

## ELEIÇÕES NA ASSEMP

Presidência é eleita para mais quatro anos de gestão

Página 07



Assistência Jurídica  
na Associação



Página 4

A importância das  
frutas na dieta



Página 5

Exposição Coletiva  
de Artes Plásticas



Páginas 8 e 9

Acupuntura no  
combate ao vício



Página 11

## OÁSIS

Chegamos ao fim de mais um ano. Olhando para tudo que passou e fazendo uma reflexão podemos concluir que 2016 não foi um ano fácil. Vivemos um período de grandes turbulências na política e na economia, que geraram impactos diretos no cotidiano das famílias, empresas e instituições.

A ASSEMP não é uma ilha, completamente imune a todo esse cenário. Entretanto, sempre se propôs a ser um oásis, um “ponto de frescor no deserto”. E foi com essa mentalidade que agimos ao longo de 2016: novos convênios, ampliação de serviços, aquisição de novos espaços, realização de promoções e eventos.

E por que isso? Porque a Associação carrega consigo

essa missão de ser um espaço do bom convívio, do bem-estar físico e mental. Queremos que a ASSEMP seja o lugar onde o associado, pelo menos por um período, esqueça dos problemas, das angústias, do mau humor.

Assim atuamos ao longo de 2016, assim continuará sendo em 2017. Tenha sempre em mente, associado, que você tem na ASSEMP um ponto de apoio, um porto seguro. E você, servidor, que ainda não se associou, dê uma chance a ASSEMP de te surpreender.

Desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo de paz, harmonia e realizações. Que nossas vidas sejam repletas de bênçãos em 2017!

O redator

CHARGE

FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO  
A TODOS OS ASSOCIADOS  
E SERVIDORES MUNICIPAIS!

DISSE O  
PENSADOR

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

*Ame todos, confie em poucos e não seja injusto com ninguém.*  
William Shakespeare, dramaturgo inglês

## EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais  
da Prefeitura de Belo Horizonte  
Fundada em 1º/3/58

R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 8º, 9º, 10º, 12º e 13º andares  
CEP: 30.160-905 - Belo Horizonte - MG - (31) 3237-5000  
www.assemp.org.br - assemp@assemp.org.br

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif  
Vice-presidente e diretor de patrimônio - Carlos Alberto de Oliveira  
Diretor financeiro - Horaldo Oliveira Santos  
Presidente do Conselho Administrativo - William Nagem  
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

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



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

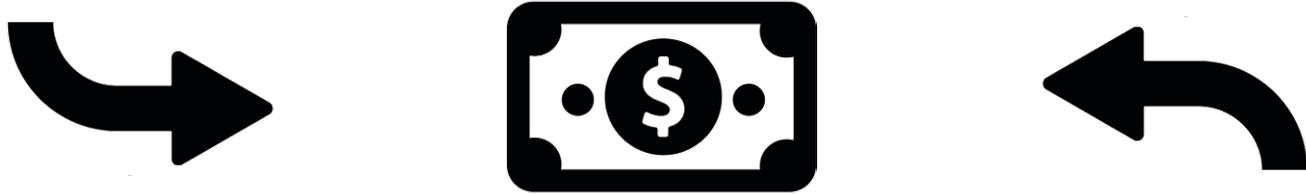
Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,  
é uma criação de Ricardo Sá  
Impressão: O Tempo Serviços Gráficos - 2101-3807  
Tiragem: 22.000 exemplares

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

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

# Mudança de conta: saiba mais

ASSEMP esclarece como fica o relacionamento dos associados em novo banco



Como já anunciado na edição de outubro do Jornal da ASSEMP, a PBH migrou sua folha de pagamento para o Banco Bradesco. A partir da folha de dezembro, paga no início de janeiro, os servidores já receberão pelo novo banco. **A mudança é opcional, mas a abertura de conta no Bradesco pelo servidor é obrigatória.**

Aqueles que desejarem podem continuar recebendo seus salários no Banco do Brasil (ou em qualquer outro), mas para isso devem, primeiro, efetivar a abertura da conta no Bradesco e, então, solicitar a portabilidade bancária. Essa operação não tem qualquer custo para o servidor e o banco não pode se recusar a fazê-la.

## Débito em conta ASSEMP

A ASSEMP está formalizando a abertura de uma conta no Bradesco para continuar realizando o débito em conta de qualquer serviço contratado com a Associação daqueles associados que migrarem para a nova instituição bancária. Durante essa fase de transição, porém, esses associados devem ficar atentos para comunicados emitidos pelos canais de comunicação da Associação, caso seja necessária alguma regularização (inclusive no pagamento do plano de saúde).

## Dúvidas?

Entre em contato com a ASSEMP pelo telefone 3237-5000 ou pelo e-mail [asemp@asemp.org.br](mailto:asemp@asemp.org.br).

# Segunda via de boleto no BB

Plano de saúde Unimed venceu? Não precisa se desesperar

Você sabia que é possível imprimir uma nova via do seu boleto do plano Unimed pelo site do Banco do Brasil se a sua estiver vencida? Na página inicial do site ([www.bb.com.br](http://www.bb.com.br)), procure pelo link “2ª via de boleto ou atualizar vencido”.

Uma nova janela se abrirá. No campo “Linha digitável do título”, preencha com o mesmo número que aparece no seu boleto, ao lado da marca do Banco do Brasil (o número começa com os algarismos 00190.00009).

Preencha, também, os números que aparecem no quadradinho cinza. Todos os outros dados podem ser deixados em branco. Feito isso é só clicar em confirmar.



## Atenção!

É importante ressaltar que só é possível gerar novo boleto pelo site do BB caso ele não esteja vencido há mais de 30 dias. Se o vencimento superar esse prazo é necessário fazer uma solicitação na ASSEMP.



# Assistência Jurídica na ASSEMP

O setor jurídico da ASSEMP presta serviços nas áreas de Direito Público e Privado, oferecendo aos associados assistência jurídica de qualidade por meio de profissionais especializados e de uma excelente infraestrutura, sempre defendendo os interesses dos servidores com ética e primando pela excelência.

## Direito Público

Os serviços prestados pelos advogados da ASSEMP que atuam na área de Direito Público compreendem, além do ajuizamento e acompanhamento de ações judiciais, também o ajuizamento, acompanhamento e defesa dos servidores em processos administrativos, em especial perante a Corregedoria do Município de Belo Horizonte.

Seguem abaixo algumas das inúmeras ações ajuizadas pelo setor, na defesa dos interesses dos servidores:

- Férias-prêmio celetista;
- Férias-prêmio durante o período em que o servidor esteve à disposição;
- Pagamento de extensão de jornada (dobra) nas férias-prêmio;
- Quinquênio sobre extensão de jornada;
- Revisão da base de cálculo do quinquênio;
- Progressão por escolaridade;
- Progressão por mérito;
- Aposentadoria especial de professor;
- Revisão de aposentadoria;
- Pagamento retroativo de abono permanência;
- Reajuste de jornada complementar incorporada;
- Reconhecimento de licença médica, maternidade e para aperfeiçoamento profissional como efetivo exercício;
- Cobranças indevidas no pagamento do servidor;
- Mandado de Segurança: requerimento administrativo sem resposta;
- Restituição de contribuição previdenciária;
- Contribuição previdenciária sobre o prêmio pró-família;
- Assédio moral;
- Processos administrativos.

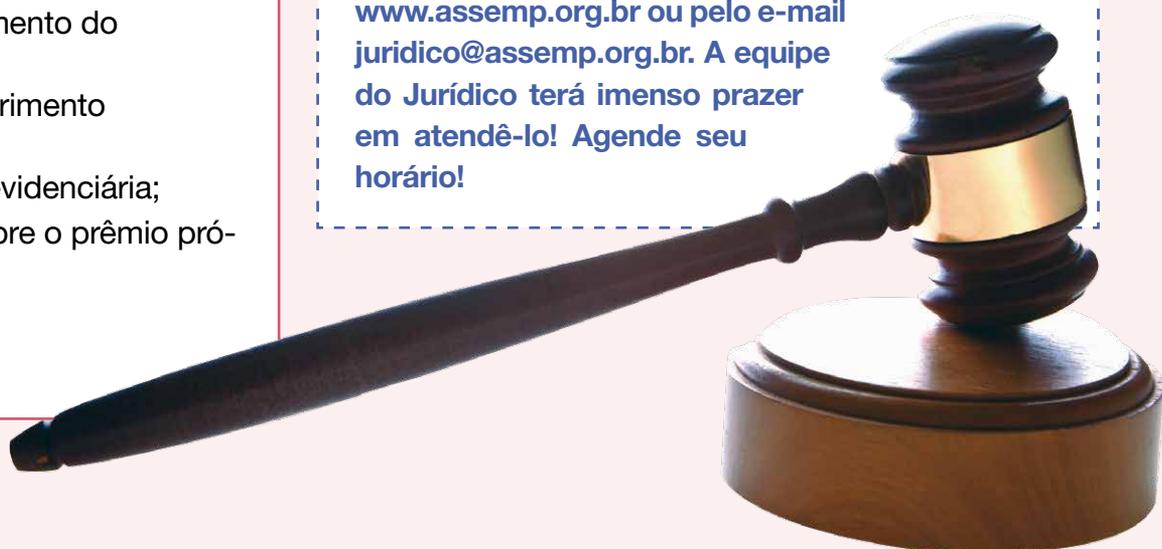
## Direito Privado

Já na área do Direito Privado a atuação abrange ações e defesas que versam sobre direito civil (revisão de contratos, empréstimos, descontos consignados, compra e venda, cobranças judiciais e extrajudiciais, locação), direito do consumidor, direito de sucessões (inventário consensual, testamento, pedido de alvará), direito de família (separação e divórcio consensual, pedido de alimentos, revisional de alimentos, regulamentação de visitas, reconhecimento de união estável consensual), ações de tutela e curatela e até a propositura de *habeas corpus* em favor do associado.

Em especial atenção ao Direito Previdenciário, sugerimos que o associado faça consultas com nossos advogados especializados para um planejamento de sua aposentadoria, bem como conhecimento dos direitos e dos benefícios.

## Lute por seus direitos

Esteja sempre atento aos seus direitos, em especial àqueles enquanto servidor público municipal. Lute pelos seus direitos e se informe! Caso tenha alguma dúvida, demanda jurídica ou administrativa agende seu horário pelo 3237-5040, de segunda à sexta, de 09h às 17h30. Você também pode entrar em contato pelo site [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br) ou pelo e-mail [juridico@assemp.org.br](mailto:juridico@assemp.org.br). A equipe do Jurídico terá imenso prazer em atendê-lo! Agende seu horário!



# A importância das frutas

Frutas frescas e sucos feitos na hora são aliados da saúde

Vem chegando as festas de fim de ano e as “travessuras” culinárias. Mas entre tantas delícias de alto teor calórico há uma gostosa e saudável: a bandeja de frutas.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde deve-se consumir entre três e cinco porções de frutas por dia. “É importante, porém, diversificar as frutas que são consumidas, já que cada uma irá nos fornecer diferentes nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras”, esclarece Diva Matuck, acupunturista da ASSEMP e coordenadora do projeto Emagre-Ser.

Além disso, explica Diva, a maioria das frutas é composta de até 95% de água e o açúcar presente neste alimentos, a frutose, apresenta baixo índice glicêmico, o que aumenta a sensação de saciedade.

## BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE FRUTAS



- Preservação dos tecidos celulares;
- Reduz o risco de câncer, Alzheimer e catarata;
- Beneficia a flora e o trânsito intestinal;
- Auxilia na diminuição do colesterol ruim (LDL);
- Diminui a possibilidade de doenças cardiovasculares.

## FRUTAS PARA DIETA DE EMAGRECIMENTO



- Abacaxi - pouco calórico e diurético;
- Banana - ajuda a combater a ansiedade;
- Figo - fonte de magnésio e diurético;
- Limão - combate os radicais livres;
- Manga - alta concentração de potássio e magnésio.



## PROJETO EMAGRE-SER

Em 2016, uma das participantes do Projeto Emagre-Ser se superou, mostrando muita força de vontade: a associada Vera Cruz Oliveira Brandes conseguiu emagrecer 18kg em 8 meses. Com esse sucesso absoluto, apresentou uma palestra para as demais participantes do Projeto contando o passo a passo do seu processo.

Mais informações sobre o Emagre-Ser: 3237-5013.

### Unidade I

Rua Junquinhos, 1255, Nova Suíssa  
Belo Horizonte Telefone: (31) 3075-1730  
(31) 99264-1687

### Unidade II

Av. Do Contorno, 5351, sala 110 - Funcionários  
Belo Horizonte Telefone: (31) 3225-6556  
(31) 997581-5871



Atendemos todas as especialidades:

- Tratamento de Canal
- Tratamento Infanto Juvenil
- Aparelhos Fixos e Removíveis
- Estética
- Implante
- Cirurgia Clínico Geral
- Prótese
- Tratamento Periodontal
- Toxina Botulínica

NÚCLEO ODONTOLÓGICO

LAVIE

Associado Assemp tem  
30% de desconto  
para tratamentos particulares



*É melhor viver com dois corações.  
É melhor viver com saúde.*

*Para viver um grande amor,  
é preciso viver com saúde.  
E isso inspira a Unimed-BH a  
cuidar cada vez melhor de você.*

BEM CUIDADA PARA  
CUIDAR BEM DE VOCÊ.



    unimedbh.com.br



A Presidência recém-empossada: Maristela, Anselmo e Carlos Alberto

# Eleições na ASSEMP

Seguindo as regras estatutárias foram eleitas para o período 2017-2020 as presidências da ASSEMP e dos Conselhos Administrativo e Fiscal



Escolha entre os conselheiros se deu de forma unânime

## Presidência da ASSEMP

**Anselmo Horta Nassif** – presidente  
**Carlos Alberto de Oliveira** – 1º vice-presidente  
**Maristela Teixeira** – 2ª vice-presidente



Anselmo assina termo de posse ao lado da 2ª vice, Maristela, e do presidente do Conselho de Administração, William Nagem

## Conselho de Administração

**William Nagem** – presidente  
**Thais Helena Horta** – vice-presidente  
**Maria do Carmo Bedran** – secretária



Parte do Conselho Fiscal: Manoel, Sebastião, Jair e Hugo

## Conselho Fiscal

**Manoel Teixeira Cardoso** – presidente  
**Jair José Tibúrcio** – membro efetivo  
**Sebastião Olindo** – membro efetivo  
**Hugo Pedercini** – membro suplente  
**Hélio Martins** – membro suplente



Cerimônia de posse ocorreu no 5º andar da ASSEMP



Reunião foi prestigiada por conselheiros e funcionários da Associação



O presidente Anselmo Horta Nassif e sua esposa, Vilma Soares Costa Nassif



Presidência da ASSEMP com os gestores da entidade

# Exposição Coletiva de Artes Plásticas

Confira imagens da abertura das exposições de fim de ano da ASSEMP

As artes produzidas ao longo do ano pelos alunos do Reciclarte (facilitadora Suely), Tricô, Crochê e Bordado (Maria Luiza), Iniciação ao Desenho e à Pintura (Nara Hauck) e Pintura em Tecido (Carmem) foram expostas ao longo do mês de novembro no 6º andar da ASSEMP.





### Na TV

A exposição "BH do nosso jeito", do Reciclarte, chamou a atenção do programa Dedo de Prosa, que fez uma reportagem na sede da Associação. A exibição será dia 18 de dezembro, às 09 horas, na TV Horizonte.



## RECESSO E FÉRIAS DA ASSEMP

**A ASSEMP estará em recesso de 26 a 30 de dezembro**

**No dia 02 de janeiro de 2017 retornam às atividades os seguintes setores:  
Jurídico (3º andar) / Biblioteca (4º andar) / Administração (4º e 5º andares)**

**O NCSC e Espaço Viver Bem (8º, 9º, 10º e 13º andares)  
retornam às atividades em 17 de janeiro de 2017**

### NOTA

#### Direto do RH

Periodicamente o setor de Recursos Humanos da ASSEMP promove atividades com foco no desenvolvimento da equipe. Na foto os gestores participam de um treinamento com a especialista Sheila Oliveira com o tema liderança situacional.



### ARTIGO

## Eleições municipais

Vimos, nestas eleições municipais, em várias capitais do país, o desinteresse da população, havendo montante de votos nulos, brancos e abstenções maiores que os votos válidos concedidos aos candidatos.

Dentre todas as capitais brasileiras, o Partido dos Trabalhadores somente obteve sucesso eleitoral em Porto Velho, capital de Rondônia, Estado de pouca expressão na Federação.

Dois partidos tidos governistas se sobressaíram na disputa aos cargos de prefeitos nas principais cidades do país, credenciando-os às eleições presidenciais de 2018.

Em Belo Horizonte passaram pelo vestibular do 1º turno nada menos que 11 candidatos, havendo surpresas quanto à classificação ao 2º turno.

Após uma série de debates acalorados, onde os contendores se digladiaram em baixo nível, com ataques pessoais e quase nenhuma proposta concreta, foi eleito o empresário Kalil, muito conhecido no meio esportivo da capital.

De personalidade forte e polêmico em suas atitudes, fica a expectativa de suas ações governamentais



à frente da Prefeitura de Belo Horizonte.

Como o futuro se aloja em um contexto de incertezas e riscos, vamos aguardar o momento da posse, o plano de trabalho e a indicação dos secretários para avaliarmos se houve a melhor escolha.

De nossa parte, torcemos e desejamos que obtenha sucesso integral em suas ações, premiando com bom governo a população da capital mineira.

E que Deus nos ajude e guarde.

**Vicente de Paula Cruz Filho**

*Auditor público e professor universitário aposentado*

# Acupuntura X Cigarro

Técnica auxilia no combate a vícios



Um estudo recente realizado nos Estados Unidos revelou mais um fato preocupante em relação ao tabagismo: a pesquisa demonstrou pela primeira vez como o cigarro leva ao desenvolvimento de tumores ao provocar mutações no DNA das células do corpo, especialmente as do pulmão.

“O tabagismo é, sem dúvida, um dos piores vícios a serem combatidos”, afirma a acupunturista da ASSEMP Raquel Nicolsky. “E a acupuntura pode auxiliar nesse processo”, complementa.

Segundo Raquel, o tratamento com as agulhas ativa a liberação de endorfinas e encefalinas pelo sistema nervoso, ajudando a inibir a compulsão do vício. “Técnicas com laser e fitoterapia também são grandes



aliadas nessa batalha”, afirma.

A acupunturista ressalta, porém, que não existe trabalho milagroso. “Não há solução da noite para o dia. É um processo árduo, em que os limites do paciente são respeitados para que possam ser alcançados resultados duradouros”, conclui.

## ATENDIMENTO NA ASSEMP

Caso você tenha interesse em realizar sessões de acupuntura na ASSEMP, entre em contato pelo telefone 3237-5010.

## BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ASSEMP

### Plano Saúde



**Vitalis**  
PLANO DE SAÚDE

Sem carência  
(consultas e exames simples)

A partir de \*R\$ 64,32

### Rede Ampla

- +300 médicos
- +300 clínicas
- + 60 laboratórios
- + 30 hospitais

Atendimento nível nacional  
(urgência e emergência)

Pagamento através:

- Débito em conta
- Boleto bancário

Adesão de filhos e netos  
s/ limite de idade

\* plano essencial enfermidade de 00 a 18 anos

### Plano Odonto



**MetLife**  
Plano First

### Cobertura

- Consultas e Diagnóstico
- Urgência/Emergência
- Radiologia
- Odontopediatria
- Dentística (restauração)
- Periodontia (trat. gengiva)
- Endodontia (trat. canal)
- Proteses Unitárias (Confirmar coberturas)
- Cirurgia (extrações, cir. ambulatorial)

**R\$14,23** p/mês

Rede com mais de  
10.000 opções

### Sem carência

Adesão de Associados,  
conjugue, filhos, pais,  
irmãos, netos entre outros

### Seguro Vida



**Icalu**  
SEGUROS

Vida Pleno  
Para 16 a 65 anos

**\*A partir de R\$ 6,60**

### Cobertura

\*R\$ 10.000,00  
à R\$ 200.000,00

### Morte

Morte acidental(IEA)

Invalidez funcional(IFPD)

Invalidez permanente(IPA)

Auxílio Funeral R\$ 3.300,00

### 4 Sorteios

R\$ 10.000,00 p/mês

### Vida Sênior

Para 66 a 80 anos

**A partir de R\$ 35,81**

S/ declaração de saúde

\* faixa etária de 16 a 35 anos

### Empréstimo



**CAIXA**

### Crédito consignado

Melhor taxa do mercado

Prazo até 96 meses

Sem cobrança de Taxas

Agilidade e facilidade

### Portabilidade

Possibilidade de diminuição  
no valor da sua parcela do  
consignado de outro Banco

### Financiamento Habitacional

**CAIXA**  
**AQUI**

correspondente bancário Sítas: 16025-3

### Seguro Auto



**PORTO SEGURO**  
**Itaú**  
**Azul**  
**SulAmérica**

### Diversas Seguradoras

- Cobertura completa
- Dispensa de franquia
- Carro reserva
- Assistência 24hrs
- Motorista amigo

Pagamento através  
de boleto bancário,  
débito em conta  
e cartão de crédito

- Melhores preços
- Descontos especiais
- Melhores seguradoras

\* Algumas coberturas são opcionais,  
consultar a forma de pagamento de  
cada seguradora

### Seguro Residencial



**Liberty Seguros**  
**ZURICH**  
**SulAmérica**

### Cobertura Básica

Incêndio, Raio e Explosão

### Opcionais

Vendaval  
Danos Elétricos  
Equip. Eletrônico  
Quebra de Vidros  
Subtração de bens  
Perda pgto aluguel  
Resp. Civil Familiar  
Entre outras coberturas

### Assistência 24 horas

Concerto de aparelhos,  
ar condicionado, linha branca,  
chaveiro, faxineira, serviço de  
segurança e vigilância, bombeiro,  
eletricista, linha marrom,  
fogão, geladeira, entre  
outros.

Grandes  
Vantagens

Pequeno  
Custo

**NAVARRO**  
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS



Que este Natal e Ano Novo sejam a celebração de um recomeço cheio de paz e amor. É tempo de repensar valores, de ponderar sobre a vida e tudo que a cerca. É hora de renascer, de florescer, de viver de novo. Aproveite este ano que está chegando para realizar todos os seus sonhos!

Um Feliz Natal e um próspero  
**2017!**

São os votos da ASSEMP!


 NOTAS

### Dança Cigana da ASSEMP

O grupo de dança cigana da ASSEMP, “Flor de Iris”, participou, no fim de novembro, da III Mostra Constantine de Dança Cigana. O evento foi realizado no Parque Municipal e encantou a todos.



### Equipe de Podologia

A equipe de Podologia da ASSEMP participou, nos dias 11, 18 e 19 de novembro, do curso Capacitação em Neuropatia e Pé Diabético. O curso foi promovido pela Santa Casa BH. Mais conhecimento e prática a serviço do associado!




#### VIAGENS PROGRAMADAS

- ▶ Réveillon no Rio de Janeiro a partir de R\$ 1.298,00
- ▶ Réveillon em Vila Velha-ES
- ▶ Férias de janeiro: Encantos Capixabas, Rio de Janeiro, Porto Seguro e outros
- ▶ Em abril: viagem internacional pelo Leste Europeu, visitando: Berlim, Viena, Praga e Budapeste
- ▶ Em julho - Israel e Croácia

Informações: (31) 3075-6921 | 99104-0065 (WhatsApp)  
www.caminhosdeminas.com.br | luciomatos@yahoo.com.br

## Ponha fim à solidão

**Isolamento social é causa de adoecimento, especialmente entre mais velhos**

**E**stresse, depressão, alterações no sistema imunológico, problemas de sono, aumento da pressão arterial... todas essas enfermidades estão associadas ao sentimento de solidão. Muitas vezes de forma inconsciente as pessoas vão se afastando de amigos e familiares e vivendo de forma reclusa. Usualmente esse problema se acentua após a aposentadoria e a chegada da fase madura da vida.

“É algo mais comum que se possa imaginar. A aposentadoria representa uma perda. Por isso, é preciso muito cuidado tanto por parte da família quanto da sociedade com esse indivíduo para evitar o adoecimento em função do isolamento social”, esclarece a gerontóloga e gestora de Serviços Culturais e Saúde da ASSEMP, Elizabeth Alves Lima. “É notória a diferença na saúde física e mental daquelas pessoas mais velhas que se isolam e aquelas que buscam uma atividade e um local de convívio”, complementa Beth.



*Núcleo de Convivência, gerido por Elizabeth Lima, está de portas abertas aos associados*

**NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA**

Oferecer esse espaço de socialização é, exatamente, uma das missões do Núcleo de Convivência Social e Cultural da ASSEMP. “É um lugar em que as pessoas conseguem ressignificar suas vidas. Isso ocorre pela possibilidade de desenvolvimento de novas habilidades, novos conhecimentos e novas perspectivas de futuro com qualidade e prazer de viver”, conclui a gestora.

### ARTIGO

## Adolescer: a dor de ser na contemporaneidade

**E**m 1905, Freud já havia observado que a adolescência se caracterizava por uma transição, uma passagem da infância para a vida adulta. A puberdade marcava o início dessa nova fase na vida do sujeito, convocando-o a um intenso trabalho psicológico. As mudanças no corpo, a perda dos pais (poderosos) idealizados da infância e um excesso de energia provocavam angústia e exigiam, dele, respostas: O que é ser homem ou mulher, a possibilidade do encontro amoroso, a escolha profissional, o pertencimento aos grupos e a construção da identidade, além de outras.

Mas... o mundo mudou, tornando mais complexas as elaborações da adolescência. O declínio das figuras de autoridade vem produzindo a ausência de limites e de referências. Como construir a própria identidade sem estes parâmetros? O capitalismo bombardeia o adolescente com a ideia de que o acesso excessivo e irrestrito aos objetos é a garantia do pleno prazer. Diante disso, como suportar as frustrações da vida? Nossa cultura da



felicidade desautoriza qualquer modo de sofrer, pregando que é possível viver sem dor. Sem lugar e sem sentido, o sofrimento retorna sobre o adolescente, que não sabe o que fazer com ele. Como fazer a transição da adolescência sem o acolhimento ao mal-estar e à angústia inerentes a ela?

Relacionamentos virtuais, excesso digital, consumismo exagerado, exposição da intimidade, uso de drogas, atos delinquentes, apatia e tédio, sintomas no corpo, na relação com o saber e na alimentação... seriam essas algumas das alternativas que o adolescente estaria buscando para tentar se posicionar na vida? Se o vínculo social se vê atravessado por estas transformações e as relações não são mais como antes, a quem ele pode endereçar suas dúvidas e inseguranças? Com que recursos o adolescente de hoje pode contar para atravessar sua dor de ser?

**Ticiania Dias Villela**

Psicóloga

tdvillela@yahoo.com.br

## Reconstrução

Finda-se mais um ano e leva com ele mais descoberta, realização, conhecimento e, também, frustração.

Mas é claro, sempre és positivo. Permitiu sermos mais reflexivos, tendo a possibilidade de nos descobrir, em analisar o que devemos fazer para sermos melhores essencialmente.

Descobrimos que amar pode ser em qualquer idade, que viver não tem hora e crescer se dá a todo tempo. Percebemos que a verdade deve ser dita. Que se queremos algo teremos o benefício de lutar por ele. Afinal, só seremos o que almejamos se acreditarmos em dias vindouros.

Ame, chore, seja amigo. Seja você, pois a dignidade é tudo que temos.

Portanto, saibam que 2016 foi só o início para que consigamos reconciliar sentimentos, solucionar problemas, encurtar distâncias. Que venha 2017 com a mesma determinação em nossos anseios e que nos guie de maneira firme.

Um brinde à saúde, à harmonia, à esperança e que esta seja cativa em nossos corações.

Giovanna Bianca Trevizani  
Graduada de Direito e Sociologia  
e leitora contumaz do Jornal da ASSEMP



## TENHA UM SORRISO ENCANTADOR

**Faça sua adesão ainda hoje para:**

Consulta Inicial  
Limpeza  
RX Periapical  
Restauração em Resina  
Extrações



VALOR MENSAL (POR PESSOA)  
A PARTIR DE 01/01/2017 POR R\$13,90

JÁ INCLUÍDA A TAXA ADMINISTRATIVA\*



**Inclua também seus familiares  
no atendimento ao associado**

Rua da Bahia, 1033 4º andar  
Tel (31) 3237-5000  
atendimento@asemp.org.br

**UNIODONTO**  
Planos Odontológicos

**EXCURSÃO CARNAVAL**

Cabo Frio-RJ 24/02 a 28/02/2017.  
Transporte, hospedagem (suítes), café da manhã e almoço. R\$810,00  
MÉRCIA VIEGÁS  
3423-7877 / 98650-0901

**FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

Casamentos, Festas infantis, 15 anos, Bodas, Confraternizações, Eventos musicais e empresariais, Formaturas.  
ROSANA PEREIRA  
3283-2354

**EXCURSÃO**

Janeiro: excursão Lambari Hotel Fazenda c/ música ao vivo todas as noites, parque aquático c/ tobóagua, piscina aquecida, almoço com churrasco e feijoada, pescaria. Em março Aparecida e Campos do Jordão.  
WANDA JAPOLINO AURICHIO  
3466-2621 / 99617-1147

**CURSO DE CORTE E COSTURA**

Faça um curso rápido e prático de corte, costura, modelagens e acabamentos. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença.  
NIVALDA MENDONÇA  
3444-6259 / 3444-5363

**LIVRO SPER & OV – A NOSSA AVENTURA**

Um espermatozóide e um óvulo passeiam pelo corpo da mulher – por Durval Beltrão – Venda: Leitura Shoppings.  
DURVAL G. BELTRÃO  
99185-8699

**ACOMPANHAMENTO**

Acompanhamento escolar para alunos do ensino fundamental (todas as matérias) e ensino médio (matemática e física). Atendo também a domicílio.  
SANDRA DIAS SILVA  
2535-0010 / 98897-0462

**PSICOLOGIA E PSICANÁLISE**

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e familiares. Consultório no Santo Agostinho, entre Av. Amazonas e Contorno.  
NILZA HELENA DE OLIVEIRA  
3291-5851 / 99661-5851

**VENDE-SE**

Vende uma propriedade em São Joaquim de Bicas com 3.260 m<sup>2</sup>, com casa, barracão e cômodo de desejo, pasto, galinheiro, canil, cozinha com fogão a lenha e churrasqueira.  
HOLANDA XAVIER FERREIRA  
98323-2323

**REIKI**

Buscando harmonia com meu eu interior em prol de si mesma (o); dos seres (universal), plantas, animais. Atendimento e cursos com desconto para associados  
BENEDITA REIS  
3461-1433 / 99644-8876

**VIAGEM**

Janeiro Porto Seguro e Caldas Novas / Cabo Frio. Carnaval – Copacabana e Caldas Novas. Março Festa cigana. Não perca! (parcelo).  
ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA  
3496-2952 / 98908-1482

**COTA CLUBE**

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

**VENDE-SE**

Vende apto com 2 quartos, reformado, com frente para rua Guajajaras, ventilado, com armário, banheiro social completo e lavanderia completa.  
HOLANDA XAVIER FERREIRA  
98323-2323

**ARTE EM GESSO e MDF**

Seja original neste natal! Peças exclusivas de oratórios, quadros, imagens decoradas de santos e budas.  
Aceito encomendas.  
ROSANE CASTRO  
98862-2972

**LAZER EM SUAS FÉRIAS**

São Lourenço – pensão completa – tour – festas temáticas – descontos para associados e familiares – período de 12 a 15 janeiro. Semana santa – Páscoa iluminada grande hotel – Araxá – Pensão completa.  
IZONIA GUIMARÃES  
3412-8864 / 98813-8864

**UNIVERSO EM DESENCANTO**

Leia os livros: Universo em Desencanto – a verdadeira origem da humanidade. Facebook: Encontre um livro, se conheça. Informações: www.culturaracional.com.br  
VANDA LÚCIA  
3450-5698 / 99424-9284

**MASSAGENS TERAPÊUTICAS**

Acupuntura e acupuntura estética que reduz linhas de expressão e estimulação de colágeno, atuando em rugas, celulite, gordura localizada etc. Desconto para associados.  
BENEDITA REIS  
3461-1433 / 99644-8876

**LIVRO TEXTOS E CONTEXTOS**

Dos professores Isidro Passos Roberto Dornas. Coletânea de poesias e textos literários do Brasil e de Portugal, além de provérbios, frases de para-choques, dicas de redação e como falar em público. R\$70,00  
ISIDRO PASSOS  
3444-8089

**REGRAS PARA ANÚNCIOS**

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

ficará impedido de ser veiculado novamente.

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

**SOCIAL**

O Guilherme completou dois aninhos recentemente. Ele é o xodó da vovó Alda Lúcia!

**FELIZ NATAL!**

Sofia tem um aninho e é filha da funcionária Renata.



Maria Fernanda, neta da associada Maria Isabel Sousa Procópio



Alice, netinha da associada Regina Amantino, com 1 ano e 10 meses



Emanuelle Vitória, neta da Luciana Cláudia.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

A atitude de grupos fundamentalistas	Pecado capital que motiva a vingança Qualidade do personagem Pica-Pau (TV)	Recomendada (para um cargo)	Localizador de objetos submersos	Novela de Glória Perez com Juliana Paes (2009)	Moeda do Japão
(?) profissional: informação do currículo	A Pérola do Tapajós, no Pará				
Gênero musical de Criolo Rechaçar		Do (?): dona de casa	Doce nordestino de açúcar mascavo		
		L		Esposa do rajá Caneta, em inglês	
Apelido do estádio da final da Copa-2014		A		Formato da ferradura	Hidrogênio (símbolo)
		R			
O morador de rua, por sua aparência	Bairro boêmio do Rio Chefe de família	Estado da vítima que escapou ileso	Letra do exame da garganta		Répteis de sangue frio e pequeno porte
				Informação útil e pouco conhecida	
"Eu acredito é na (?): trecho de "E Vamos à Luta", de Gonzaguinha			Molhadas (?) King Cole, jazzista		
Urdir	Restringir	Retifiquei (?) d'Eu, príncipe consorte			
Queijo branco				Recurso poético Lata, em inglês	
Semente que fornece óleo					
Ficar por muito tempo			Cartão, em inglês Mau cheiro (bras.)		
				Tecnologia da Informação (sigla)	
Corte do lombo do boi			A forma do mouse Barco indígena		
Época				Arco, em francês Imposto municipal	
	(?) Wilma, atriz de "A Indomada" (TV)				

BANCO 3/arc — can — pen — rap. 4/card — iene — rani. 5/leer. 8/ncólume — santírm. 40

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

**JOGOS E ATIVIDADES DO HOMEM MORCEGO.**

Nas bancas e livrarias.

**Solução**

S	S	I	S	A	V	E	V	E	R	A
V	O	N	C	A	M	C	A	C	E	M
I	T	I	C	A	R	A	R	A	P	E
D	C	A	R	D	L	A	V	A	C	A
N	C	A	V	A	O	T	A	R	I	C
I	G	R	R	C	O	R	O	R	E	S
S	V	D	U	N	I	N	V	A	T	E
V	L	V	A	V	I	Z	V	A	V	A
D	V	V	D	E	D	E	D	E	D	E
O	H	O	L	T	R	A	P	L	I	M
H	U	C	A	V	A	R	M	A	V	M
N	E	L	I	R	A	P	E	L	I	R
I	N	I	R	A	N	D	R	A	N	I
M	V	A	T	A	R	E	T	A	R	E
V	A	R	E	N	C	I	A	V	A	R
C	S	I	L	I	E	N	C	I	A	V

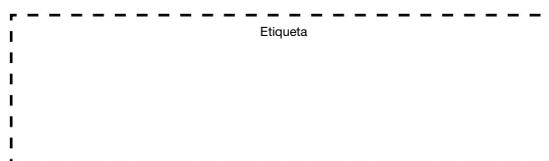
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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



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

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

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