

SER ASSOCIADO

O papel de cada um na construção de uma Associação forte

Página 9

O que é ser um associado?

Quais os meus deveres e meus direitos?

Onde posso conhecer as regras da ASSEMP?



PLs de interesse dos servidores

Sindicato convoca ato dos aposentados

Veja como foi o 1º Café Filosófico

Participe da Sexta Dançante



Página 3



Página 4



Página 8



Página 14

A CHANCE DE MUDANÇA

Provavelmente nunca termos como democracia, eleição e voto estiveram tão em voga como na história recente do país. Não é raro sentar-se em um restaurante, por exemplo, e perceber que o assunto na mesa ao lado é política. Nomes de senadores, deputados e ministros do STF se tornaram mais populares do que os de atores globais.

Tudo isso demonstra um elemento muito positivo: o da politização da sociedade. O economista britânico Arnold Toynbee cunhou a famosa afirmação: “O maior castigo para aqueles que não se interessam por política é que serão governados pelos que se interessam”.

Nessas eleições municipais que se aproximam teremos a oportunidade de comprovar que estamos, de fato, amadurecendo como cidadãos e no nosso exercício da democracia. O

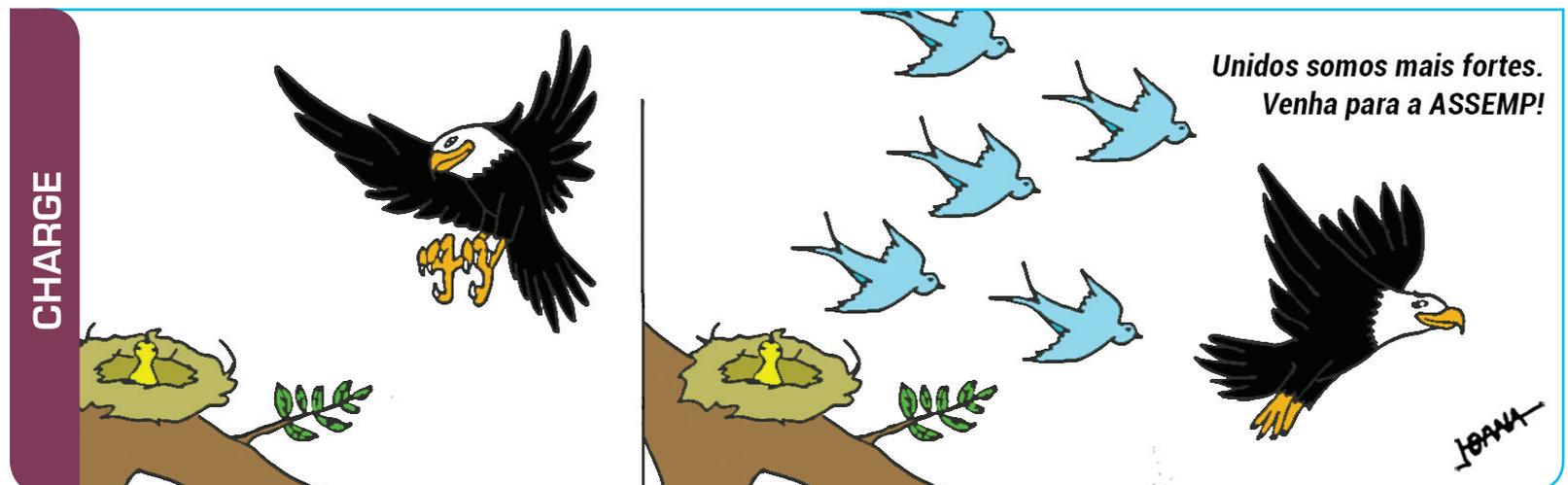
voto que daremos nas urnas é nosso atestado de que não aceitamos mais as velhas formas de se fazer política.

Para isso, entretanto, o exercício se inicia bem antes do dia 02 de outubro. Começa hoje, analisando as propostas e currículos dos candidatos. E também não se encerra no domingo da eleição, mas se prolonga pelos próximos quatro anos, fiscalizando e cobrando aqueles que foram eleitos.

Temos, hoje, em nossas mãos, a chance de iniciar a construção de uma nova realidade social e política em nosso país, começando exatamente pelo nosso município. No dia 02 de outubro, vote consciente!

Boa leitura!

O redator



DISSE O PENSADOR

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

“Democracia deve ser mais que dois lobos e uma ovelha votando sobre o que terão para jantar.”

James Bovard, autor 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, 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
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.

Entre projetos E VETOS

PLs de interesse dos servidores aguardam redação final e análise do prefeito

O período é de campanha eleitoral, o que acaba dividindo a atenção do prefeito e vereadores, que costumam se preocupar mais com a campanha e menos com a cidade. Mas diversos projetos de lei de interesse dos servidores estão em tramitação, por isso é bom ficar atento!



OMBH/DIVULGAÇÃO

PL 346

O que é: regulamenta as negociações coletivas e o direito de greve dos servidores municipais

Qual a situação: o prefeito vetou o projeto, mas os vereadores derubaram o veto e promulgaram a lei no dia 12 de agosto, que já está em vigência.

PL 1934

O que é: cria gratificação para servidores da SLU

Qual a situação: o prefeito vetou o projeto, mas os vereadores derubaram o veto e promulgaram a lei no dia 12 de agosto, que já está em vigência.

PL 1944

O que é: cria os cargos de Assistente Social e Psicólogo na PBH

Qual a situação: o projeto já foi aprovado na Câmara e agora aguarda a decisão do prefeito Marcio Lacerda (sanção ou veto).

PL 1910

O que é: abre opção para que os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e Agentes de Combate a Endemias (ACE) optem pela mudança do regime celetista para o estatutário

Qual a situação: o projeto já foi aprovado pelos vereadores e está em fase final de redação para ser enviado ao prefeito, que pode sancioná-lo ou vetá-lo.

PL 1936

O que é: altera a escolaridade de algumas carreiras da Administração Geral

Qual a situação: o projeto já foi aprovado pelos vereadores e está em fase final de redação para ser enviado ao prefeito, que pode sancioná-lo ou vetá-lo.

PL 2006

O que é: altera a escolaridade de cargos de Nível Fundamental da Saúde para Nível Médio

Qual a situação: o projeto já foi aprovado pelos vereadores e está em fase final de redação para ser enviado ao prefeito, que pode sancioná-lo ou vetá-lo.

PL 2007

O que é: mudança de regime de celetista para estatutário dos fiscais oriundos da SLU

Qual a situação: o projeto já foi aprovado pelos vereadores e está em fase final de redação para ser enviado ao prefeito, que pode sancioná-lo ou vetá-lo.

FIM DA GUERRA?

A derrubada dos vetos do prefeito aos projetos 346 e 1934 sem dúvida é uma conquista dos servidores, mas não significa que a guerra está vencida. Tornou-se praxe da Prefeitura recorrer ao Judiciário para tentar barrar leis que são promulgadas pela Câmara Municipal e contrariam os interesses do Executivo. Provavelmente é o que irá acontecer com essas duas leis. Entretanto, até que isso ocorra e a Justiça tome uma decisão as leis estão em vigência e devem ser cumpridas pela PBH.



JÁ OUVIU FALAR EM USUCAPIÃO CONJUGAL? CUIDADO!



Desde 2011 a lei brasileira passou a admitir uma nova espécie de usucapião: a usucapião conjugal de imóvel por abandono do lar. Para isso o imóvel (até 250 m²) tem que pertencer ao casal e um dos cônjuges/companheiro ter abandonado voluntariamente o lar por mais de dois anos, sem pedir o divórcio e sem prestar qualquer assistência à família neste período, permanecendo o outro morando no local. O cônjuge que ficar no imóvel também não pode ter outro imóvel em seu nome.

Essa novidade tem sido motivo de muita controvérsia enfrentada por nossos Tribunais, mas é inegável que vem em socorro daquelas famílias em que um dos pares sai do relacionamento, abandonando o lar em completo desamparo dos que ficam, sem resolver as questões patrimoniais.

SEU VEÍCULO SUMIU OU FOI DANIFICADO NO ESTACIONAMENTO?



Quando você deixa seu veículo num estabelecimento comercial com estacionamento pago ou gratuito, é dele a responsabilidade por qualquer dano ou perda. As placas dizendo “nós não nos responsabilizamos pelo seu veículo” são ilegais e não afastam a obrigação do local. O STJ já definiu que “a empresa responde, perante o cliente, pela reparação de dano ou furto de veículo ocorridos em seu estacionamento” (Súmula 130).

Se isso acontecer, fique atento: faça um boletim de ocorrência, tire fotos se for dano e registre a perda do veículo no DETRAN. Se for o caso, guarde cupons, notas fiscais e o bilhete de estacionamento, pois servirão de prova que você estava no local.

Os responsáveis pelo local deverão indenizá-lo por todo o prejuízo sofrido. O primeiro passo é tentar resolver amigavelmente, mas, não havendo acordo, é possível recorrer ao Judiciário.

Artigos redigidos pela equipe jurídica da ASSEMP

CONTATO

Se você se encontra em algumas das situações mencionadas acima, procure o Setor Jurídico para se orientar. Telefone: 3237-5040.

Manifestação de aposentados

Sindibel convoca servidores inativos para ato na PBH

O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Belo Horizonte (Sindibel) irá promover, no dia 13 de setembro, um ato dos servidores aposentados na porta da PBH. A entidade afirma que a Prefeitura tem se demonstrado negligente na defesa de interesses dos servidores inativos, especialmente daqueles mais velhos.

O Sindibel questiona as políticas de saúde e mobilidade urbana voltadas para os idosos, a intransigência da PBH com relação ao contracheque, que deixou de ser impresso em fevereiro de 2012, e a falta de reajuste nas aposentadorias dos servidores sem paridade.



Ato dos aposentados

Dia 13 de setembro, 09h – em frente à PBH

BH escolhe seus próximos GOVERNANTES

Momento é oportuno para reflexão sobre o voto consciente

No dia 02 de outubro os belo-horizontinos (assim como os cidadãos de todos os municípios brasileiros) irão às urnas escolher prefeito e vereadores que governarão a capital pelos próximos quatro anos. Em meio ao mar de lama em que se transformou a política brasileira é preciso, mais do que nunca, que o eleitor analise cuidadosamente e reflita bastante antes de escolher seu candidato.

Conta a história que na Grécia Antiga viveu um filósofo chamado Diógenes de Sinope. O pensador morava nas ruas de Atenas e sempre caminhava carregando uma lamparina, afirmando estar em busca de um homem honesto.

A ASSEMP, sem nenhum vínculo partidário, tem por premissa não se envolver diretamente nos pleitos eleitorais. Porém, por uma responsabilidade social, deixa essa mensagem: nestas eleições, sejamos todos como Diógenes. Busquemos os homens capazes e honestos!



RAIO-X

Na eleição deste ano BH tem

11
candidatos ao
cargo de prefeito

1.432
candidatos concorrendo
às 41 cadeiras na
Câmara Municipal

VITALLIS / DIVULGAÇÃO

O Plano de saúde que a sua família merece.

Acesse vitallis.com.br e saiba mais sobre os planos ou ligue:

(31) 3222-8776

Vitallis
Organização Sanitas Internacional

[facebook.com/vitallissanitas](https://www.facebook.com/vitallissanitas)

Valorizando a vida

Campanha Setembro Amarelo busca conscientização e prevenção do suicídio

Dariamente pelo menos 32 brasileiros tiram a própria vida. Somente pela conscientização desse problema de saúde pública e o estímulo às pessoas para que falem abertamente sobre a questão será possível reduzir essas tristes estatísticas.

O CVV é uma das instituições que se dedicam a esse trabalho e promove, pelo terceiro ano consecutivo, o Setembro Amarelo. A campanha segue a mesma lógica do Outubro Rosa e Novembro Azul, com o objetivo de chamar a atenção das pessoas à problemática do suicídio e estimular a conversa sobre a questão.

A ASSEMP e o Condomínio Minas Oeste (onde fica a sede da Associação) são apoiadores da campanha. Durante todo o mês de setembro, às quartas-feiras, funcionários e associados estão convidados a vestir o amarelo!



ANOTE AÍ

Amarele pela vida e nos envie uma foto. Elas serão publicadas em nossa página no Facebook. Participe!

Lembramos que a ASSEMP dispõe de uma equipe de psicólogos aptos a ouvir os associados. Venha falar com um de nossos profissionais. Ligue e agende: 3237-5010.

NOTAS

Cadastramento escolar 2017

Estão abertas as inscrições para o cadastramento de crianças de 0 a 5 anos que desejam concorrer a vagas nas instituições da Rede Municipal de Educação em 2017. Os interessados têm até o dia 16 de setembro para fazer a inscrição. De 0 a 3 anos a inscrição deve ser feita pessoalmente. Para crianças de 4 e 5 anos a inscrição será via internet. Para mais informações, procure qualquer unidade municipal de Educação.

Celular Seguro

O 48º Batalhão de Polícia Militar – Ibirité lançou o site Celular Seguro, que ajuda cidadãos a comunicar o roubo de seus celulares à PM e também pode ajudar na localização do aparelho. Para isso, é necessário acessar o site e fazer um cadastro com dados pessoais e do telefone. Acesse: <http://ww3.policiamilitar.mg.gov.br/48bpm/CelularSeguro>. O serviço é válido para todo o Brasil.

Atividades de educação ambiental

O Centro de Extensão em Educação Ambiental / Sala Verde da Prefeitura de Belo Horizonte divulgou sua agenda de eventos para o mês de setembro. Serão realizadas três travessias, uma visita orientada, uma palestra, uma oficina de educação ambiental e uma sessão de cinema comentada. Todas as atividades do CEEA são gratuitas e voltadas para qualquer pessoa acima de 16 anos. As inscrições devem ser feitas pelo telefone 3246-0600.

DISCUTINDO o relacionamento

Terapia de casal busca a saúde emocional dos cônjuges

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que as dissoluções de uniões conjugais aumentaram cerca de 20% nos últimos anos no país. Segundo o psicólogo Artur Leão, “a relação conjugal implica uma vivência interpessoal de intimidade e coabitação. Quando essa relação não reproduz o esperado ‘conto de fadas’ muitos casais se estabelecem de forma a não olharem para as divergências ou, em outros casos, adotam medidas de enfrentamento contínuo”.

Um caminho para a solução desses conflitos é a terapia de casal. “A terapia de casal é a abertura de um novo canal de comunicação mais reflexivo e assertivo na relação, compreendendo as expectativas de cada um e o que fazer para alinhá-las. É útil e fundamental quando os parceiros não se sentem mais escutados em suas insatisfações”, detalha o psicólogo.

Artur explica que o ideal é procurar a terapia antes da crise se instalar. “Não há uma regra para o momento certo de iniciar a terapia, mas, em geral, sempre que a relação deixar de ser prazerosa para os dois, ela pode ser uma alternativa eficiente de reconciliação”.



PRECISA DE AJUDA?

Procure o setor de Psicologia do Espaço Viver Bem ASSEMP. Telefone: 3237-5011.



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

FAIXA ETÁRIA	ENFERMARIA	APARTAMENTO	Benefícios	
	Valor	Valor		
00 a 18	R\$ 64,32	R\$ 85,25	+300 médicos +300 clínicas + 60 laboratórios + 30 hospitais	
19 a 23	R\$ 70,75	R\$ 93,77		
Pagamento através Boleto bancário	24 a 28	R\$ 82,43		R\$ 109,25
Débito em conta	29 a 33	R\$ 94,39		R\$ 125,09
Sem desconto no	34 a 38	R\$ 118,93		R\$ 157,61
Contra cheque	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

*APROVEITAMENTO DE CARÊNCIA!

*SUJEITO A ANÁLISE DA OPERADORA

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



ASSEMP promove 1º Café Filosófico

Tema da primeira edição foi Solidão

O espaço reservado pela ASSEMP ficou lotado no dia 24 de agosto para a realização do 1º Café Filosófico. Os psicólogos do Espaço Viver Bem se reuniram para um bate-papo informal sobre o tema Solidão. Os participantes puderam tirar dúvidas, trocar experiências e, claro, desfrutar de um delicioso lanche.



Fala, Presidente



“Um antigo ensinamento árabe dizia que aquele que planta tâmaras, não colhe tâmaras, pois elas gastavam cem anos para frutificar. Na ASSEMP estamos sempre semeando, para que os frutos possam ser colhidos hoje, amanhã e daqui a 10 anos. O Café Filosófico é mais uma dessas iniciativas, que buscam sempre aproximar o associado da entidade e oferecer saúde e bem-estar.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

Ser ASSOCIADO

Participar de uma Associação é um exercício de cidadania

O Estatuto da ASSEMP passou por recente reforma, como noticiamos na edição de agosto do jornal. Entre as mudanças está a inclusão, por força legal, do Art. 49, que estabelece que “os associados não respondem solidariamente, nem mesmo subsidiariamente, por qualquer obrigação ou dever assumido pela associação”. Mas o que isso significa na prática?

Esse artigo explicita algo do qual também já tratamos aqui: a diferença entre sociedades/sócios e associações/associados. Como associados, os membros de uma associação não podem ser responsabilizados por contratos, dívidas e acordos da entidade. É uma forma de proteção aos associados e também de deixar bem claro seus direitos e deveres.



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@asemp.org.br



UNIODONTO
UNIODONTO PLANOS ODONTOLÓGICOS



QUAIS OS PRINCIPAIS DEVERES E DIREITOS DOS ASSOCIADOS?

Em linhas gerais está previsto no Estatuto que os associados têm o dever de zelar por sua Associação. Isso pode ser feito de diferentes formas:

- pagando a mensalidade em dia, permitindo que a Associação mantenha sua saúde financeira;
- participando das assembleias, quando convocado;
- zelando pela boa conservação dos equipamentos e da sede;
- mantendo seus dados cadastrais sempre atualizados, facilitando o contato da Associação sempre que necessário;
- tratando funcionários e demais associados com respeito e cordialidade.

Como direitos os associados podem frequentar a Associação e usufruir de todos os serviços e produtos ofertados. Devem, no entanto, ter ciência das normas específicas para cada benefício. Por exemplo, todos podem fazer acupuntura, mas para usufruir desse serviço é necessário um agendamento prévio e vagas para atendimento.

O associado também tem o direito encaminhar reclamações, sugestões e elogios por escrito à diretoria da ASSEMP por meio dos canais próprios. Nesse quesito ocorrem equívocos por parte de alguns associados. Eles acreditam que podem exigir mudanças administrativas na Associação. A gestão da ASSEMP, conforme previsto no Estatuto, é uma ação privativa da diretoria eleita para esse fim.

O QUE SÃO ASSOCIAÇÕES

- São organizações para fins não econômicos (elas podem ter lucro, desde que revertido para a própria entidade)
- Os associados pagam uma mensalidade para usufruir de seus serviços, mas não compram parte do patrimônio
- Associados não respondem pelas obrigações assumidas pela associação

SAIBA MAIS

O Estatuto completo, já com as alterações mais recentes, está disponível para consulta no site da ASSEMP: www.asemp.org.br.

Rir é o melhor remédio

O que a ciência vem descobrindo sobre o riso



Todo mundo sabe, ou pelo menos tem a sensação, de que rir ajuda a enfrentar o dia a dia com mais leveza. Mas a ciência vem comprovando que o riso é capaz de bem mais que isso. Um eletroencefalograma feito por um gelotólogo – estudioso do humor – mostrou que o riso estimula a endorfina, elimina o estresse, melhora o pulmão e os músculos da face, do pescoço e do abdômen.

Além desses benefícios, pesquisas também indicam que rir fortalece os sistemas cardiovascular e imunológico, aumenta o limiar de dor, reduz a probabilidade de AVC e reduz os níveis de açúcar no sangue.



ARTIGO

Carta aberta ao colega professor

Quisera ter as palavras certas para atingir o seu coração.

Quisera apresentar boas novas, anunciar prósperas transformações em sua carreira, imprimir forças a seu caminhar. Afastar doenças, frustrações, angústias e demais dissabores rotineiros.

Quisera colaborar com o seu cotidiano. Ajudar a vencer os percalços. Poder lidar corretamente com todos os conflitos, aprimorar as relações, evitar embates triviais; cuidar das questões sociais.

Quisera oferecer condições propícias ao seu trabalho – momentos para planejar, conhecer, trocar dúvidas por soluções, perdoar e perdoar-se. Conceder remuneração condizente à sua intensa e contínua luta a favor da educação.

Quisera concretizar ideais, fazer germinar as sementes de esperança que, sem dúvida, ainda residem em seu coração.

Quisera muito erguê-lo ao patamar mais elevado da distinção, do reconhecimento ao exercício da mais importante de todas as tarefas: o ensinar, e o direito de professá-la dignamente, apoiada pela sociedade cidadã, cuja base é você quem firma. Quisera, ainda, fazer de sua profis-

são posto de inveja e de desejo de outros mortais que a menosprezam.

Quisera fazer poesias; rimar professor não somente com trabalhador, mas, também, com vencedor, condutor, louvor, fruto de amor.

Ah! No entanto, sou tão pouca, tão singela! Embora assim, quero partilhar o meu carinho, respeito e a admiração incondicional por você. Receba o meu conforto, a minha gratidão e cumplicidade, sempre disponíveis.

Acredito, professor, que caminhando juntos, teremos mais chances de permanecermos de pé na luta diária. Trabalhando em equipe, sem nos enfrentarmos (como às vezes é costume), orientaremos nossa energia e motivação, buscando o objetivo maior de nosso trabalho - o ensinar e o aprender - assegurando à escola um lugar satisfatório para todos. Estejamos juntos, acudindo e cuidando uns dos outros!

Peço a Deus que o abençoe sempre, especialmente com paz, saúde e fortes doses de entusiasmo!

Sua colega,
Aurea Maria de Oliveira Santos

Maria do Carmo

Cliente Unimed-BH há 18 anos.



Quando a Maria do Carmo precisa usar o plano de saúde, o mais importante é que seja fácil e eficiente.

Por isso, para a **Unimed-BH**, é muito importante investir em inovação e tecnologia.

Serviços como acessar a rede, marcar consultas e acompanhar o status das solicitações de autorizações podem ser feitos pelo site ou pelo nosso aplicativo. **Tudo isso para facilitar a vida da Maria do Carmo e de cada um dos nossos clientes.**

BEM CUIDADA PARA
CUIDAR BEM DE VOCÊ.

Unimed 
Belo Horizonte

45
ANOS

Dois mil anos de CANSAÇO

Pesquisa descobre que humanidade lida com estafa desde a Era Clássica



“Estamos sempre cansados por causa desse mundo moderno que não se desconecta”. Certo? Mais ou menos. É verdade que essa cultura da hiperconectividade aumenta a nossa estafa, mas essa história de estar sempre cansado é bem mais antiga. O primeiro registro do tema é do médico Cláudio Galeno, que viveu entre os anos 130 e 210 d.C.

Segundo a pesquisadora Anna Katharina Schaffner, autora do livro “Exaustão: Uma História”, as pessoas têm exigido muito de si mesmas. “Isso se manifesta principalmente na ansiedade da performance, um senso de não ser bom o suficiente e de não fazer jus às expectativas”.

Pode parecer pessimista, mas a pesquisadora afirma que este é um mal sem cura. “Cada um tem que saber o que tira e o que te dá energia. O mais importante é delimitar as fronteiras entre trabalho e lazer”, explica.



ARTIGO

Dormir bem é viver bem

O sono é fisiologicamente necessário para que ocorram processos metabólicos na melhora do vigor físico e mental e no equilíbrio do corpo como um todo. É uma necessidade do organismo, não uma opção.

Durante o sono há liberações de hormônios, como o hormônio do crescimento (GH), que dentre outras funções ajuda no desempenho físico e no combate à osteoporose. Há também a leptina, que é um hormônio que age no controle da saciedade.

A insônia é uma condição caracterizada pela dificuldade em iniciar o sono, acordar várias vezes durante a noite ou levantar e não conseguir dormir. Acarreta falta de energia, problemas com humor, obesidade, hipertensão, prejuízo no trabalho, nos estudos, enfim, em qualquer atividade executada.

Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que possui uma visão bastante peculiar do cor-

po humano, a insônia é um dos desequilíbrios do organismo, um adoecimento que pode envolver fatores internos, emocionais e desordens nos órgãos e vísceras, além de fatores externos como ambiente social, profissional, alterações climáticas.

Quando identificado o padrão de desequilíbrio, através de uma avaliação funcional energética, a acupuntura, uma das técnicas da MTC, age possibilitando uma forma mais profunda de relaxamento, liberação de hormônios e um sono



reparador.

A acupuntura é amplamente indicada para o tratamento de insônia devido aos vários benefícios apresentados. Busque se cuidar para viver melhor.

Regiane Valéria Mendes

Acupunturista do Espaço Viver Bem - ASSEMP

A todo vapor!

As alunas das oficinas de arte da ASSEMP já estão finalizando os trabalhos para as exposições de fim de ano, que terão início em 08 de novembro.

Como sempre a visita será imperdível!

Informações: 3237-5009



NOTAS

Expectativa de parceria

Os servidores da Belotur Ricardo Moura e Ygor Teles estiveram na ASSEMP para conhecer os trabalhos da oficina Reciclarte. Encantados com os materiais, levarão aos diretores da Belotur uma proposta de parceria para que os trabalhos dos associados possam ser expostos nos espaços turísticos de BH.



FOTOS: JAR

VIVER BEM / DIVULGAÇÃO

Viver Bem Promoção de Aniversário

Saúde, Beleza e Bem Estar.



Pilates 2x semana
R\$ 135,00

Depilação a Laser

Virilha+Axila R\$79,90 Barba R\$89,90

1/2 Perna R\$ 99,00



Fale conosco

Na ASSEMP o associado tem a Ouvidoria como canal para sugerir, reclamar ou elogiar. Os interessados podem entrar em contato pelo 3237-5000, pelo ouvidoria@asemp.org.br e também por SMS ou WhatsApp. A participação fará com que a ASSEMP torne-se cada vez melhor: (31) 98476-8200.

Rua José Brandão 190- 2º andar Barreiro/ BH
(31) 3024-5003



(31) 98807-6019

A de amor...

Neusa Dutra conta como o desejo de ver as seis filhas formadas influenciou em sua carreira

“Costumam dizer que em família pobre só um dos filhos se forma na faculdade. Pois me orgulho muito de dizer que aqui em casa formei cinco filhas na Federal e uma na Estadual”. As palavras são da auxiliar/técnica de enfermagem Neusa Dutra dos Santos, mãe de seis filhas, todas elas servidoras da PBH: Ana Beatriz, Adriana, Andréia, Ângela, Alessandra e Anete.

E foi exatamente o desejo de ver as filhas formadas que levou Neusa a buscar emprego. “Queria ajudar meu marido, Deusdedit, com as despesas da casa para que as meninas pudessem estudar”, conta a associada. Em 1977, então, quando a caçula tinha apenas três anos, Neusa começou a trabalhar como técnica de enfermagem no Hospital Santa Mônica. Depois passou pelo Maria de Lourdes Drummond até ingressar no João XXIII, em 81.

Em 87 prestou concurso para

Associada tem grande paixão por plantas



a PBH e iniciou a jornada dupla: durante o dia no posto de saúde da Prefeitura e à noite no hospital do Estado. A rotina se manteve até 2005, quando se aposentou por invalidez.

Sobre o fato das seis filhas também serem servidoras, Neusa conta que a influência não veio dela. “A Ana Beatriz foi a primeira, antes mesmo de mim. Aqui a gente diz que se o prefeito não pagar, estamos todas lascadas!”, brinca.

PROFISSÃO DURA

Durante sua carreira na PBH Neusa trabalhou muito tempo na sala de vacinas do posto de saúde. “Era uma área que ninguém gostava porque os pacientes tinham muitas dúvidas e questionavam demais. Mas nunca deixei um deles sair de lá sem resposta”, relembra. Foi o longo período trabalhando na Ortopedia, porém, que causou os problemas de coluna que levaram a associada a se aposentar precocemente. “Enfermagem é uma profissão dura, mas que eu sempre exerci com prazer”.

Sexta dançante

Venha dançar conosco!

Sextas-feiras
de 14h30 às 16h e 16h30 às 17h50

Calendário 2º semestre/2016:

Setembro: dias 02, 09, 16 e 23
Outubro: dias 07, 14 e 21

Aberto a associados
e dependentes usuários do NCSC



Local: NCSC-ASSEMP
Rua da Bahia, 1033 - 8º andar

Com a
presença de
monitores para
dançar com
você!



**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

PSICOLOGIA CLÍNICA

Atendimento para todas as idades. Desconto de 50% para associados e familiares. Locais de atendimento: Clínica Otoneuro e Espaço Vida.

MARIA NAZARÉ ROCHA
98697-3555 / 99461-0014

ROMARIA APARECIDA DO NORTE

Saída dia 25/nov e retorno dia 27/nov. Ônibus luxo e hospedagem no Hotel São Paulo 5 estrelas.

MARY ROSARIO SOARES
3483-3963 / 98702-6926

BELEZA

Design de sobrancelha, alongamento de cílios e depilação com linha. Atendimento domiciliar nos finais de semana.

LUCILENE
97327-2126 / 98557-5269

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

ROSANA PEREIRA
3283-2354 / 99628-2354

VIAGEM

Semana de Professor no Araxá Grande Hotel Resort: pensão completa e muito lazer, de 13 a 16/out. Conservatória: Natal iluminado com encontro de corais e serestas o tempo todo, de 08 a 11/dez. Em janeiro Paraty e São Lourenço.

IZÔNIA GUIMARÃES
3412-8864 / 98813-8864

AUTO SOCORRO

Melhor custo benefício para proteção e segurança do seu veículo. Experiência e responsabilidade na prestação de serviço.

MARION DO ROSÁRIO MOURA
99398-4060 / 98807-5410

VIAGEM

Em Setembro Aparecida do Norte. Em Outubro: Caldas Novas – hotel Villas de Roma, R\$890,00. Cabo Frio e Porto Seguro, R\$790,00.

ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA
3496-2952 / 98908-1482

MEDITAÇÃO HO'OPONOPONO

Auxilia no tratamento do estresse, fadiga crônica, depressão e ansiedade. Plantão da meditação – toda segunda-feira, das 11h às 12h.

CRISTINA LUCIA MARTINS
99124-8824

VENDE-SE

Vendo uma máquina de limpeza a vapor quente. Limpeza de porcelanatos, azulejos, fogão, cortinas, sofás, pias, louças etc. A máquina vem com ferro de passar roupas a vapor e vários acessórios. R\$ 400,00.

SONIA MARIA MENDES
3317-8233 / 99905-9027

ALUGA-SE

Alugo uma loja com 45 m² com cozinha, armários e banheiro, à rua Campos Gerais, 66 / loja 10, Carlos Prates. R\$ 600,00

SONIA MARIA MENDES
3317-8233 / 99905-9027

LIVRO

História incrível. Um espermatozóide e um óvulo, personagens principais, resolvem viajar pelo corpo da mulher. Mulheres se emocionarão. À venda nas livrarias Leitura dos shoppings.

DURVAL GUIMARÃES BELTRÃO
99185-8699

ALUGO

Alugo sítio mobiliado (45 km do BH Shopping). Fogão a lenha, churrasqueira, pomar, galinheiro, viveiro, horta etc. Piedade do Paraopeba – Brumadinho – R\$ 200,00 por mês.

MARIA DAS GRAÇAS CASTRO
3334-3438 / 99356-5258

MAQUIAGEM E PERFUMARIA

Fique ainda mais linda com produtos Eudora. 15% de desconto. Pronta entrega.

FIDELCINA MEDINA DE SOUZA
99223-1246 / 99479-0264

EXCURSÕES

08 a 11/set: Grande Hotel de Araxá. Pensão completa por R\$786,00. 15 a 18/set: Festa das Flores em Holambra. Hospedagem em Serra Negra por R\$650,00. 07 a 11/out: Semana da Criança Cabo Frio. Hotel a um quarteirão da praia, café e almoço por R\$ 660,00. 12 a 16/out: Bertoga. Hotel com uma refeição por R\$900,00.

LUCI COSTA
3493-0608 / 99989-5253

LIVRO TEXTOS E CONTEXTOS

Dos professores Isidro Passos e Roberto Dorcas. 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

MÚSICA

Aulas de música para crianças, jovens e adultos. Bateria, violão, guitarra, baixo e canto. Temos estacionamento para alunos. Aulas de improvisação e harmonia – iniciantes e avançados. Agendar.

GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

CARRETOS

Carretos Vovozinha – região central e bairros próximos ao Centro de BH.

GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

ALGODÃO DOCE

Ensacamos para festas e aniversários infantis.

GLENY ELISABETH
3031-6771 / 99929-7777

CURSO

Curso de corte e costura, prático e rápido. Moldes sob medida, acabamentos finos. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença.

NIVALDA MARIA MENDONÇA
3444-6259 / 3444-5363

VENDO, ALUGO OU TROCO

Excelente casa no Condomínio Fazenda Solar – Igarapé a 86 km de BH. Ótima casa para fins de semana, descanso e lazer.

JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

AULAS DE ITALIANO E INGLÊS

Aulas particulares de italiano e inglês com um italiano que morou também nos EUA.

RAQUEL MURTA FERREIRA
3317-0821 / 98409-9339

TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL

Redução de linhas de expressão, gordura localizada, drenagem linfática; shiatsu, tuina, acupuntura Reiki – sendo o reiki também para cursos. Desconto de 20% para associados.

BENEDITA REIS
3461-1433 / 99644-8876

VIAGEM

Semana de Outubro Cabo Frio-RJ: ônibus turismo, hospedagem, café da manhã e almoço. Saída 07/10 às 21h - Retorno 15/10 às 18h. R\$ 600,00.

MARCIA AZEVEDO VIEGAS
3423-7877 / 98650-0901

VIAGEM

Em setembro excursão espiritual Uberaba e Araxá: reunião de psicografia com Carlos Bacelli e em Araxá reunião na Casa do Caminho com Irmão Tadeu.

Outubro - Semana da Criança em Poços de Caldas.

WANDA JAPOLINO AURICHIO
3466-2621 / 99617-1147

**SOLIDARIEDADE**

Juninho é neto da associada Marina Correia Lima e nasceu em 01 de dezembro de 2007. Seus pais logo perceberam que seus olhinhos eram diferentes e, no mesmo dia, ele foi diagnosticado com Glaucoma Congênito Bilateral. Aos dez dias de vida Juninho precisou se submeter à sua primeira cirurgia. De lá pra cá foram outras 17 cirurgias, mas sua pressão intraocular se mantém alta. Agora, aos 8 anos, Juninho necessita de um tratamento em São Paulo e precisa arrecadar R\$15.000,00. É a única chance de não perder a visão total.

Os interessados em ajudar podem depositar qualquer quantia na conta corrente Banco do Brasil, Agência 2930-0, C/C 21645-3, em nome da mãe, Ana Paula Correia Paizano de Aguiar.

Contatos: 3789-0875 (residencial) / 98644-5830 (cel mãe)



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Série de TV com os personagens Rachel, Chandler, Joey, Ross, Monica e Phoebe	Tecido transparente, de véus	(?) Castro, atriz de "Amor à Vida"	Disposição de satisfazer as necessidades de uma sociedade
Que tem os modos da nobreza	Tipo de bife	Perder, em inglês	Morto, em inglês
O cérebro (pop.)	Erguida; levantada	Fixador de topetes	O Mês das Noivas
Tipo de cobertor usado no inverno	Precede a prática	Matemática (abrev.)	M
Doença de pele como a urticária	O local a que se chega sem dificuldades	Escolheu em eleição	A
Canhão (?), arma sonora usada pela polícia em protestos	Modelo de saia sensual	Óleo, em inglês	I
Cantor que gravou "Paciência" (MPB)	Península desértica do Egito	O morador do asilo	O
(?) de olho, objeto de maquiagem	Esporte de Ana Moser e de Giba	Juiz de Israel, na Bíblia	Relativo ao tom (Mús.)
Terceiro maior satélite de Netuno	Lygia Clark, escultora mineira		
Punho, em inglês			
Classes			
Estudo do sistema nervoso			

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

BANCO 3/oi. 4/dead — fist — lose. 5/learn. 6/lenine — mltos — sônico. 10/neurologia. 27

Solução

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

Etiqueta

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

Mala Direta Postal
Básica
9912292424/2012 - DR/MG
ASSEMP

..... CORREIOS