

RETROSPECTIVA: a ASSEMP em 2016

Números e ações demonstram o crescimento da entidade no último ano

Páginas 8 e 9



O abandono do
Lagoa Acqua Park

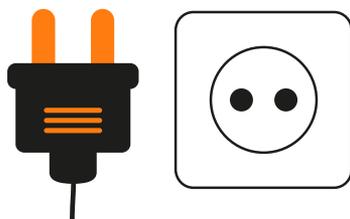
Cobrança indevida de
ICMS na conta de luz

Desafios da inclusão
na PBH

Os benefícios da
caminhada



Página 3



Página 4



Página 5



Página 11

CONTAS A PAGAR

Desde o dia 1º de janeiro a cadeira de prefeito em Belo Horizonte tem novo ocupante, escolhido por quase 53% da população da capital. Alexandre Kalil herdou de seu antecessor, supostamente, uma Prefeitura com caixa no azul. Entretanto, há um grande passivo a ser quitado com os servidores municipais, que nos últimos oito anos tiveram grandes dificuldades em discutir e negociar algumas demandas com o Executivo.

O novo prefeito, durante toda a sua campanha eleitoral e em seu primeiro mês de governo, afirmou que terá uma postura diferente, uma vez que não preenche o perfil tradicional de político. É realmente esperar e torcer para que o discurso se concretize na prática.

No dia 09 de fevereiro será realizada uma primeira reunião das entidades representativas com os secretários de Planejamento e de Recursos Humanos. Da parte da PBH não haverá como falar em surpresa com nada que as entidades apresentarem, uma vez que antes mesmo da reunião uma carta de reivindicações e demandas já foi enviada ao prefeito Alexandre Kalil (*leia na página ao lado*).

Fica a expectativa de que os novos gestores municipais estejam abertos ao diálogo e sensíveis às questões envolvendo o funcionalismo municipal. Uma boa oportunidade de começar com o pé direito uma relação que irá durar, no mínimo, quatro anos.

O redator



CHARGE

DISSE O PENSADOR

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

Para conseguir o bem da paz é necessário afirmar, com consciente lucidez, que a violência é um mal inaceitável e que nunca resolve os problemas.

Papa João Paulo II

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.

NOVO PREFEITO, antigas demandas

Sindicato busca diálogo com a PBH para resolver pendências deixadas pela última gestão

Com a chegada de 2017 os servidores municipais terão, pelos próximos quatro anos, um novo “patrão” com quem deverão negociar suas demandas. O Sindibel, principal sindicato do funcionalismo da capital, se adiantou e enviou ao novo prefeito, Alexandre Kalil, ainda no fim de dezembro, um documento com as principais pautas a serem discutidas. Confira alguns dos itens:

Reunião

No dia 09 de fevereiro as entidades se reunirão com o secretário de Planejamento e com a secretária adjunta de Recursos Humanos para discutir essas e outras demandas.

- ✓ Política de recomposição salarial;
- ✓ Pagamento de quinquênios e progressões atrasados;
- ✓ Implementação de cronograma para pagamento de férias-prêmio;
- ✓ Nomeação de agentes comunitários de saúde aprovados em concurso;
- ✓ Homologação do concurso de agente de combate a endemias;
- ✓ Retirada de tramitação do PL 1581, que cria o Serviço Social Autônomo;
- ✓ Redução da terceirização na SLU;
- ✓ Realização de concursos para órgãos e fundações.

O abandono do Lagoa Acqua Park

Situação do clube do servidor é denunciada pela Record



Assunto abordado diversas vezes pelo Jornal da ASSEMP nos últimos anos, o clube Lagoa Acqua Park voltou a ser destaque na mídia, dessa vez em uma reportagem do MG Record, comandado pelo jornalista Carlos Viana.

A matéria mostrou o estado de abandono do clube, construído com dinheiro dos servidores – por meio da extinta Beprem – e fechado em 2012. Não bastasse a depreciação do imóvel, que sofre com depredações, furtos, infiltrações e outros problemas,



mesmo fechado o clube consome quase R\$47 mil mensais. Segundo a PBH o valor é destinado a manutenções essenciais, como a limpeza das piscinas para evitar o surgimento de focos de dengue.

Por lei, o RPPS (que substituiu a Beprem e “herdou” o imóvel) não poderia gerir o clube. O desejo das entidades representativas dos servidores, porém, era o de que a PBH mantivesse o espaço de lazer funcionando, o que sempre foi negado pela Prefeitura.

R\$ 46,8 mil

é o valor mensal gasto no Lagoa Acqua Park, mesmo estando fechado desde 2012

Assista à reportagem

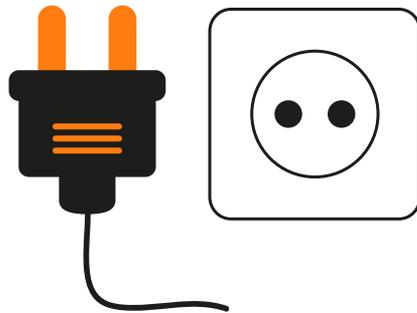
A reportagem feita no Lagoa Acqua Park está disponível na página da ASSEMP no Facebook: www.facebook.com/AssempBH.



Cobrança indevida de ICMS na conta de luz

Já faz algum tempo que os consumidores vêm pagando um valor maior do que deveriam em suas contas de luz. Isso porque o governo, através da concessionária de energia elétrica, tem cobrado o ICMS de forma indevida, o que gera uma elevação no valor da conta de luz entre 20% e 35%.

A lei prevê que o ICMS é um imposto que recai sobre o consumo de energia elétrica. Entretanto, tem sido incluído na sua base de cálculo o valor de outras tari-



fas, tais como a Tarifa de Uso dos Sistemas Elétricos de Distribuição (TUSD) e a Tarifa de Uso dos Sistemas Elétricos de Transmissão (TUST).

Nas contas da Cemig essas tari-

fas são identificadas apenas como distribuição e transmissão e não deveriam ser base de cálculo do ICMS. Assim, o imposto tem sido cobrado sobre o total da conta e não somente sobre o consumo.

O judiciário já reconheceu que tal cobrança é ilegal, determinando em suas decisões a regularização da base de cálculo do ICMS e autorizando a restituição dos valores pagos a mais nos últimos cinco anos corrigidos monetariamente.

Como agir?

Para fazer jus a esse ressarcimento é necessária ação judicial. Agende seu horário no Setor Jurídico da ASSEMP pelo 3237-5040. Leve cópia da seguinte documentação: RG, CPF, comprovante de residência atual, contracheque atual, faturas de energia dos últimos cinco anos e os comprovantes de pagamento. Se for locatário, apresente também o contrato de locação.

Declarar o Imposto de Renda não precisa ser uma dor de cabeça



QUALIDADE | PRATICIDADE | CONFIABILIDADE

Fazemos sua declaração IRPF 2017 e acompanhamos todo o processamento

Indique um amigo e ambos ganham 20% de desconto!

Rua dos Tupis, 171 - loja 12
(31) 2514-5800
joafservicos@hotmail.com

JOAF / DIVULGAÇÃO



O assunto é: inclusão

“Somos pessoas e profissionais antes de deficientes”, defende professora

“Professora, por que seu olho é assim?”. A pergunta é corriqueira e Luciana Catalão Albuquerque ouve todo começo de ano letivo. Mas longe de se importar: “O bom das crianças é que elas são sinceras e perguntam o que têm curiosidade de saber. Diferente dos adultos, que também ficam curiosos e cheios de rodeios”, afirma.

A razão da curiosidade é o fato de Luciana ser cega. Professora municipal há 11 anos, a servidora conta que teve que vencer a discriminação para ingressar na rede. “Profissionais com deficiência precisam provar sua competência a cada minuto”, relata, ao lembrar das dificuldades impostas pela primeira perícia médica. Atualmente Luciana tem dois BMs e faz questão de ressaltar que, no segundo cargo, não enfrentou nenhum problema para ser efetivada.

Há três anos a professora trabalha na E. M. Américo Renné Giannetti, mas passou oito anos na E. M. Israel Pinheiro, onde chegou a ser coordenadora pedagógica. Lecionando principalmente para crianças do primeiro e segundo ciclos, Luciana não abre mão de trabalhar va-



lores com os alunos, ajudando-os a refletir e compreender as diferenças. “A leitura do mundo precede a leitura da palavra”, defende.

Falta de apoio

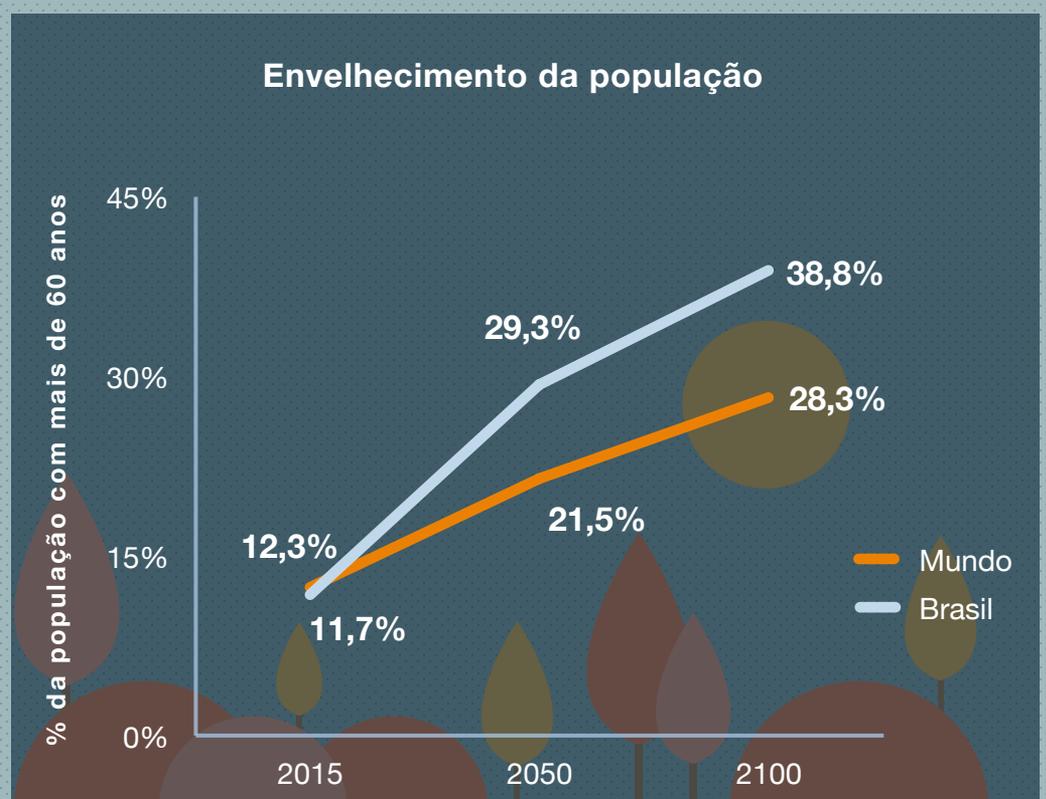
Em sala de aula Luciana conta com o apoio de uma auxiliar de inclusão. Em outros aspectos, porém, ela reclama da omissão da PBH. “Discute-se muito a inclusão de alunos, o que é essencial, mas e as políticas de inclusão dos servidores?”, questiona. “O RH deveria se qualificar e fazer um trabalho de escuta, de procurar os profissionais com deficiência e entender as necessidades de cada um”.

O envelhecimento no Brasil

Por volta do ano 2041, um quarto da população brasileira terá mais de 60 anos

A população brasileira está envelhecendo. E rapidamente. A conclusão é de um estudo realizado pelo IBGE e publicado no fim do ano passado. Segundo o levantamento, a proporção de pessoas com mais de 60 anos no Brasil atualmente é semelhante à proporção mundial. Porém, enquanto no Brasil esse percentual dobrará de tamanho em 2039, no mundo isso só ocorrerá em 2071.

Na ASSEMP essa já é uma realidade vivenciada diariamente. Cerca de 45% dos associados atualmente já superaram os 60 anos.

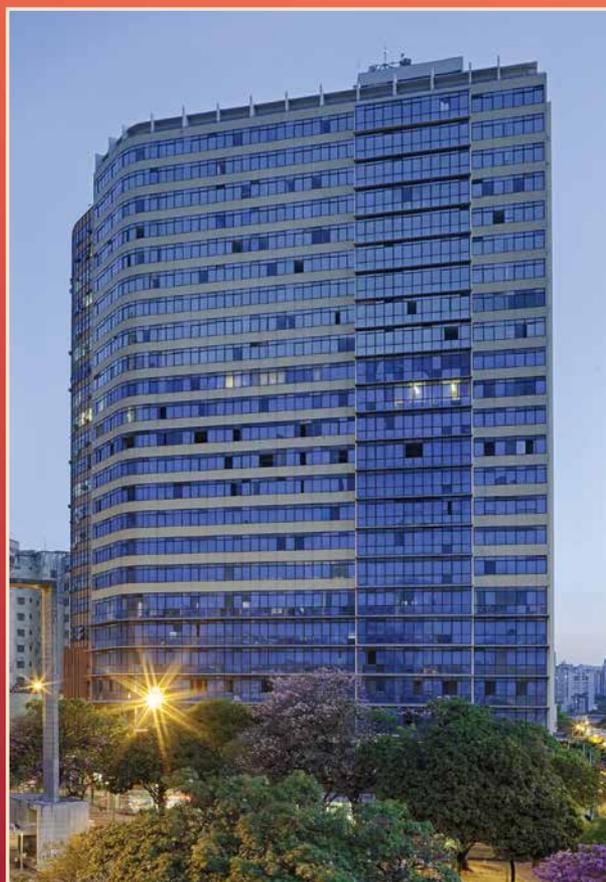


EXCELSIOR

Residence

VENHA CONHECER E PLANEJE SUA MUDANÇA.

Bonito, moderno e pronto para morar.



Fotos: Gustavo Xavier

Apartamentos de 31m² a 92m²

Vista panorâmica*

Visite o decorado. Academia e espaço gourmet.

Portal do artista plástico Jorge dos Anjos. Um presente da Diniz Camargos para os moradores do Excelsior Residence e para a cidade de BH.

Plantão de vendas no local:
Rua Caetés, 745, quase esquina com Av. Afonso Pena.
Tel.: 3324-9733 | 98611-1234

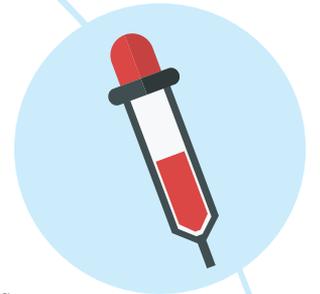


*Consulte o mapa de localização dos apartamentos nos seus respectivos pavimentos para verificar a disponibilidade da vista panorâmica. O mobiliário, os armários, os equipamentos e as divisões internas, assim como alguns materiais de acabamento representados nas imagens, não são parte integrante do contrato, prevalecendo a especificação do memorial descritivo. Consulte-o. Os apartamentos serão entregues com vãos livres, sem divisões internas, exceto os banheiros, conforme projeto arquitetônico aprovado pela Prefeitura de Belo Horizonte. Incorporação registrada sob o nº R-15-85958 no 6º Ofício de Registro de Imóveis de Belo Horizonte. As imagens são de caráter meramente ilustrativo.



Reajuste dos planos Unimed

Índice aplicado nos contratos será de 9,8%



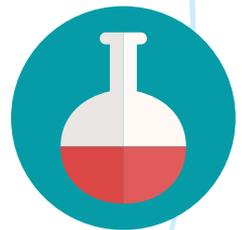
Representantes da Unimed visitaram a ASSEMP no início de janeiro para negociar o reajuste anual dos contratos de plano de saúde. O pedido inicial da operadora foi de 13,77%. Segundo a Unimed, os custos dos contratos com a Associação e o aumento dos custos no setor médico/hospitalar no último ano somaram 19,3%.

Após a apresentação de contraproposta da ASSEMP e de discussões entre as partes ficou acertado o **reajuste de 9,8%**, que será aplicado a todos os contratos (mensalidades e

coparticipações) em suas respectivas datas-base.

A Associação conseguiu, também, que a Unimed diminuísse de 7,17% para 4% o índice de reajuste dos opcionais Odontológico e Aeromédico.

O entendimento da diretoria da ASSEMP é que a negociação foi positiva, uma vez que resultou na redução dos valores apresentados inicialmente pela operadora e, ao mesmo tempo, manterá a saúde financeira da carteira da entidade, trazendo segurança aos associados e seus dependentes.



NOTAS

Biblioteca é destaque no CRB

A Biblioteca Orlando Vignoli foi destaque no blog do Conselho Regional de Biblioteconomia. O espaço da ASSEMP apareceu em uma reportagem do CRB que destaca bibliotecas modelo, que promovem projetos de incentivo à leitura. Criada em 1998, a biblioteca da Associação conta, hoje, com um acervo de 8.600 títulos. A reportagem foi publicada em 10 de janeiro e pode ser lida neste link: <http://blog.crb6.org.br>.



MARIANA BEZERRA

Servidor lança novos livros

O servidor municipal, professor e escritor Antônio Galvão lançou, no dia 20 de dezembro, sua segunda e mais recente obra: “Prosa, Crônica & Afeto”. O livro aborda o contexto cultural, político e social de forma crítica e bem humorada. Na ocasião também foi lançado o livro “Sagrado e o Profano”, com textos de 19 autores da Academia Luziense de Letras, entre eles o próprio Antônio Galvão. Para mais informações, entre em contato com o autor pelo (31) 99956-9161.



REGIANE ESTEVAM

RETROSPECTIVA: a ASSEMP em 2016

Números e ações demonstram o crescimento da entidade em produtos e serviços

Ao longo do último ano 1.384 servidores municipais se juntaram à família ASSEMP, montante que levou a Associação a superar a marca de 15 mil associados! Mas esse é apenas dos impressionantes números alcançados pela entidade em 2016. Confira os demais:



JURÍDICO

- 4.686 atendimentos
- 1.322 ações ajuizadas

BIBLIOTECA

- 6.000 empréstimos
- 183 novos livros adquiridos
- 206 novos usuários



COMUNICAÇÃO

- 524 ações
- 554 visitas a locais de trabalho dos servidores
 - 4.693 servidores atendidos
 - 844 novas adesões
- 11 edições do Jornal da ASSEMP, totalizando 242 mil exemplares impressos e distribuídos
 - 720 atendimentos na Ouvidoria

NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA

- 5.643: média de frequência nos cursos regulares (Yoga Integral, Danças de Salão, Mix e Cigana, Oficina de Memória, Artes Plásticas, Reciclarte, Pintura em Tecido, Oficina de Tricô, Crochê e Bordado e Oficina de Apliquê)
 - Realização do 1º Café Filosófico da ASSEMP
 - Tardes Dançantes às sextas-feiras
- Apresentações do Grupo de Dança Cigana Flor de Iris em diversos eventos externos
- Atividades voltadas para o servidor com apresentação de vídeos culturais, palestras e oficinas
 - Exposição Coletiva de Artes Plásticas



ESPAÇO VIVER BEM

- Média de 3.560 atendimentos realizados nos serviços de Acupuntura, Psicologia e Podologia

SERVIÇO SOCIAL

- 2.124 visitas domiciliares para informações gerais aos associados
- 31 visitas para atendimento pontual
 - 05 visitas hospitalares
- 04 acompanhamentos (sócios que passam mal na ASSEMP)
 - 259 atendimentos em sala

CONVÊNIOS SUBSIDIADOS

- 17.650 almoços no Restaurante Feijão
 - 391 atendimentos de Podologia
 - 44 atendimentos de Nutrição
- 947 atendimentos odontológicos (Reabilitar)
 - 378 atendimentos de Acupuntura
 - 17 atendimentos de Fonoaudiologia
 - 24 atendimentos de Fisioterapia
 - 149 atendimentos de Psicologia
- 250 atendimentos de Massagem Relaxante
- 70 atendimentos de Drenagem Linfática

ATENDIMENTO GERAL E FINANCEIRO

- 2.065 senhas de autorização para utilização de serviços externos (convênios subsidiados)
 - 303 negociações de dívidas
 - Mais de 2.500 e-mails enviados para associados com declarações de despesas com plano de saúde e plano odontológico
- 11.000 atendimentos realizados presencialmente e por telefone
 - 306 inclusões em planos odontológicos
- 243 inclusões de dependentes em plano de saúde

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

AUXÍLIO FUNERAL

- Concessão de 112 auxílios funeral

Fala, Presidente

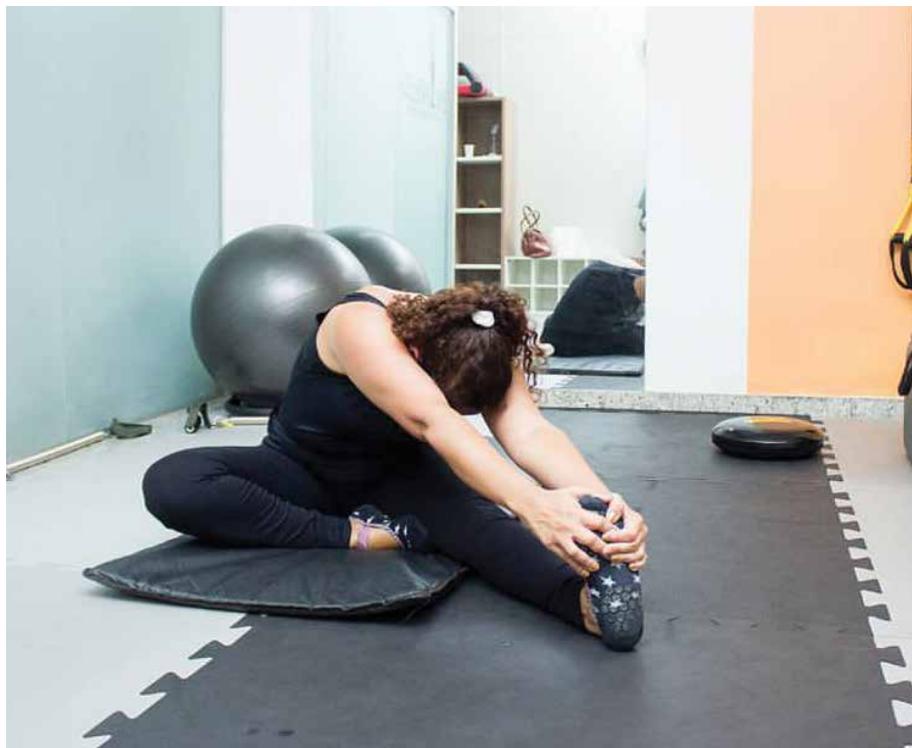


“É sempre com grande satisfação que publicamos esse balanço das ações da ASSEMP, pois fica demonstrado em números o que podemos perceber no dia a dia: que a Associação não para de crescer e expandir suas ações, atingindo um número cada vez maior de associados. Continuaremos o árduo trabalho para que, ao fim deste ano, tenhamos ainda mais motivos de orgulho. O que fazemos aqui é sempre para você, associado!”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

Mudanças na RPA

Ampliação nas atividades e no número de vagas



RESSALVE / DIVULGAÇÃO

Para propiciar um aumento de vagas e também atender a uma demanda dos associados, o serviço de Reeducação Postural e Alongamento da ASSEMP passou por mudanças.

As aulas continuam sendo ofertadas pelos fisioterapeutas Henrique Leite e Rafael Barata, mas agora por meio da empresa Ressalve. Outro diferencial é a mudança na nomenclatura, uma vez que ambas as atividades (RPA e RPA funcional) agora passam a se chamar Pilates.

As sessões terão subsídio da ASSEMP. Para quem for continuar com as atividades de RPA inicial (Pilates solo) os preços não sofrerão alterações.

Informações

Entre em contato pelo 3142-7444.

Reforma administrativa na PBH

Mudanças devem ser apresentadas em março

Annunciada como uma das principais medidas do início do governo Kalil, a reforma administrativa da PBH deve ser enviada à Câmara Municipal em março. Como já costurou apoios no Legislativo, o novo prefeito não deve enfrentar problemas para aprovar o projeto. O jornal Hoje em Dia antecipou algumas das mudanças previstas:

FIM DAS AUTARQUIAS E EMPRESAS

Pela proposta, esses órgãos passariam para a Administração Direta, o que significa perda de autonomia: Superintendência de Limpeza Urbana (SLU), Superintendência de Desenvolvimento da Capital (Sudecap), Hospital Odilon Behrens, Empresa de Transporte e Trânsito de Belo Horizonte (BHTrans), Empresa de Informática e Informação do Município de Belo Horizonte (Prodabel), PBH Ativos, Empresa Municipal de Turismo de Belo Horizonte (Belotur) e Companhia Urbanizadora de Belo Horizonte (Urbel).

CORTE NAS REGIONAIS

As nove Regionais, que hoje têm status de secretarias, também seriam “rebaixadas” e ficariam sob responsabilidade da Administração Direta, com redução no número de servidores e em locais menores.

PROGRESSÃO

A PBH estuda forma de realizar progressões nas carreiras de servidores concursados a cargos de gerência por outro meio que não seja o comissionamento.



Um passo pela saúde

Caminhada é bom exercício para emagrecer e melhorar o condicionamento

Quando se fala em atividade física logo pensamos em academia, corrida, bicicleta. Mas uma atividade subestimada e que pode trazer muitos benefícios à saúde é a caminhada. O fisioterapeuta da ASSEMP Gustavo Henrique de Oliveira dá algumas dicas para quem quer se exercitar:

Cuidados

Não é porque é uma atividade simples que não requer cuidados: é preciso fazer uma avaliação física – de preferência multidisciplinar –, usar um tênis adequado e nunca se esquecer do alongamento e aquecimento prévios. A hidratação antes, durante e depois da atividade também é essencial.

Benefícios

A caminhada alivia o estresse, melhora a circulação, mantém a força e o tônus muscular e libera serotonina. O dispêndio energético também é um ganho, especialmente nas caminhadas ao ar livre.

Restrições

Há restrições para cardiopatas, diabéticos insulino-dependentes e pessoas com doenças osteodegenerativas. Mas não são restrições absolutas.



ARTIGO

Encantar-se com a verdade

Encantar-se com a verdade pode ser importante indicativo para a recondução da sociedade na direção do bem e da justiça. Não basta a referência à verdade objetiva de fatos tratada nos parâmetros da verdade jurídica. Embora seja esse curso indispensável, não tem a força preventiva e educativa necessária

O processo de relativização da verdade na sua formulação filosófica e conceitual compromete a sua vital assimilação na dinâmica ético moral. Abre as portas à permissividade, impedindo as substituições necessárias capazes de deter os descabros da corrupção, da violência e da indiferença, passivos que atrasam a sociedade nos seus projetos de desenvolvimento e esgarçam as relações sociais e políticas.

O processo de encantar-se com a verdade, sempre libertadora, começa pela prática de atitudes muito simples, embora de grande relevância, a principal delas, banir do dia a dia o terrível costume das chamadas pequenas mentiras - ilu-

sória preservação da própria privacidade, defesa desnecessária da individualidade, ou ainda tolice de se justificar perante fatos e pessoas. É fundamental rechaçar toda e qualquer forma de distorção da verdade, até mesmo quando a própria cultura adota como “um jeito de ser”, nunca mentir, mas jamais dizer a verdade toda. Esquece-se de que a verdade só pode ser assim considerada quando é inteira, nunca em pedaços. A sabedoria é dizer a verdade na hora certa e à pessoa certa.

Não há outro caminho para a edificação de relacionamentos autênticos e impulsionadores na direção do bem. O caminho é longo, mas importa começar com assertividade, com o que há de mais simples. O segredo é, em tudo, no ser e no dizer, encantar-se pela verdade.

Dom Walmor Oliveira de Azevedo
Arcebispo metropolitano de Belo Horizonte

GRITO DE CARNAVAL DA ASSEMP

VENHA SE DIVERTIR E DANÇAR NO
BAILE DE CARNAVAL DA ASSOCIAÇÃO!

E SE VOCÊ QUISE APROVEITAR AINDA
MAIS A FOLIA, CONFIRA A PROGRAMAÇÃO
DE ALGUNS DOS PRINCIPAIS BLOCOS DO
CARNAVAL DE BH:

DIA 25
ENTÃO, BRILHA!

DIA 27
BAIANAS OZADAS

DIA 26
PENA DE PAVÃO

DIA 28
PEIXOTO

DIA 29
MANJERICÃO

24 de fevereiro
14h30

APRESENTAÇÃO DO BLOCO
AKI CÊ DANÇA

CARNAVAL DE



A ASSEMP mais próxima de você!

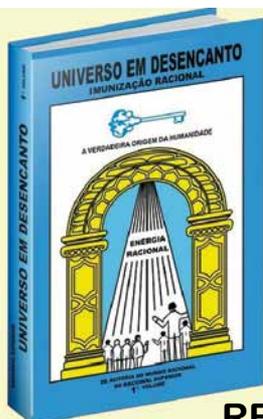
A ASSEMP conta com uma equipe de Comunicação que faz visitas aos locais de trabalho dos servidores.

A novidade em 2017 é que junto com essa equipe estará um profissional de Fisioterapia.

O objetivo é oferecer aos servidores, além de informações sobre a Associação, dicas sobre saúde e técnicas de ginástica laboral.

Quer receber a visita do ASSEMP Itinerante?

3237-5026 / 3237-5027
relacionamento@asemp.org.br



QUEM SOU ?
DE ONDE VIM ?
PARA ONDE VOU ?

RESPOSTAS A ESTAS E OUTRAS
PERGUNTAS NO LIVRO

UNIVERSO EM DESENCANTO

PARA ADQUIRIR O LIVRO E MAIORES
INFORMAÇÕES:

www.desencantodouniverso.com.br
www.novafaseracional.com.br

UNIVERSO EM DESENCANTO / DIVULGAÇÃO

NOTA

Imposto de Renda

Para solicitar a declaração de gastos com o plano de saúde pela ASSEMP envie uma solicitação para o e-mail ir@asemp.org.br.

Margarina, manteiga ou azeite: qual o melhor?

A idéia de se produzir a margarina veio como uma opção de consumo mais barata que a manteiga. O alimento ganhou o mercado e várias adaptações: com sal, sem sal, light, cremosa, sem gorduras trans, aerada. A margarina é feita de óleo vegetal. Moléculas de hidrogênio são incorporadas artificialmente às moléculas de gordura, em uma temperatura muito elevada. Depois são adicionados branqueadores e aditivos. É um produto artificial, rico em gordura e cheio de aditivos, o que pode dificultar a metabolização do organismo.

Já a manteiga é de origem animal, feita com a nata do leite batida, até se transformar numa emulsão cremosa, na qual predominam o colesterol e a gordura saturada (comum em produtos de origem animal). Hoje sabe-se que essa gordura, consumida com moderação por pessoas saudáveis, não traz problemas à saúde, desde que a pessoa não esteja com o colesterol alto. Apesar de não possuir gordura trans, o consumo exagerado de manteiga pode acarretar problemas cardiovasculares.

O ideal mesmo seria dizer não à margarina e à manteiga. A sugestão é utilizar o azeite extravirgem, um óleo que pode trazer muitos benefícios à saúde: possui boa quantidade de ômega-9, que auxilia no aumento do HDL (colesterol bom) e diminuição do LDL (colesterol ruim), é um potente inibidor de radicais livres e tem ação antitrombótica.



Diva Matuck
Acupunturista da ASSEMP e
coordenadora do Projeto Emagre-Ser

Aumente suas vendas



Anuncie num jornal segmentado que atinge um público de mais de 50 mil leitores/consumidores* mensais. Trata-se do Jornal da Assemp, que possui uma tiragem mensal de 22 mil exemplares. O jornal contém 16 páginas coloridas no formato tablóide. Além disso, possui uma vida útil de 30 dias.

*servidores públicos e familiares

Entre em contato conosco:
(31)3237-5026 /
relacionamento@asemp.org.br
www.asemp.org.br

ASSEMP
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

Predestinada a educar

Ignez Nassif conta como ambiente familiar influenciou em sua carreira

Se destino é algo que realmente existe, o de Maria Ignez Horta Nassif já estava traçado desde o berço. Tendo a avó, mãe, tia e quatro irmãs como professoras, a sala de aula foi um caminho natural. Caçula de uma família de dez irmãos e criada no Padre Eustáquio, Ignez relembra como o ambiente escolar sempre fez parte de sua vida. “Minha avó trabalhou na Fundação das Pioneiras Sociais da Sarah Kubitschek e, depois de aposentada, montou uma sala de aula em casa. Já a escola em que minha mãe trabalhava era, quase literalmente, o quintal da nossa residência”.

Formada no Magistério, Ignez iniciou sua carreira na rede municipal como professora na escola Augusta Medeiros, onde trabalhou por mais de duas décadas e chegou a ocupar a direção entre 1999 e 2002. Atuou um tempo com acompanhamento pedagógico na Regional e, de 2006 a 2013, foi coordenadora do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da Pedreira Prado Lopes.

A relação afetiva com a região acabou marcando a carreira da servidora. Tanto que, quando deixou o CRAS, pediu para ser alocada na E. M. Belo Horizonte, próxima ao Odilon Behrens. “Sou quase uma pedreirense”, afirma.

Com a graduação em Artes com ênfase em Música pela UEMG, em 2004, Ignez retornou à sala de aula em 2013 como professora de artes. A vontade de recuperar o grande nome que a escola já teve e também o conhecimento de toda a comunidade, porém, a levaram mais uma vez ao cargo de direção, que ela ocupa desde 2015.



Voltar a ser grande

“Certa vez fui a uma consulta e, conversando com o médico, descobri que ele havia estudado na Escola Belo Horizonte. Ele me disse se recordar de como a escola era bem conceituada e eu afirmei pra ele que estes tempos iriam retornar”. A breve passagem resume o ímpeto de Ignez Nassif de transformar a escola em que trabalha.

Para isso, tem uma receita: fazer a comunidade se apropriar do local. Para além da rotina de aulas, diversos grupos da Pedreira fazem uso das dependências da escola para atividades de esporte, encontros religiosos, ações sociais, ensaios de teatro etc. “Em uma ocasião hospedamos simultaneamente um grupo de grafiteiros e irmãs da Toca de Assis, tudo em perfeita harmonia”, conta. “Temos que fazer do dever um prazer. Buscamos diariamente criar algo novo para motivar não só os alunos, mas os próprios profissionais”, define.

Completamente imersa no universo escolar, Ignez conta que já aconteceu de sair de casa para um passeio e, quando percebeu, estava tomando o rumo da escola. Para tentar se desligar um pouco a servidora conta que namora, assiste a muitas séries e filmes e faz oficina de samba (na Pedreira, claro!).

**EXCURSÕES**

09 a 12/03: Aparecida do Norte, Campos do Jordão e Canção Nova. 24 a 26/03: Uberaba e Araxá c/ reunião de psicografia com Carlos Bacelli e Irmão Tadeu. Em julho São Lourenço, Caxambu e Baependi. Em agosto Caldas Novas - Hotel Hot Springs.
WANDA JAPOLINO AURICHIO
3466-2621 / 99617-1147

VENDO, ALUGO OU TROCO

Casa com 5 quartos, sala e copa grandes, cozinha, 2 banheiros, varandão. Terreno 1.200 m². Condomínio Solar Igarapé, 84 km de BH.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98881-7912

VENDE-SE

Rack 60x71cm, marrom, c/ porta cd e 1 gaveta: R\$ 230. Máquina a vapor quente de limpeza, vários acessórios da Polishop mais ferro a vapor para passar roupas: R\$ 400. Tripé para máquina fotográfica 1,10m altura: R\$80.
SONIA MARIA MENDES
3317-8233 / 99463-0060

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

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

EVENTO

Área para eventos, aniversários infantis, qualquer tema e decoração. Temos bandas para evento. Ensacamos algodão doce para festas infantis.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

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 / 98661-5851

MEDITAÇÃO

Meditação Shri Mataji Sahaja Yoga gratuita para crianças e adultos. Rua Alvarenga Peixoto, 184 (um quarteirão da Pça da Liberdade). As terças-feiras, 19h.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

CARRETOS

Carretos Vovozinha – região central e bairros próximos ao Centro de BH.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

MÚSICA

Aulas de bateria, violão, guitarra, baixo e canto. Temos estacionamento para alunos. Atendemos crianças a partir de 07 anos, jovens, idosos etc. Qualquer estilo musical.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

VIAGENS

Não perca! Carnaval em Porto Seguro. Março: noite cigana no sul de Minas e Semana Santa no Rio de Janeiro.
ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA
3496-2952 / 98908-1482

VENDE-SE

Vendo pela melhor oferta: uma forja e um bagageiro de Kombi.
ULDA BATISTA DA SILVA
3481-8105

LIVRO SPER & OV

Um espermatozóide (sper) fez de conta ser o primeiro a chegar ao óvulo (ov) e decidiram passear pelo corpo de uma mulher.
DURVAL GUIMARÃES BELTRÃO
99185-8699

ALUGA-SE

Alugo apartamento no Floresta: 02 quartos, 01 banheiro, sala, copa, cozinha, área dep, sem garagem.
SANDRA NOGUEIRA
3463-7038 / 99982-8561

**SOCIAL**

Parabéns para a Maria Fernanda, neta da associada Maria Isabel Procópio, que no próximo dia 15 completa dois aninhos!

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.

**NOSSO ADEUS****ADELINO DE FREITAS**

O Re-Florir, lá no céu, está em festa. Festa para receber o nosso querido Sr. Adelino. Foram muitos os momentos de alegria que passamos ao seu lado e essas serão as lembranças que ficarão para sempre em nossos corações. Pedimos a Deus o conforto para a família. Nossa saudade será eterna! Cumprimentos de todo o grupo e de sua coordenadora, Elizabeth Alves Lima.

**NOTA****Reajuste na mensalidade social**

O valor da mensalidade social da ASSEMP está sendo reajustado para a folha 0117. O reajuste foi baseado no acumulado do índice IGP-M de dez/15 a nov/16, que registrou 7,13%. Dessa forma, a partir do contracheque de fevereiro o valor da mensalidade será de R\$29,50.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

A Sebastiana de "Boogie Oogie" (TV)	Presidenciável que faleceu em um desastre de avião em 2014 (BR)		Cobrança feita a título de gorjeta na conta de clientes	Esquadrão suicida do Japão (2ª Guerra)
			Imitar o som de felídeos domésticos	Dois tipos de eclipse
				Mantra de meditação
				A 17ª letra grega
Trazer; apresentar	Líder da Grande Marcha (China)		Ácido do genoma do HIV (sigla)	
Frutinha silvestre usada em tortas				Gaivota (bras.)
Sulcar (o solo)				Cingida com laçada
			Arranha	
			Interjeição de espanto	
Integrantes do Conselho Escolar				
Tímida; retraída	Substância livre de água (Quim.)		Apartamento (pop.)	
			Ligada (a lâmpada)	
				Propício; oportuno
Formiga, em inglês			(?) de pau: cínico	
			Glândula mamária	
Contração excessiva da pupila (Med.)				Carlos Zéfiro, cartunista brasileiro
Festa em homenagem a Baco (Mit.)		Prática o voyeurismo		
Fabulista de "O Leão e o Rato"				(?) aeternum: para sempre (latim)
			(?) perdido, enigma antropológico	

BANCO 2/ad — rō.3/ant — att — mao.5/azado — esopo — miōse.6/aduzir — andiro. 13

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

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

ASSASSIN'S CREED

UM GUIA COM
DETALHES
EXCLUSIVOS DA
PRODUÇÃO DO FILME

Pixel

NAS LIVRARIAS.

Solução

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

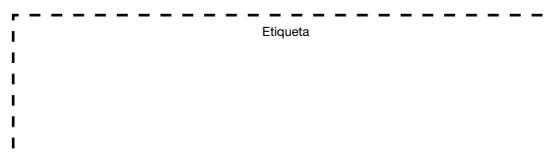
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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

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