7			1			
		8	9					

BANCO 3/air — arm — led — ser — tor: 4/tail. 6/amasso. 7/revista. 9/carne crua. 5

### Solução

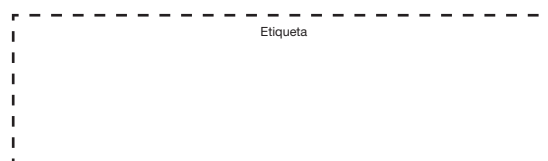

Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



Para uso dos Correios

- Mudou-se
- Endereço insuficiente
- Não existe nº indicado
- Desconhecido
- Recusado
- Não procurado
- Ausente
- Falecido
- Inf. escrita pelo porteiro/síndico
- CEP

IMPRESSO FECHADO  
Pode ser aberto pela ECT



6	3	8	9	5	7	4	2	1
2	9	7	4	6	1	3	6	8
4	1	5	2	8	3	9	6	7
7	8	2	3	4	6	1	9	5
9	6	3	5	1	8	7	4	2
1	5	4	7	2	9	6	8	3
8	7	1	6	9	5	2	3	4
5	4	6	1	3	2	8	7	9
3	2	9	8	7	4	5	1	6

Acesse esta e outras edições do jornal no [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)

**Mala Direta Básica**  
9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG  
Correios