

DE VOLTA ÀS RUAS

Servidores rejeitam
proposta da PBH e retomam
Campanha Salarial

página 3



Direitos que
você tem e
nem sabia



Página 5

Mudanças
na Lei da
Previdência



Página 6

ASSEMP sorteará
vales-supermercado
de R\$ 300 no
Dia do Servidor



Página 7

Oficina da Associação
ajuda a estimular a
memória



Página 12

PARABÉNS AOS PROFESSORES

Você com frequência esquece o nome do vizinho que encontra diariamente no elevador; já confundiu algumas vezes o nome do novo namorado da filha; e, às vezes, até o nome de um antigo amigo escapa (inclusive, se você lida com esses pequenos esquecimentos diários, não deixe de ler a reportagem sobre a Oficina de Memória, na página 12). Mas, com quase absoluta certeza, se te perguntarem o nome de uma professora de infância a resposta estará na ponta da língua.

Pode ser aquela que lhe ensinou as primeiras letras, que te fez gostar de alguma matéria específica ou até mesmo a que era temida e respeitada por sua disciplina... A verdade é que quase todo mundo carrega consigo uma boa recordação do período escolar.

Neste mês em que se comemora o Dia do Professor,

não seria possível deixar de homenagear essas servidoras – e servidores, também – que se empenham em tão nobre função, a de transmitir conhecimento. Somente na PBH são cerca de 15 mil abnegados profissionais, que apesar das condições de trabalho longe das ideais, dedicam-se ao máximo em prol dos futuros cidadãos.

Que o mês de outubro reserve a vocês, professores, notícias melhores do que a que trazemos na capa desta edição, por força do dever.

Parabéns e boa leitura!

O redator



DISSE O PENSADOR

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

“A intervenção militar na política e na sociedade é sinal de fraqueza tanto do Estado como da sociedade”

Frank D. McCann, historiador norte-americano

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 e diretor de patrimônio - Carlos Alberto 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
Gerência 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 - br.freepik.com

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

Reajuste de 2,8%

Proposta da PBH só cobre a inflação dos dois primeiros meses do ano

Foram mais de três meses de espera e o resultado está bem longe de atender às expectativas. Em reunião com as entidades no dia 21 de setembro, a PBH apresentou proposta de reajuste de 2,8% para pagamento apenas a partir de janeiro de 2016. Em Assembleia realizada no dia 24, os servidores municipais da base do Sindibel optaram por uma paralisação geral no dia 30*. Na mesma data os professores municipais prometem o início de uma greve da categoria.



2,8%

foi o reajuste proposto pela PBH, com pagamento apenas em 2016



*Esta edição foi concluída antes da data da paralisação

**Em São Paulo o índice ainda não saiu, mas por lei os servidores têm a garantia do pagamento retroativo a 1º de maio.

Mudanças na Avaliação de Desempenho

Proposta da PBH pode prejudicar servidores, segundo Sindibel

Em reunião recente do Conselho de Administração de Pessoal (Conap), a PBH apresentou uma proposta de mudança nos critérios da Avaliação Anual de Desempenho para servidores da Fiscalização Integrada. Segundo o Sindibel, porém, essas alterações balizarão, futuramente, mudanças semelhantes em todas as carreiras da Prefeitura. Na visão do sindicato, o modelo proposto é prejudicial aos trabalhadores e mascara possíveis perseguições no ambiente de trabalho.

	Modelo atual	Proposta da PBH	Contraproposta do Sindibel
Divisão da nota	20% fatores mecânicos (assiduidade/disciplina)	10% fatores mecânicos	30% fatores mecânicos
		20% resultados individuais	
5% resultados coletivos			
15% competências técnicas (prova que seria aplicada anualmente)			
	80% critérios de avaliação	50% critérios de avaliação	70% critérios de avaliação
Quem avalia	Gerente imediato + autoavaliação	Apenas gerentes	Gerente imediato (35%) + colegas de trabalho (35%)
Aprovação	70%	80%	75%

Aumento do ITBI em Belo Horizonte

Em 2013 a lei municipal Nº 10.692 aumentou a alíquota do ITBI – imposto devido em caso de compra e venda de imóveis – de 2,5% para 3%. A nova lei passaria a valer em maio de 2014, mas foi questionada no Tribunal de Justiça de Minas Gerais. Inicialmente o TJMG concedeu liminar proibindo o aumento da alíquota. Porém, em maio, decidiu definitivamente que a lei é válida.

A decisão que declara a (in) constitucionalidade de uma lei é obrigatória para todos, inclusive para os outros órgãos do Poder Judiciário e a Administração Pública, que não podem contrariar a decisão. Também tem efeitos retroativos, ou seja, quando a lei é declarada constitucional, tem efeito desde o início de sua vigência.

O único recurso cabível na ação de inconstitucionalidade foi julgado no dia 12 de agosto, na tentativa de

restringir a decisão para que ela só fosse válida para as transações futuras. Porém, em decisão apertada, por maioria, o Tribunal rejeitou o recurso, confirmando a exigência da lei para as declarações a partir de 01 de maio de 2014.

Assim, embora a mudança soe como um “assalto” ao contribuinte, que já sofre com a crise instaurada no país e o aumento de tantos produtos e serviços, a validade da lei confirmada pelo órgão de cúpula do TJMG não poderá ser questionada em ações individuais ou recursos administrativos.

Com isso, a Prefeitura de Belo Horizonte já está aplicando a nova alíquota e notificando os contribuintes que recolheram o imposto a menos para pagarem a diferença sem juros e correção desde que o pagamento seja realizado dentro do prazo da notificação.

O contribuinte que não puder pa-

gar o valor integral deverá procurar o BH Resolve para verificar o parcelamento da dívida.

Danielle Cristina Carmo dos Santos
Advogada



FRAGMENTOS FILOSÓFICOS

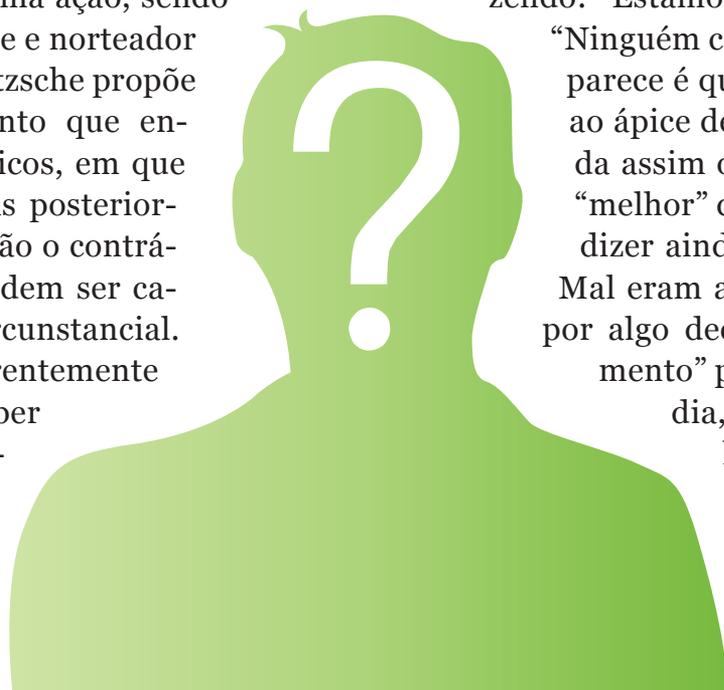
Uma nova óptica sobre o bem e o mal

Não há nada que garanta que algo seja uma bondade ou uma maldade em si, sem antes haver um conflito de interesses. O que podemos notar a partir do pensamento de Platão é que nossas atitudes e nossa ética decidiam-se por conceitos caracterizados previamente a uma ação, sendo Bem e Mal algo já existente e norteador dessas mesmas ações. Nietzsche propõe um retorno ao pensamento que encontramos nos pré-socráticos, em que as atitudes eram avaliadas posteriormente à sua execução, e não o contrário. Assim, Bem e Mal podem ser caracterizados como algo circunstancial. Dois ou mais atos, aparentemente semelhantes, podem receber uma avaliação diferenciada, de acordo com a circunstância do acontecimento.

Podemos concluir, a partir do que foi dito,

que, para a Filosofia, os conceitos Bem e Mal passam por um período de crise. Sua validade enquanto conceito se sustenta de modo circunstancial. Ou seja, Bem e Mal não são nada de absoluto, de universal. É por isso que vemos quase todos dizendo: “Estamos perdendo nossos valores”, “Ninguém conserva as tradições”. O que parece é que esses conceitos chegaram ao ápice de suas caracterizações e ainda assim o ser humano não se tornou “melhor” do que poderia ser. Podemos dizer ainda que antes, quando Bem e Mal eram absolutos, havia um conflito por algo declarado. Tinha-se “conhecimento” pelo o que se lutava. Hoje em dia, por sua vez, há ainda uma luta, mas não há nem mocinho, nem bandido.

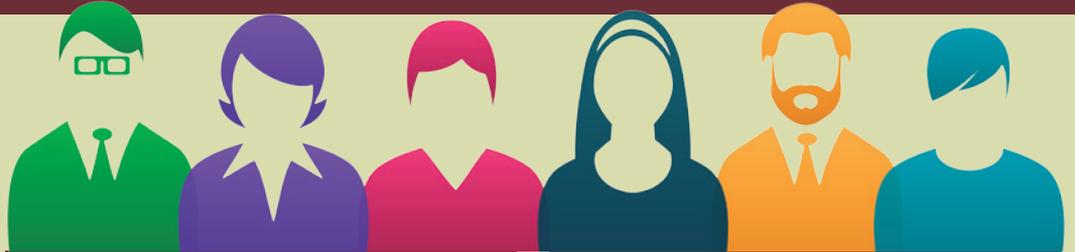
Cleber Baessa
Mestriner
Mestre em Filosofia



Faça valer seus direitos

Conheça algumas regras que protegem os consumidores

Mais importante do que ter direitos assegurados por lei é conhecê-los. Veja alguns direitos que são garantidos a você, consumidor, e que talvez você não sabia.



10% DO GARÇOM

Mesmo quando o valor já vem na conta, você pode exigir sua retirada.

DEVOLUÇÃO EM DOBRO

Se você recebeu uma conta, pagou e depois percebeu que a cobrança era indevida, tem direito à devolução do valor pago em dobro.

LIGAÇÕES CORTADAS

Estava no meio de uma ligação e a linha caiu? Você tem dois minutos para ligar novamente sem que seja cobrada uma nova ligação.

SEM VALOR MÍNIMO PARA CARTÃO

Alguns estabelecimentos determinam um valor mínimo para compras feitas no cartão, mas a prática é proibida por lei.

PASSAGENS DE ÔNIBUS VALEM UM ANO

Comprou passagem, mas teve um imprevisto de última hora? Você tem direito de remarcar-la, desde que avise a empresa com três horas de antecedência.

SERVIÇOS BANCÁRIOS GRATUITOS

O Banco Central estabelece uma cesta básica de serviços que deve ser oferecida gratuitamente por todos os bancos.

Ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra. O professor, assim, não morre jamais...

Rubem Alves

15 de Outubro,
Dia do Professor!

Uma homenagem da ASSEMP a
tão bela e honrada profissão!





Mudanças na Previdência

Conheça as principais propostas de alteração na lei do RPPS

A PBH encaminhou à Câmara Municipal, no início de setembro, o Projeto de Lei 1720/2015, que promoverá alterações na Previdência Municipal. O PL estava em análise mas foi tirado de tramitação para ser debatido com as entidades. Conheça as principais mudanças e inclusões do projeto:

Reuniões estão sendo realizadas para discutir pontos polêmicos do PL



O benefício de pensão por morte só será vitalício se o(a) cônjuge/companheiro(a) do servidor falecido tiver 44 anos ou mais. Nos demais casos, haverá faixas de tempo que vão variar de 3 a 20 anos. Para a concessão desse benefício também será exigida uma carência de 24 contribuições (com exceção de morte por acidente, doença profissional ou do trabalho).

Os servidores em licença sem vencimento não precisarão mais recolher os 22% da parte patronal relativos à contribuição previdenciária. Essa norma será retroativa à data de aprovação da Lei do RPPS, no fim de 2011. O servidor, porém, continua obrigado a recolher a parte que lhe cabe, de 11%.

As votações nos Conselhos de Administração e Fiscal do RPPS passam a ser definidas por maioria simples, e não mais por maioria absoluta.

Todos os imóveis da extinta Beprem (incluindo o clube Lagoa Acqua Park) serão repassados ao Município, que por sua vez pagará ao Fufin, em 12 parcelas mensais, o valor total de R\$96,9 milhões pelos imóveis.

Possibilitará a incorporação dos valores pagos a título de jornadas complementares para servidores efetivos durante o exercício de cargo em comissão ou função pública.

Novas regras de elegibilidade para fins de incorporação e de reajuste de vantagens remuneratórias aos proventos de aposentadoria e pensão.

Os ocupantes dos cargos de Auxiliar de Escola, Auxiliar de Biblioteca Escolar e Auxiliar de Secretaria poderão optar, mediante autorização da Secretaria Municipal de Educação, pela jornada de 40 horas semanais.



NOTAS

Nova Umei inaugurada

Foi inaugurada no dia 12 de setembro a 111ª Unidade Municipal de Educação Infantil da capital, a Umei Xodó Marize, que fica no bairro de mesmo nome, na região Norte da capital. A Umei tem capacidade para atender 440 crianças e foi construída por meio de Parceria Público-Privada (PPP), ao custo de R\$3,7 milhões.

ESCLARECIMENTO SOBRE OS ANÚNCIOS

Todos os anunciantes deste jornal, pagos e gratuitos, livremente divulgam seus produtos e serviços sem que haja intervenção da Associação. Cada um, com base na legislação vigente, se responsabilizará por aquilo que vende. A ASSEMP, em hipóteses alguma, se envolverá no processo negocial. Tampouco responderá, direta ou indiretamente, por eventuais dolos que, porventura, vierem a surgir de qualquer uma das partes.

Uma chance à vida

ONG atua para auxiliar pessoas angustiadas e prevenir suicídios



O Centro de Valorização da Vida (CVV) é uma organização não-governamental formada por voluntários que se dispõem a ouvir qualquer pessoa que se sinta angustiada, triste, infeliz ou que não consiga falar sobre determinado assunto com ninguém. O CVV busca contribuir para que as pessoas tenham uma vida mais plena e, conseqüentemente, prevenir o suicídio.



SETEMBRO AMARELO

No dia 10 de setembro foi celebrado o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. O apoio à causa é evidenciado pelo uso da cor amarela. A equipe da ASSEMP fez questão de aderir à campanha e demonstrar todo seu apoio em prol da vida!



COMO FUNCIONA?

O CVV atende 24 horas por dia por meio do telefone 141 e do Skype. Há também atendimentos em horários específicos via chat online e pessoalmente. O atendimento é totalmente sigiloso. Para mais informações, acesse o site www.cvv.org.br ou entre em contato pelo 3334-4111.

NA ASSEMP, o

DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

será comemorado com muitos prêmios!

Serão sorteados seis vales-supermercado de R\$300,

além de kits presente, cursos de informática, almoços, tratamentos de saúde e muito mais!

Haverá, ainda, a abertura das exposições das turmas de Bordado, Crochê e Tricô e de Pintura em Tecido

As comemorações serão nos dias 26, 27 e 28 outubro

A participação nestas atividades, inclusive no sorteio, é aberta a todos os servidores municipais, associados e não-associados.

Os cupons para os sorteio serão distribuídos de 05 a 28 de outubro na sede da Associação e pela equipe do ASSEMP Itinerante. Cada servidor tem direito a um cupom.

PARTICIPE E CONCORRA!



Biblioteca celebra **Dia do Livro**

Cinco leitores assíduos serão presenteados no dia 29

Em 29 de outubro é comemorado o Dia Nacional do Livro. Na ASSEMP essa data tem um valor muito especial, uma vez que a Associação sempre investiu e acreditou na importância da leitura. Prova disso é que o primeiro projeto de biblioteca na entidade surgiu em 1970.

Para celebrar o Dia do Livro, a Biblioteca Orlando Vignoli irá sortear os nomes de cinco associados (somente entre aqueles que usufruem da biblioteca) e presenteará-os com um livro. A entrega será feita no próprio dia 29.



Biblioteca conta com mais de 8.000 títulos

NÃO JULGUE O LIVRO PELA CAPA

As obras que serão presenteadas estarão com trechos do texto expostos sobre as capas, ocultando-as. Os leitores sorteados poderão escolher o livro que de-

sejarem com base nestes textos, sem conhecer previamente o título ou o autor. O objetivo é incentivar a busca por leituras distintas, sem pré-julgamentos.



CRÔNICA

Minha menina

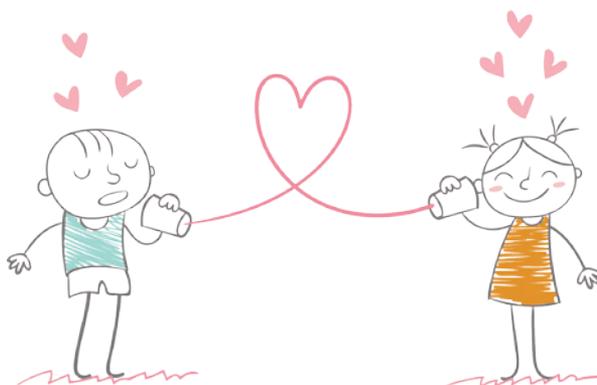
Em uma das minhas constantes viagens de casa para o serviço, sentou-se ao meu lado um senhor de cabelos brancos. Ele, por diversas vezes, desligou o celular assim que começava a chamar. Constrangido com o incômodo provocado pelo barulho, resolveu me dar uma explicação.

“Trata-se de minha menina”, disse. Tal pessoa só permitia que ele se ausentasse de casa se tivesse com o celular a tiracolo. “Detesto!”, exclamou. Porém, para alegrá-la, fazia o esforço de utilizar a engenhoca que – rindo – disse ter até o WhatsApp. Frisou também que não sabia utilizar. Da justificativa nasceu o diálogo e o relato de uma história de vida, de amor.

Há pouco mais de um ano aquele senhor teve um sério problema de saúde. Pensou que não sobreviveria e muito menos que teria condições de andar sozinho novamente. Errou e estava feliz.

Contou-me que a sua menina tinha 75 anos e era sua companheira há mais de 50. Com a doença, sua companheira tornou-se ainda mais próxima e, as poucas ausências, inclusive recomendadas pelos médicos, eram daquela forma, monitoradas pelo celular.

Ela, no relato daquele senhor, sempre foi a mulher da sua vida. “Como ninguém, soube educar os nossos filhos e até a mim”, disse o interlocutor.



“Se me perguntarem qual foi o meu maior medo quando adoeci, sem dúvida era o de me separar dela. Minha menina será sempre aquela pessoa que conheci numa festa lá no interior. Uma jovem cheia de sonhos, com um belo sorriso que me mostrou que o amor à primeira vista existe.” E, pelo relato, para sempre!

Os elogios, as declarações de amor e os testemunhos de vida continuaram até o nosso destino final. O telefone tocou novamente e desta vez ele atendeu. Era só para saber se ele tinha chegado bem e recomendar que olhasse para os dois lados da rua quando fosse atravessar.

O brilho nos olhos, o tom da voz e a expressão do rosto demonstravam que o tempo e as adversidades da vida, tão cruéis nas relações, não tinham abalado o amor do casal. Uma história simples, mas capaz de aquecer muitos corações. E viva o amor!

José Almir da Rosa

Gerente de Comunicação e Ouvidoria da ASSEMP

Os desafios de **CRESCER**

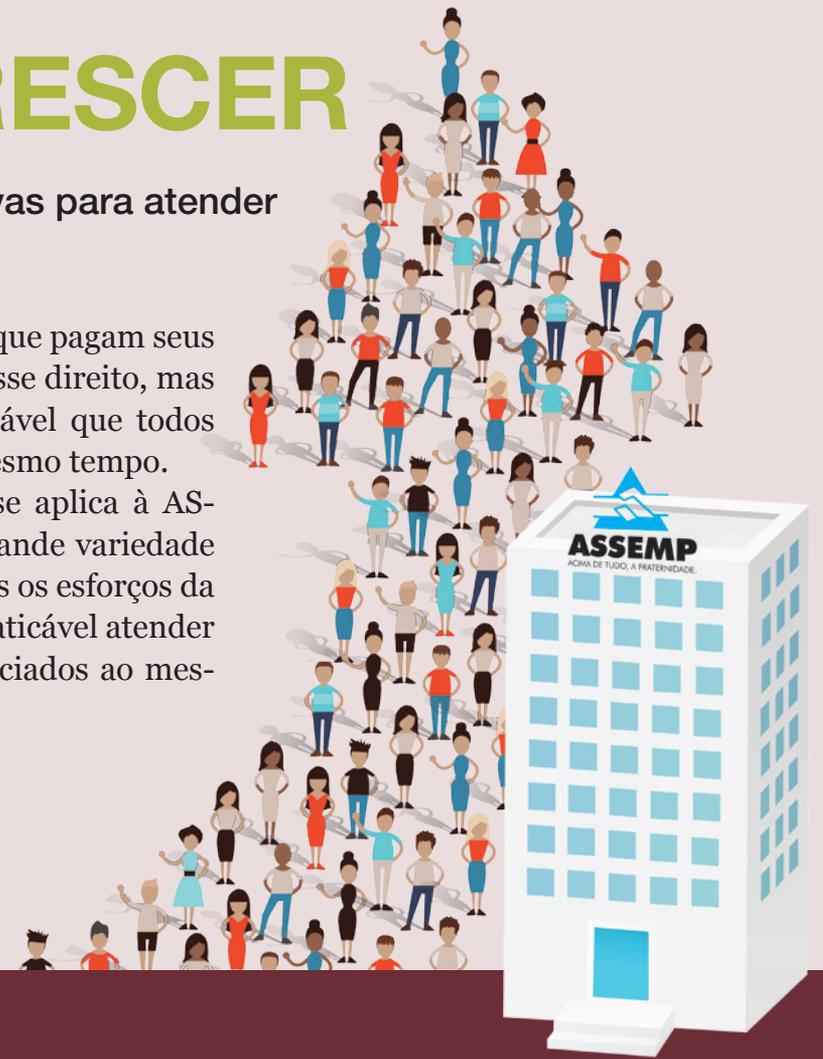
Entidade está em constante busca por alternativas para atender da melhor forma seus associados

A ASSEMP não para de crescer. A cada dia são novos serviços, convênios e atividades, que também atraem novos associados para a entidade. E obviamente isso é um fato muito positivo, já que a força de uma associação se constrói no conjunto. Mas esse crescimento também impõe desafios e exige uma compreensão por parte de todos que integram essa grande família.

Imagine uma cidade de 14 mil habitantes. Agora pense o que aconteceria se todos resolvessem ir ao hospital ao mesmo tempo. Claro

que, como cidadãos que pagam seus impostos, eles têm esse direito, mas é simplesmente inviável que todos usufruam dele ao mesmo tempo.

A mesma lógica se aplica à ASSEMP. Apesar da grande variedade de serviços e de todos os esforços da diretoria, seria impraticável atender todos os 14 mil associados ao mesmo tempo.



AMPLIAÇÃO E CONVÊNIOS SUBSIDIADOS

Alguns serviços e atividades da Associação têm uma demanda muito alta e, por isso, nem sempre é possível atender a todos de forma imediata. Por isso, a entidade

pede a compreensão daqueles associados que, eventualmente, não conseguem vaga ou horário em determinado atendimento. Além da constante ampliação de vagas,

a Associação também tem investido em convênios subsidiados que permitem ao associado usufruir do mesmo serviço, com a mesma qualidade e pelo mesmo valor.

Fala, Presidente



“A ASSEMP quer sempre continuar crescendo para ampliar e melhorar os serviços que presta a seus associados. Àqueles que, porventura, estão aguardando vaga em algum atendimento, tenham em mente que a Associação está ciente dessas dificuldades e em constante busca por oferecer mais alternativas e soluções que possam satisfazê-los.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

NOTAS

Exposições de artes da ASSEMP

Estarão em exposição na ASSEMP, entre os dias 9 e 25 de novembro, os trabalhos das alunas dos cursos de Desenho e Pintura e Reciclarte. A visitação é aberta a associados e não-associados. Prestigie e encante-se com a beleza e originalidade das peças.



SONHOS INOCENTES

JOSÉ ALMIR DA ROSA

Neto de associada lança livro e conta com apoio da avó na divulgação

A adolescência é uma fase complicada da vida. Mudanças, medos, angústias... Mas e quando tudo isso vem em doses além das suportáveis? E quando a única alternativa é fantasiar outra realidade e começar a vivê-la como se fosse a única? Esse é o enredo criado por Victor Tadeu Carvalho no livro "Sonhos Inocentes", que ele acaba de publicar. O romance tem como protagonista uma garota que sofre com bulimia, depressão e bullying dos colegas.

Na divulgação desse, que é seu primeiro livro, o jovem escritor de 21 anos vem recebendo uma ajuda de peso: a avó e associada Dilma Cezar, que resolveu abraçar o sonho do neto. "Somos muito próximos e o Victor é um menino muito dedicado e talentoso", afirma, orgulhosa. Aonde vai, Dilma leva exemplares da obra para apresentar a parentes e amigos.

O romance tem 136 páginas e foi editado pela Casa do Novo Autor.



Avó e neto têm bonita relação de cumplicidade

FICOU INTERESSADO?

Se quiser conhecer mais ou adquirir um exemplar do livro *Sonhos Inocentes*, há uma página no Facebook (www.facebook.com/sonhos.inocentes) e também é possível entrar em contato com o Victor pelo e-mail victor_tadeu@outlook.com.

Angelo Flores no EM

O jornal Estado de Minas (em sua versão impressa e também no portal) possui uma seção chamada "Assim Vivemos", que retrata momentos da vida de moradores da capital. Recentemente o presidente licenciado da ASSEMP, Angelo Flores, foi um dos personagens da seção. Em um

passoio pela Praça da Liberdade, ele foi clicado pela fotógrafa do jornal enquanto acompanhava uma reportagem sobre a máfia italiana que era lida por sua cuidadora. O presidente se recupera de um problema de saúde e demonstra que seu interesse por informação e cultura continua ávido.



CRISTINA HORTA/EM

CAMINHOS DE MINAS TURISMO / DIVULGAÇÃO



Viagens programadas:

- ▶ 15 a 18/10 - São Lourenço e Caxambu
 - ▶ 16 a 18/10 - Vesperata em Diamantina
 - ▶ 06 a 08/11 - Conservatória
 - ▶ 05 a 09/11 - Foz do Iguaçu
 - ▶ 29/11 a 03/12 - Natal Luz em Gramado
 - ▶ De Outubro a Dezembro - Caldas Novas
- ▶ Viagem internacional: Paris, Madri e Lisboa | Temos outros roteiros sob consulta

Informações: (31) 3075-6921 | 3295-2027 | 9104-0065
www.caminhosdeminas.com.br | luciomatos@yahoo.com.br

NAVARRO CORRETORA / DIVULGAÇÃO

Vantagens exclusivas para os associados ASSEMP



Seguro Auto



Plano de Saúde



Habitação



Seguro de Vida



Plano Odonto



Empréstimo

Correspondente



Tel: 3222-8776
www.navarroconsultoriaecorretora.com

Parceria



Dia das Crianças

No mês em que se comemora o Dia das Crianças, a ASSEMP faz uma homenagem a esses pequenos que têm algo em comum: todos frequentam a Associação desde que ainda estavam na barriga das mães, funcionárias da entidade.

Rose com João Gabriel (10 anos) e Miguel (4 anos)

Marcela com Gabriel (5 meses)

Cibele com Valentina (7 meses)

Ludmila com Helena (9 meses)

Pakisa com Thales (8 meses)

Renata e a recém-nascida Sofia

Que essas e todas as crianças sejam cobertas de bênçãos e desfrutem de um dia de muita alegria!

NOTAS

Cestas da Memória

Há alguns meses o Jornal da ASSEMP fez a divulgação do projeto Cestas da Memória, em que servidores aposentados da PBH e colaboradores se reúnem no Arquivo Público para ajudar a identificar fotos antigas da capital. Há ainda cerca de 120 mil imagens não catalogadas e o projeto está em busca de mais voluntários. Os interessados podem entrar em contato pelo 3277-4633 ou pelo e-mail cestasdamemoria@pbh.gov.br.



Atenção, concentração e paciência

Oficina de Memória auxilia pessoas que lidam com pequenos esquecimentos

“O que eu realmente quero e preciso lembrar?” Esse é o questionamento que a estagiária de Psicologia Jocielle Figueiredo apresenta inicialmente aos participantes da Oficina de Memória da ASSEMP. Nos encontros semanais são realizadas atividades diversas com o objetivo de estimular e manter a memória em bom funcionamento. Conheça mais sobre esse trabalho:

Qual a metodologia aplicada?

Os encontros se dão com exposição de conteúdos científicos, atividades de estímulo aos cinco sentidos – músicas, leituras –, dinâmicas, jogos e discussões em grupo.

De que forma essas técnicas

agem na mente dos participantes?

O foco é na memória recente, mais prejudicada pelo excesso de estímulos do dia a dia. As atividades auxiliam no desenvolvimento da atenção, concentração e paciência.

Qual a relação da paciência com a memória?

O estresse tem um impacto direto na memória. A preocupação com problemas, por exemplo, mantém a mente muito focada e alheia às coisas ao redor.

A quem a oficina é recomendada?

Àquelas pessoas que querem trabalhar sua atenção e que lidam com pequenos esquecimentos diários.



Jocielle coordena a oficina sob a supervisão da psicóloga Pakisa Araújo

FIGOU INTERESSADO?

A Oficina de Memória tem duração de um semestre. Os encontros têm 50 minutos e são realizados uma vez por semana. Para mais informações, ligue no 3237-5009.

EMCCAMP / DIVULGAÇÃO



O único Minha Casa Minha Vida a 10min do centro de BH. **Condições exclusivas** para **Servidor Público***.



Ligue e agende sua visita ao decorado:

0800 200 70 70



emccamp.com.br



Emccamp Residencial



@Emccamp

SIMULAÇÃO

RENDA
R\$ 2.700

VALOR DO IMÓVEL
R\$ 166.900

VALOR FINANCIADO PELA CEF:
R\$ 132.270

SUBSÍDIO:
R\$ 2.113

ENTRADA DIRETO COM A EMCCAMP:
R\$ 32.516

PAGUE A
ENTRADA:

20% A VISTA
R\$ 6.503

15X de
R\$ 810

70X de
R\$ 198

Imagens meramente ilustrativas. Oferta válida até 31/10/2015 somente para Servidores Públicos Municipais, podendo sofrer alterações sem aviso prévio. Parcelamento em até 70x aprovado de acordo com a renda, capacidade de pagamento e política interna de análise de crédito da Emccamp. Consulte condições com nossos vendedores. Simulação baseada na renda bruta de R\$ 2.700,00, sem comprometimento de renda. Qualquer alteração na renda muda as condições acima descritas. Financiamento de acordo com as normas e diretrizes do programa associativo da Caixa Econômica Federal e do Programa Minha Casa Minha Vida do Governo Federal. Condicionado à aprovação da CEF, que poderá, com base em seus critérios de análise, aprovar ou não o valor citado acima de acordo com a sua política de crédito, sendo a CEF a única responsável pelo processo de aprovação. Parque Canadá - Residencial Toratto R1107.745.

*CONDIÇÃO EXCLUSIVA PARA SERVIDORES PÚBLICOS.

O fim das dores

Método McKenzie combate dores da coluna, articulações e lesões do esporte

A maioria das dores músculo-esqueléticas tem origem “mecânica”, ou seja, é provocada por uma posição ou um movimento dos músculos e articulações. Para combatê-las, uma das terapias mais eficazes disponíveis é o Método McKenzie.

O acupunturista da ASSEMP (e fisioterapeuta) Hugo Machado possui capacitação no Método em avaliação e tratamento de coluna lombar, cervical e torácica, incluindo cefaleias de origem cervical. Ele explica que alguns dos diferenciais são o tratamento individualizado, número reduzido de sessões – de três a cinco, em média – e a ênfase na independência do paciente, que é capacitado ao autotratamento. “São movimentos que você realiza por conta própria, em casa ou no trabalho, sem o auxílio de equipamentos. Você também aprende a identificar posturas e atividades que aumentam e pioram a sua dor”, detalha.



Hugo possui dupla capacitação no Método

INDICAÇÕES

O Mckenzie é indicado para as dores da coluna e dores irradiadas (hérnias e protusões de disco); lesões do esporte; dores das articulações; dores e disfunções da articulação têmporo-mandibular (ATM) e dor de cabeça e na face, de origem cervical.

AGENDE UMA SESSÃO

Os problemas relatados na matéria, sobretudo aqueles relacionados à coluna, são focos de estudos não só deste profissional, mas de toda a equipe de acupunturistas da ASSEMP. Ligue e agende um atendimento: 3237-5010.

Livre-se do peso

Bolsa é uma das maiores vilãs para as mulheres

Já que o assunto é postura e dores, as mulheres devem ficar atentas a uma grande inimiga que está sempre a tiracolo: a bolsa. Segundo especialistas, o ideal é que o peso do acessório nunca ultrapasse 5% do seu próprio peso. Por isso, seguem algumas dicas para evitar problemas:

BOLSA LEVE

- Organize seus papeis: uma vez por semana, organize a bolsa, jogando fora papeis antigos e guardando os importantes em pastas
- Reveja seu chaveiro: mantenha apenas as chaves indispensáveis
- Reduza a maquiagem: opte sempre por versões reduzidas dos produtos, assim como os itens de higiene bucal
- Sem livros: leve-os nas mãos, equilibrando o peso entre ombros e braços

OS PRINCIPAIS PONTOS DE DOR



Chegou o Outubro Rosa

Mês é marcado por ações de prevenção ao câncer de mama

O mês de outubro é marcado pela campanha nacional contra o câncer de mama, conhecida como Outubro Rosa. O objetivo principal é alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção, tanto com o autoexame quanto com o exame clínico regular. O câncer de mama é o segundo mais comum entre mulheres no Brasil (fica atrás do câncer de pele), mas é o que mais causa mortes, cerca de 12 mil por ano.



PARTICIPE!

Há várias formas de se engajar no Outubro Rosa e contribuir para a prevenção do câncer de mama. Você pode se vestir de rosa (ou usar algum acessório, pintar as unhas, utilizar um lacinho rosa na roupa), compartilhar conteúdos educativos em suas redes sociais, incentivar alguém a realizar a mamografia. Há também várias entidades de apoio a pacientes com câncer que comercializam produtos alusivos à data e que, com certeza, precisam da sua ajuda. Engaje-se!

57 mil

é o número de novos casos por ano no Brasil

90%

é a chance aproximada de cura quando o câncer é detectado precocemente

NOTAS

Recadastramento e censo dos ativos

A PBH iniciou, no fim de setembro, o censo previdenciário e recadastramento dos servidores da ativa. É preciso levar documento com foto, título de eleitor, PIS/PASEP ou NIT, comprovante de residência, certidão de casamento e certidão de nascimento e CPF de dependentes. Fique atento às datas. O atendimento é feito na av. Augusto de Lima, 30.

Aniversário	Comparecimento
Janeiro	29/09 a 01/10
Fevereiro	02 a 06/10
Março	07 a 13/10
Abril	14 a 19/10
Maiο	20 a 22/10
Junho	23 a 27/10
Julho	28/10 a 03/11
Agosto	04 a 06/11
Setembro	09 a 12/11
Outubro	13 a 18/11
Novembro	19 a 23/11
Dezembro	24 a 26/11

Patrimônio perdido

Está em exposição no Museu Mineiro a mostra “Em busca do patrimônio perdido”, organizada pelo Ministério Público do Estado. A exposição reúne fotos e informações de peças sacras que foram subtraídas de seus locais de origem. O museu fica na av. João Pinheiro, 342. A entrada é gratuita.

DIVULGAÇÃO

Atendimento de Psicologia

HELOÍSA HELENA SILVA MOREIRA

Psicóloga – CRP 04/0586
(31) 9971-4106 (Vivo)
(31) 8316-0050 (Claro)

TICIANA DIAS VILLELA

Psicóloga – CRP 04/22626
(31) 8781-1680 (Oi)
(31) 9276-8510 (Tim)

Convênio com
a ASSEMP



Rua dos Timbiras, 1940
Sala 615
Lourdes - BH

**TEXTOS E CONTEXTOS**

Manual de redação, antologia luso-brasileira de literatura, com estilos de época, provérbios e letras da MPB. Autoria dos professores Isidro Passos e Roberto Doras. R\$ 70.

ISIDRO PASSOS
3444-8089

OPORTUNIDADE

Sou empreendedora e estou oferecendo oportunidade para outras pessoas. Quer renda extra e independência financeira? Entre em contato comigo. rkelbarra@hotmail.com

RAQUEL MURTA FERREIRA
3657-8659 / 8409-9339

AULAS DE ITALIANO E INGLÊS

Quer falar bem italiano ou inglês? Aulas particulares com pessoas que moraram na Itália e nos EUA. Combinar com Mário ou Elizabeth.

RAQUEL MURTA FERREIRA
3657-8659 / 8409-9339

SERVIÇOS CONTÁBEIS

Abertura, baixa e organização de empresas. Trabalhamos com todos os segmentos: comércio, condomínios, escolas, indústrias, ongs e prestadores de serviço.

MICHAEL COIMBRA
3212-7496 / 9948-2254

VENDE-SE

Cadeira fixa p/ escritório, prateleira c/ porta e 4 divisórias, mesa de escritório c/ 2 gavetas, impressora HP C3180, mesa de cozinha de vidro, grades de alumínio.

MICHAEL COIMBRA
3212-7496 / 9948-2254

APARTAMENTO

Vende-se apartamento 3 quartos com suíte, porcelanato, laminado, área privativa, teto em gesso rebaixado, 1 vaga. Bairro Milionários, excelente localização.

MICHAEL COIMBRA
3212-7496 / 9948-2254

REJUVENESCIMENTO FACIAL E CORPORAL

Tratamento para rugas, celulite, flacidez, estrias, queloides, gordura localizada, etc.

BENEDITA DOS REIS
3461-1433 / 9644-8876

EXCURSÃO

Semana do professor no Resort Grande Hotel de Araxá – período de 11 a 14 de outubro – pensão completa. Venha curtir dias inesquecíveis.

IZONIA GUIMARÃES
3412-8864 / 8813-8864

ALUGUEL E VENDA

Aluguel para temporada e venda de casa em Nova Viçosa-Bahia.

ADRIANA
9776-7805 / 8455-6936

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

ROSANA PEREIRA
3283-2354

VENDE-SE

Apartamento no Prado, com 3 quartos e um convertível em escritório independente, suíte, sala, copa, área serviço. R. Rio Negro esquina c/ Brumadinho. Facilite o pagamento e parcelo.

GIANNA APARECIDA FERREIRA
9197-8115 / 9953-4983

ESCOLA DE MÚSICA

Aulas de violão, órgão, bateria, canto, contrabaixo e guitarra. Aulas em domicílio ou na escola. Estacionamento para alunos. Temos bandas em qualquer estilo p/ festas em geral.

GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

SHRI MATAJI SAHAJA YOGA

Meditação para crianças, jovens e idosos. Terça 19h, sábado 15h. Rua Alvarenga Peixoto, 184.

Próximo à Pça da Liberdade.
GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

VENDE-SE

Vendo lote no bairro Maracanã Industrial, em Igarapé. Linda vista. Excelente vizinhança. Perto de igreja e escola.

GLENY CAMARGO
3568-9394 / 9929-7777

ALUGA-SE

Chalé em Piedade do Paraopeba (Brumadinho) 38 km do BH Shopping. Quarto grande com banheiro e cozinha. Varanda com churrasqueira, fogão a lenha, pomar, linda vista. R\$ 500,00 mensais.

MARIA DAS GRACAS CASTRO
3334-3438 / 9356-5258

OPORTUNIDADE

Crie sua própria independência financeira em uma das maiores franquias do Brasil.

GLÁUCIA MARIA MACHADO
9940-0501 / 9817-2159

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

ALUGAM-SE APTOS

Apto Floresta perto igreja: 2 qtos c/ armário, copa, cozinha, sala, 1 banho, vaga. Apto Floresta perto Silviano Brandão: 2 qtos, 1 banho, copa, cozinha, DCE, sala e armários.

SANDRA NOGUEIRA
8488-4280 / 8768-8936

PSICOLOGIA E PSICANÁLISE

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e familiares. Consultório no Sto Agostinho, entre Contorno e Amazonas. Celular c/ WhatsApp.

NILZA HELENA DE OLIVEIRA
3291-5851 / 8661-5851

CERIMONIAL

Cerimonial com requinte e precisão.

GLÁUCIA MARIA MACHADO
9940-0501 / 9817-2159

**NOSSO ADEUS**

Jorge da Costa Sady

★ 04/04/1929 † 10/06/2015

Faleceu no dia 10 de junho o associado Jorge da Costa Sady, 86 anos. Deixa esposa, filhos e muitos amigos. Aposentado da PBH, graças à sua trajetória de vida Jorge deixa um legado de amor e justiça a todos que o conheciam. Descanso eterno ao associado.

MASSAGENS TERAPÊUTICAS (SHIATSU)

Drenagem linfática e auriculoacupuntura com indicações diversas: enxaqueca, angústia, dores etc. Desconto de 20% para associados.

BENEDITA DOS REIS
3461-1433 / 9644-8876

EVENTOS

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

VALDETE DO ROSÁRIO FERNANDES
3463-6487 / 8843-7498

AUTO SOCORRO

Melhor custo benefício para a proteção do seu veículo.

MARION DO ROSARIO MOURA
9398-4060 / 8807-5410

REFORMA E CONSTRUÇÃO

Reforma e construção em geral. Emitimos nota fiscal. Orçamento sem compromisso.

MÁRCIA CONCEIÇÃO
8722-7118 / 8545-1834

FILMAGENS E FOTOGRAFIAS

Eventos, casamentos, aniversários e books para gestantes em geral.

MICHAEL COIMBRA
3212-7496 / 9948-2254

**CARTA DO LEITOR**

Gostaria muito de expressar a minha gratidão à ASSEMP pela preocupação constante com seus associados. Fiquei muito feliz com a colocação das barras de suporte nos banheiros.

Regina Menezes, associada



CAÇA-PALAVRAS

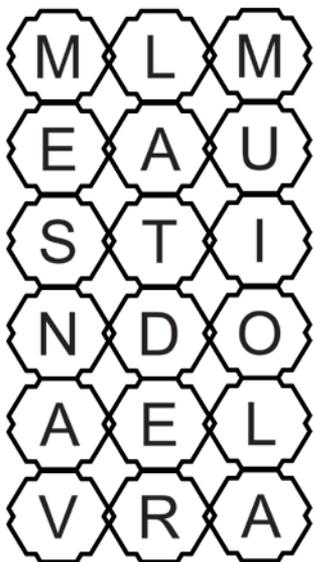
Encontre no diagrama palavras que se relacionam à Oficina de Memória da ASSEMP:

**MENTE - ESTÍMULOS - PACIÊNCIA -
ESQUECIMENTO - ATENÇÃO - CONCENTRAÇÃO -
FOCO - ATIVIDADES - DINÂMICAS**

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

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

- 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

Etiqueta

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

Dia do Servidor na ASSEMP é com carrinho cheio!
veja na pág. 7

Dia do Servidor na ASSEMP é com carrinho cheio!
veja na pág. 7

CHARADAS

- ? O que a areia da praia falou para o mar?
- ? Quanta terra tem um buraco de 1 metro de profundidade?
- ? São sete irmãs e cada uma tem um irmão. Quantos filhos são?
- ? O que é que atravessa o pasto com o boi na boca?
- ? O que tem rabo de porco, pé de porco, costela de porco e não é porco?
- ? O que fica cheio de boca pra baixo e vazio de boca pra cima?

Respostas da edição anterior
Pra curar seu bico-de-papagaio - Porque sabe a música de cor - Fome - EstrogON-OFF - Passado - Quando fica com a pulga atrás da orelha