



NOSSA SAÚDE EM BOAS MÃOS

Dedicação e amor ao trabalho são marcas
dos servidores da Enfermagem

Página 3

Direito ao abono de
permanência



Página 4

Passeio por museus
da capital



Página 7

Saiba como descartar
remédios vencidos



Página 10

Inscrições do Núcleo
de Convivência e
Espaço Viver Bem



Página 13

A FORÇA DO TRABALHO

Existe uma máxima que afirma que o único lugar em que o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário. Pois é exatamente sobre trabalho que queremos falar. A matéria de capa desta edição, que você pode conferir aqui na página ao lado, é uma expressão máxima de trabalho em sua melhor concepção: dedicar-se, comprometer-se, fazer a diferença.

Obviamente cada função e cada profissional têm seu fundamental papel na sociedade. Mas poucos ofícios trazem consigo de forma tão latente essa questão da vocação, do cuidado com o próximo quanto à Enfermagem. Nesta edição você poderá conhecer um pouco da trajetória profissional de três servidoras que, com suas histórias, sintetizam bem o es-

pírito de toda uma categoria: superar dificuldades em nome do exercício de uma profissão que tem por premissa o cuidar.

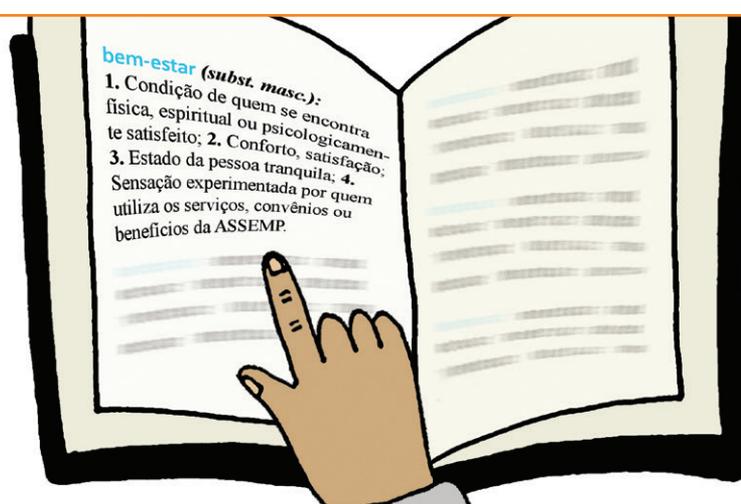
Você poderá conferir, ainda, como a ASSEMP mantém seu constante trabalho em favor do associado por meio de seus convênios, cursos, atendimentos e como isso já repercute em outros segmentos, levando o presidente da Associação, Anselmo Horta Nassif, a ser homenageado com a “Medalha do Mérito Municipalista Celso Mello de Azevedo”.

Boa leitura.

O redator

CHARGE

Venha conhecer o que a ASSEMP tem a oferecer!



DISSE O PENSADOR

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

“Descobri que quanto mais eu trabalho, mais sorte eu pareço ter.”

Thomas Jefferson, ex-presidente dos Estados Unidos

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
2ª vice-presidente - Maristela Teixeira 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
Colaboradores desta edição: Geterson Moret e René Filipe
Diagramação - Roberto Romanelli
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.

VOCAÇÃO POR CUIDAR

Conheça a rotina dos profissionais de Enfermagem da PBH

Atuar na área de Enfermagem é bem mais que apenas uma profissão, é um dom. É suportar a gigantesca responsabilidade de lidar com vidas, mas, ao mesmo tempo, com a extrema sensibilidade que a função exige. Nesta reportagem especial do **Jornal da ASSEMP** prestamos um tributo a esses servidores contando um pouco da rotina de três enfermeiras da PBH:



VESTIR A CAMISA

Claudia Renata Rondas Cordeiro morou com os avós desde pequena. A convivência com pessoas mais velhas, conta, despertou nela o espírito do cuidar. Recorda-se, por exemplo, de ainda criança tentar reanimar uma tia que sofria uma parada cardíaca. A escolha pela Enfermagem, portanto, foi um caminho natural. Inicialmente como técnica, posteriormente como profissional de nível superior. “O enfermeiro tem como missão estabelecer um vínculo harmonioso entre o paciente e a instituição. É quem estará ao lado do paciente da admissão à alta”, explica.

Integrante da equipe do Hospital Odilon Behrens, Claudia ressalta o profissionalismo dos colegas. “Lidamos com um quadro muito enxuto, estresse, dificuldades, mas todos vestem a camisa. Por mais problemas que existam no sistema de saúde, buscamos sempre chegar ao fim do nosso plantão sem nenhuma pendência”, relata.



RITMO EXTENUANTE

Ritmo frenético e extenuante. É assim que a enfermeira e professora universitária Gislene Aparecida Vaz da Silva define o trabalho de Enfermagem na UPA Nordeste, onde trabalha há quatro anos. “Somos responsáveis por organizar a escala, priorizar pacientes, gerir conflitos, gerenciar prioridades, realizar procedimentos invasivos, orientar a equipe, assistir pacientes graves”. Isso tudo em um cenário de escassez de pessoal, aumento constante da demanda e, especialmente, falta de segurança. “São ameaças e agressões verbais quase diariamente, além de vários relatos de agressão física”, relata.

A paixão pelo que faz, entretanto, fala mais alto. Gislene dedica-se à Enfermagem desde 1991. Já trabalhou no Odilon Behrens de 1996 a 2005, no João XXIII, no PSF Nossa Senhora das Graças em Santa Luzia, entre outros. Foi lecionando, porém, que teve certeza de que tinha feito a escolha certa. “Descobri como a Enfermagem é gigante e transcende o cotidiano hospitalar”.



FALTA RECONHECIMENTO

Em 2017 Eliana Moraes Lopes completa 20 anos de carreira. Destes, 17 são dedicados à PBH, na atenção primária à saúde. Formada pela UFMG, atualmente a servidora é a responsável pelo setor de coleta do Centro de Saúde São Tomás, na Regional Norte. “A Saúde não funciona sem a Enfermagem. Entretanto, ainda não vemos a valorização e o reconhecimento que a profissão merece”, argumenta.

Eliana trabalha em regime de 40 horas e explica que a equipe de Enfermagem do Centro realiza atendimentos de demanda espontânea e programada, atuando especialmente na saúde da criança, da mulher e do idoso. “É um trabalho de muita responsabilidade, pois carregamos a missão de prestar uma assistência de qualidade, que possa ter um impacto positivo na vida dos pacientes”, explica. “O cuidar está no cerne de nossa profissão”.



Abono de permanência independente de requerimento

O servidor público detentor de cargo efetivo e amparado por regime próprio de previdência que completa as exigências para se aposentar e opta por permanecer em atividade faz jus ao abono de permanência, que equivale ao mesmo valor de sua contribuição previdenciária.

O direito ao abono de permanência foi instituído pela Emenda Constitucional n.º 41, de 2003, conhecida como “a segunda reforma da previdência”, e está previsto no §19, do artigo 40, da Constituição Federal de 1988.

Ressalta-se que tal direito deve ser pago automaticamente, como ocorre no quinquênio, por exemplo, desde o momento em que o servidor completa os requisitos para se aposentar e permanece em atividade.

Esse é o entendimento firmado no Incidente de Uniformização do

TJMG, que entendeu que “o direito à percepção do abono de permanência nasce no momento em que o servidor alcança todas as exigências para se aposentar voluntariamente e, mesmo assim, permanece em atividade, sendo desnecessária a formulação de pedido administrativo. (...) Por óbvio, a simples permanência em atividade é capaz de demonstrar, de forma tácita, a opção do servidor, pois continuou trabalhando após completar os requisitos para a aposentadoria voluntária.”

Ocorre que, na prática, o Município não reconhece esse direito automaticamente e exige do servidor que faça o requerimento administrativo. Se você não teve o pagamento do abono de permanência desde o momento em que completou todos os requisitos para se aposentar e continuou em atividade procure o Jurídico da ASSEMP.



Revisão de aposentadoria: integralidade de proventos

Conforme é usual a Prefeitura de Belo Horizonte facultou aos servidores de determinadas carreiras, que ingressaram no serviço público com jornada de 30 horas, optarem pela jornada de 40 horas semanais. Porém, no momento da aposentadoria os proventos desses servidores são reduzidos, calculados com base no vencimento da jornada de 30 horas semanais, mesmo para aqueles que estão amparados pela garantia constitucional da integralidade e paridade em sua aposentadoria.

Pois o Poder Judiciário

tem reconhecido que tal prática é ilegal, afirmando que os servidores que se aposentaram nos termos da Emenda Constitucional 47/2005 e que optaram pela jornada de 40 horas têm direito a ter seus proventos integrais, calculados com base no último vencimento da ativa, correspondente à jornada de 40 horas.

Os associados aposentados que se enquadram nesta situação podem procurar o Setor Jurídico da ASSEMP para ajuizamento de ação. Documentos necessários para a ação judicial: cópia do CPF, RG, comprovante de residência, Classificação do Servidor, cópia do processo de aposentadoria, ficha financeira do ano anterior à aposentadoria até o ano corrente, dois últimos contracheques e comprovantes de despesas para requerer Justiça Gratuita. Se o servidor tiver realizado requerimento administrativo também deve levar uma cópia do mesmo.



Presidência homenageada

Presidente e 2ª vice da ASSEMP recebem condecorações

O presidente da ASSEMP, Anselmo Horta Nassif, foi um dos agraciados com a “Medalha do Mérito Municipalista Celso Mello de Azevedo”, a mais alta condecoração conferida a personalidades e entidades que contribuem com o seu trabalho em favor do municipalismo e do cidadão de Minas Gerais. “É um reconhecimento ao grande trabalho da instituição que represento. A ASSEMP é a válvula de escape do servidor em demandas que o município não consegue atender. Agora, com a escola de capacitação, queremos trazer ainda mais ganhos e melhorias para a vida dos servidores”, destacou o presidente.



Já a 2ª vice-presidente da Associação, Maristela Teixeira de Oliveira, recebeu uma homenagem promovida pelo Arquivo Público de Belo Horizonte. Maristela foi indicada à condecoração por seu valioso e estimado trabalho no projeto Cestas da Memória. O projeto consiste em reuniões quinzenais com voluntários que auxiliam os profissionais do Arquivo na identificação de imagens históricas que compõem o acervo do órgão. A cada encontro são catalogadas, em média, cem imagens. Um inestimável trabalho em favor do resgate e preservação da história da capital.

PROGRAMA MAIS BENEFÍCIOS

PORTO SEGURO | Itau seguros AUTO residência | Azul SEGUROS

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

Descontos exclusivos para associados da ASSEMP, pais, cônjuge e filhos, na contratação de seguros:

Auto

Consulte também outros produtos e condições da Porto Seguro, Itau Seguros e Azul Seguros.

Residência | Equipamentos Portáteis

Aproveite essa oportunidade!
Fale com o Corretor da ASSEMP:
(31) 3222-8776
navarosouto@hotmail.com

NAVARRO
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

Solicite sua cotação em nosso site
<http://www.navarroconsultoriaecorretora.com>

Caminhos de Minas TURISMO

VIAGENS PROGRAMADAS

Serra da Canastra
visita à nascente do São Francisco, à cachoeira Casca d'Anta e passeio de chalana no Lago de Furnas
Feriado Corpus Christi - 15 a 18 de junho

São João del-Rei e Tiradentes
07 a 09 de julho

Vesperata em Diamantina
14 a 16 de julho

São Lourenço e Caxambu
com passeio de Maria Fumaça
27 a 30 de julho

Campos do Jordão e Aparecida do Norte
Em outubro

ROTEIRO INTERNACIONAL
Paris e Lisboa
Em outubro, não perca!

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

CAMINHOS DE MINAS / DIVULGAÇÃO



NOSSA EQUIPE

Graças à dedicação e profissionalismo de cada colaborador a ASSEMP consegue oferecer aos associados um atendimento sempre de qualidade! A cada edição do Jornal da ASSEMP apresentamos aos leitores uma equipe de trabalho da Associação.



Jacqueline, Silvana e Dione

RENEE FILIPE

No Espaço Viver Bem a ASSEMP conta com profissionais de saúde de diferentes áreas. No setor de Podologia são três facilitadoras. A Silvana Dias é a “novata” da turma, com quase quatro anos de Associação. Já a Dione Queiroz trabalha na entidade há seis anos e define da seguinte forma sua missão: “proporcionar sempre ao associado um melhor atendimento e qualidade de vida”.

Por fim há a podóloga Jacqueline Araújo, com nove anos de casa. “Trabalhar na ASSEMP é ter a certeza do respeito, cuidado e carinho, até na hora das avaliações que a vida nos proporciona”. As três profissionais possuem curso técnico de Podologia e estão sempre participando de cursos de especialização e aperfeiçoamento para garantir um serviço cada vez melhor aos associados.

Site mais interativo

Área do Associado é grande diferencial do novo site

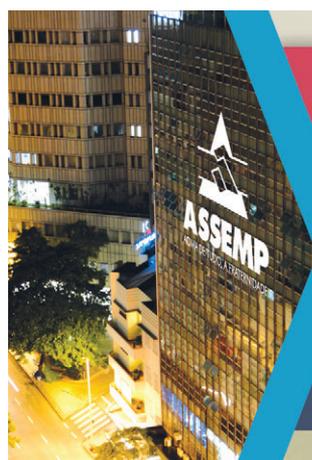


Como anunciado na edição de maio, o site da ASSEMP foi reformulado e sua nova versão já está no ar, com alguns ajustes em andamento. As mudanças visaram facilitar ainda mais o acesso e a busca por informações a respeito dos serviços e benefícios oferecidos pela Associação.

Entre as novidades está a “Área do Associado”. O projeto, que está sendo implementado em etapas, tem como objetivo criar um espaço online onde o associado possa gerenciar seus dados e obter informações sobre os serviços da Associação que utiliza. Nesta primeira etapa foi disponibilizado o acesso ao Espaço do Cliente Unimed, em que associados que possuem plano com a operadora poderão realizar agendamentos online, consultar extratos de coparticipação e emitir segunda via de boletos.

COLABORE!

Contribua com sugestões para o aperfeiçoamento do site da ASSEMP, em especial da Área do Associado. Quais serviços você gostaria de ter acesso online? Envie um e-mail para ouvidoria@asemp.org.br.



MANTENDO A SAÚDE EM DIA

Espaço Viver Bem

Atendimentos de Acupuntura, Podologia, Psicologia Clínica e Terapia de Grupo. É a ASSEMP cuidando do bem-estar físico e mental de seus associados.

Entre em contato pelo 3237-5000 ou pelo viverbem.saude@asemp.org.br

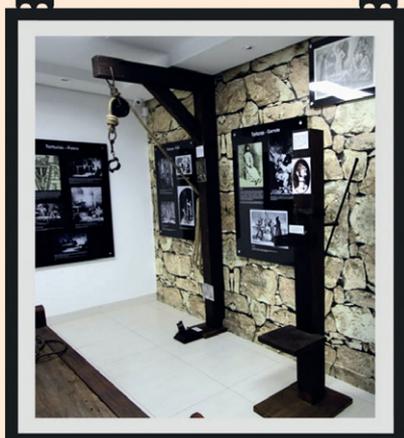
Um passeio pela história

Descubra alguns dos museus de BH que talvez você ainda não conheça

Uma cidade pode ser conhecida de diferentes formas: caminhando por suas ruas, passeando por seus pontos turísticos, conversando com as pessoas que ali vivem. Mas outra forma bastante interessante de conhecer mais sobre um lugar, sua cultura e seu povo é por meio de visitas a museus.

Geralmente todo passeio turístico inclui uma visita a um museu local. Mas e os museus de sua própria cidade? Quantos você conhece? O Jornal da ASSEMP selecionou algumas dessas instalações em BH que talvez você nunca tenha ouvido falar!

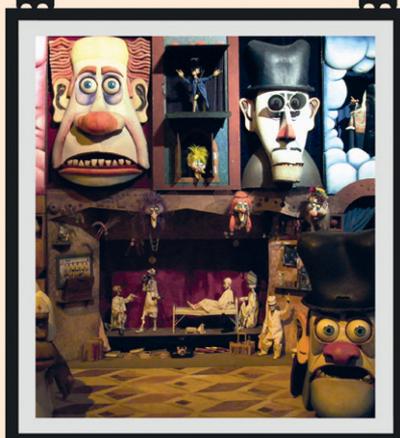
MUSEU DA INQUISIÇÃO



Rua Candido Naves, 55 - bairro Ouro Preto | 2512-5194

Primeiro dedicado ao tema no Brasil, o museu conta a história da inquisição por meio de painéis, gravuras e pinturas, além da exposição de documentos e livros antigos, objetos e réplicas de alguns equipamentos de tortura.

MUSEU GIRAMUNDO



Rua Varginha, 235 - bairro Floresta | 3446-0686

Possui um grande acervo de bonecos que contam a história do Giramundo, um dos principais teatros de bonecos do país. É uma boa pedida especialmente para o público infantil. Aos fins de semana também há apresentações em cartaz.

MUSEU BRASILEIRO DO FUTEBOL



Av. Antônio Abrahão Caram, 1001 - bairro São José | 3499-4390

Sediado no Mineirão, expõe artefatos materiais e imateriais do futebol brasileiro em espaços interativos, abordando a história do esporte, do estádio e dos times mineiros.

Parabéns!

O presidente da ASSEMP, Anselmo Horta Nassif, celebra mais um ano de vida no dia 18 de junho. O mês também é marcado pelo aniversário do vice-presidente da Associação, Carlos Alberto de Oliveira, no dia 10. Ficam registrados os votos de saúde e paz a ambos, que tanto contribuem para o engrandecimento da ASSEMP!



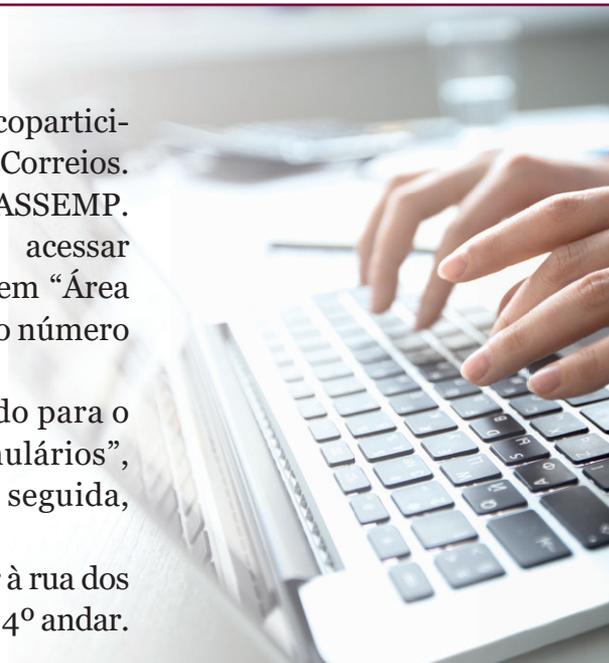

NOTAS

Extratos de coparticipação

A partir de junho os associados que possuem plano Unimed coparticipativo não receberão mais seus extratos de coparticipação pelos Correios. Os extratos passam a ser disponibilizados por meio do site da ASSEMP. Para consultar basta seguir os seguintes procedimentos: acessar www.assemp.org.br > no canto superior direito da tela clicar em “Área do Associado” > clicar em “Plano de Saúde UNIMED” > digitar o número de seu cartão da Unimed e informar sua data de nascimento.

Após fazer o login com e-mail e senha você será direcionado para o site da Unimed. Basta, então, clicar em “Documentos e Formulários”, “Extrato de Utilização”, “Consulta de Coparticipação” e, em seguida, selecionar a competência.

Caso o associado não tenha acesso à internet, basta comparecer à rua dos Tupis, 171 | loja 12 ou à sede da Associação, na rua da Bahia, 1033 - 4º andar.



Boletos do Itaú

A Gerência Financeira da ASSEMP informa que os boletos da folha de maio, com vencimento no dia 10 de junho, terão como banco cobrador o Itaú.

PARCERIA ENTRE BRADESCO E ASSEMP

Já é possível quitar os débitos com a ASSEMP por meio do débito automático no Bradesco. Procure a Associação para preencher o formulário e depois:

Presencialmente

Dirija-se ao banco para cadastrar/autorizar o débito. É recomendável procurar por um gerente para realizar o processo.

Virtualmente

Utilize o Internet Banking de acordo com os seguintes passos: Acesse a conta, clique na aba pagamentos e, do lado direito, na parte inferior, clique em cadastrar débito automático. Logo em seguida a conta será visualizada e será solicitado um estado: escolha MG e avance. Selecione Associações/Clubes. Escolha ASSEMPBH/MG. Digite os dados relativos ao seu documento: EMP (1 DÍGITO)/MATRÍCULA (8 DÍGITOS): 00000000. Selecione avançar e digite a senha.

Dúvidas e informações: (31) 3237-5000

Bradesco, você sempre à frente!



Bradesco

**UMA BOA
NOTÍCIA PARA
QUEM TEM
UNIMED-BH:
O HOSPITAL SÃO
CAMILO AGORA
FAZ PARTE DA
REDE PRÓPRIA
UNIMED.**



Se você tem qualquer plano da Unimed-BH, agora pode contar com o mais tradicional hospital pediátrico de Belo Horizonte. Com 31 especialidades, 320 médicos e capacidade para mais de 200 mil atendimentos por ano, o Hospital São Camilo é referência nacional no atendimento a crianças e adolescentes.

Unimed-BH. Todo dia, um jeito melhor de cuidar.

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br

Remédios vencidos: o que fazer?



Saiba como realizar o descarte correto de medicamentos

As latinhas e garrafas de vidro vão para os pontos de coleta seletiva. O lixo orgânico é separado do lixo seco. O óleo usado é armazenado e depois enviado para empresas especializadas. Mas e os medicamentos vencidos? Qual destino você dá a eles? Lixo? Vaso sanitário?

Pois uma série de estudos apon-

ta que remédios descartados de maneira incorreta são grandes vilões do meio ambiente. Um quilo de medicamento jogado no esgoto, por exemplo, é capaz de contaminar até 450 mil litros de água. Além disso, esse descarte indevido pode contribuir para problemas de saúde, como o surgimento de superbactérias.

Mas, então, o que fazer? Em Belo Horizonte, todos os 152 centros de saúde possuem postos de coleta de medicamentos vencidos. Todos os medicamentos recolhidos são incinerados e encaminhados para aterros sanitários específicos.

Uma atitude simples que contribui com sua saúde e com o meio ambiente!

LEI MUNICIPAL

Está em tramitação na Câmara Municipal de Belo Horizonte um Projeto de Lei do vereador Elvis Côrtes que torna obrigatório que todas as farmácias da cidade recebam medicamentos fora do prazo de validade. Atualmente o PL está em análise na Comissão de Saúde e Saneamento da Câmara.

Bons serviços à disposição

Convênios da ASSEMP oferecem qualidade e descontos

Lembra há alguns anos, quando você precisava de algum serviço especializado e recorria às páginas amarelas da lista telefônica? Pois asso-

ciado da ASSEMP pode sempre contar com o Guia de Convênios. Além de ter à disposição uma seleção de empresas e profissionais bem qualificados, os

associados também usufruem de descontos e condições exclusivas. Confira abaixo alguns dos convênios mais recentes firmados pela Associação.



COLÉGIO CRISTÃO EBENEZER

R. Ponte Nova, 723 - Floresta
3241-5617

Desconto de 30% nas
mensalidades



RESTAURANTE E CHURRASCARIA ANTHIGA TRADIÇÃO

Av. Afonso Pena, 1130 - Centro
3224-9896

Até 10% de desconto



DANÇA MATERNA

Aulas de dança para gestantes, mães com bebês de colo e engatinhantes e bebês com até 3 anos

99919-7036

ludmila.yarasukai@dancamaterna.com.br

Até 30% de desconto

MAIS CONVÊNIOS?

Acesse a listagem completa no site da ASSEMP: www.assemp.org.br.

EXCELSIOR

Residence

MODERNO
E PRONTO
PARA MORAR.



Portal do artista plástico Jorge dos Anjos.

Um presente da Diniz Camargos para os moradores do Excelsior Residence e para a cidade de BH.

Apartamentos de 31m² a 92m².



Vista panorâmica.*

Visite o decorado.

Fácil acesso.

Academia e espaço gourmet.

Rua dos Caetés, 745, Centro, quase esquina com Av. Afonso Pena.

Tel.: 3324-9733 | 98611-1234

CONSTRUTORA
DINIZ  **CAMARGOS**

*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.



Pátria amada Brasil

Um incômodo rodeia e circula em minha mente: a ausência do espírito de brasilidade em geral das autoridades constituídas, do povo como nação e principalmente entre os jovens de hoje, homens do amanhã.

No passado, nossas gerações eram preparadas nas escolas, clubes recreativos, organizações instituídas e, principalmente, durante o período de prestação do serviço militar obrigatório, para reverenciar a Bandeira Nacional e o Hino Nacional Brasileiro.

Hoje é comum assistirmos a partidas de futebol, inclusive de nossa seleção, onde vemos perfilados atletas de alto nível, calados ou balbuciando palavras desconexas na execução do Hino Nacional, sem o verdadeiro sentimento patriota.

Alguns torcedores conscientes, geralmente mais idosos, levam a palma da mão ao peito, demonstrando um gesto de carinho e respeito àquele momento sublime, enquanto outros, despreparados, conversam e gritam.



No WhatsApp, postaram um vídeo onde a professora pergunta ao aluno qual a frase na Bandeira do Brasil, e ele responde: “Ordem e propina”. Vá lá que haja corrupção desenfreada por esta classe política que nos envergonha, mas tripudiar em cima de símbolos consagrados e máximos de nosso país é total falta de respeito.

Em 2018 temos que promover uma “profilaxia” geral e irrestrita no quadro político brasileiro e estancar esta sangria generalizada praticada contra o erário.

E que Deus nos ajude e guarde.

Vicente de Paula Cruz Filho

Associado

Venha para o Sicoob Crediserv: A cooperativa dos Servidores da PBH.



*Investir no futuro da sua família é investir na sua tranquilidade.
A melhor maneira de garantir o futuro é começar a poupar agora.*

Conheça as vantagens da Poupança Sicoob:

- Associados e não associados podem abrir uma Poupança Sicoob;
- As aplicações feitas na Poupança Sicoob são garantidas pelo Fundo Garantidor de Crédito (FGC)*;
- Rendimento na data de aniversário dos depósitos

- Isenção de Imposto de Renda e IOF;
- Livre movimentação de pequenas ou grandes quantias;
- Cartão gratuito;
- Sem carência para resgate.

Deposite suas economias na Poupança Sicoob.

Procure o SICOOB Crediserv e abra já a sua!
Rua da Bahia, 905- 11º andar, Centro, BH, MG.
(31) 3274-6959 – www.sicoobcrediserv.com.br

SICOOB
Faça parte.

Inscrições Núcleo de Convivência e Espaço Viver Bem

2º semestre

De 03 a 07 de julho

Horário: de 9h30 às 18h
(inscrições presenciais)

COMPLEMENTAÇÃO DE TURMAS DOS CURSOS REGULARES

Yoga Integral
Dança de Salão
Dança Mix
Dança Cigana
Oficina de Tricô, Crochê e Bordado
Apliquê

Local: Secretaria do NCSC (8º andar)
Informações: 3237-5008 / 3237-5009

ATENDIMENTOS EM GRUPO DO ESPAÇO VIVER BEM ASSEMP

Grupo de Terapia
Oficina Lidando com a Ansiedade e o Estresse
Oficina de Memória
Projeto Emagre-Ser

Local: Recepção do 10º andar
Informações: 3237-5013

Informações sobre as atividades de Pilates oferecidas com o subsídio da ASSEMP devem ser obtidas com a RESSALVE – 3124-7444.

Férias do Espaço Viver Bem e Núcleo de Convivência

As atividades e atendimentos do Núcleo de Convivência e Espaço Viver Bem serão interrompidas no período de 17 a 31 de julho. Os setores retornam no dia 01 de agosto.

Prevenção e combate à violência contra mulheres

Dia das Mães foi marcado por solidariedade na ASSEMP

Neste ano a ASSEMP celebrou o Dia das Mães de forma diferente, promovendo o bem ao próximo. Por meio de uma campanha sugerida pela professora de yoga Renata Moreira foram angariados donativos para mulheres que vivem em abrigos da capital, vítimas da violência doméstica.

Segundo dados da Secretaria de Políticas para as Mulheres, o Brasil registra uma denúncia de violência contra mulher a cada sete minutos. E Minas Gerais contribui com este triste diagnóstico de forma cada vez mais contundente. “Fiquei surpresa ao perceber que muitas pessoas desconheciam a existência dessa realidade”, afirma a gerente do Núcleo de Convivência da ASSEMP, Elizabeth Lima.

Confira algumas fotos da campanha que levou, por meio dos muitos donativos arrecadados, um pouco de carinho e alegria a quem vive atualmente em um desses abrigos de BH.





O incômodo joanete

O hálux valgo, o famoso joanete, é uma afecção em que ocorre o desvio lateral em valgo (para fora) do “dedão” (hálux) do pé, acompanhado de um desvio medial (para dentro) da cabeça do primeiro osso metatarsiano. Isso ocasiona a formação de uma protuberância óssea globosa que, ao friccionar com o calçado, gera dor e inflamação local, além de perda da funcionalidade.

Podemos dividir os fatores de risco para o desenvolvimento do hálux valgo em fatores (1) extrínsecos e modificáveis, como calçados inadequados (saltos altos, calçados de ponta fina, sapatilhas de bailarina); e (2) intrínsecos e não modificáveis, como gênero, idade, fatores genéticos. Doenças como a artrite reumatoide também podem facilitar seu aparecimento.



Existem dois tipos de tratamento. No conservador o fisioterapeuta atua nos fatores extrínsecos, utilizando-se de dispositivos auxiliares, palmilhas e recursos eletrotermofototerápicos, a fim de minimizar os efeitos da inflamação. Já no tratamento cirúrgico, por meio de uma técnica chamada osteotomia, o cirurgião remove a protuberância óssea e realinha o hálux.

Evite o sobrepeso, o uso de calçados que apertem a ponta do pé, procure um profissional qualificado e faça uma análise biomecânica da marcha. Se indicado, utilize de forma regular as órteses e os dispositivos auxiliares. Enfim, previna-se.

Gustavo Henrique de Oliveira
Fisioterapeuta e facilitador
da ASSEMP

Estatuto do Idoso e a fraternidade

ASSEMP oferece o amparo onde a lei não alcança

O Estatuto do Idoso, em vigor desde 2003, é um dispositivo essencial para assegurar direitos às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. A lei garante, por exemplo, a gratuidade ou desconto de 50% no valor das passagens interestaduais de ônibus, trens ou barcos para idosos com renda de até dois salários mínimos.

Oferecer amparo aos cidadãos mais velhos, porém, vai muito além de apenas cumprir determinações legais. A lei, claro, é importante, mas “fria”. Quem lida com esse público sabe que também é preciso oferecer “calor”. É neste aspecto que se encaixa o trabalho da ASSEMP. Por sua origem e filosofia de trabalho, a Associação sempre teve um cuidado especial com os idosos, principalmente por meio das atividades do Núcleo de Convivência.

A dança, as oficinas de arte, os tratamentos terapêuticos são formas da ASSEMP proporcionar lazer, saúde e bem-estar a seus associados. Venha conhecer e fazer parte!



**EXCURSÕES**

19 a 23/07: Aparecida / Campos do Jordão – Parque Hotel – Capivari. 10 a 14/08: Poços de Caldas. 18 a 21/09: São Lourenço – Show Popular. Outubro: Semana Melhor Idade no Grande Hotel Araxá. IZÔNIA GUIMARÃES
3412-8864 / 98813-8864

EXCURSÃO CABO FRIO

Semana do Professor: 06 a 11/10, transporte, hospedagem, café da manhã, almoço em restaurante. R\$690,00 (dividido até a viagem).
MÉRCIA AZEVEDO
3423-7877 / 98650-0901

LIVRO

“Textos e Contextos Através dos Tempos”, de autoria dos professores Isidro Passos e Roberto Dornas. Dicas de redação e como falar em público, além de coletânea dos melhores textos e poesias da língua portuguesa.
ISIDRO PASSOS
3444-8089

GORDURA LOCALIZADA

Método de tratamento de gordura localizada de acordo com a individualidade de cada paciente. Agende sua avaliação. Esteticista e terapeuta.
CELIA DE OLIVEIRA
3424-1128 / 98495-2234

DOCES

Vendo palha italiana, pão de mel, cookies, alfajor. Uma delícia!
ANGELA VIEIRA
99198-2886 / 98468-9606

EXCURSÕES

Junho e julho: Caldas Novas, R\$ 1.168, pensão completa. 16 a 20/07: São Lourenço com festa junina e show do cover Roberto Carlos, R\$ 690 em até 6x.
ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA
3496-2952 / 98908-1482

CARRETOS

Faço carretos em Kombi no centro de BH e bairros próximos.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

VENDE-SE

Vendo uma retroscavadeira em ótimo estado, marca Case 580 L 4x4 2007/2008.
REGINA CARDOSO
3018-1434 / 99103-3523

ALUGUEL

Alugo sala no bairro de Lourdes, rua Timbiras, 1.942. Com 60m², sendo 12x5m, piso de cerâmica, banheiro.
MARIA CARMEN QUINTÃO
2526-1555 / 99998-8820

ALUGA-SE

Alugo apartamento de 3 quartos, DCE, banho social. Centro, rua Carijós, 106.
MARIA CARMEN QUINTÃO
3224-8895 / 99998-8820

VISTA BEM QUEM TE ACOLHE

Renove suas fronhas – Ótimo acabamento. Veja modelo e preço pelo telefone.
IRANI ALVES BRANDÃO
3483-1317 / 97103-4580

LAZER E DESCANSO

Lazer e descanso nos fins de semana, feriados e férias podem ser no Condomínio Solar Igarapé, a 86km de BH. Casa com 4 qtos, área churrasco, clube com piscina, quadras esportivas, saunas, restaurante etc.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

CURSO

Aprenda a fazer seus moldes, cortar e costurar. Acabamentos finos. Curso prático e rápido. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença.
NIVALDA MENDONÇA
3444-6259 / 3444-5363

EXCURSÕES

Férias julho, de 14 a 20: Santa Catarina c/ 2 entradas no Beto Carrero. De 22 a 28: Caldas Novas, 6 dias com 5 diárias no Thermas do CTC, Grande Hotel. Feriado 15 de agosto: Bertoga-SP. Também São Lourenço.
LUCI COSTA
3493-0608 / 99443-2422

SAÚDE E BEM-ESTAR

Cuide bem da sua saúde. Conheça como obter: longevidade, melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar. Agende uma visita gratuita.
MARIA PERPÉTUA DA CRUZ
3466-2137

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

PSICOLOGIA / PSICANÁLISE

Atendimento clínico e escolar. Descontos especiais para associados e familiares. Consultório no Santo Agostinho, entre avenidas Amazonas e Contorno.
NILZA HELENA DE OLIVEIRA
3291-5851 / 99641-5851

AULAS DE VIOLÃO

Fácil aprendizado! Opção para quem quer exercitar a memória. Preços especiais para servidores e familiares. Disponível para shows e eventos.
KARIM SERIHAL
3442-3528

EVENTOS

Aluguel de mesas e cadeiras em plásticos e forros 1,5 x 1,5. Oferecemos materiais de qualidade e não cobramos taxa de entrega na Região Leste.
MÉRCIA CONCEIÇÃO
3463-6487 / 98843-7498

AULAS DE MÚSICA

Aulas de violão, guitarra, bateria, canto. Qualquer estilo musical. Estacionamento para alunos. Atendo crianças, jovens, adultos e idosos. Música e terapia e alegria divina.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99904-7777

**SOCIAL**

“Esta foto retrata o carinho e o respeito dos facilitadores de dança na homenagem ao Dia das Mães. Uma clara demonstração de amor. Ao mestre, com carinho, o meu agradecimento. Obrigada, Pedro”.
Iraci Colares Costa

O ASSEMP Itinerante esteve recentemente na Escola Municipal Sobral Pinto, no bairro Paulo VI. O pessoal de lá recebeu muito bem a equipe e fez questão de frisar que gosta muito da Associação. Obrigado pelo carinho!



GETERSON MORET

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.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Período de formação necessário ao futuro cirurgião plástico	Reunião literária que ocorre à noite	Na (?): à força 101, em romanos	"Essa (?) Liberdade", sucesso do Só Pra Contrariar	Gamão e xadrez Pais e (?) do excepcional: auxiliam as Apaes
Posto de lado (fig.)				
(?) de si: irritar-se			A parte mais íntima do ser	
(?) 51, região que é alvo de teorias da conspiração (EUA)		Evento "off road" (?) de classe, fator que facilita injustamente a ascensão social		Letra-base da escrita do cifrão (Fin.)
Xicara, em inglês			Efeito sonoro	Deus, em inglês
(?)-limão, erva muito utilizada em pratos asiáticos	Transferência de recursos		Título islâmico	Capital afegã
			Pique-(?), brincadeira Cobra agressiva	Rua densamente arborizada
				É negociada em leilões de bovinos
Osso do ombro	(?) divina: causa do Dilúvio (Bíblia)		Ação que enriquece o vocabulário	
Sangue (?): nobre		Indica o norte na rosa dos ventos	Em (?): na moda Silaba de "testa"	
		Cada artigo de um contrato		Não, em francês
Obra como "O Lago dos Cisnes"	Raiz asiática, melhora a circulação do sangue			
Marqueteiro responsável pela eleição de 6 presidentes		Material danoso a cartões eletrônicos	(?)-Codi, órgão da Ditadura Militar	

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

BANCO 3/cup — god — imã — non, 5/cabul, 6/amigos, 11/joão santana. 18

EXPLORE UMA NOVA GALÁXIA E CONHEÇA A INICIATIVA ANDRÔMEDA

Nas bancas e livrarias.

PIXEL

Solução

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

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



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

Acesse esta e outras edições do jornal no www.assemp.org.br

Mala Direta
Básica

9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG

