



Medicina alternativa: prós e contras



Antes de optar por alguma terapia alternativa é preciso se informar

Pág. 9

ASSEMP pede mudança na data de pagamento do servidor

Pág. 4

Parceria da Associação com Drogaria Araujo em risco

Pág. 5

Entenda o que é o Cadastro Positivo

Pág. 7

Confira a agenda de setembro do Núcleo de Convivência

Pág. 13

Em prol do coletivo

Em março, a ASSEMP completou 55 anos de trabalho. Na defesa dos direitos dos mais de 14 mil sócios e seus familiares, a Associação sempre se empenhou - e se empenha - para ofertar produtos e ações que beneficiem a todos. Porém, esse árduo trabalho é coletivo. Como uma entidade de classe, é necessário o apoio e compreensão dos associados. Quando os interesses do coletivo estão acima dos interesses individuais, todos ganham, e essa é uma das premissas do trabalho realizado pela atual diretoria.

Para se tornar referência no meio dos servidores municipais, a ASSEMP, desde sua fundação, baseia seu trabalho na postura ética e na preocupação com a saúde e bem-estar dos associados. Associar-se a uma entidade de classe significa pensar em conjunto. Uma associação não pode trazer consigo a ideia de individualismo. Toda ação tem que ser pensada no todo. Agradar o maior grupo possível, pensar macro sempre. Claro que isto pode gerar insatisfações individuais, mas, mesmo assim, se é algo que beneficiará um grupo maior de associados, realizamos em detrimento ao individual.

“Quando os interesses do coletivo estão acima dos interesses individuais, todos ganham, e essa é uma das premissas do trabalho realizado pela atual diretoria.”

Ainda neste aspecto, é importante refletir sobre o que se quer, pois, muitas vezes, o que desejamos pode ser muito importante para nós, mas não agregar ao coletivo. Em prol do todo, temos que repensar as nossas necessidades pessoais. Exemplo disto foi o pedido negado a um sócio, que solicitou que a ASSEMP fizesse convênio com uma determinada empresa na cidade em que ele mora atualmente. Pesquisamos e ele era o único morador, o que inviabilizou a parceria.

Finalizando, nesta edição encontra-se uma matéria relacionada a este assunto, do coletivo: a ASSEMP mantém convênio com a Araujo, no qual ela paga à Drogaria o que foi comprado por alguns usuários e só depois recebe do associado. Infelizmente, tais pessoas têm esquecido que fazem parte de uma Associação. O número de usuários abusando do benefício, atrasando o pagamento das compras à Associação é crescente, e, caso as ocorrências não retrocedam, a diretoria poderá interromper tal parceria, tão importante para tantos outros associados, que a utilizam com responsabilidade e compromisso.

Fica a reflexão. Boa leitura!

O redator

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 - Angelo Augusto Flores de Carvalho
1º Vice-presidente - Anselmo Horta Nassif
2º 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

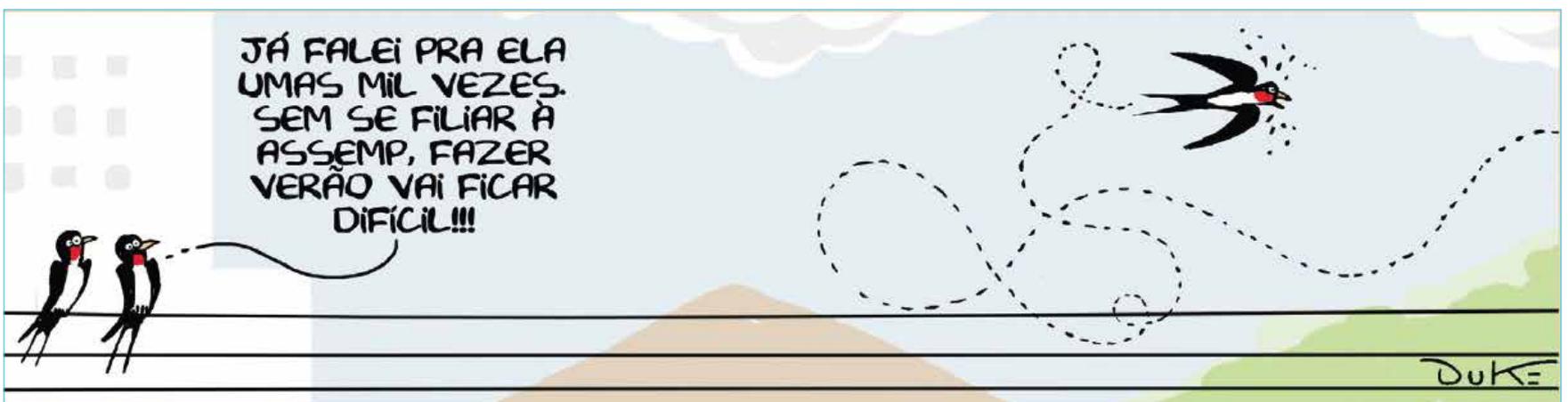


Berlim Comunicação
(31) 3054-4376
Texto e fotos - Vitor Moreira Reg. Prof.: 14055/MG
Gabriela Vilaça - Reg. Prof.: 16340/MG
Projeto gráfico edição de arte - Paula Ferreira
Imagens de banco: stock.xchng

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





Fala, Presidente

Os Sábios do Oriente

Recentemente a imprensa divulgou que um grupo de empresários japoneses, conhecido como Grupo dos Sábios, veio do Japão com propostas inovadoras para atuação junto à Petrobras na exploração do pré-sal. Além disto, segundo a mídia, também é interesse destes investidores atuar na malha ferroviária do Brasil e em outros nichos, que são verdadeiros gargalos para o desenvolvimento do país.

Tal notícia me remeteu à história da imigração japonesa, que começou no início do século XX. Naquela época, a presença deste povo no país repercutiu na melhoria das técnicas agrícolas e de pesca dos brasileiros. Isto, até os dias de hoje, faz a diferença. É notável o trabalho na aclimação ou desenvolvimento de vários tipos de frutas e vegetais, antes desconhecidos no Brasil. Destaca-se também a grande expansão da avicultura brasileira, que só cresceu de vez quando aves-matrizes foram trazidas do Japão e com a experiência dos imigrantes japoneses nas granjas.

Por que faço este breve resgate histórico? Para dizer a você, leitor, que este processo

de vinda destes japoneses à nossa terra não é por acaso e não começou agora. Acredito que há muitas razões para isto, inclusive místicas, uma vez que, como escrevi na edição passada, acredito que o nosso país é o berço da nova civilização. Muitos povos europeus, asiáticos e de outras nacionalidades deverão desembarcar na "Terra de Santa Cruz", estimulados pelas nossas riquezas naturais e devido aos problemas socioambientais que países como o Japão vêm enfrentando cada vez mais.

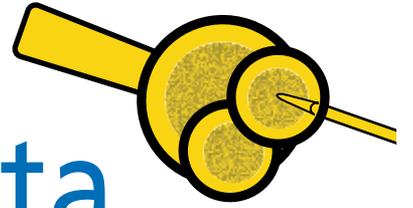
Sobre o Grupo dos Sábios, pelo que li, eles pensam grande e com um olhar no futuro. Os japoneses veem os gargalos logísticos do Brasil como oportunidades de investimentos. O nosso problema é visto como oportunidade para eles. Na questão do desenvolvimento da nova rede de transportes, por exemplo, eles já têm experiências concretas em grandes países, como Rússia e Índia.

Que mais sábios venham para o Brasil. Que as profecias se confirmem e que o nosso país seja mesmo uma "terra prometida" para se tornar a semente de uma nova civilização. Assim seja!

Ps: Da bacia do Rio Amazonas e da bacia do Prata surgirá uma raça cósmica, por ser filha das dores e do sofrimento. Viva o Brasil!

Ângelo Flores

A descendente de escravos que revolucionou a medicina moderna



Henrietta Lacks: você conhece esta mulher?

Henrietta Lacks, uma ex-lavradora de tabaco no sul dos EUA, era descendente de escravos e viveu no auge da segregação racial dos Estados Unidos. Nascida em Roanoke, em 1920, aos 30 anos passou a sentir um caroço na altura do útero, embora escondesse as dores da família. Pouco tempo depois, Henrietta descobriu que tinha câncer. Em poucos meses, um pequeno tumor no colo do útero se espalhou pelo seu corpo.

Quando estava em tratamento no Hospital Johns Hopkins, uma amostra do seu colo de útero foi extraída sem o seu conhecimento e fornecida a George Gey, um pesquisador do hospital. George observou que seu câncer produzia metástases anormalmente rápidas, mais do que qualquer outro tipo de câncer conhecido pelos médicos. Mesmo fora do corpo de Henrietta as células cancerígenas multiplicavam-se num curto intervalo, tornando-se virtualmente imortais.

As células HeLa, batizadas com as iniciais da involuntária doadora, logo começaram a ser utilizadas nas mais variadas pesquisas, o que permanece até hoje. Nesse mais de meio século desde sua morte, as células de Henrietta foram continuamente usadas em experimentos e pesquisas contra o câncer, AIDS, efeitos da radiação, mapeamento genético e muito mais. Foi a partir da célula HeLa, por exemplo, que Jonas Salk desenvolveu a vacina contra a poliomielite.



Entidade solicita mudança na data de pagamento dos servidores

ASSEMP cobra prefeito

Reivindicação antiga da diretoria da ASSEMP e bandeira pessoal do presidente Angelo Flores, a Associação voltou a encaminhar documento ao prefeito Marcio Lacerda solicitando a alteração na data de pagamento dos servidores.

Confira a íntegra do documento enviado à PBH:

Excelentíssimo prefeito Márcio Lacerda,

Atendendo ao clamor de tantos servidores que nos procuram, solicito a V. Exa. que busque uma forma de adiantar a data do pagamento dos servidores municipais para o primeiro dia útil do mês, diferente do que é hoje, no quinto dia.

Entendemos que tal clamor dos interessados é justo, uma vez que a maioria das contas têm como data de vencimento o primeiro dia útil do mês.

Entendemos, também, que a antecipação do pagamento causaria um maior conforto a estes servidores, uma vez que a maioria trabalha com o orçamento do mês enxuto, ou mesmo deficitário, e um ou dois dias fazem toda a diferença neste processo.

A aceitação da PBH seguiria o exemplo de outros órgãos públicos que têm tal data como limite de pagamento.

Certos da vossa compreensão,

**Agradecemos.
Diretoria da ASSEMP**

Associado, você sabia que a ASSEMP possui uma biblioteca com cerca de sete mil títulos de assuntos variados à sua disposição?

Para usufruir do espaço, basta fazer um simples cadastro, portando sua carteira da ASSEMP, RG e comprovante de residência. Pronto! Além de realizar uma leitura prazerosa, no local também é possível ter acesso a periódicos, DVDs, CDs e internet por meio do computador disponibilizado ou rede Wi-Fi.

Durante o cadastro, o associado também pode inserir dependentes para utilizarem o benefício.

Sejam bem-vindos!



Biblioteca Orlando Vignoli - ASSEMP
Rua Tupis, 171, lojas 07 e 09, Centro. Fone: (31) 2514-6208

Atraso no pagamento do cartão Araujo compromete parceria

Benefício em risco

A ASSEMP procura sempre os mais variados meios de promover algum tipo de benefício aos seus associados. Exemplo disso é o convênio firmado com a Drogaria Araujo. Hoje, já são quase dois mil sócios e dependentes que possuem o cartão e aproveitam as vantagens oferecidas por esta parceria.

Infelizmente, parece que alguns não entendem este processo e, sem respeitar os colegas e a Associação, abusam de tal oportunidade: um grupo de usuários insiste em atrasar o pagamento das compras à ASSEMP (a Associação paga à Drogaria e depois recebe do associado). Lamentavelmente o número de associados agindo desta forma vem crescendo e, se o processo não retroceder, a diretoria poderá interromper tal parceria em nome da saúde financeira da ASSEMP.



No último levantamento feito pelo setor financeiro, o montante da dívida em atraso chegava a R\$ 10 mil. Surpreendentemente, os devedores não se limitaram a gastar com remédios, mas também com perfumaria, bombonieres e ração de cachorro.

Fica o alerta e o apelo para que os usuários utilizem de forma correta o benefício do cartão Araujo.



Por dentro do RPPS

A reunião do Conselho de Administração do RPPS, realizada no dia 13 de agosto, foi destinada ao debate de questões propostas pelas entidades representativas dos servidores. O ponto principal do encontro foi a discussão sobre a proposta do Projeto de Lei que visa alterar trecho da Lei nº 10.362, que reestruturou a Previdência Municipal.

O interesse das entidades é modificar a forma de cobrança da contribuição previdenciária de servidores em licença sem vencimentos. Atualmente, o servidor é obrigado a pagar a sua alíquota e também a da PBH. Com a mudança na lei, caberia ao trabalhador o pagamento apenas de sua parte. A proposta, apresentada pelo Sindibel, está sendo analisada pela Prefeitura.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO DO RPPS - 3º BIMESTRE DE 2013

Receitas		Despesas	
Contribuição do ente	47.119.907,71	Proventos e pensões dos civis	91.060.050,64
Contribuição dos servidores civis ativos	23.592.813,27	Despesas Administrativas	480.072,43
Contribuição dos servidores civis inativos	1.939.264,83		
Contribuição dos pensionistas civis	302.171,94	Outras	4.096,16
Outras	2.022.772,76	Total	91.544.219,23
Total	74.976.930,51		

RESULTADO PREVIDENCIÁRIO - 3º BIMESTRE DE 2013

Receitas	74.976.930,51
Despesas	91.544.219,23
Total	-16.567.288,72

Felizes para sempre

Há estudos que demonstram que as pessoas casadas são menos estressadas, têm menos chances de sofrer depressão e ainda vivem mais. Isso tudo sendo mais felizes do que se estivessem solteiras! Segundo essas pesquisas, o casamento oferece às pessoas um tipo de estabilidade e apoio que lhes permite ter sucesso em vários outros aspectos da vida.

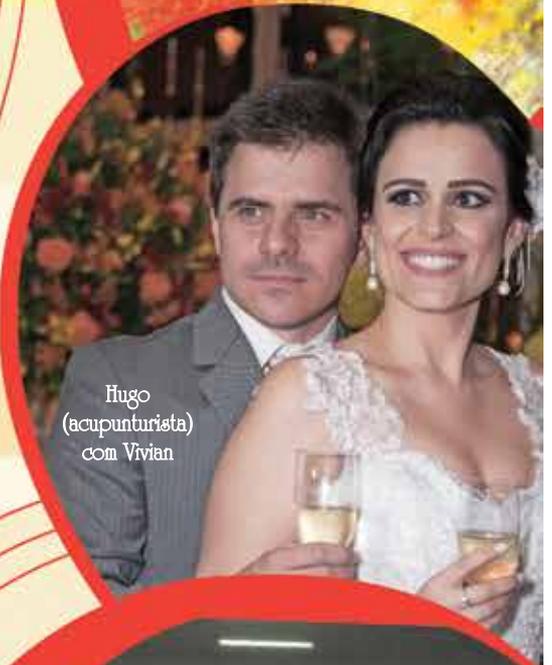
Quem comunga deste pensamento e o proclamou para milhões de pessoas foi o papa Francisco, em sua recente passagem pelo Brasil. O pontífice afirmou aos jovens que o casamento “não está fora de moda”. “Há quem diga que hoje o casamento está fora de moda”, disse o papa aos jovens. Em coro, os presentes discordaram.

O papa disse ainda a todos que “Deus nos chama à santidade, a viver a sua vida, mas tem um caminho para cada um. Alguns são chamados a se santificar, constituindo uma família através do sacramento do matrimônio”.

Independentemente da palavra do papa ou do que é constatado em pesquisas, na ASSEMP podemos observar na prática: nos últimos meses, vários casais subiram ao altar para dizerem o seu sim. Outros já têm a data agendada e, pelo visto, o movimento só tende a crescer.

A todos, desejamos muita sabedoria, paciência e cumplicidade para bem viverem esta nova etapa de vida.

Felicidades!



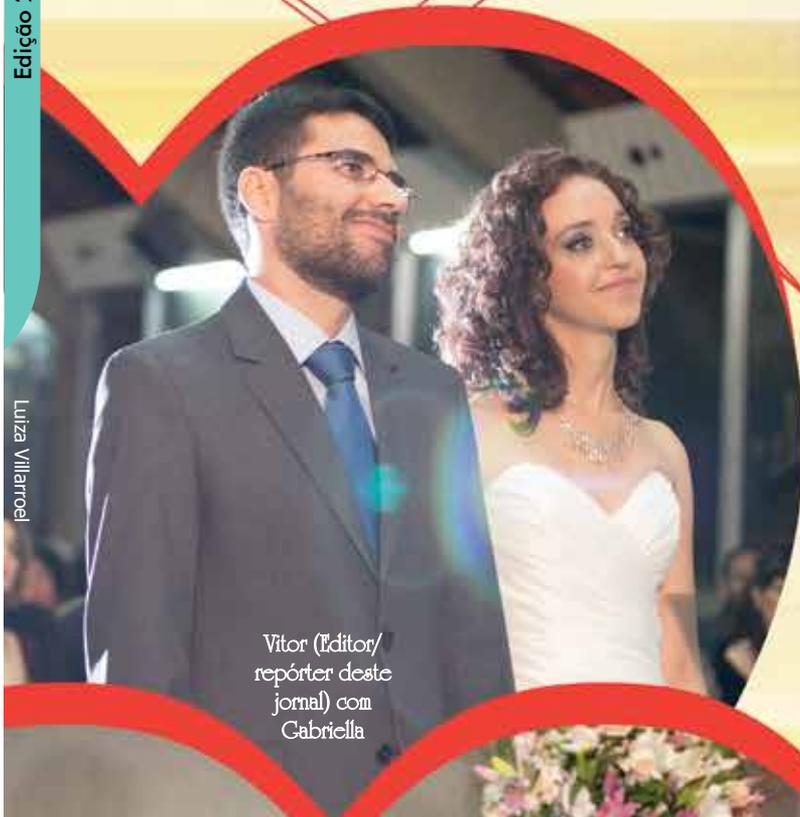
Hugo
(acupunturista)
com Vivian



Jeferson
(recepcionista)
com Angélica



Rodrigo
(advogado da
diretoria) com
Talita



Vitor (Editor/
repórter deste
jornal) com
Gabriella



Daniele (advogada
do jurídico) com
Frank



Fidel
(webdesigner)
com Nilmara



Notas

Fora da pauta

Foi retirado de pauta o Projeto de Lei 335/13, que defende que os professores afastados de sala de aula com base em laudo médico tenham garantidas as mesmas jornadas de trabalho, recessos e férias pertinentes ao magistério. Além disso, segundo o PL, o afastamento definitivo por aposentadoria não representaria diminuição ou alteração da remuneração inerente ao cargo de professor. O PL foi retirado de pauta mediante acordo entre o vereador Ronaldo Gontijo (PPS) - autor do projeto - e o líder do governo, vereador Wagner Messias "Preto" (DEM). Preto explicou que será formado um grupo de trabalho com o objetivo de formular uma nova proposta.

Plano de saúde da PBH

Servidores da PBH usuários do plano de saúde da Unimed-BH e que têm filhos de 21 a 23 anos, 11 meses e 29 dias de idade, estudantes de curso regular reconhecido pelo MEC e dependentes do servidor no plano de saúde contratado pela Prefeitura devem ficar atentos. Para continuar recebendo subsídio nas mensalidades do plano, o servidor deve entregar a declaração escolar referente ao segundo semestre de 2013 de cada filho dependente. O documento deve ser entregue até o dia 30, na Central de Atendimento ao Servidor (Av. Afonso Pena, 550, 2º andar), das 8h às 17h. Para o benefício ser mantido, a declaração escolar deve ser entregue semestralmente, até que o filho beneficiado complete 24 anos.

Corrida Rústica e Caminhada com Saúde

A Escola Municipal Professor Pedro Guerra, na região de Venda Nova, promove, no dia 05/10, a partir das 8h, a 2ª Corrida Rústica e Caminhada com Saúde. O evento é aberto à comunidade escolar com diversas atividades, como alongamento, orientação nutricional, medição de pressão e gordura corporal.

O percurso é de quatro quilômetros ao longo da avenida Vilarinho. Serão premiados os dez primeiros colocados na Corrida Rústica e haverá sorteio de brindes entre os inscritos. A escola fica na rua João Ferreira da Silva, 250, bairro Mantiqueira.

Audiência Pública discute vigilância sanitária

Uma Audiência Pública realizada na Câmara Municipal, no dia 20 de agosto, discutiu a situação da vigilância sanitária na capital. A Afisa, Associação que congrega os servidores da área, realizou uma série de denúncias sobre o descaso sofrido pela categoria. Quadro de funcionários deficitário, pouco investimento em qualificação e instrumentos de trabalho obsoletos foram alguns dos pontos criticados. Na visão da Afisa, o posicionamento da PBH de abrir vagas em concursos apenas para fiscais de nível superior é outro equívoco que deve ser rapidamente reparado.



Notícias Jurídicas

Cadastro positivo: o banco de dados do bom pagador

O Conselho Monetário Nacional (CMN), através do Banco Central, criou o programa Bom Pagador, que consiste na formação de um cadastro positivo com informações de consumidores que têm histórico favorável de pagamento.

O objetivo é que este banco de dados facilite a vida de quem é bom pagador, principalmente para o consumidor que busca facilidade e juros menores na hora de conseguir crédito.

Para utilizar o cadastro a seu favor o consumidor deve autorizar a empresa com quem negocia a acessar seus dados no cadastro positivo no momento da negociação por crédito ou desconto em alguma compra. Se for um "bom pagador" o consumidor terá como provar que tem as contas em dia e, deste modo, solicitar taxas de juros mais baixas.

Nesta primeira etapa de funcionamento os correntistas brasileiros têm de autorizar a inclusão dos dados no cadastro positivo para o banco repassar as informações.

O cadastro positivo vai incluir, também, informações sobre o pagamento de contas de água, luz, telefone e gás, desde que o consumidor autorize a inclusão no cadastro.

No caso de cadastro de inadimplementos, a legislação brasileira, em especial o Código de Defesa do Consumidor, dispensa a necessidade de autorização do consumidor no que se refere ao cadastramento em bancos de dados de proteção ao crédito, como o SPC e o Serasa.

Em contrapartida, para formação do cadastro positivo as informações só podem constar do banco de dados mediante autorização expressa do cliente.

É importante saber que um consumidor que atrasa uma conta por um mês, mas depois efetua o pagamento, não terá seu nome excluído da lista de bons pagadores, mas terá a informação do atraso na conta incluída no banco de dados.

Os dados serão utilizados apenas para análise de créditos e realização de negócios, sendo proibida a utilização para qualquer outro fim, como seleção de emprego, por exemplo.

Experiências obtidas no mercado internacional demonstram que os juros caem com a implantação e funcionamento deste sistema de monitoramento, fato que já acontece nos Estados Unidos.

A expectativa é que o cadastro positivo facilite, em muito, a vida do consumidor no momento de conseguir um empréstimo ou financiamento, uma vez que poderá ser utilizado como ferramenta para análise e reconhecimento do bom pagador.

Contato

juridico@asemp.org.br



Promoção Campanha Servidor Mirim

Este corajoso bombeiro é o Igor Gomes, filho da servidora Janaína Oliveira

Ele é um dos participantes da Campanha Servidor Mirim. E você, já está participando?

Os interessados devem enviar uma foto de uma criança da família caracterizada de servidor público. A imagem pode ser enviada por e-mail, entregue na recepção da ASSEMP ou para um dos integrantes do ASSEMP Itinerante.

Prazo: 30/09

Todas as crianças terão suas fotos publicadas em nosso site e Facebook.

Cinco delas serão sorteadas e publicadas no jornal de outubro. Uma ainda será escolhida e ganhará uma linda cesta de produtos infantis personalizada. As outras quatro receberão um presente da ASSEMP.



Informações:
noticiaurgente@asemp.org.br
3237-5000

Curta a vida com a ASSEMP

Ernane Reis, da Guarda Municipal, não poderia estar mais satisfeito. O servidor acabou de se associar à ASSEMP e já foi contemplado no segundo sorteio da camiseta da Associação.

Quer ganhar a sua também? É só curtir a página da Associação no Facebook (www.facebook.com/AsempBH) e torcer!

Os sorteios são semanais. Participe!





Terapias alternativas devem ser utilizadas com parcimônia

Todo cuidado é pouco

Muita gente não sabe, mas, na maioria dos casos, as terapias alternativas são práticas proibidas no Brasil pelo Conselho Federal de Medicina. Apenas a homeopatia e a acupuntura são reconhecidas como especialidades médicas. Escolhas mais ousadas, como a cromoterapia, a iridologia, os florais de Bach e radicalismos como a urinoterapia são vistos com grande reserva pela classe médica. A razão é clara: muitos dos chamados 'terapeutas alternativos' são, na verdade, leigos que fazem um curso de fim de semana e saem apregoando poderes curativos e de diagnóstico.

Essa explosão da chamada medicina alternativa se deve a diversos aspectos. Um dos

mais contundentes é o ceticismo de alguns pacientes em relação à medicina convencional. Enquanto a consulta de um médico tradicional pode não chegar a quinze minutos, a de um homeopata ou fitoterapeuta, em geral, dura mais de uma hora.

Charlatanismo

Porém, é preciso saber diferenciar as verdades (sim, elas existem) das mentiras no imenso leque de quase 800 modalidades de terapias alternativas. É tênue a linha que separa a eficácia do charlatanismo, e é grande o risco de mascarar doenças graves ou acelerar seu ritmo destruidor, tratando apenas dos sintomas. Mesmo assim, é crescente o número de pessoas que buscam auxílio destas terapias. Portanto, é preciso se informar e sempre pesquisar antes de começar algum tratamento alternativo. Fique atento!

Na ASSEMP

Hoje, os associados da ASSEMP contam com diversas atividades que são consideradas terapêuticas. As mais conhecidas são a Yoga Integral e a Acupuntura.

A primeira é uma prática de meditação que associa o bem-estar mental ao condicionamento físico. O método traz benefícios como reajuste postural e melhora na qualidade do sono, combate a insônia e ameniza problemas circulatórios e de memória.



Já a acupuntura é uma das terapias reconhecidas pela medicina ocidental. De acordo com a nova terminologia da Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se de um método de tratamento complementar, indicado para as doenças/alterações físicas e emocionais. O diferencial desta prática é que ela trata o indivíduo como um todo, buscando a causa das doenças, e não apenas tratando os sintomas.

Novas macas

Visando o conforto e o bem-estar dos associados que estão em tratamento, a diretoria da ASSEMP iniciou um processo de aquisição de novas macas. Diferente das atuais, as novas macas são mais modernas, possuem o apoio para a coluna cervical e regulagem de altura.

Mais informações: 3237-5010



A psicologia frente aos desafios da modernidade

Corpo apresenta sintomas de como anda nossa qualidade de vida

O consultório psicológico revela e trabalha o que há de mais humano em nós: o amor, a raiva, a tristeza, a alegria, o sofrimento, o perdão, a esperança e a capacidade que todos temos de superar e recomeçar. Nos atendimentos clínicos, também detectamos um grande mal-estar vivido pelos pacientes - homens e mulheres contemporâneos -, cada vez mais narcisistas, que, na busca apressada e intensa por satisfação, muitas vezes se perdem e se angustiam, entorpecidos pelas várias ofertas de prazer imediato e de consumo destituídos de sentido, anestésicos da vida cotidiana, mas que pouco servem para edificar saídas legítimas para as angústias e crises existenciais mais profundas.

O corpo e alma irão sinalizar, através de sintomas, como anda a qualidade de nossa existência. Precisamos aprender a decifrar nossas emoções e sintomas a tempo, para que eles não se intensifiquem e nos devorem. Torna-se fundamental reagir e lutar por novos sentidos de vida, desconstruir o papel de vítima que nos reduz ao adoecimento e assumir o lugar de sujeitos pensantes e proativos.

A depressão, por exemplo, é um indicativo de como tem sido recorrente o adoecimento emocional na contemporaneidade. Relatório emitido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2009 elenca a depressão como a quarta doença mais diagnosticada na sociedade, alertando ainda que a tendência é que, em breve, ela ocupe o segundo lugar



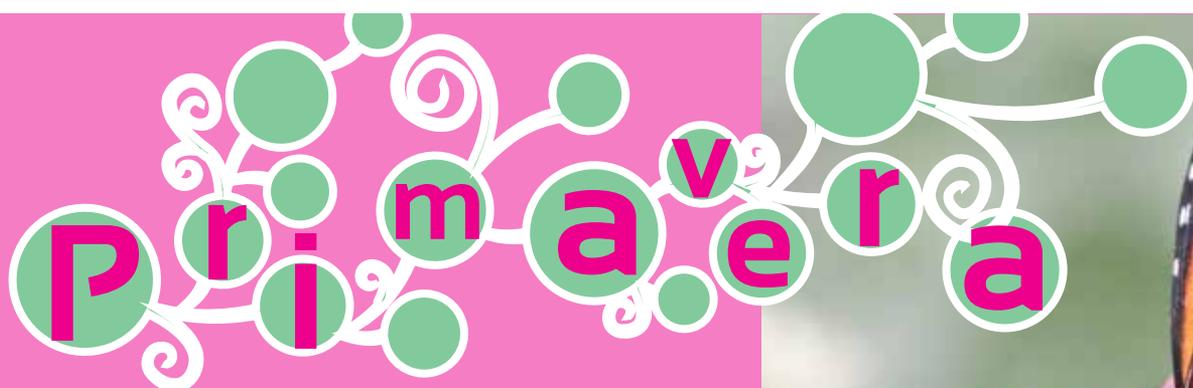
O assunto é...

nesta estatística. A depressão, como tantas psicopatologias da modernidade, demanda intervenção adequada, seja a mediação

psicoterápica, medicamentosa ou a conciliação destes dois campos de conhecimento.

Sabedoria e paz interior são os grandes tesouros a serem conquistados na vida moderna. Precisamos desenvolver paciência e determinação para conquistá-los. A psicologia e áreas afins podem auxiliar o paciente nesse importante processo de auto encontro e amadurecimento psicológico.

**Equipe Saúde
ASSEMP**



O mês de setembro marca a chegada da Primavera, a estação das flores, cores e aromas.

Que a beleza desta estação toque sua vida, tornando-a também mais colorida e bela.





Tira-Dúvidas

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

? O tratamento psiquiátrico com medicamentos impede a psicoterapia?

! Não, pelo contrário. Os tratamentos podem ser simultâneos e complementares. O paciente tratará com o psicólogo as questões de fundo emocional e com o psiquiatra as questões de fundamentação fisiológica.

? É correto utilizar produtos como água sanitária, creolina e Pinho Sol para tratar micoses da unha?

! Não. Existem antifúngicos específicos para este fim, como os fitoterápicos, por exemplo. O uso de produtos químicos pode causar lesões na pele, ocasionando dermatite de contato alérgica.

Tem uma dúvida?

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



Reflexões

Mansidão e Piedade

Se caminhas sob chuvas de impropérios e maldições, cultiva a mansidão e exercita a piedade.

Se atravessas provas rudes, assolhadas por aflições contínuas, guarda-te na mansidão e desenvolve a piedade.

Se sofres agressões prolongadas, que se não justificam, permanece com mansidão e amplia a piedade.

Se tombas nas ciladas bem urdidas, propostas por adversários, mantém-te em mansidão e espalhe a piedade.

Se te açodam circunstâncias rudes e tudo parece conspirar contra tuas lutas de redenção, não te descures da mansidão nem da piedade.

Mansidão e piedade em qualquer circunstância, sempre.

A mansidão coloca-te interiormente indene à agressividade dos que se comprazem no mal, e a piedade envolve-os em vibrações de amor.

A mansidão faz-te compreender que necessitas de crescimento espiritual e, por enquanto, a dor ainda se torna instrumento educativo. A piedade evita que mágoas ou sequelas de aborrecimento tisnem os teus ideais de enobrecimento.

A mansidão acalma; a piedade, socorre.

Com mansidão seguirás a trilha da humildade e com a piedade prosseguirás retribuindo com o bem a todo e qualquer mal.

A mansidão identifica o cristão e a piedade fala das suas conquistas interiores.

- "Bem-aventurados os mansos e pacificadores - ensinou Jesus - porque eles herdarão a Terra"...

Sugestão do leitor Francisco Carlos Oliveira (Retirado do livro Momentos de Meditação)

Exercícios podem alterar funcionamento dos genes

Atividade física: sempre uma boa ideia

Estudos recentes mostram que a prática de exercícios físicos pode alterar a forma como os genes funcionam. Uma dessas pesquisas, da Universidade de Lund, na Suécia, foi realizada com homens adultos sedentários, que começaram a frequentar aulas de spinning e aeróbica duas vezes por semana durante seis meses. Ao fim do período, eles tinham reduzido suas medidas e gordura, aumentado a resistência e melhorado a pressão arterial e colesterol. Além disso, os cientistas observaram que cerca de 18 mil pontos de mais de 7.600 genes nas células de gordura desses voluntários apresentaram mudanças nos padrões.

Até então, de que forma a prática de exercícios promovia a saúde era um mistério. O papel da atividade física na metilação do gene (processo pelo qual o gene tem seu comportamento alterado, mantendo sua estrutura fundamental) ficou assim comprovado. Na terceira idade, evitar o sedentarismo é ainda mais importante para quem quer aumentar a qualidade de vida. “Nessa época da vida o corpo sofre maior diminuição de massa muscular e da densidade óssea. Por isso, é comum o idoso sentir fraqueza muscular, dor nas articulações”, explica o fisioterapeuta da ASSEMP, Rafael Barata, que é um dos responsáveis pela atividade de Reeducação Postural e Alongamento (RPA) da Associação.

O exercício físico é um aliado no retardo do processo de envelhecimento. Veja alguns benefícios:

✓
Aumento da força muscular

✓
Prevenção de doenças

✓
Melhora da flexibilidade

✓
Aumento da autonomia e sensação de bem-estar

✓
Controle do peso corporal

✓
Maior equilíbrio e coordenação motora

"Antes de iniciar qualquer atividade física regular, é importante fazer uma avaliação médica com cardiologista, principalmente quem está sedentário há muito tempo" **Rafael Barata, fisioterapeuta da ASSEMP**



Exercite-se!

Apenas 30 minutos diários de atividades podem fazer a diferença. São pequenas mudanças de hábitos, mas que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, diabetes e a obesidade.

Vem aí!

Feira de Promoção da Saúde Física e Mental do Servidor Público

Serão três dias de muitas atividades!

Dias 23, 24 e 25 de outubro

- ✓ Exposições
- ✓ Oficinas
- ✓ Intervenções de acupuntura e podologia
- ✓ Massagens e reflexologia
- ✓ Orientação nutricional
- ✓ Sorteios de prêmios

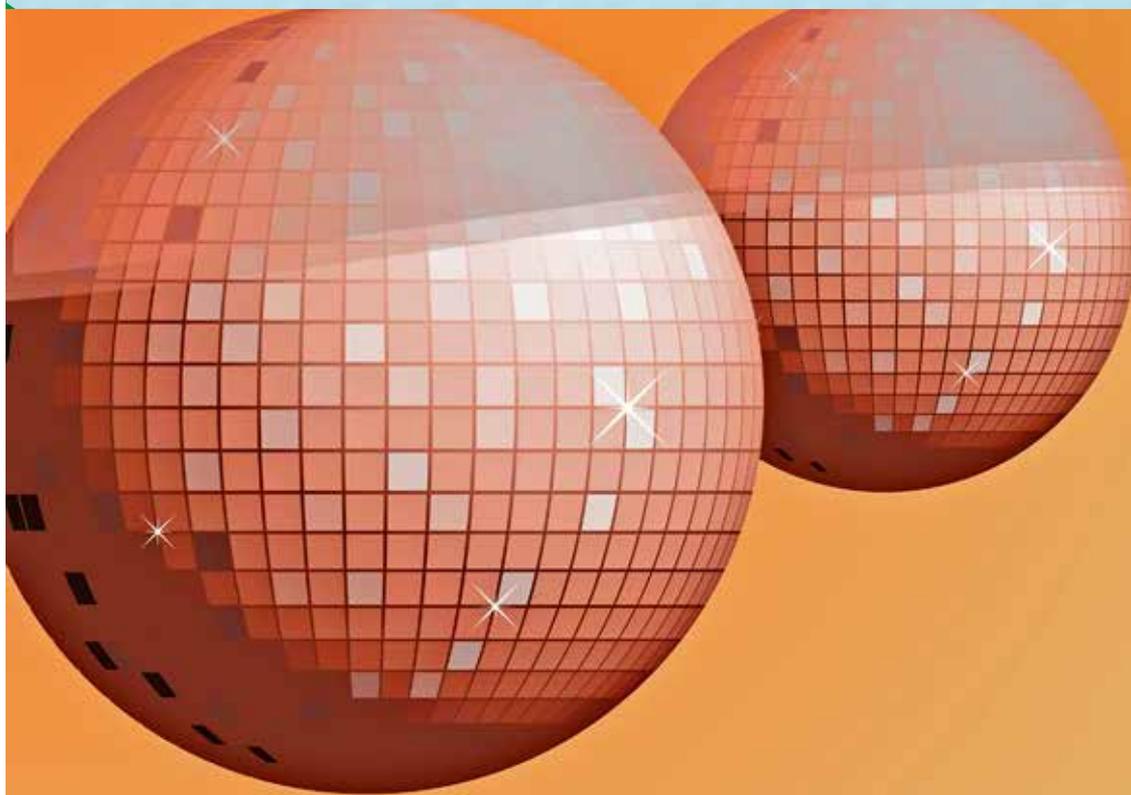
E muito mais.

Atenção, servidor municipal da ativa (sócio e não sócio)

Você também pode participar destas atividades e dos sorteios de prêmios! Venha fazer-nos uma visita a partir da segunda quinzena do mês e preencha seu cupom. Estamos preparando muitas novidades. Participe!

Confira a programação completa na próxima edição deste jornal.

Informações: 3237-5000



Agenda de setembro do Núcleo de Convivência Social e Cultural

O mês de setembro está recheado de eventos no Terraço da ASSEMP! Venha encontrar os amigos e participar conosco!

**Dias 6 e 20:
Sexta Dançante**

Prática de dança aberta a todos os associados, mesmo os que não fazem aula.

Horários: 14h30 às 16h,
16h às 17h50

**Dias 13 e 27:
Bailinho cigano**

Muito embalo e diversão com o Grupo Flor de Iris, alunas do curso de Dança Cigana do NCSC

Horário: 15h às 17h
Ingressos devem ser retirados na semana do bailinho, na Secretaria do NCSC

**Dia 21:
Baile da primavera**

Venha celebrar a chegada dessa florida estação com muita dança e alegria

Horário: 17h às 21h
Ingressos devem ser retirados na semana do evento, na Secretaria do 8º andar (R\$3 - sócio / R\$10 - convidados)



Associado Adilson Lopes de Souza já realizou a união de dez mil casais

Santo casamenteiro



Tem pessoas que já foram a dez, quinze casamentos. Outras, com família maior, podem ter comparecido a 20 e, quem sabe, até a 30. Adilson Lopes de Souza estima que tenha participado de 10 mil. Isso, você não leu errado: 10 mil casamentos! Desde 1977, Adilson é juiz de paz em Ribeirão das Neves, responsável por celebrar a união civil de muitos casais apaixonados.

O associado se enche de orgulho para falar da função e para contar que, ainda hoje, detém o recorde de ter sido o juiz de paz mais novo a ser nomeado em Minas Gerais, com 35 anos. O orgulho só não é maior do que quando fala do próprio casamento. Em dezembro, Adilson, que tem 72 anos, completará 50 anos de casado com a esposa, Ana Maria.

A história dessa relação merece um parêntese: o pai de Adilson era um empreiteiro de estradas e estava trabalhando em Carmo da Mata, na região Centro-Oeste do Estado. Em visita ao pai, em um fim de semana, Adilson foi a um baile da cidade e conheceu a futura esposa. Porém, conheceu também a prima dela, com quem acabou namorando primeiro. “Só depois de um tempo é que me bandeiei pro lado de Ana Maria”, relembra, rindo.

Com um ano de namoro, a família de Ana Maria se mudou para Andrelândia, que fica a quase 300 quilômetros de BH. Para chegar até lá, Adilson saía da capital às 6h da manhã e só desembarcava às 17h30, após fazer uma baldeação em Barbacena. Dessa feliz união, hoje são quatro filhos e oito netos, o caçula com dez anos.

Imaco

Se, por um lado, a história de vida de Adilson tem uma conexão muito forte com alianças, assinaturas, arroz... por outro ela é cercada por giz, quadro negro e cadernos. Professor de Contabilidade, o associado deu aula no Colégio Imaco de 1988 a 1994, antes de assumir a diretoria da instituição por dois mandatos e, finalmente, se aposentar, em 1999. Antes disso, foram 19 anos lecionando em escolas particulares de BH.

Assim como a história do próprio casamento, entretanto, a relação de Adilson com o Imaco foi meio “tortuosa”. Antes de se tornar professor, ele foi aluno

do colégio, em um período em que seu tio, Prof. Muradas, era o diretor. E coube exatamente ao tio a ingrata incumbência de expulsar o sobrinho do

Imaco, após Adilson ser reprovado duas vezes na mesma série. “Tenho que confessar que era meio malandro com os estudos”, conta.



Dívida de gratidão

Ao relebrar um pouco de sua história, Adilson faz questão de mencionar um fato ocorrido em 1996. Naquele ano o associado sofreu um AVC, que o obrigou a ficar internado por alguns dias. Junto com a alta, recebeu uma conta no valor de R\$2.700,00 (só para ter uma referência, em 96 o salário mínimo era de R\$112,00). Impossibilitado de quitar a dívida, Adilson contou com o apoio dos amigos: todos os funcionários e professores do Imaco se juntaram para ajudá-lo. “Foi um ato de real grandeza, pelo qual tenho a maior gratidão”.

Adilson também faz questão de falar sobre a equipe da ASSEMP: “quero cumprimentar e parabenizar os funcionários pelo respeito, atenção e dedicação com os quais sempre sou acolhido na Associação. Deixo também meu agradecimento e elogio à qualidade administrativa de meu amigo Angelo Flores”, conclui.



Carta do Leitor

Minha história com a ASSEMP é recente, mas de muita admiração. Os serviços que a Associação nos oferece são excelentes e de muita aprendizagem, cultura, ajuda, alegria e encontro. Parabéns e agradeço o nosso presidente e funcionários pela atuação. Na ASSEMP me sinto feliz.

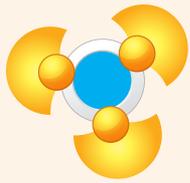
Marina de Oliveira - sócia

Gostaria de registrar que a edição do jornal Notícia Urgente de agosto está maravilhosa. Eu já o li ele inteiro e mesmo assim vou guardá-lo, porque acho que está muito rico de conteúdo.

Associada Leonia Almeida Diniz (por telefone)

Venho trazer os meus sinceros agradecimentos pela divulgação do 20º Curso Manejo de Sítio. Obtive grande público e sucesso devido à colaboração da ASSEMP na divulgação via Notícia Urgente. Conto com vocês em 2014. Um grande abraço.

Rui Lara de Assis



Social

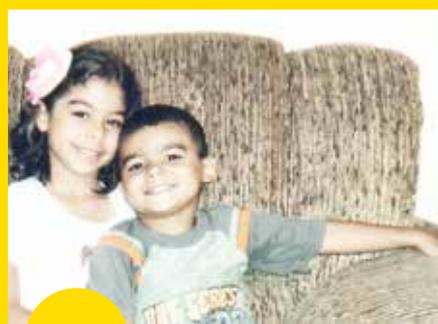


1

Raimundo Prata

1

Raimundo Santana Prata completou 97 anos no mês de julho. Ele é ex-motorista da Prefeitura e ilustre associado da ASSEMP. Parabéns e muita saúde ao aposentado!



2

Luiza e Bernardo

2

Os irmãos Bernardo Augusto (3 anos) e Luiza Laura (6 anos) são sobrinhos da sócia Geni Queiroz. Ambos também são netos de Nilson Sérvulo, hoje casado com a servidora. Os pequenos são motivos de muita alegria para todos!



3

Andreia Alves

3

Andreia Alves, funcionária da ASSEMP, acaba de concluir a graduação em administração. A ela os nossos parabéns e desejo de muito sucesso!



4

Ana Julia

4

Ana Julia tem quatro anos e é o xodó dos papais Daniel e Juliana



Classificados

VIAGEM

Diamantina. De 18 a 20/10. Hospedagem na pousada Caminhos dos Escravos, meia pensão. Desconto para associados.

IZÔNIA GUIMARÃES
3412-8864 / 8813-8864

VENDE-SE

Vende-se apartamento a duas quadras da Praia do Morro, em Guarapari. Aceito troca por apto bem localizado em Belo Horizonte.

LERCI CAMARGO
3461-4102

VIAGEM

Outubro: Grussaí, com eventos para crianças e adultos, baile, boate, passeio de Maria Fumaça. Hospedagem no SESC com meia pensão. Sul da Bahia com meia pensão.

ANTÔNIA EUSTÁQUIA
3496-2952 / 9823-1713

CENTRO AUTOMOTIVO

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

MARION DO ROSÁRIO MOURA
3483-7326 / 8881-3926

VIAGEM

Semana da criança em Cabo Frio (RJ). Olímpia (SP) com Parque Thermas do Laranjais com hotel e uma refeição. Saída dia 12. Preços especiais para servidores municipais.

LUCI COSTA
8650-5253 / 9989-5253

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

ROSANA PEREIRA
3283-2354

EVENTOS

Aluguel de mesas e cadeiras de plástico, taças e toalhas. Entregamos e buscamos no local sem taxa de serviço.

VALDETE FERNANDES
3463-6487 / 8843-7498

CORTINAS E PERSIANAS

Cortinas e persianas com variedade de tecidos de bom gosto e ótima qualidade. Preços especiais para associados. Rua Bernardo Guimarães, 1875 - Lourdes.

LUIZ RAFAEL
3646-7868 / 9901-7868

REFEIÇÕES

Congelados light e comum, papinhas para bebês e crianças maiores. Alimentos saudáveis e saborosos. Experimente!

ISABEL CRISTINA DE C. SILVA
3484-5394

VENDO, ALUGO OU TROCO

Vendo, alugo ou troco casa no condomínio Fazenda Solar, Igarapé a 80km de Belo Horizonte, 5 quartos, sala, copa, área de lazer. Terreno com 1.280 m² e 180 m² construído.

JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 8886-6522

CORTE E COSTURA

Curso prático e rápido de corte e costura. Moldes sob medida, acabamentos finos. As aulas são ministradas no bairro Renascença.

NIVALDA MENDONÇA
3444-6259 / 3444-5363

EXCURSÃO

Em setembro Uberaba e Araxá - reunião de psicografia. Em outubro Poços de Caldas, com pensão completa.

WANDA JAPOLINO AURICHO
3466-2626 / 9617-1147

ALUGA-SE FLAT

Espaço muito bem montado e acolhedor no centro de BH. Próximo à Av. Afonso Pena - edifício Chiquito Lopes. Vale a pena conferir!

MARIA LUZIA DUARTE
3077-7990 / 9737-8786
3021-2140

CUIDADORA

Enfermeira com especialidade em idosos com Alzheimer. Boas referências.

SILVIA BATISTA
9354-6998



PASSATEMPO ASSEMPINHO

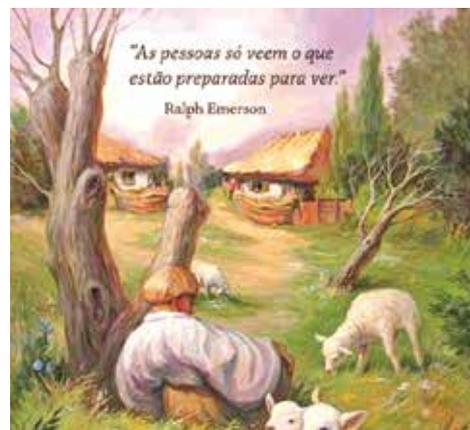
CAÇA-PALAVRAS

Sabe quais são os meios de encontrar em contato com a ASSEMP? Encontre no diagrama:

OUVIDORIA - FACEBOOK - EMAIL - ATENDIMENTO
PRESENCIAL - TELEFONE - CHAT ONLINE - FORMULÁRIO

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

JOGO DAS DIFERENÇAS



TORTO

O objetivo é formar o maior número de palavras (com 4 letras ou mais) a partir do diagrama. Vale ligar letras adjacentes em qualquer sentido, mas não vale usar duas vezes a mesma letra.



ADIVINHE E GANHE

Responda corretamente as charadas e **GANHE BRINDES!**



- ? O que é que pega pelo corpo, escuta pela cara e fala pelo pé?
- ? O que é cheio de buracos, mas segura a água?
- ? Qual o vinho que não tem álcool?
- ? Como se chama um elevador em russo?
- ? O que se põe na mesa, parte e reparte, mas não se come?
- ? O que é que de dia tem quatro pés e de noite tem seis?

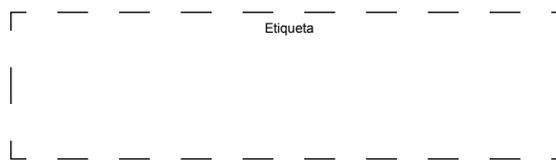
O brinde será válido para as primeiras 20 pessoas que enviarem as respostas por e-mail (noticiurgente@asemp.org.br). O ganhador terá 30 dias para retirar o brinde na sede da Associação.

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/sindico |
| <input type="checkbox"/> Recusado | <input type="checkbox"/> CEP |



IMPRESSO FECHADO
Pode ser aberto pela ECT

