



## ASSEMP, CADA DIA MAIOR E MELHOR

Balço das ações do primeiro semestre revela uma entidade sólida e diversificada

Página 9

Entidades discutem  
direitos com  
secretário



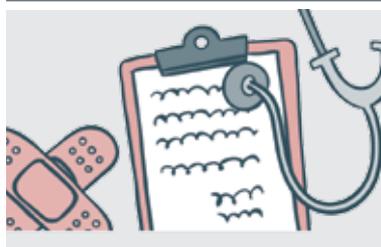
Página 3

Dicas de lazer para as  
férias de julho



Página 7

Por que ter um  
plano de saúde pela  
ASSEMP



Página 11

Você sabe o que é  
sarcopenia?



Página 13

## POR TRÁS DOS NÚMEROS

Como já tem se tornado um hábito no Jornal da ASSEMP, tanto na virada de semestre quanto no fechamento do ano, nesta edição trazemos um balanço das ações da Associação nos primeiros seis meses de 2016.

São dados que demonstram como a ASSEMP continua crescendo e se esforçando para ampliar e melhorar seus serviços, tendo sempre como meta bem servir seus associados. Números, porém, até podem dar uma dimensão desse trabalho, mas são insuficientes para expressar o real significado do que a entidade busca desenvolver.

Porque quando dizemos que houve um atendimento de psicologia, por exemplo, na verdade o que queremos contar é que um associado, após passar pelo trauma de perder um ente próximo, buscou ajuda e reencontrou

uma motivação para continuar a viver e sorrir. Quando afirmamos que uma nova aluna se matriculou no curso de dança de salão, por trás há a história de uma associada que vive sozinha e mal saía de casa, mas descobriu novas amigas e voltou a ser a mesma pessoa ativa de antes da aposentadoria. Falar que mais uma ação foi ganha pelo setor Jurídico em prol de um servidor é interessante, mas saber que uma mãe conseguiu uma vaga para seu filho em uma UMEI e, por causa disso, poderá voltar a trabalhar é muito mais.

Números são frios, enquanto a ASSEMP é o mais puro calor humano.

Boa leitura!

O redator



CHARGE

### DISSE O PENSADOR

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

“A mente é tudo. O que você pensa, você se torna.”

Buda

## 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  
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 - Gabriella Noronha  
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.

# Nova rodada de discussões

Entidades se reúnem com PBH e conseguem avanços em algumas demandas

As entidades representativas dos servidores reuniram-se, no dia 10 de junho, com o secretário municipal de Planejamento, Orçamento e Informação, Bruno Passeli, para a discussão de direitos que estão sendo negados pela PBH. A ASSEMP participou com seu presidente, Anselmo Horta Nassif, e com sua gerente jurídica, Marcele Dias. Confira os pontos discutidos:

**PROGRESSÕES:** As progressões tinham sido suspensas pela PBH para a realização de uma auditoria, pois supostamente havia ocorrido uma série de erros na concessão do benefício. Segundo o secretário o trabalho de auditoria chegou ao fim e a partir da folha de julho elas já começarão a ser liberadas, com pagamento retroativo.

**QUINQUÊNIOS:** Situação similar. De acordo com Bruno eles também começarão a ser pagos no segundo semestre. Tanto os quinquênios quanto as progressões serão liberados em lotes, mês a mês, alternadamente, seguindo como critério a data de requisição. Assim, na folha de julho serão concedidas as primeiras progressões. Já na folha de agosto será pago o primeiro grupo de quinquênios. E assim sucessivamente, até a regularização de ambos os benefícios. A PBH, porém, não quis estabelecer um prazo para que isso ocorra.

**REAJUSTE DOS APOSENTADOS SEM PARIDADE:** O reajuste, referente a 2015, só será pago quando o PL da Previdência for aprovado (leia mais na página 6).

**FÉRIAS-PRÊMIO:** O secretário foi questionado sobre o fato da PBH não estar cumprindo ordens judiciais de concessão de férias-prêmio. O argumento da Prefeitura é que, se a situação foi resolvida em juízo, a execução também deve ser feita dessa forma (o que transformaria a dívida em precatório). A advogada da ASSEMP, porém, contra-argumentou de que as ações ajuizadas têm caráter declaratório, ou seja, obrigam a PBH a reconhecer a dívida e realizar o procedimento administrativo de concessão do benefício, seja o gozo ou o pagamento em espécie.

**PISO ACE E ACS:** A Prefeitura afirma que não tem condições de pagar o piso estipulado em lei federal se a União não repassar ao Município a assistência financeira também prevista em lei.



Progressões começam a ser pagas já em agosto

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO / DIVULGAÇÃO

## CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

Dra. Khrisna R. Tavares Oliveira – CRO/MG 41270

### SERVIÇOS:

- IMPLANTES DENTÁRIOS
- TRATAMENTO PERIODONTAL
- TRATAMENTO DE CANAL
- RESTAURAÇÕES
- CLAREAMENTO DENTAL
- ESTÉTICA
- PRÓTESE SEM METAL
- CIRURGIAS
- APARELHO ORTODÔNTICO

CONDIÇÕES ESPECIAIS ASSOCIADOS ASSEMP (30% DE DESCONTO)!

Av. Rio Negro, 444 - Riacho das Pedras - Contagem/ MG  
Agende o seu horário no telefone **3565-6521**

## NOTA

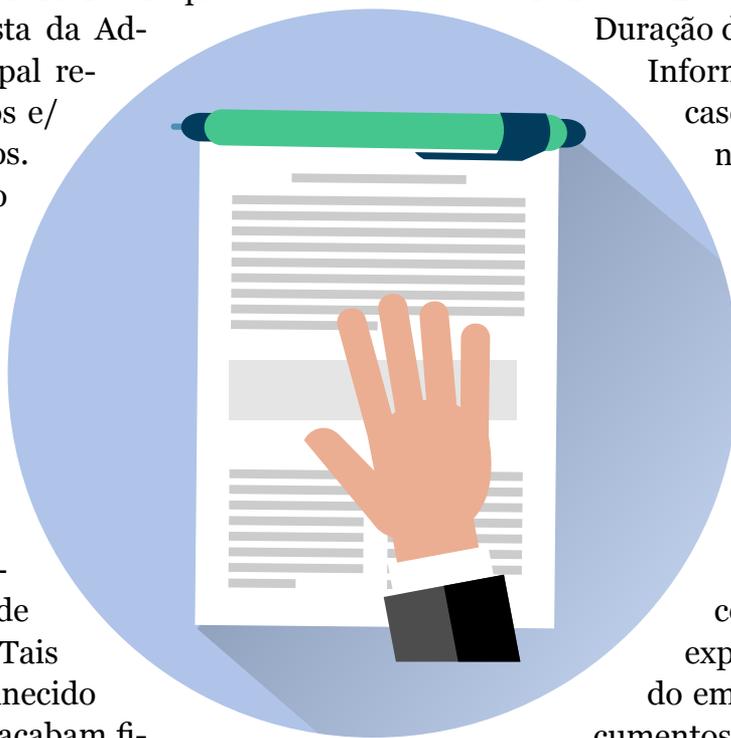
### Teatro

Entre os dias 8 e 10 de julho o espetáculo “Teatro de Sombras - Piba e o mundo em preto e branco” estará em cartaz no Teatro Francisco Nunes. Associados da ASSEMP, cônjuges e filhos têm direito a meia-entrada. As sessões ocorrem na sexta (09 e 14h), sábado (16h) e domingo (11h).



## Ausência de resposta a requerimentos administrativos podem justificar ação judicial

**E**stão se tornando comuns, no setor Jurídico da ASSEMP, reclamações de servidores de que não estão recebendo resposta da Administração Pública Municipal referente a seus requerimentos e/ou processos administrativos. Essa prática vem ocorrendo principalmente em relação a pedidos de declaração de estabilidade, concessão de progressão na carreira (mérito) e progressão por escolaridade, concessão de novos quinquênios e gozo de férias-prêmio, que são expedientes imprescindíveis para o implemento de aumentos remuneratórios. Tais requerimentos têm permanecido sem decisão e os servidores acabam ficando, por tempo indeterminado, em efetivo prejuízo financeiro.



Pois o Poder Judiciário já está reconhecendo que tal prática atenta contra o Princípio da Razoável Duração do Processo e contra o Direito de Informação, determinando, em alguns casos, que a manifestação da Administração deve ocorrer num prazo de até 90 dias.

Sendo assim, os servidores que já fizeram requerimento administrativo e estão aguardando resposta por prazo igual ou superior ao mencionado, e se interessarem pela ação judicial, devem agendar horário de atendimento no setor Jurídico da ASSEMP, comparecendo com a cópia do expediente administrativo (no estado em que se encontrar), além de documentos pessoais, fichas financeiras dos últimos cinco anos e comprovantes de despesa.

**Para agendamento ligue: 3237-5040.**

VITALLIS / DIVULGAÇÃO

**O Plano de saúde focado no que mais importa: Sua qualidade de vida.**

Acesse [vitallis.com.br](http://vitallis.com.br) e saiba mais sobre os planos ou ligue: (31) 3166-2369

/Vitallissanitas

ANS - Nº 3.1.832-0

**Para ter o Plano Odontológico da melhor entre as maiores operadoras de saúde do país\*, você só precisa ser Unimed.**

- Sem coparticipação
- Atendimento 24 horas
- Guia odontológico on-line
- Sem limite de utilização

Confira as condições especiais para os associados da ASSEMP e faça já sua adesão.\*\* Basta procurar a ASSEMP, na Rua Tupis, 171 - loja 12 (Espaço Unimed), ou ligar para 2514-5800.

**BEM CUIDADA PARA  
CUIDAR BEM DE VOCÊ.**





# Espera sem fim

Aposentados sem paridade aguardam reajuste desde janeiro de 2015

Servidores aposentados sem paridade permanecem, desde janeiro de 2015, sem receber o reajuste salarial a que têm direito. Isso porque a proposta de reajuste, que deve ser enviada anualmente para aprovação da Câmara, no último ano foi incluída no projeto de lei que promove alterações no RPPS. A medida foi uma forma encontrada pela PBH de forçar as entidades a aceita-



rem rapidamente a aprovação do PL. Como o Projeto trazia uma série de problemas, porém, as negociações já se arrastam por quase um ano.

Em reunião com as entidades, a Prefeitura se comprometeu a realizar o pagamento retroativo tão logo o PL do RPPS seja aprovado. Atualmente o texto aguarda votação em segundo turno na Câmara.

## ÍNDICES

Além de garantir o reajuste de 2015, entretanto, o PL 1763 traz uma mudança importante (e ruim) para os servidores sem paridade. O texto determina que o reajuste seja concedido na mesma data do INSS, porém, retira a expressão “nos mesmos índices”, presente no texto atual. Na prática isso significa que a Prefeitura não será obrigada a conceder o mesmo índice do INSS, podendo determinar seu próprio.



## SUA ASSEMP

### Boleto bancário

A partir do mês de julho, em conformidade com normas da Febraban, a ASSEMP passa a emitir os boletos com registro. Visualmente os associados perceberão mudanças no formato. O objetivo principal dessa mudança é oferecer mais segurança tanto para o usuário, quanto para a Associação. Outra questão: evite fazer o pagamento diretamente no caixa do Banco do Brasil. Tal procedimento tem um custo maior para a ASSEMP e poderá repercutir nos custos finais para o usuário. Para pagamento use as alternativas autoatendimento, internet e lotéricas. Informações: 3237-5000.

BENEFICIÁRIO: ASSEMP - Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033, Bairro Centro 30160-011 - Belo Horizonte - MG

Nome do Beneficiário		CPF/CNPJ		Data de Vencimento		Valor Estimado	
ASSEMP - Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte		16.565.285.0001-48		09/06/2016		300,00	
Agência / Código de Beneficiário		Número Titular		Aferição Médica			
2977-700053094-8		0001150877					
<b>BANCO DO BRASIL</b>   001-9   00190.00009 02814.442006 01150.877171 9 68200000030000							
Local de Pagamento				Vencimento			
AGÊNCIAS DO BANCO DO BRASIL e REDE BANCÁRIA				09/06/2016			
Beneficiário		CPF/CNPJ		Agência / Código de Beneficiário			
ASSEMP - Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte		16.565.285.0001-48		2977-700053094-8			
Data de Documento		Nº do Documento		Espécie Doc.		Número e Data de Documento	
09/06/2016		A00000071000000		DM		08/06/2016	
Valor do Boleto		Código		Quantidade		Valor Mensal	
300,00		17		RS		300,00	
Observações				Dedução / Abatimento			
Juros de 0,034% ao dia = R\$ 0,11 por dia de atraso.				0,00			
Referente a folha 0516. Produto: MENSALIDADE(300,00)				Dedução			
TESTE				0,00			
TESTE				Dedução Mensal			
TESTE				0,00			
TESTE				Dedução Anual			
TESTE				0,00			
Beneficiário				Valor Estimado			
ASSEMP - Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte				300,00			
Rua da Bahia, 1033, Bairro Centro 30160-011 - Belo Horizonte - MG							
População				000.000.000-00			



Aferição Médica

FICHA DE COMPENSAÇÃO

### Biblioteca estenderá horário de atendimento

Durante o mês de agosto, em caráter de teste, a biblioteca Orlando Vignoli, da ASSEMP, funcionará até às 19 horas às segundas e quintas-feiras. A mudança tem como objetivo avaliar a demanda após o horário comercial. O período entre 18 e 19 horas será exclusivo para devolução e empréstimos de livros. A biblioteca está localizada na Rua da Bahia, 1033 - 4º andar. Informações: 3237-5014.



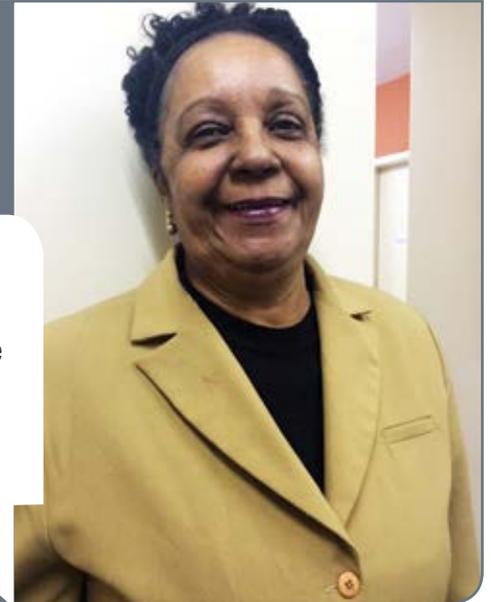
## ASSEMP PARA MIM

Associados explicam por que fazem parte da família ASSEMP e apresentam relatos de como a entidade lhes oferece auxílio por meio de seus serviços e benefícios.

Faço aula de dança na ASSEMP há alguns anos e adoro. É muito bom para o corpo e para a mente. É uma oportunidade de deixar-se envolver pela música e aprender vários ritmos. Pretendo continuar frequentando a Associação por muitos anos, com saúde e alegria. Agradeço a entidade por nos proporcionar este momento de descontração e também pelas amizades conquistadas ao longo desses anos.

**Elizabeth de Fátima Silva**, associada

Quer contar a sua história com a ASSEMP e aparecer neste espaço? Entre em contato [jornaldaasemp@asemp.org.br](mailto:jornaldaasemp@asemp.org.br) ou 3237-5000.

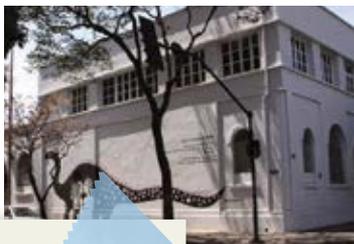


ANDRÉIA ALVES

# Lazer e cultura em BH

Jornal da ASSEMP dá dicas de como se divertir na capital e proximidades gastando pouco

As férias de julho estão aí, mas o aperto financeiro também. Se você optou por não viajar e passar os dias em Belo Horizonte, o Jornal da ASSEMP vai te dar algumas dicas de como aproveitar a capital gastando pouco ou nada!



### CINE 104

Localizado em um prédio tombado em frente à Praça da Estação, o CentoeQuatro é um espaço multiuso e inclui, entre outras atrações, uma sala de cinema. Filmes independentes e sem muito espaço no circuito comercial são exibidos a preços populares.

### INHOTIM

O Instituto Inhotim fica em Brumadinho, bem próximo de BH. O espaço é considerado o maior centro de arte ao ar livre da América Latina. Além das obras de arte o visitante pode passear pelos imensos jardins que compõem o Instituto. E o melhor: às quartas-feiras a entrada é gratuita!



### GALERIAS DE ARTE

Belo Horizonte conta com uma grande diversidade de espaços para exposições de arte: Casa do Baile, Casa Fiat, CCBB, Plug Minas, BDMG Cultural, Museu Inimá de Paula, Centros Culturais regionais. Todos com entrada gratuita.



### FEIRA DO MINEIRINHO

A mais famosa é a feira da Afonso Pena, mas BH conta com outra feira tão tradicional quanto. A Feira do Mineirinho é realizada às quintas (17h às 22h) e domingos (8h às 17h30), na área externa do ginásio, e conta sempre com apresentações musicais.



# Sua saúde em boas mãos

Plano Vitallis oferece rede com 39 hospitais e mais de 300 médicos

Já faz tempo que ter um plano de saúde deixou de ser um artigo de luxo e passou a ser uma questão de necessidade. Na ASSEMP, uma das opções que os associados contam é com o plano ofertado pela Vitallis, que assumiu a antiga carteira da Santa Casa. Confira alguns benefícios do plano:

**21 municípios** atendidos em casos eletivos

**2º maior** plano de saúde de MG

**39 hospitais** credenciados na rede de municípios

**mais de 300** consultórios médicos credenciados

**mais de 300** clínicas médicas credenciadas

**mais de 60** laboratórios

**3 locais** de rede própria

## BENEFÍCIOS

- ✓ Sem carência para pessoas que aderirem ao plano até 18/07
- ✓ Livre escolha dentro da rede de médicos, clínicas, laboratórios e hospitais
- ✓ Hospitais de referência em BH e Contagem: São Lucas, Semper, Santa Fé, São Camilo, Belo Horizonte (maternidade e pediatria) São José, Santa Helena, Santa Rita, PAE

## PARA CONTRATAR

Mais informações sobre o plano Vitallis podem ser obtidas pelo 3222-8776.



TABELA  
REDE AMPLA (ESSENCIAL)  
CONSULTÓRIOS, CLÍNICAS, LABORATÓRIOS E VÁRIOS HOSPITAIS.  
Planos de Saúde para sócio, conjuge, filhos e netos

FAIXA ETÁRIA	ENFERMARIA	APARTAMENTO
	Valor	Valor
00 a 18	R\$ 64,32	R\$ 85,25
19 a 23	R\$ 70,75	R\$ 93,77
24 a 28	R\$ 82,43	R\$ 109,25
29 a 33	R\$ 94,39	R\$ 125,09
34 a 38	R\$ 118,93	R\$ 157,61
39 a 43	R\$ 136,76	R\$ 181,25
44 a 48	R\$ 157,82	R\$ 209,17
49 a 53	R\$ 194,75	R\$ 258,12
54 a 58	R\$ 257,66	R\$ 341,50
59 acima	R\$ 383,92	R\$ 508,84

CO PARTICIPAÇÃO  
- R\$ 25,00 Consultas Pronto atendimento (PA)  
- R\$ 20,00 Consultas em consultórios e exames especiais  
- R\$ 5,00 Exames simples

**\*SEM CARÊNCIA!**

\*VIGÊNCIA 01/08/2016

## Seguro de vida Pleno

Para segurados de 16 a 65 anos.

Capital Segurado	Faixa Etária						
	16 - 35 anos	36 - 40 anos	41 - 45 anos	46 - 50 anos	51 - 55 anos	56 - 60 anos	61 - 65 anos
Individual	R\$ 10.000,00	R\$ 6,60	R\$ 8,13	R\$ 10,34	R\$ 14,28	R\$ 19,58	R\$ 26,05
Familiar	R\$ 10.000,00	R\$ 6,93	R\$ 8,71	R\$ 11,04	R\$ 15,28	R\$ 21,27	R\$ 28,88

Garantias	Titular	Cônjuge
Morte - Garantia básica	100%	50%
Indenização especial de morte por acidente (IEA)2	100%	
Invalidez permanente total ou parcial por acidente (IPA)	100%	
Invalidez funcional permanente total por doença (IFPD)	100%	

Serviços	Titular
SAF Individual (Serviço Auxílio Funeral)	R\$ 3.300,00
Sorteio3 (4 sorteios por mês para até 1 sorteado)	R\$ 10.000,00

Assistências	Descrição
Assistência Qualidade de Vida	Disponibiliza ao segurado serviços ligados a informação nutricional, assistência domiciliar emergencial, assistência saúde e serviços indicativos.

## Seguro de vida Sênior

Para segurados de 66 a 80 anos.

Apartir de R\$ 35,81 por mês

Sem necessidade de preenchimento de declaração pessoal de saúde (DPS).

Capital até R\$ 200.000,00

**BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ASSEMP** Informações: 3222-8776



Plano de Saúde



Plano Odonto



Empréstimo CAIXA



Seguro Vida



Seguro Auto



Seguro Residencial

# Progresso em números

Associação apresenta seu balanço de ações do primeiro semestre

**A** ASSEMP não para de crescer e expandir seus serviços para atender cada vez mais e melhor seus associados. Veja um resumo dos números e ações da entidade no primeiro semestre de 2016:

## ASSEMP ITINERANTE

- 202 visitas a locais de trabalho dos servidores
- Adesão de 738\* novos associados

## CONVÊNIOS SUBSIDIADOS

- 9.550 almoços no Restaurante Feijão
- 120 sessões de drenagem linfática
- 44 sessões de massagem relaxante
- 408 procedimentos odontológicos
- 214 atendimentos de Podologia
- 23 atendimentos de Nutrição
- 184 atendimentos de Acupuntura
- 32 atendimentos de Psicologia
- 07 atendimentos de Fonoaudiologia
- 01 atendimento de Fisioterapia

## BIBLIOTECA

- 82 livros adquiridos
- 3.032 empréstimos realizados
- 92 novos usuários

## ESPAÇO VIVER BEM

- 4.592 atendimentos individuais e em grupo nos setores de Psicologia, Acupuntura e Podologia
- Realização de 05 palestras (três em saúde mental e duas com nutricionista)

## NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA

- 4.766: média de frequência nos cursos e atividades regulares (Yoga Integral, Danças de salão, Mix e Cigana, Oficina de Memória, Artes Plásticas, Reciclarte, Pintura em tecido e Oficina de Tricô, Crochê e Bordado)
- Promoção do Cine Yoga, com exibição de documentários com temas humanitários e espirituais
- Comemoração dos 19 anos do grupo Re-Florir
- Participação do grupo de Dança Cigana Flor de Íris em evento temático no Parque Municipal

## RECURSOS HUMANOS

- Desenvolvimento do Projeto de Cargos e Salários
- Novo Regulamento Interno
- Ação no Dia do Trabalho - Café com o Presidente
- Reunião com gerentes
- Ação especial de Dia das Mães

## SETOR JURÍDICO

- 2.197 atendimentos
- 498 ações ajuizadas

## AUXÍLIO FUNERAL

- Concessão de 62 auxílios funeral

## Fala, Presidente



“Neste fim de semestre ultrapassamos a marca de 15 mil associados. Creio que isto, somado aos números apresentados nesta página, demonstram que estamos trilhando o caminho certo. Que possamos continuar crescendo. Que mais associados possam ser assistidos por nós e que todos sejam atingidos pela fraternidade vivenciada aqui na ASSEMP.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

# Alcoolismo x trabalho

Doença pode ser ocasionada por fatores laborais

À primeira vista pode até não ser clara a relação, mas o surgimento da dependência do álcool pode estar intimamente ligado a questões laborais. Pesquisas sobre o assunto já apontaram que a influência do ambiente organizacional pode favorecer o aumento do consumo de bebida alcoólica entre funcionários: locais de trabalho desorganizados, sujos ou com pouca ventilação, por exemplo. Além disso, o trabalhador que não percebe um cuidado da chefia com sua saúde pode desenvolver a chamada ansiedade relativa à degradação do organismo, o que também pode estimular o consumo de álcool.

O que funciona como gatilho, por um lado, porém, pode ser a solução por outro: o índice de recuperação em programas realizados no ambiente de trabalho é o dobro daquele de pacientes que passam por tratamento hospitalar.



UNIODONTO / DIVULGAÇÃO

## Tenha um sorriso encantador

Faça sua adesão ainda hoje com isenção de carências para:

- Consulta Inicial
- Limpeza
- RX Periapical
- Restauração em Resina
- Extração do Dente



Valor Mensal por pessoa: R\$11,67 \*

\*Já incluída a taxa administrativa

Inclua também seus familiares no atendimento ao associado:  
Rua da Bahia 1033 4º andar  
Telefone: (31) 3237-5000  
atendimento@assemp.org.br



**UNIODONTO**  
UNIODONTO PLANOS ODONTOLÓGICOS

**6%**

é a estimativa do percentual da população brasileira dependente do álcool

### CONSEQUÊNCIAS

O álcool é apontado como uma das principais causas de:

- aposentadoria por invalidez
  - absenteísmo
- acidentes de trabalho

### Na PBH

O Manual da Corregedoria orienta que casos de alcoolismo no setor de trabalho devem ser encaminhados para avaliação médica e psiquiátrica à Gerência de Saúde do Servidor e Perícia Médica. A doença não pode motivar processos disciplinares, mas não há tratamento diferenciado para faltas cometidas pelo servidor (como atrasos e infrequências).

CAMINHOS DE MINAS TURISMO / DIVULGAÇÃO

**Caminhos de Minas**  
**TURISMO**

### VIAGENS PROGRAMADAS

#### Cataratas do Iguaçu

De 09 a 14 de agosto

5 noites de hospedagem em hotel superior visitando as cataratas argentina e brasileira, Usina de Itaipu, tour de compras no Paraguai e na Argentina.

Preço: a partir de R\$1.000,00 (parte terrestre), parte aérea sob consulta.

#### Semana da Criança em Porto de Galinhas

De 08 a 15 de outubro

Preço: a partir de R\$1.750,00 por pessoa

#### Natal Luz em Gramado

Saídas: 06, 16 e 21 de novembro

04 noites de hospedagem com passeios em Nova Petrópolis e Vale dos Vinhedos

Preço: a partir de R\$1.940,00

Pagamento com entrada de 20% e o saldo em até 09 vezes no cheque, cartão ou boleto

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



# Sua saúde ainda mais amparada



Descubra as vantagens de ter um plano de saúde pela ASSEMP

Muito mais que simplesmente intermediar a comercialização de planos de saúde para seus associados, a ASSEMP tem como filosofia amparar e defender os interesses dos usuários dos planos conveniados.

O reajuste anual previsto em lei, por exemplo, é sempre negociado com a operadora, o que invariavelmente acarreta em um índice menor

do que o proposto inicialmente. A ASSEMP também mantém diálogo constante com as operadoras para a oferta de novos serviços e facilidades. Além disso, o associado nunca fica desamparado na eventualidade de algum problema com o plano, pois a Associação intercede para a busca de uma solução rápida e que satisfaça todas as partes.

## OUTROS BENEFÍCIOS

- ✓ Não onera margem consignável da folha;
- ✓ Sem restrição de idade para filho dependente;
- ✓ Plano sólido e estável, com 20 anos de existência.



## ARTIGO

# Aposentadoria: período de reflexão e novas contribuições

A aposentadoria é o período de pausa após os anos de trabalho intenso dedicado à sociedade. Apesar de desejada, ela traz consigo uma questão em contrapartida: o que vou fazer naquelas oito ou dez horas diárias em que me dedicava ao trabalho?

Iniciar a série de exercícios físicos que adia há anos é uma possibilidade; estar mais com a família, em especial nesse momento que, muitas vezes, já tem a chegada dos netos, desfrutando o prazer de acompanhar seu crescimento é outra; dedicar-se com mais afinco às atividades religiosas também é uma opção. A lista de possibilidades é bem grande e variada, mas se por um lado ter um tempo livre é um desejo, por outro traz angústia e medo de perder a agilidade, a memória, o contato com as pessoas, de ficar mais em casa... as perdas se evidenciam se olhamos somente para elas.

Hoje, no mercado, existe uma preparação para a aposentadoria. São orientações para a pessoa que está iniciando esse período e que quer continuar ativa, mas fora do mercado de trabalho em que atuou até então. Parece simples pensar nessas questões: a pessoa trabalhou a vida toda, o

normal é querer descansar. O que temos que considerar, porém, é que na atualidade as pessoas conquistaram mais qualidade de vida e têm mais acesso aos cuidados com a saúde, prolongando a disposição com a vida. Assim, o período de descanso pode ser melhor aproveitado, gerando alegria, bem-estar e saúde para o aposentado e para quem convive com ele.

Compreender a que se deseja dedicar-se após o trabalho é o princípio da jornada. Algumas dessas atividades vão demandar novos conhecimentos, gerando oportunidade de inserção em novos grupos sociais, de manter a mente ativa e o coração voltado para algo que lhe ofereça prazer e alegria.

Motivos para se ter uma vida ainda mais feliz e ativa na aposentadoria não faltam. Existem muitos recursos e possibilidades para tornar esse um momento de maiores descobertas sobre si mesmo e de maior envolvimento em questões que lhe dão prazer.

**Isabel Camargos**

Psicóloga

[contato@isabelcamargos.com](mailto:contato@isabelcamargos.com)

# Os benefícios da massoterapia

ASSEMP possui convênio subsidiado com clínica especializada

Vivemos em uma rotina cada dia mais pesada, com mais tarefas e responsabilidades. E nosso organismo, em algum momento, cobra a conta: dores musculares, ansiedade, estresse... Para combater todos esses e outros males, uma técnica indicada é a massoterapia.



Associados ASSEMP contam com 50% de desconto

“A massoterapia tem um efeito terapêutico preventivo e de combate a dores musculares, estresse e até depressão, com a ativação da serotonina”, explica a massoterapeuta Tetê Araújo, que comanda uma clínica conveniada da ASSEMP. Os benefícios, porém, vão muito além desses (veja quadro).

A associada Maristela Muniz ficou conhecendo o trabalho da Clínica Tetê Araújo por meio do Jornal e afirma estar muito satisfeita com os resultados das sessões. “Comecei com a massagem, que me ajudou a liberar uma tensão no pescoço, e agora vou fazer um tratamento facial. O atendimento e a infraestrutura da clínica são excelentes”, ressalta.

## OUTROS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA

- ✓ Melhora o tônus muscular da pele
- ✓ Ajuda na hidratação da pele
- ✓ Auxilia em patologias como cefaleia
- ✓ Melhora a circulação linfática
- ✓ Atua no processo de cicatrização (tratamento pós-operatório)
- ✓ Contribui para a resposta imunológica do organismo

## CONVÊNIO

O convênio da ASSEMP com a Clínica Tetê Araújo garante subsídios de 50% aos associados em Massagens Relaxantes, Drenagem Linfática e Drenagem Linfática pós-operatório. Para agendar seu horário ligue para 3055-3435.

# Arte nas veias

## Servidores revelam e descobrem seus talentos

Nos dias 09 e 10 de julho Belo Horizonte promove a quarta edição de sua Virada Cultural. Neste ano a organização abrirá espaço para que diversos servidores municipais possam se apresentar e demonstrar seu talento em diferentes campos da arte.

Entre os exemplos de “servidores artistas” que já se apresentaram na Virada estão o gerente de Centro Cultural Leo Dias, baterista e vocalista de uma banda, e o rapper Daniel, funcionário da SLU.

## Descubra seu talento artístico

A ASSEMP oferece variados cursos em que os associados podem expressar sua veia artística:

- Desenho e Pintura
- Pintura em Tecido
- Reciclarte
- Dança de Salão
- Dança Cigana
- Oficina de Tricô, Crochê e Bordado

Entre em contato pelo 3237-5008!



# Você sabe o que é **sarcopenia**?

Cerca de um terço da massa muscular se perde com o envelhecimento

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva e generalizada da força e massa muscular. Uma das causas mais comuns é o próprio envelhecimento. Porém, o sedentarismo, doenças inflamatórias e a ingestão inadequada de nutrientes também podem desencadear a doença.

Os exercícios físicos, em especial entre idosos, é a melhor alternativa para prevenir e combater a sarcopenia. A atividade física regular possibilita o aumento da força e da massa muscular e a melhora da potência.

## NA ASSEMP

Na ASSEMP você pode contar com as atividades da Dança Mix e de Salão, da Yoga Integral e da Reeducação Postural e Alongamento para prevenir a sarcopenia. Para mais informações ligue 3237-5008 ou 3237-5009.



A ASSEMP apresenta



## 1º Café Filosófico

Bate papo informal com os psicólogos do Espaço Viver Bem



**Tema: Solidão**

24 de agosto (quarta-feira), às 14h

Local: 12º andar (Rua da Bahia, 1033)

Entrada Franca - Vagas Limitadas - Reservas nos dias 22 e 23 de agosto por telefone 3237-5008 / 3237-5009 ou na secretaria do Núcleo de Convivência

# Conexão Brasil-Líbano

Zubaida Assrauy teve que enfrentar tradição vinculada às suas origens para formar-se em Odontologia

Zubaida Assrauy é filha de libaneses e, apesar de manter algumas tradições árabes, especialmente na culinária, afirma ser muito feliz de ter nascido no Brasil. “Papai era um aventureiro. Veio ao país a passeio, fixou-se em Teófilo Otoni e nunca mais voltou. Minha mãe só veio atrás dele alguns anos depois, por orientação da minha avó”, conta Zubaida.

Quando tinha cinco anos, a família mudou-se do Vale do Mucuri para a capital. O pai da associada abriu um armazém no bairro Concórdia e, sucessivamente, todos os filhos trabalharam no estabelecimento, enquanto seguiam os estudos paralelamente. Por influência de um tio conservador, porém, a tradição era que as meninas abandonassem os estudos após o ginásio. Zubaida não aceitou a imposição: ingressou no curso de Odontologia na UFMG e foi a primeira mulher da família a formar-se no ensino superior.

Logo após a formatura, em 1977, a associada abriu um consultório na rua Tupis. Como frequentemente se solidarizava com os clientes mais humildes e abonava os pagamentos, porém, concluiu que precisava de um emprego. “Todo dia ia atrás do secretário de Saúde, até que ele se cansou e me arrumou uma vaga na Prefeitura”, relembra. Foram 19 anos e meio de serviço público até a aposentadoria, em 2002.

Zubaida tem 84 anos e mantém-se ativa com leituras, quebra-cabeças e viagens



## Lembranças

Durante o tempo de PBH Zubaida trabalhou em escolas e postos de saúde. E é com grande carinho que recorda-se do tempo na E.M. Milton Campos. Certa vez, caminhando na Praça da Liberdade, a associada foi interpelada por um homem usando aparelho ortodôntico. Ele contou a ela que tinha sido atendido pela associada há muito anos, na infância, e que devia a ela o fato de usar aparelho atualmente. “Na ocasião do atendimento disse a ele que sabia que a família não teria condições de arcar com o tratamento, mas que ele iria estudar, formar-se, arrumar um bom emprego e conseguir custear-lo sozinho”, relata.



## SUA ASSEMP

### Férias no NCSC e Espaço Viver Bem

De 18 de julho a 01 de agosto o Núcleo de Convivência e o Espaço Viver Bem ASSEMP estarão de férias. Com isso, não haverá atividades de atendimento individual nem dos cursos regulares. Os demais setores (Jurídico, Biblioteca e Administração) continuarão atendendo normalmente.



### Clube conveniado

O Clube CeLP firmou parceria com a ASSEMP e oferecerá, até 31 de dezembro de 2016, descontos aos associados e seus familiares. Valores a partir de R\$ 69,00. Informações e adesões: (31) 3441-0623.



**SOCIAL**

O clima junino contagiou os associados da ASSEMP! O gerente de Comunicação e Ouvidoria, José Almir, encontrou com a associada Regina Amantino em uma festa junina e aproveitou para fazer esse belo registro dela com a filha Caroline e com as netas Alice e Luiza, ambas com 17 meses. Já a associada Maria Elizabeth Diniz Rocha fez questão de prestigiar a apresentação na escola de seu netinho “caipirinha”, Caio Machado Rocha.

**CLASSIFICADOS****FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

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

**PSICOLOGIA**

Psicologia clínica, atendimento para todas as idades. Desconto de 50% para associados e familiares. Locais de atendimento: rua Padre Rolim, 769 - sala 503 / rua Rocha Pita, 153 - Pompéia.  
MARIA NAZARÉ ROCHA  
98697-3555 / 99461-0014

**CENTRO AUTOMOTIVO**

Mecânica, lanternagem, pintura, elétrica e instalação de som e acessórios. Atenção e cuidado com o seu veículo. Agradecemos a preferência!  
MARION DO ROSÁRIO MOURA  
98881-3926 / 99629-0904

**PSICOLOGIA**

Psicoterapia, Orientação profissional, Orientação a pais, Grupos de gestantes. Preços especiais e descontos para servidores da PBH.  
CLAUDIA MARIA FERREIRA SILVA  
3277-4853 / 99243-2828

**LIVRO TEXTOS E CONTEXTOS**

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

**DIVERSOS**

Caixas pintadas ou decoupage, souplats dupla face impermeáveis, porta controle remoto, painéis etc.  
MARIA DE LOURDES DE CAMARGOS  
3484-6945 / 99882-4114

**FOTOGRAFIAS E FILMAGEM**

Serviços de fotografia e filmagem profissionais.  
DILAN RODRIGUES  
3483-2236 / 97337-4593

**TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL**

Redução de linhas de expressão, rugas, celulite, gordura localizada, Massagens terapêuticas – shiatsu, drenagem linfática, tui-nã, reiki e cursos. Desconto de 20% para associados.  
BENEDITA DOS REIS  
3461-1433 / 99644-8876

**VENDE-SE CASA**

Vende-se casa 3 quartos suíte, quintal, fogão a lenha, garagem. Bairro com toda infraestrutura em Lagoa Santa.  
LUCIA MENDES BARBOSA  
3689-5789

**CHÁCARAS**

Vendo chácaras e sítios na região de Três Marias e Sete Lagoas. Prestações a partir de 1/2 salário mínimo.  
MARCIO AUGUSTO LANNES ABREU  
98653-4641

**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

**SERVIÇOS TOPOGRÁFICOS**

Realizo serviços de desmembramento, regularização de imóveis, ITR, CCIR e CAR, usucapião, partilha e projetos em geral.  
MARCIO AUGUSTO ABREU  
98653-4641

**SERVIÇO DE CERIMONIAL**

Realizamos seu evento com qualidade e profissionalismo.  
WARLEY  
973665-1630 / 99573-3285

**EXCURSÃO**

Semana de Outubro Cabo Frio-RJ: ônibus turismo com serviço de bordo, hospedagem, café da manhã e almoço. Saída 07/10 às 21h – Retorno 15/10 às 18h. R\$600,00 por pessoa.  
MARCIA AZEVEDO VIEGAS  
3423-7877 / 98650-0901

**ODONTOLOGIA**

Clínica geral / Clareamento a laser / Endodontia / Ortodontia / Implantodontia / Periodontia / Prótese / Odontopediatria / Radiologia. Descontos p/ associados e familiares.  
ANA LUIZA GOMES  
3222-8132 / 99494-8132

**CURSO DE MEDITAÇÃO**

Terceiro curso de meditação Ho'oponopono para relaxamento e liberação de memórias negativas. 15 de julho, Núcleo de Psicoterapia A Paz do Eu. Rua Guajajaras, 910 – sala 1816. Valor R\$30,00.  
CRISTINA COLINA MARTINS  
99124-8824 / 98832-8692

**VIAGENS**

Feriadão 15/08: Campos do Jordão ou Cabo Frio, a um quarteirão da Praia do Forte. Ambos os hotéis com café e almoço: R\$ 650,00. Semana de Outubro em Bertioga-SP: 5 dias, hotel com café e almoço: R\$ 900,00.  
LUCI COSTA  
3493-0608 / 98650-5253

**CARTA DO LEITOR**

Com pesar cancelo minha inscrição na ASSEMP, por motivo de mudança para o exterior. Deixo registrados muitos elogios à entidade pela sua agilidade, assertividade, qualidade dos serviços e da infraestrutura. Todos os funcionários são de exemplar gentileza e capacidade técnica! O convênio com o Restaurante Feijão é espetacular!”

**Stella Maris de Moura Kleinrath,**  
ex-associada



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Status do roqueiro Joey Ramone	Ilusórios rivais de Dom Quixote (Lit.)	Vaslav Nijinsky, bailarino russo	Capricho da imaginação		De (?): da mais alta qualidade
			Lema da bandeira paraibana	Tony Scott, cineasta britânico	
Diz-se das cenas que despertam emoção	Ao (?): ao contrário "Europeia", em UE			Laura, em relação a Petrarca (Lit.)	A Luiza de "Em Família" (TV)
		Agência (abrev.)	Formato do anel	Guarda-(?), chefe de alfândega Célebre	
Público-fã de Justin Bieber (ingl.)	Cidade da praia de Waikiki, no Havai				
Alimento dividido na Santa Ceia (Bíblia)		Fazer grande estrondo	Obra como "Carmen", de Bizet (Mús.)		(?) de casa: trabalho escolar
Debatida; discutida "Norte", em Otan	Sujeira que se acumula nos móveis	As atitudes próprias de crianças		Declarar em juízo	
				Idem (abrev.)	
Substância encontrada na banana (símbolo)	Angela Merkel, política alemã		Sentimen-to que pode levar à vingança		
Praça (?), região portuária carioca			Parte da Física que trata da luz		
				Estar com 40 graus de febre (pop.)	Condição da roupa vendida no brechó
Inteiro, natural ou complexo (Mat.)	"(?) Cara", música de Caetano Veloso	Peixe fluvial			Opus (?), instituição da Igreja Católica
		Precede a final (fut.)			
Aquele que crê, através da razão, na existência de Deus				Nova York, em relação à ONU	
O japonês que migrou para a América			Órgão da planta que absorve os nutrientes		
Carta do baralho	1.200, em romanos			Dia (?): 6 de junho de 1944 (Hist.)	(?) natura: sem industrialização (alimento)
Comportamento de quem age sem seriedade	A letra da vitória				

BANCO 3/del. 4/maua — plau — teen. 5/invés — opera. 8/devaneio — honoluh. 18/icone do punk mundial.

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

**Solução**

E	N	Z	E	U	D	O	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T
N	I	Z	E	U	D	O	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T
E	N	Z	E	U	D	O	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T
U	N	Z	E	U	D	O	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T
D	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T						
R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T							
V	N	A	S	E	T												
A	S	E	T														
S	E	T															
E	N	Z	E	U	D	O	R	V	A	W	M	V	N	A	S	E	T

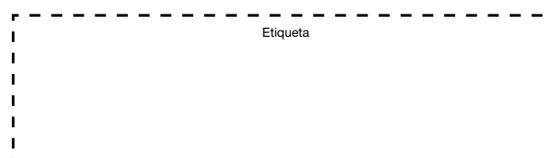
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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



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 .....