

É PRECISO DESACELERAR

◀ TRABALHO

DESCANSO ▶

Estresse, fadiga,
depressão:
psicóloga explica
como tudo está
relacionado ao
seu ritmo de vida

páginas 8 e 9

ASSEMP além da ASSEMP

Associação iniciou em agosto um novo projeto para proporcionar que alguns serviços sejam oferecidos aos sócios nas proximidades do seu trabalho ou residência. Confira a parceria que foi firmada na região da Pampulha.

Página 4

Conhece alguém
que promove
o bem?

Página 3

Você sabe a
importância de
um nutricionista?

Página 6

Alongamentos
podem prevenir
lesões musculares

Página 10

Confira a
programação da
Semana do Servidor

Páginas 12 e 13

Mude o ritmo

Um motorista está parado no trânsito, um motociclista tenta passar pelo corredor entre os carros e atinge seu retrovisor. É o suficiente para dar início a uma acalorada discussão. A cena é comum, repete-se diariamente e, talvez, já tenha até acontecido com você. Aconteceu em uma manhã de 2013 com uma belo-horizontina de 38 anos, enquanto dirigia com os filhos até o shopping. A diferença nessa história é que ela era cardíaca e a discussão com o motociclista que danificou seu carro a levou a um infarto fulminante (aos que podem estar se perguntando, sim, a história é real e foi noticiada pela imprensa).

Seria esse, então, o valor de uma vida? Um retrovisor? Quando reagimos de forma exacerbada em relação a um problema ou contratempo menor, não nos damos conta de que as consequências podem vir na mesma medida.

Na matéria de capa desta edição, a psicóloga da ASSEMP Pakisa Araújo aborda como as pessoas, em geral, perderam a noção entre o que é um fato muito grave, um incidente sério ou uma chatice dessas do dia a dia. Por que parece que, atualmente, esbravejar e xingar tudo e todos é a primeira resposta para qualquer problema?

Com a aceleração constante do mundo moderno, somos bombardeados o tempo inteiro com informações, cobranças, prazos, etc. Tudo isso, sem dúvida, causa um efeito direto no nosso sistema nervoso, nos deixando mais tensos e “em posição de ataque”.

Mas se não podemos desacelerar o mundo, pelo menos podemos tentar levar a nossa vida em um ritmo menos alucinante. É aquele velho clichê do “se quiser mudar o mundo, comece por você”. Pare, respire, olhe a sua volta, admire a beleza do dia, sinta o prazer de estar na companhia de pessoas que você estima. Contemple.

Boa leitura.

O redator

**MUDE SEUS
HÁBITOS**



CORRIDA COM ESTRESSE



CORRIDA SEM ESTRESSE

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



Berlim Comunicação - (31) 3347-3010
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG
Diagramação - Roberto Romanelli
Imagens de banco - stock.xchng

Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,
é uma criação de Ricardo Sá
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

Transformadores do amanhã



O celular se tornou um dos grandes vilões em sala de aula. São cada vez mais comuns as reclamações de professores que o aparelho tem tirado a atenção dos alunos e dificultado o aprendizado. Mas renegar a tecnologia é mesmo o melhor caminho?

A professora de literatura de uma escola particular de BH Ciléa França resolveu fazer diferente. Em suas aulas, o celular é utilizado como ferramenta de ensino. Ao invés de livros, por exemplo, ela indica leituras online. O resultado foi mais interesse e melhor rendimento dos alunos.

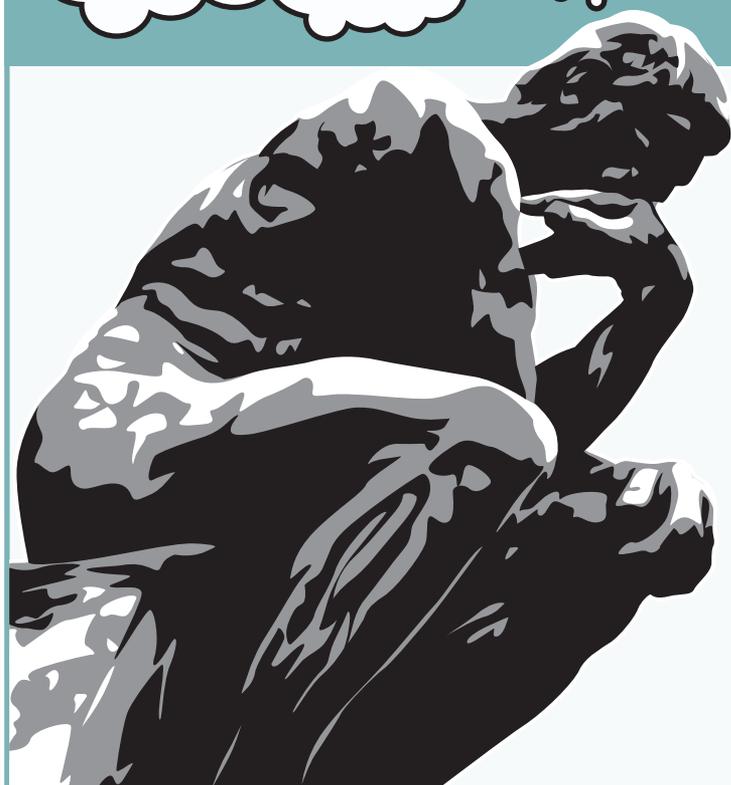
E você? Conhece a história de algum associado ou servidor municipal que, com suas ações, transformou uma realidade? Alguém que desenvolve um projeto inovador, que faz um trabalho voluntário, que pratica o bem em seu dia a dia em favor dos outros?

Queremos divulgar essas histórias no
Notícia Urgente!

Mande-nos um e-mail: asemp@asemp.org.br.

DISSE O PENSADOR

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



“A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás; mas só pode ser vivida olhando-se para frente.”

Soren Kierkegaard, filósofo dinamarquês

“Se você for uma pessoa que busca realmente a verdade, é necessário que, ao menos uma vez na vida, duvide de todas as coisas.”

René Descartes, filósofo francês

“Bons amigos, bons livros e uma consciência tranquila: essa é a vida ideal.”

Mark Twain, escritor americano

Em benefício da saúde e beleza

ASSEMP firma convênio com clínica com diversas especialidades

A ASSEMP acaba de firmar convênio com a clínica Atelier da Saúde, localizada na Pampulha. Associados e dependentes terão acesso aos atendimentos de podologia, nutrição, acupuntura, psicologia e fonoaudiologia com preços especiais negociados pela Associação. Além disso, 50% do valor das consultas dos associados será subsidiado pela ASSEMP (veja valores na tabela).

A iniciativa busca favorecer, principalmente, aqueles que moram e trabalham na região norte da capital e, por essa razão, têm dificuldades de se deslocar até o centro.



OUTROS CONVÊNIOS

A ASSEMP possui uma diversidade de outros convênios para atender seus associados. A listagem completa pode ser encontrada no site www.assemp.org.br.

Empresa	Contato	Desconto
Studio It – academia de dança	3327-3503	50% na matrícula e 20% na mensalidade
Prepara Cursos	prepara.com.br	Preços e condições especiais
Escola de cabeleiros Bom Pastor	3222-5776	Corte e hidratação gratuitos de segunda a quarta
Óticas Diniz	Todas as unidades	15% a 30%

Especialidade	Valor especial para dependente	Valor subsidiado para associado*
Podologia	R\$ 40,00	R\$ 20,00
Nutrição	R\$ 70,00	R\$ 35,00
Acupuntura	R\$ 40,00	R\$ 20,00
Psicologia	R\$ 40,00	R\$ 20,00
Fonoaudiologia	R\$ 70,00	R\$ 35,00

*Os outros 50% do valor são pagos pela ASSEMP à clínica

AGENDE SUA CONSULTA

A clínica Atelier da Saúde fica na avenida Guarapari, 319 – loja 12 / bairro Santa Amélia. As consultas podem ser agendadas pelo 3427-0020. Mais informações no site www.atelierdasaude.com.br

Fala, Presidente

“Este é o segundo contrato que firmamos visando atender os associados externamente, utilizando as mesmas condições já praticadas aqui na ASSEMP. É uma experiência nova que tem como objetivo facilitar o acesso dos nossos sócios e ampliar o número de atendidos. A opinião dos usuários é muito importante para a continuidade deste trabalho. Mande-me um email: presidente@assemp.org.br.”

Anselmo Nassif
Presidente da ASSEMP



ESSA EMPRESA É PARCEIRA DO NOTÍCIA URGENTE

Conheça o Brasil com a São José Viagens

Descontos especiais para associados ASSEMP.

Araxá • Barretos • Cabo Frio • Caldas Novas • Campos do Jordão • Expoflora • Hopi Hari e Wen't Wild
Natal Luz em Gramado • Nordeste do Brasil • Oktoberfest • Pantanal • Porto Seguro • Rio de Janeiro
Sul do Brasil • Ubatã Thermas • Vale Europeu com Beto Carrero World • Vila Velha

Conheça os pacotes para Natal, Réveillon e muito mais!



São José
VIAGENS

saojoseviagens.com.br

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.

.....
“Meu pôr do sol, feito ‘da janela lateral, do quarto de dormir’”.

Andréia Maia Gomes, associada



.....
“Da janela de casa pude contemplar esse maravilhoso pôr do sol! Meu fim de semana terminou com essa maravilha...”

Aurilene de Paula, funcionária da ASSEMP

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

NOTAS

ASSEMP via WhatsApp

A ASSEMP está sempre em busca de novidades para facilitar a vida de seus associados. E é por isso que está lançando um novo canal de comunicação: agora também é possível falar com a Associação por meio do WhatsApp, popular aplicativo de mensagens via celular.

Anote aí o número:
(31) 8476-8200



WhatsApp



Ganhadoras das bolsas

As associadas Silvana da Mata e Fabiana Elias foram as sortudas contempladas na promoção da The Best Idiomas & Informática, escola parceira da ASSEMP que sorteou duas bolsas de estudo integrais entre os sócios da entidade. Silvana ganhou um semestre no curso de inglês e Fabiana fará um curso de informática a sua escolha gratuitamente. A The Best fica no mesmo prédio que abriga a sede da ASSEMP, na rua da Bahia, 1033 – 2º andar. Para informações sobre cursos e descontos especiais para associados, entre em contato pelo 3219-2900.

PBH muda cronograma de pagamento

A Prefeitura de Belo Horizonte divulgou um novo cronograma de pagamento dos servidores até o fim deste ano. Os salários, que sempre eram pagos no 5º dia útil do mês, agora sofrerão atrasos de até quatro dias. Segundo a PBH, a mudança se deve à baixa arrecadação de repasses federais e estaduais. Matéria do jornal Hoje em Dia revelou que Belo Horizonte passa por uma crise financeira grave, com a arrecadação R\$3 bilhões abaixo do previsto.

Mês trabalhado	Data do pagamento
Setembro	8/10
Outubro	9/11
Novembro	9/12
13º Salário (2ª parcela)	19/12
Dezembro	8/1/2015

Dietas: não existem milagres

Quem quer emagrecer e cuidar da saúde deve procurar um nutricionista



Dieta da lua, dieta do pH, dieta do suco verde, e por aí vai... basta ir a uma banca de jornais para encontrar uma infinidade de revistas oferecendo verdadeiros milagres do emagrecimento.

Entretanto, a quase totalidade dessas dietas se baseia em drásticas restrições alimentares, o que oferece riscos à saúde. Por isso, o caminho para quem está querendo emagrecer ou buscar hábitos alimentares mais saudáveis é

um só: procurar um nutricionista.

Somente esses profissionais possuem o conhecimento necessário para montar uma dieta adequada para cada situação, afinal, não existe receita pronta. Cada pessoa tem um metabolismo e necessidades distintas. O que funciona pra um não, necessariamente, funcionará para outro. O nutricionista está ali exatamente para compreender as demandas de cada paciente.

ASSOCIADO TEM DESCONTO

As Clínicas São Camilo e Atelier da Saúde, parceiras da ASSEMP, oferecem atendimento de nutricionistas com preços especiais. Metade do valor da consulta é subsidiado pela Associação, ou seja, o associado paga apenas 50% do preço de tabela. A São Camilo tem unidades no Prado e Eldorado (telefone: 3303-6820). Já o Atelier da Saúde fica no bairro Santa Amélia, na Pampulha (telefone: 3427-0020).

O copo meio vazio

Falta d'água já é uma realidade; você faz sua parte?

Segundo dados do Conselho Mundial da Água (World Water Council, no original em inglês), 40% da população mundial vive em áreas de estresse hídrico, ou seja, locais em que a demanda por água potável é maior que a oferta.

E para quem pensa que essa é

uma realidade distante, exclusiva de países africanos e do Oriente Médio, é melhor repensar: de acordo com a Agência Nacional de Águas, no próximo ano 55% dos municípios brasileiros poderão ter problemas de abastecimento. Em Minas Gerais são 423 municípios, incluindo Belo Horizonte.

Formas de economizar água que você talvez não sabia:

- Ao lavar louças, comece sempre por copos e talheres, deixando os utensílios engordurados por último;
- Reduza seu consumo de carne: para produzir 1kg de carne de boi são necessários 15 mil litros de água;
- Homens, dêem preferência sempre ao mictório. O consumo de água é até 75% menor que o de um vaso sanitário comum;
- Dê preferência a produtos biodegradáveis, que não possuem agentes contaminantes da água;
- Compre na feira somente o que vai consumir: cada vez que você joga fora uma hortaliça que deixou estragar, é como se estivesse largando uma torneira aberta.

Economizar água é poupar a vida!

O planeta Terra é composto por 70% de água. Apenas 3% dela é doce, sendo 1% acessível.

Abrace esta ideia conosco!



facebook.com/assembh
Whatsapp: 8476-8200 | Tel.: 3237-5000

www.assemp.org.br





Mobilização pela vida

Servidores municipais se engajam em campanha na Semana do Trânsito

Lutar pela vida não é uma tarefa exclusiva de médicos que atendem aos setores de urgência e emergência de hospitais. Todas as ações que buscam garantir a segurança e preservar a integridade física das pessoas são iniciativas importantes na batalha pela vida.

Foi com esse espírito que servidores da Secretaria Municipal de Saúde e da BHTrans promoveram uma série de atividades educativas durante a Semana Nacional de Trânsito, entre os dias 18 e 25 de setembro.

Trabalhando lemas como “um minuto pode valer uma vida” e “Pedestre. Eu respeito”, os servidores distribuíram panfletos, realizaram ações lúdicas e prestaram orienta-

EDUCAÇÃO NO TRÂNSITO:

Pontos negativos

- Os acidentes de trânsito matam cerca de 43 mil pessoas por ano no Brasil
- Desse total, 27% são pedestres
- O crescimento das taxas de óbito em Minas Gerais foi uma das maiores entre 2001 e 2011, chegando a 61,7% (a média nacional foi de 27%)

Pontos positivos

- O número de pedestres vítimas fatais em acidentes de trânsito caiu 52% entre 1996 e 2011
- BH conseguiu diminuir sua taxa de óbitos em 7,7% entre 2001 e 2011

ções a motoristas e pedestres sobre como se portarem para garantir um trânsito mais seguro. Uma bela iniciativa dos trabalhadores desses dois órgãos, em parceria com outras entidades, que contribui para a qualidade de vida da população belo-horizontina.



ESSA EMPRESA É PARCEIRA DO NOTÍCIA URGENTE

Quase 500
árvores a mais.

35 milhões de folhas de
papel a menos por ano.

O Guia Médico agora é
exclusivamente on-line.

Fácil de usar, sustentável
e sempre atualizado.

Cuidar de você
e do planeta.
Esse é o plano.

Você pode consultar o guia
pelo site, salvar o arquivo
no seu computador e baixar
gratuitamente o aplicativo
para tablet ou celular.

unimedbh.com.br



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Belo Horizonte

unimedbh.com.br



Disponível na
App Store

Disponível no
Google play

Mundo acelerado, corpo adoecido

Psicóloga da ASSEMP explica como a rotina intensa pode causar problemas à saúde; mudança de postura é essencial para evitar problemas

“Mundo acelerado, mente agitada, corpo adoecido”. Esse será o tema da palestra que a psicóloga Pakisa Araújo ministrará durante a Semana do Servidor 2014 da ASSEMP, que será realizada entre os dias 27 e 31 de outubro (veja mais informações nas páginas 12 e 13).

O tema escolhido não é mero acaso. Segundo Pakisa, os estímulos e cobranças sobre a sociedade se intensificaram muito nos últimos 20 anos, impedindo que as pessoas tenham tempo para se perceberem corporalmente. “Tudo se tornou prioridade. Aliado a isso, há o problema dos excessos: a pessoa não quer sair uma vez por semana, ela quer balada todo dia; ou não quer trabalhar o suficiente para suprir sua família, mas acumular riqueza indefinidamente”, afirma.

O caminho, entretanto, é perigoso. Ao extrapolar seus limites, o sujeito pode estar desencadeando uma série de patologias físicas e psíquicas que começam pelo estresse, passam pela fadiga e podem chegar a quadros de depressão.

De acordo com Pakisa, é importante que as pessoas fiquem atentas aos primeiros sinais de esgo-



tamento para que o problema seja tratado logo no início, antes de se agravar (veja sintomas no box). “É preciso encontrar um novo ritmo de vida, dedicar um tempo a se cuidar. Geralmente as pessoas só buscam tratamento quando o corpo já somatizou uma série de frustrações não tratadas”, explica. Pakisa, que está grávida, destacou também a importância de se trabalhar estes fatores nesse período. Para ela, as mulheres que cuidam preventivamente de sua saúde física e emocional conquistam a maternidade de forma mais saudável, equilibrada e prazerosa.

sica e emocional conquistam a maternidade de forma mais saudável, equilibrada e prazerosa.

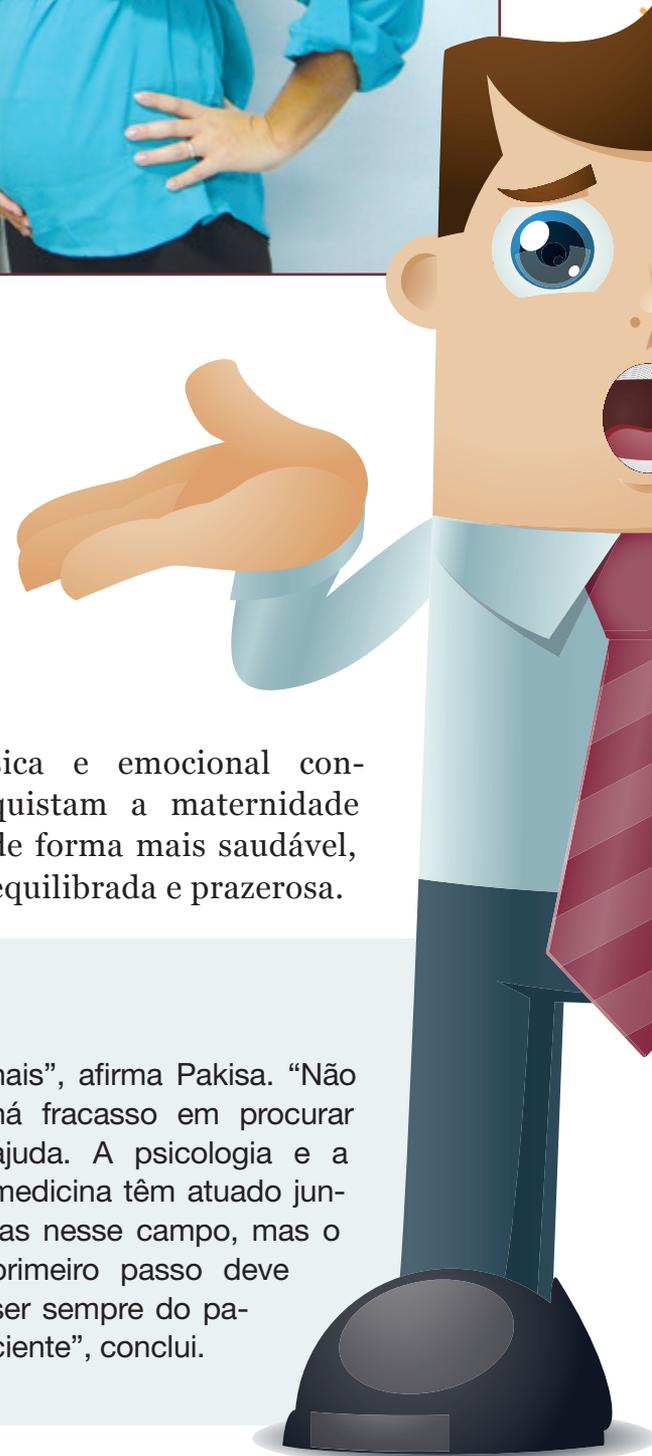
Depressão

O grande risco de não buscar ajuda logo no começo dos problemas é que eles podem evoluir rapidamente para patologias sérias. Estudo divulgado recentemente pelo jornal O Estado de São Paulo, por exemplo, apontou um crescimento de 705% no número de mortes relacionadas à depressão no

Brasil nos últimos 16 anos. A situação é especialmente delicada no que tange à terceira idade. Os maiores índices de mortes são os de pessoas acima dos 60 anos, com ápice depois dos 80 anos.

“Uma doença que começa com o estresse abre portas para uma série de outras patologias físicas e emocio-

nais”, afirma Pakisa. “Não há fracasso em procurar ajuda. A psicologia e a medicina têm atuado juntas nesse campo, mas o primeiro passo deve ser sempre do paciente”, conclui.





O corpo pede socorro

Os primeiros sintomas de que você pode estar em uma situação de esgotamento físico e mental

- constante cansaço
- diminuição da qualidade do sono
- complicações gastrointestinais
- alteração no humor
- dores musculares



Chato ou grave?

Para Pakisa Araújo, perdeu-se um pouco a consciência do que é chato, sério, grave ou gravíssimo. “Os picos de estresse hoje ocorrem por motivos banais, como um atraso no banco, uma sandália que arrebeta. Qualquer pequeno contratempo já é o suficiente para ‘estragar’ o dia”, avalia. Segundo a psicóloga, esses episódios de instabilidade emocional também são comuns em momentos de mudança. “Há sempre a associação entre mudança e perda, mas devemos sempre tentar conectá-la a algo bom. Mudar é necessário para nossa evolução”, pondera.

Em casos em que a pessoa se encontra num quadro clínico de estresse ou fadiga, a vulnerabilidade a esses acessos de raiva é ainda maior. Só que os riscos são grandes. Durante um “momento de fúria”, a pressão arterial sobe, a frequência cardíaca aumenta e a pessoa sofre um bloqueio do pensamento lógico, levando-a a reagir de forma desproporcional. A longo prazo, esses acessos causam queda da produção intelectual, levam a problemas de ansiedade e afetam até esteticamente, com perda de qualidade dos cabelos, unhas e pele.

Seja mais tolerante

Dicas para manter a calma

- conte até dez
- respire fundo
- não aja com desrespeito
- coloque-se no lugar do outro





TIRA-DÚVIDAS

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

Sempre que vou à manicure, minhas unhas são cortadas nas laterais. Depois de algum tempo, sinto muita dor. Por quê?

As unhas não devem ser cortadas dessa maneira, mas sempre retas, para não encravar. Quando se corta as laterais das unhas, fica um espaço vago que é preenchido pela pele, provocando uma pressão, causando dor e, ainda, deixando uma porta para a entrada de fungos. Nessa situação, procure um podólogo para corrigir o corte. Ele fará a reabilitação da unha por meio do uso de onicoórteses, pequenos dispositivos para a correção da curvatura da unha. Lembre-se, podologia não é estética, mas tratamento.



Tem uma dúvida?

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

O ASSUNTO É...

A importância dos alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. Eles promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. Qualquer pessoa pode aprender a fazer

alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade.

Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem os seguintes benefícios: previnem lesões como distensões e inflamações; reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; preparam o corpo para atividades físicas e ativam a circulação.

Associado ao alongamento, o fortalecimento muscular também é essencial para a proteção das articulações. As articulações são regiões de contato entre os ossos.

Nas articulações há as cartilagens, superfícies lisas e resistentes. O que deixa a articulação no lugar é a cápsula articular, uma capa que recobre a extremidade dos ossos, formando uma espécie de saco. Fora essas estruturas, os músculos, tendões e ligamentos também contribuem para a estabilidade das articulações. E para se manter uma boa estabilidade articular é necessário que os músculos estejam fortes e bem flexíveis. É aí que a prática de atividade física de maneira regular se faz de extrema importância. Ao praticar tais atividades, estamos cuidando do nosso corpo, já que ficar sem fazer exercício causa a inibição da nutrição das cartilagens e, quando as articulações se movimentam pouco, os nutrientes chegam com dificuldade até as células e tecidos, deixando as estruturas mais frágeis e desgastadas. Além disso, com o simples fato de se alongar um músculo prevenimos o encurtamento do mesmo e, conseqüentemente, o aumento da pressão sobre a cartilagem.

Enfim, com a prática regular de exercícios e alongamentos, os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias, prevenindo o encurtamento e desenvolvimento de lesões musculares.



Rafael Barata Porto Lima
Henrique Raphael Leite
Fisioterapeutas da ASSEMP

Trocando energias

Uso o transporte coletivo diariamente. Confesso que gosto. Pena que, em muitas situações, nós, os passageiros, não recebemos um tratamento digno de clientes. Mas antes que esse texto se transforme em lamento, vou mudar o rumo da conversa.

Como escrevi, gosto de andar de ônibus e o motivo é muito simples: gosto de ouvir histórias. São elas que me dão a possibilidade de aprender sobre o cotidiano e, de vez em quando, me inspiram a escrever.

Há outra peculiaridade que gosto em minhas viagens. Gosto de trocar energias. Todo ser humano é uma antena que capta para si as energias que estão a sua volta, que podem ser boas ou ruins. Acredito que o segredo para ficar só com as boas é tentar estar na mesma sintonia com os portadores dessa energia. Dessa forma, para garantir que nada dê errado, embarco e vou logo dando bom dia para o motorista e para o cobrador. Já até ouvi comentários negativos a respeito. Sabe o que eu fiz? Disse um bom dia bem baixinho para aquele que me criticou. Só isso!

Além disso, depois que passo a catraca, procuro repassar em pensamento boas energias para todos que ali estão. Loucura? Pode ser, mas para mim não pesa nada e me faz bem.

Assim sigo a minha viagem. Abençoo, desejo boa sorte e peço paz para os corações.

Não sei mensurar o que de fato isso repercute na vida de meus companheiros de viagem, mas na minha com

certeza repercute. Minha bateria recarrega! Verdade!

Se você que me lê acredita que a ideia é boa, pode copiar; caso ache uma besteira, simplesmente continue fazendo as suas viagens como sempre fez. Tudo vai continuar igual. Isto é, até o dia que a gente viajar junto, porque, mesmo que não queira, eu no mínimo vou te desejar uma boa viagem. Claro, sempre baixinho para não atrapalhar o que estiver fazendo.

José Almir da Rosa

Ouvidor e coordenador de Comunicação e Marketing da ASSEMP



NOTAS

Agenda cultural

Quer ficar por dentro de toda a agenda cultural de Belo Horizonte? O site da Belotur (www.belo Horizonte.mg.gov.br) oferece para visitantes e moradores da capital informações sobre os pontos turísticos, calendário de eventos, circuitos de compra e gastronomia e muito mais. Acesse!

Votação para o nome do gorila

Um dos filhotes de gorilas nascidos recentemente no Zoológico de Belo Horizonte terá seu nome escolhido por meio de votação popular. As opções têm origem indígena: Piatã (forte), Sawidi (amado) e Ipy (primeiro). A eleição começa no dia 10 de outubro. A Fundação Zoo-Botânica irá disponibilizar um hotsite para a votação.

NOSSO ADEUS

Jadir Ambrósio, associado, compositor do hino da ASSEMP, morreu no dia 30 de setembro, aos 91 anos. O músico estava em tratamento de doenças nos rins e no coração. Lamentamos por tão grande perda e desejamos descanso eterno ao aposentado.



Jadir Ambrósio



Bem Viver Bem!

Semana do Servidor 2014

Uma homenagem da ASSEMP ao Servidor Público Municipal através de atividades que promovem o bem-estar e a saúde

- Exposição de Artes Plásticas
- Finanças
- Auriculoterapia
- Dança
- Contação de Histórias
- Palestras e Oficinas
- Nutrição
- Roleta da Gentileza
- Bate-Papo com a Podóloga
- Brindes



DE 27 a 31 de Outubro de 2014

As inscrições serão realizadas no local* dos eventos 15 minutos antes de cada atividade. (Sujeito a lotação do espaço)

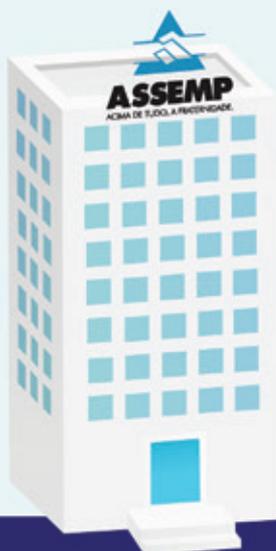
*Exceto para a Palestra/oficina Desmistificando o Computador e a Internet, cujas inscrições serão feitas na secretaria do NCSC (8º andar), dia 21/10 de 9h às 19h.

Parceiros



Público alvo
Servidores Municipais
sócios e não-sócios
da ASSEMP

Confira a programação completa na página ao lado!



Não fique perdido!

A ASSEMP possui oito andares do Edifício Minas Oeste, na rua da Bahia, e oferece atividades em sete deles. Confira a localização de cada setor:

3º andar	4º andar	5º andar	8º andar	9º andar	10º andar	13º andar
Setor Jurídico	Atendimento Geral, Biblioteca, Ouvidoria e Serviço Social	Administrativo e Diretoria	Dança de Salão, Dança Cigana, Secretaria e Gerência NCSC	Yoga integral, Grupo de Vivência, Tricô, Crochê e Bordado, Pintura em tecido, Oficina de ansiedade, Mente alerta (às quintas) e Ateliê de artes plásticas	Podologia, Acupuntura, Psicologia, Mente alerta (às segundas)	RPA, Café com prosa e Vista

ASSEMP - Endereço: Rua da Bahia, 1033 / Telefone: 3237-5000 - asemp@asemp.org.br

Seu melhor amigo

Você tem um animalzinho de estimação?
É um gato, um cachorro, um peixinho?

Envie-nos uma foto sua com ele e conte-nos um pouco de sua história. Os melhores relatos serão selecionados e irão aparecer em uma reportagem especial do Notícia Urgente de dezembro.

O e-mail para envio é o asemp@asemp.org.br.





Bem Viver Bem!

Semana do Servidor 2014

PROGRAMAÇÃO

SEGUNDA-FEIRA - 27 DE OUTUBRO

Horário	Atividade	Profissional	Local
9:00 - 11:00	Auriculoterapia	Acupunturistas Raquel e Diva	Sala Multimeios 9º andar
10:00	Abertura das Exposições de Artes Plásticas: Desenho, Pintura em Tecido, Artesanato e Reciclarte.	Carmen, Mª Luiza, Nara e Suely	Salas 1, 2 e 3 6º andar
12:00 - 13:00	Palestra: "Mundo acelerado, mente agitada, corpo adoecido"	Psicóloga Pakisa Araujo	Sala Multimeios 6º andar
13:00 - 17:00	Roleta da Gentileza	UNIMED-BH	Hall 8º andar
14:00 - 16:00	Desmitificando o Computador e a Internet	Inscrições no 8º andar Secretaria do NCSC Dia 21/10 - 9h às 19h	The Best 2º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16h30 16:50 - 17:50	Dança Rítmica	Professor de Dança Pedro Henrique	Sala 1 8º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Enfeites na Dança de Salão	Professor de Dança Sebastião Teixeira	Sala 2 8º andar
15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30	Oficina de Automassagem	Professora de Yoga Ana Lúcia	Sala de Yoga 9º andar
17:00 - 18:00	Palestra: "Psicologia Positiva e suas aplicações"	Psicólogo Cássio Vianna	Sala Multimeios 6º andar

TERÇA-FEIRA - 28 DE OUTUBRO

Horário	Atividade	Profissional	Local
8:00 - 9:00 9:00 - 10:00 10:30 - 11:30 13:00 - 14:00	Oficina de Respiração	Professora de Yoga Renata Moreira	Sala de Yoga 9º andar
10:00 - 11:00	Palestra: "Reflexões sobre a vida"	Psicólogo Sebastião Maciel	Sala Multimeios 6º andar
10:00 - 14:00	Roleta da Gentileza	UNIMED-BH	Hall 8º andar
13:00 - 14:00	Palestra: Nutrição - "Saiba mais sobre alimentos diet, light e as famosas dietas milagrosas"	Nutricionistas Camila Silva e Lucineia Carmo	Sala Multimeios 6º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Dança Rítmica	Professor de Dança Pedro Henrique	Sala 1 8º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Mix Dance	Professor de Dança Bruno Coman	Sala 2 8º andar
14:00 - 16:00	Auriculoterapia	Acupunturistas Regiane e Diva	Sala 1 9º andar
15:30 - 16:30	Palestra: Finanças Pessoais	Analista Financeiro Wilcler Diniz	Sala Multimeios 6º andar
17:00 - 18:00	Bate-papo com a Podóloga	Podóloga Dione Miriam	Sala Multimeios 6º andar

QUARTA-FEIRA - 29 DE OUTUBRO

Horário	Atividade	Profissional	Local
9:00 - 10:00 10:30 - 11:30 13:00 - 14:00	Oficina de Respiração	Professora de Yoga Renata Moreira	Sala de Yoga 9º andar
10:00 - 11:00	Bate-papo com a Podóloga	Podóloga Jacqueline Araújo	Sala Multimeios 6º andar
14:00 - 15:00	Palestra: "Reflexões sobre a vida"	Psicólogo Sebastião Maciel	Sala Multimeios 6º andar
14:00 - 18:00	Roleta da Gentileza	UNIMED-BH	Hall 8º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Dança Rítmica	Professor de Dança Pedro Henrique	Sala 1 8º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Enfeites na Dança de Salão	Professor de Dança Sebastião Teixeira	Sala 2 8º andar
15:30 - 16:30	Contação de Histórias - Comemoração do Dia do Livro	Contadora de Histórias Aline Medeiros	Sala Multimeios 6º andar
16:00 - 18:00	Auriculoterapia	Acupunturistas Raquel e Regiane	Sala Multimeios 9º andar
17:00 - 18:00	Palestra: "Mundo acelerado, mente agitada, corpo adoecido"	Psicóloga Pakisa Araujo	Sala Multimeios 6º andar

QUINTA-FEIRA - 30 DE OUTUBRO

Horário	Atividade	Profissional	Local
10:00 - 11:00	Palestra: "Psicologia Positiva e suas aplicações"	Psicólogo Cássio Vianna	Sala Multimeios 6º andar
11:00 - 13:00	Auriculoterapia	Acupunturistas Raquel e Diva	Sala Multimeios 9º andar
12:00 - 13:00	Bate-papo com a Podóloga	Podóloga Silvana	Sala Multimeios 6º andar
15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30	Oficina de Automassagem	Professora de Yoga Ana Lúcia	Sala de Yoga 9º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Dança Rítmica	Professor de Dança Pedro Henrique	Sala 1 8º andar
14:00 - 15:00 15:30 - 16:30 16:50 - 17:50	Mix Dance	Professor de Dança Bruno Coman	Sala 2 8º andar
14:00 - 15:00	Palestra: "Flexibilize-se, adapte-se e tire vantagem - Resiliência"	Psicólogo Artur Leão	Sala Multimeios 6º andar
15:00 - 19:00	Roleta da Gentileza	UNIMED-BH	Hall 8º andar
16:00 - 17:00	Palestra: "Envelhecer com Dignidade é Direito"	Advogados Dra. Gabriela Padovani e Dr. Rodrigo Solaira	Sala Multimeios 6º andar

SEXTA-FEIRA - 31 DE OUTUBRO

Horário	Atividade	Profissional	Local
10:00 - 11:00	Palestra: "Flexibilize-se, adapte-se e tire vantagem - Resiliência"	Psicólogo Artur Leão	Sala Multimeios 6º andar
14:00 - 18:00	Roleta da Gentileza	UNIMED-BH	Hall 8º andar
14:00 - 17:50	Encerramento com "Balada Dançante"		8º andar

O que a vida quer da gente é **CORAGEM**

Com 98 anos, Herculano Sousa relata um pouco de suas lutas e conquistas

“Me sinto tão cansado e desanimado, é como se eu tivesse uns cem anos”. É comum ouvir alguém dizer algo do tipo para expressar o desgaste da rotina. Mas, sem dúvida, quem usa essa expressão não teve o privilégio de conhecer o associado Herculano Pinto de Sousa. Com 98 anos, o aposentado esbanja uma vitalidade, memória e bom humor que deixariam qualquer pessoa de 30 e poucos com inveja.

Penúltimo de 14 irmãos, nascido em Montes Claros, Herculano não tem lembranças do pai, falecido quando ele tinha apenas dois anos. Mas pergunte sobre qualquer acontecimento dos últimos 90 anos e ele terá uma memória para contar. Como da crise de abastecimento que atingiu o Brasil com o início da Segunda Guerra: “não adiantava ter dinheiro no bolso, pois faltava de tudo”; ou de um dos irmãos, que partiu rumo a São Paulo em 1929 e do qual a família nunca mais teve notícias; ou ainda das piadas que os colegas contavam no horário de almoço no período de PBH, onde o associado trabalhou por exatos “34 anos, um mês e 25 dias”.

Jardineiro de ofício – além pedreiro, encanador, zelador e o que mais aparecesse nas horas vagas –, Herculano trabalhava há quatro anos no Instituto Agrônomico quando recebeu um convite do diretor do Departamento de Parques e Jardins, Porto Maia, para ingressar na Prefeitura. Trabalhou no Parque Municipal, na Praça da Liberdade, nos jardins de várias igrejas, praças e ruas. Sempre muito responsável, chegou a chefiar equipes de 63 trabalhadores.

A aposentadoria na PBH, entretanto, não significou descanso. Foram mais “18 anos e 6 meses” como porteiro noturno do Edifício Cauê. A trajetória



“

**De tudo,
agradeço
principalmente
a Deus**

”

profissional ainda incluiu uma curta passagem pela Polícia (antes da PBH), mas da qual Herculano não gosta de lembrar. “Aquilo lá não era pra mim”.

Com toda essa energia aos 98 anos, uma pergunta não poderia faltar: qual o segredo? Herculano ri e revela uma história curiosa. “Quando nasci minha mãe teve problemas no parto e ficou acamada, sem poder me amamentar. Um vizinho nos emprestou uma cabra para que pudessem ordenhá-la e me alimentar. Meus irmãos, porém, acostumaram a cabra a me amamentar diretamente. Quando eu chorava, ela vinha correndo e já pulava em cima da cama. Será que isso influenciou?”.

Vida pessoal

Uma vida longa e saudável é uma dádiva, mas também traz seus reveses. Herculano teve que suportar a perda dos 13 irmãos, de vários companheiros de jornada e alguns baques ainda maiores. “Perdi um genro muito querido em um acidente de carro, no início dos 1990. No dia em que se completavam nove meses de seu falecimento, uma de minhas filhas, seu marido e o filho, meu netinho de 11 anos, morreram em um outro acidente. Se alguém quiser saber o que é dificuldade na vida, digo que é um velório de três familiares”, afirma.

Mas o associado prefere se concentrar nas alegrias e bênçãos. São quase 62 anos de casamento com Eunice, nove filhos, 20 netos e 8 bisnetos. “De tudo, agradeço a Deus principalmente por nunca ter tido qualquer tipo de problema que me obrigasse a ir a uma delegacia, por exemplo”, conclui.



AULAS

Violão, guitarra, bateria, baixo, órgão, canto. Fazemos festas com banda em aniversários infantis. Tratar na parte da manhã.
CARLOS HENRIQUE
3568-9394 / 9929-7777

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

LIVRO TEXTOS E CONTEXTOS

Manual de redação, antologia luso-brasileira de literatura, estilos de época, provérbios e letras da MPB. R\$ 70.
ISIDRO PASSOS
3444-8089

SHIATSU – REIKI – PEDRAS QUENTES

Massoterapia com indicações diversas: dores, enxaqueca, angústia, depressão etc. Desconto de 20% para associados.
BENEDITA REIS
3461-1433 / 9644-8876

IMÓVEIS EM CALDAS NOVAS

Para morar ou alugar invista na cidade termal que mais valoriza no Brasil.
anita.poeta@gmail.com
ANITA SOUZA
(64) 9257-8742

EXCURSÃO

Out: Oktoberfest, Fenarrecos Beto Carrero e Curitiba c/ passeio de trem pela Serra do Mar. Nov: Caldas Novas e Termas de Ubatã
MARCIA ROSANA
2534-1702 / 9634-5577

SAPATO DE DANÇA

Vendo sapato para dança de salão marca Só Dança, nº 38, de salto médio, R\$ 80,00.
REGINA LARA DA SILVA
9903-5499 / 7558-3164

FOTOGRAFIAS

Grávida, batizado, parto, festas e confraternizações.
ANA CAMARGOS
3484-0419 / 8881-0419

EXCURSÃO

Poços de Caldas pensão completa de 9 a 12 de outubro. Excursão espiritual de psicografia em outubro Uberaba e Araxá.
WANDA AURICHIO
3466-2621 / 9617-1147

EXCURSÃO

Semana da Criança Caldas Novas – Hotel Villas diRoma. Faça já sua reserva para Réveillon e praia em janeiro.
ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA
3496-2952 / 9823-1713

INGLÊS

Aula particular de inglês.
ENI FERREIRA LIMA
2515-2235 / 9748-9367

SHRI MATAJI YOGA

Curso gratuito meditação para adultos e crianças. Rua Alvarenga Peixoto, 184 – perto da faculdade Izabela Hendrix. Terças 10h; sábados 15h.
GLENY ELISABETH
3568-9394 / 3031-6771

REFORMAS E CONSTRUÇÕES

Reforma e construção em geral. Empreiteira MRC LTDA. Emitimos nota fiscal.
VALDETE DO ROSARIO FERNANDES
8722-7118 / 8545-1834

AUTO SOCORRO MF MOURA

Melhor custo benefício para proteção do seu veículo.
MARION DO ROSÁRIO MOURA
9398-4060 / 8807-5410

VENDE-SE ESTEIRA

Vendo esteira anatômica massageadora, marca Wic, ainda na garantia. Poderá ser usada em qualquer local, no sofá, cama etc.
MARIA NINA COSTA
3496-1292 / 9696-4494

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. Anúncios longos serão editados.



CARTA DO LEITOR

Quero registrar meu contentamento com os atendimentos prestados pela equipe da ASSEMP. No Jurídico já fui atendida duas vezes. As “meninas” são ótimas. Agem com muito profissionalismo e proporcionam resultados rápidos. Já fiz GVT e gostei muito. Também acupuntura. A nova gestão soube dar sequência ao trabalho do Flores. Parabênizos ao presidente Anselmo e todos da ASSEMP por tão belo trabalho em prol do servidor.

Therezinha Ramos,
associada

Oi, turma de comunicadores do Notícia Urgente. Nosso jornal a cada mês melhor. Quanta inovação! Gostoso de se ler, informações de grande interesse do associado. Passeios por pontos turísticos de nossa Belo Horizonte, os quais a gente deixa de visitar simplesmente por falta de incentivo. Como diria o mineiro: bom demais da conta! Continuem. Parabéns.

Nazareth dos Reis Silva,
associada

A ASSEMP é nota 10 em todos os sentidos. Os profissionais são maravilhosos e estão sempre cuidando da gente com carinho e competência. Estou mais satisfeita agora que biblioteca voltou para o prédio. Gostaria que a exposição dos nossos trabalhos acontecesse no nono andar do nosso prédio. Seria ótimo!

Elisabeth de Carvalho Simões, associada

Obs: a exposição acontecerá na Semana do Servidor, em outubro, no 6º andar.



SOCIAL



O associado Isidro Passos continua seus passeios pelo mundo. O clique dessa vez é aos pés da Torre Eiffel, símbolo máximo de Paris.



Giulia, de dois anos, usando seu novo avental, presente dado pelo padrinho Almir.



CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama atividades que serão realizadas durante a Semana do Servidor 2014 da ASSEMP:

AURICULOTERAPIA – MIX DANCE – ROLETA DA GENTILEZA –
AUTOMASSAGEM – PALESTRAS – EXPOSIÇÕES – OFICINAS –
DANÇA RÍTMICA – BATE PAPO

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

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.



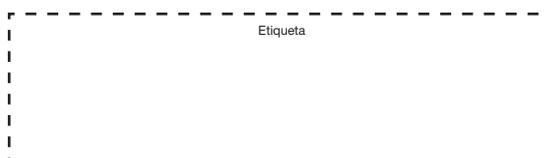
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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 |

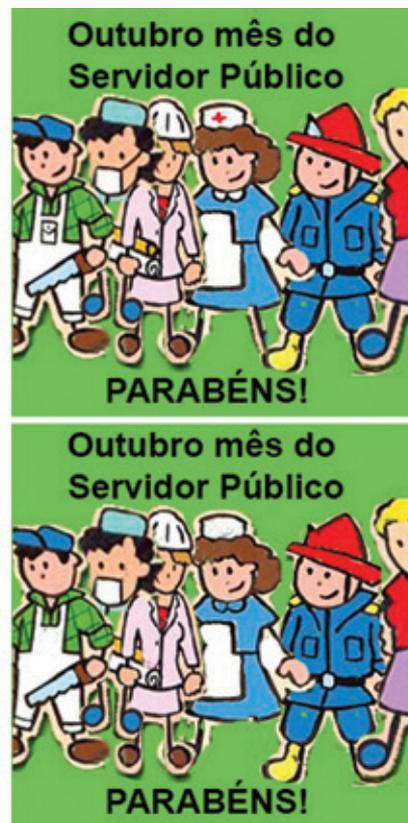
IMPRESSO FECHADO
Pode ser aberto pela ECT



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!

- ? Trabalha deitado e descansa em pé?
- ? São grandes amigos mas passam o dia se batendo?
- ? Quanto mais chora, menor fica?
- ? Passa a vida na janela e, mesmo dentro de casa, está fora dela?
- ? Qual a única pedra que fica em cima da água?
- ? Tem barba e não é homem, tem dentes e não é gente?
- ? Tem uma perna maior que a outra e anda sem parar?

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.