

EM MEIO À NATUREZA

Como é a rotina de trabalho de servidores do Zoológico de BH, que completou 58 anos em janeiro

Página 9



Reunião com
secretários de
Planejamento e RH



Página 3

Conheça as equipes
da ASSEMP em nova
seção do jornal



Página 8

Grupo Re-Florir
celebra 20 anos



Página 11

Palestras de
Psicologia em março



Página 12

COMEMORAÇÕES

Geralmente as reuniões ocorriam no Teatro Francisco Nunes. Por vezes, porém, o administrador do espaço não acordava de bom humor e proibia a entrada do grupo. Nenhum problema: as reuniões eram realizadas sob as árvores do Parque Municipal. Já contamos essa história outras vezes, mas talvez os mais novos ainda não a conheçam. Foi dessa forma, em março de 1958, que nasceu a ASSEMP.

Os 27 sócios-fundadores se transformaram em mais de 15 mil associados, mas o fator aglutinador se mantém inalterado: a fraternidade. Foi sempre no espírito de lutar pelo bem de todos, de conquistar algo não somente para si, mas também para aqueles ao seu redor, que a Associação se baseou e cresceu.

E se neste mês de março a ASSEMP celebra seus 59

anos, no fim de janeiro a comemoração foi do Zoológico Municipal de Belo Horizonte, que completou 58 anos de fundação. Para celebrar a data nesta edição você poderá conferir uma reportagem especial que conta um pouco da rotina de trabalho dos servidores em um ambiente tão peculiar.

E se é para seguir falando de comemoração, exaltamos também os 20 anos do Re-Florir, grupo que deu origem ao Núcleo de Convivência e às diversas atividades ofertadas hoje em vários andares da sede da Associação.

Que essas três “instituições” tenham vida longa e continuem fazendo prosperar a alegria e o bem-estar!

O redator

CHARGE

Feliz aniversário,
ASSEMP!



JOANA

DISSE O
PENSADOR

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

Educação gera confiança. Confiança gera esperança. Esperança gera paz.

Confúcio, filósofo chinês

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

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.

Campanha Salarial: pontapé inicial

Entidades se reuniram com secretários municipais de Planejamento e RH

No dia 09 de fevereiro o conjunto das entidades representativas dos servidores esteve reunido com a secretária adjunta de Recursos Humanos, Fernanda Neves, e com o secretário de Planejamento, Orçamento e Informação, André Reis. O encontro teve um caráter de apresentação mútua das partes, mas também foi um adiantamento da Campanha Salarial 2017.

Pelas entidades houve um apelo de diálogo aberto e que se mude a lógica que prevalecia na PBH, de que servidor é custo. O secretário de Planejamento citou o exemplo de municípios e estados que enfrentam grave crise financeira e afirmou que, apesar desse não ser o cenário atual da Prefeitura de Belo Horizonte, todas as decisões serão tomadas com parcimônia e em conjunto com as entidades, compartilhando as responsabilidades. A previsão é que a movimentação da Campanha tenha início em meados de março.



Encaminhamentos

Entre outros pontos discutidos na reunião o presidente do Sindibel, Israel Moura, explicitou o acordo feito com a PBH de que o PL da Previdência será retirado da Câmara para negociação. Já a secretária Fernanda Neves afirmou que será apresentada uma nova proposta de decreto de criação da mesa permanente de negociação com as entidades, em substituição ao decreto vigente atualmente.

ASSEMP 59 anos

Nascida, em março de 1958, da luta de um grupo de aposentados por salários mais dignos, a ASSEMP é um dos braços fortes dos servidores municipais na busca por direitos e na garantia de bem-estar físico e mental.

Parabéns a todos os associados que ajudam a construir essa história de lutas e conquistas!

Vida longa à ASSEMP!



Jurídico em favor do associado

Conheça as principais áreas de atuação do setor jurídico da ASSEMP

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

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

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

COMO ENTRAR EM CONTATO COM O JURÍDICO

Lute pelos seus direitos e se informe! Caso tenha alguma dúvida, demanda jurídica ou administrativa agende seu horário pelo 3237-5040, de segunda à sexta, de 09h às 17h30. Você também pode entrar em contato pelo site www.assemp.org.br ou pelo e-mail juridico@assemp.org.br.

**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 novo cliente e ambos
ganham 20% de desconto!**

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

JOAF / DIVULGAÇÃO

NOTA

Atenção à visita de agentes

No início de fevereiro uniformes de Agentes de Combate a Endemias foram furtados em um Centro de Saúde da capital. Por isso, a PBH emitiu um alerta para que a população fique atenta. Além dos uniformes os ACEs utilizam crachá de identificação e, geralmente, são pessoas vinculadas à região onde realizam a fiscalização, sendo conhecidos pelos moradores. Antes de liberar a entrada do agente na residência, o morador deve verificar sua identificação. Se ainda assim restar dúvidas, a recomendação é ligar para o 156 e solicitar o telefone do seu centro de saúde de referência.

EXCELSIOR

Residence

VENHA CONHECER E PLANEJE SUA MUDANÇA.

Bonito, moderno e pronto para morar.



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

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.

Serviço Social e as visitas domiciliares

Setor é importante elo entre a ASSEMP e seus associados

O setor de Serviço Social responde pelas demandas dos associados e de seus familiares por meio da acolhida e escuta. Atua também como um elo entre os associados e a ASSEMP, objetivando esclarecer e orientar sobre os serviços e benefícios oferecidos.

A visita domiciliar é um momento de conhecer o associado, levar informações e ouvir sua opinião sobre sua entidade de representação. É um espaço de aproximação, de valorização e de compromisso com as pessoas que fazem a ASSEMP acontecer.

A visita é destinada a todos os associados, mas a equipe prioriza aqueles acima de 60 anos, em sua maioria aposentados e que perderam o vínculo com o local de trabalho e com os colegas da ativa. É um momento de incentivo para a participação mais efetiva na Associação.

Quando necessário, também são feitas visitas pontuais para resolver alguma pendência administrativa. Em casos de internação, as visitas hospitalares tem o objetivo de oferecer apoio ao associado e seus familiares.



Dessa maneira a ASSEMP presta um atendimento mais personalizado e cumpre sua missão de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos associados.



Caminhos de Minas
TURISMO

VIAGENS PROGRAMADAS

Campos do Jordão com Aparecida do Norte
16 a 19 de março

Santa Bárbara, Catas Altas e Caraça
15 a 26 de março

Poços de Caldas
25 a 28 de maio

Serra da Canastra
15 a 18 de junho - Feriado de Corpus Christi
Incluindo visita à nascente do rio São Francisco

ROTEIRO INTERNACIONAL
Terra Santa e Roma
25 de junho a 10 de julho

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

CAMINHOS DE MINAS / DIVULGAÇÃO

NOTA

Projeto polêmico

Um Projeto de Lei apresentado na Câmara Municipal pelo vereador Fernando Borja (PT do B) quer multar em 5% do salário servidores municipais que exponham conteúdos relativos a educação sexual a crianças e adolescentes sem o consentimento prévio dos pais. A medida teria impacto especialmente na rede municipal de educação. Segundo o PL, seria considerado impróprio qualquer mídia (vídeo, texto, foto) que contenha palavrões, imagem erótica ou de órgãos genitais, de relação sexual ou de ato libidinoso. O projeto está em análise na Comissão de Legislação e Justiça e ainda não tem data para ser levado a plenário.



EDUCAÇÃO EM FOCO

Proteção nas escolas

As escolas municipais de Belo Horizonte com maior índice de ocorrências passarão a contar com apoio da Guarda Municipal. Duplas de guardas atenderão, prioritariamente, 90 escolas da capital em seus horários mais críticos, que geralmente coincidem com as entradas e saídas dos estudantes.



ROGER VICTOR / PBH

Novos professores

A PBH iniciou a convocação de 350 professores de Educação Infantil aprovados no último concurso público, homologado em 2013 e renovado em 2015. Ele é válido até outubro e já nomeou os aprovados até a 3.765ª classificação.



DIVINO ADVINCUOLA / PBH

TARDE DANÇANTE NA ASSEMP

Público alvo: associados da ASSEMP, mesmo que não frequentem os cursos de dança.

AGENDA SEMESTRAL

MARÇO
Dias 03,
10, 17
e 24

ABRIL
Dias 07
e 28

MAIO
Dias 05,
12 e 19

JUNHO
Dias 02,
09, 23
e 30

JULHO
Dia 07
14: Arraiá da
ASSEMP



Sempre às sextas-feiras
Horário: 14h30 às 17h50 (intervalo de 16 às 16h20)
Rua da Bahia, 1033 - 8º andar
Fone: 3237-5008





NOSSA EQUIPE

A ASSEMP conta, atualmente, com mais de 100 colaboradores, entre funcionários e estagiários. A cada edição iremos apresentá-los, setorialmente, aos leitores. Graças à dedicação e profissionalismo de cada um é que se consegue oferecer aos associados um atendimento de qualidade!



CÁSSIA MARQUEZ

Em pé, da esq p/ dir: Cláudia, Terezinha, Glenda e Sandra.
Sentadas: Alessandra, Derminda e Carmen.

Na foto temos as auxiliares de serviços gerais, profissionais de extrema importância. São elas que preparam os ambientes e também, com muito carinho, os deliciosos cafés e chás.

Glenda e Sandra já estão na ASSEMP há mais de 10 anos. Ambas veem a Associação como a segunda casa. Em seguida vem a Maria Terezinha, que já é vovó. Ela integrou-se à equipe há sete anos. Juntas, diz Tetê, "realizamos nosso trabalho com muito capricho e zelo".

Há cinco anos Cláudia Simone é mais uma que se orgulha de trabalhar na ASSEMP. Depois dela quem chegou foi a Alessandra, há quase um ano. Ela define sua relação com a Associação como amor à primeira vista. Com o mesmo tempo de casa há também a vovó Derminda.

Por fim, a novata do grupo é a Carmen, que chegou há quatro meses. Ela também faz coro às demais colegas ao ressaltar o forte espírito de equipe que une todos os funcionários da ASSEMP.

NAVARRO
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

Proteção total para Você e sua Família!
Segurança, ética e transparência.

Não faça **seguro** sem antes consultar a Navarro. Condições **diferenciadas** para associados da **ASSEMP**

Informações **3222-8776**
98464-4642
navarroconsultoriaecorretora.com

Viagens

Vida e Previdência

Residencial

Empréstimos

Saúde e Odontológico

Automóvel

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

NOTA

Informações sobre ônibus

Os usuários de transporte coletivo de Belo Horizonte contam com mais uma opção de informações, em tempo real, sobre os horários de chegada e de partida dos ônibus. Os detalhes sobre linhas, rotas, quantidade de paradas e distâncias agora também estão disponíveis no Google Maps (<https://maps.google.com>). É possível acessar a ferramenta por computador, celular e tablet. Basta clicar em um ponto de ônibus no mapa para ver as linhas disponíveis. Ao clicar sobre uma das linhas um painel se abrirá do lado esquerdo com todas as informações desejadas.

Servidores da fauna e flora

Como é o dia a dia de associados que trabalham no Zoológico de BH

O Jardim Zoológico de Belo Horizonte completou 58 anos no dia 25 de janeiro. Mas como é ser servidor em um ambiente de trabalho tão peculiar e diferente dos demais, cercado pela natureza? O Jornal da ASSEMP entrevistou alguns associados lotados no Zoo para descobrir. Confira:

NÃO HÁ ROTINA

Para a médica veterinária Maria Elvira Loyola Teixeira da Costa, trabalhar no zoológico significa não ter rotina. “Em uma mesma semana você opera um animal, faz necrópsia em outro, prepara-se para receber um veado vindo de São Paulo e realiza interface com um zoológico da Inglaterra”, afirma.

Isso não significa, porém, que não exista uma série de atividades de praxe que devem ser observadas. “Há as cirurgias eletivas, os check-ups, os cuidados diários com medicamentos e dieta, os exames rotineiros, vacinações”, lista Elvira.

A servidora, que iniciou sua carreira na PBH como estagiária, conta que trabalhar em um zoológico sempre foi algo que almejou. “Passamos uma mensagem de educação ambiental e de conservação muito significativa”, conclui.



SINTONIA COM A NATUREZA

Quando abriram as inscrições para o concurso da Fundação Zoo-Botânica, Alessandra Lima Gradisse Aguiar estava viajando. Foi a prima quem fez sua inscrição e a livrou de uma difícil decisão: “Ficaria na dúvida se me inscreveria para o cargo de tratadora ou de jardineira, pois sempre gostei muito de animais e plantas”, conta. Quis o destino (e a prima) que fosse jardinagem, atividade que a servidora desempenha há quase nove anos. “É uma sensação ótima estar em constante contato com a natureza, poder trabalhar observando toda essa beleza”.

Alessandra já trabalhou em vários jardins, mas há dois anos cuida do Jardim Japonês, onde realiza os trabalhos de irrigação, poda, varrição e eliminação de pragas. “Cuido como se fosse minha casa. Aqui me traz uma paz especial”.



AMBIENTE PRIVILEGIADO

Até mesmo para quem está lotado no setor administrativo o cotidiano de trabalho é diferente. Quem garante é a encarregada da Seção de Transporte e Segurança, Fabrícia Fontes Teixeira. “Trabalhamos em um ambiente privilegiado, cercados de área verde, com menos barulho, ar puro. O nível de estresse com certeza é menor”, relata.

Fabrícia coordena a equipe de segurança, transporte, limpeza, permissionários e achados e perdidos da Fundação Zoo-Botânica. Formada em Administração a associada completa, em abril, 21 anos de PBH. “Prestei o concurso por insistência da minha mãe”, relembra. Mãe de três filhos, ela conta que mesmo nos dias de folga é difícil, às vezes, manter distância do zoo. “Com três crianças pequenas não tem jeito, a gente acaba vindo passear aqui”, brinca.



Renovando objetos esquecidos

Reciclarte dá nova vida a materiais e sentimentos



Por ano, o Brasil perde R\$120 bilhões em produtos que poderiam ser reciclados, mas acabam no lixo. Das quase 80 milhões de toneladas de rejeitos anuais, apenas 3% é reaproveitada. Para mudar esse cenário é preciso muitos avanços em questões de tributação, investimentos públicos, mas, também, de conscientização da população. “Somos acumuladores e consumistas”, afirma Suely Pimentel, coordenadora do Projeto Reciclarte na ASSEMP.

A oficina é voltada a um trabalho de reaproveitamento e ressignificação de materiais, transformando-os em novos objetos de uso doméstico e obras de arte. “No primeiro dia de aula sempre questiono os alunos: o que temos guardado na gaveta? Meu trabalho é ajudá-los a aguçar o olhar, possibilitar que eles olhem para um objeto antigo e enxerguem novas possibilidades”, explica Suely.

Ressignificando sentimentos

A oficina do Reciclarte, neste ano, trabalhará prioritariamente com rochas e marchetaria. Mas não é apenas os materiais que são ressignificados: “É uma transformação dos objetos e de si mesmo. Somos acumuladores não apenas de coisas materiais, mas de sentimentos, que também são ‘reciclados’ aqui”, finaliza Suely.

O PODER da respiração

Exercício da Yoga tem forte poder de controle do estresse

Inspira. Segura. Expira. Nada mais que um simples exercício de respiração. Simples? Talvez seja bom rever seus conceitos. Uma pesquisa conduzida na Universidade de Boston e publicada no New York Times apontou que a prática de Yoga e a respiração controlada têm efeitos semelhantes aos de medicamentos antidepressivos.

“O ato de respirar vai muito além de apenas oxigenar o corpo, é também um processo de alimentar as células. Na Yoga buscamos trazer os alunos à consciência do ato e de sua importância”, explica a facilitadora de Yoga da ASSEMP Renata Moreira.

Benefícios da respiração controlada

- reduz o estresse
- aumenta o estado de alerta
- melhora o sistema imunológico



ARQUIVO PESSOAL

Aprenda esse exercício

1. Sente-se com a coluna bem reta ou deite-se, colocando as mãos sobre a barriga;
2. Inspire lentamente, expandindo o abdômen, contando até cinco;
3. Segure a respiração;
4. Expire lentamente, contando até seis;
5. Condicione-se a praticar essa técnica de 10 a 20 minutos por dia.

Re-Florir 20 anos

Grupo que deu origem ao NCSC celebra duas décadas

Foi com o usual clima de confraternização e alegria que os participantes do Grupo Re-Florir, semente do Núcleo de Convivência da ASSEMP, se reuniram, no dia 15 de fevereiro, para celebrar seus 20 anos de existência. Confira alguns dos momentos da festa:



PALESTRAS DE PSICOLOGIA

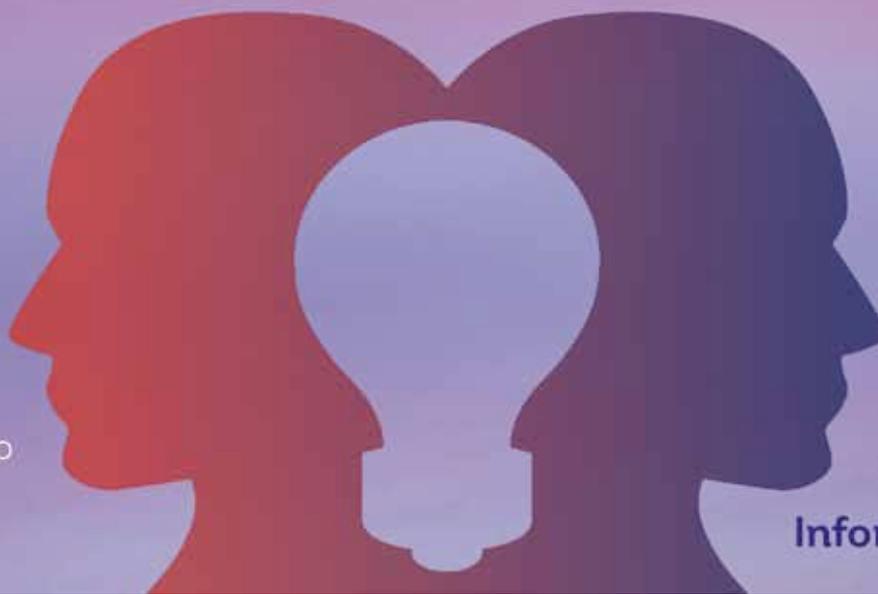
Entre o céu e o abismo
A mulher no controle de suas emoções

08/03

Comemoração
ao Dia da Mulher

Psicóloga
Fayga Dourado
com mediação
da psicóloga da
ASSEMP Pakisa Araújo

14h30 - 6º andar



Múltiplas violências
O desafio de vivermos sob pressão

29/03

Psicólogo da ASSEMP
Cássio Vianna

16h30 - 9º andar

Rua da Bahia, 1033
Informações: 3237-5058

8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Para a mulher que vive dentro de você

Declare a paz com você mesma, com o espelho
e com a agenda.
Declare também a independência, dos números e
dos adjetivos sem sentido.
E continue mostrando para o mundo esse poder que
só você tem.

Uma homenagem do Sicoob Crediserv,
a Cooperativa de Economia e Crédito dos Servidores da PBH

Faça parte do movimento cooperativista

2016: Lucro (sobras) de R\$1.175.656,41 que serão distribuídos
entre todos os cooperados.

Associe-se e seja dono de uma instituição financeira.

Aqui você tem empréstimos consignados, aplicações financeiras (RDC),
consignado INSS para cooperados e não cooperados, Seguros, Consórcios, Poupança etc.

Venha nos visitar
Rua da Bahia, 905 - 11º andar | Centro, Belo Horizonte
(31) 3274-6959 | www.sicoobcrediserv.com.br

Ouvidoria: 0800 725 0996 | Atendimento seg. a sex.: 8h às 20h | www.ouvidoriasicoob.com.br
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458 | Demais serviços de atendimento: www.sicoob.com.br/fale-conosco

SICOOB
Faça parte.



8
MARÇO

Dia Internacional da Mulher

Esta menina tão pequenina quer ser bailarina.
E jogadora de futebol.
E astronauta. E médica.
Não ao mesmo tempo,
não necessariamente agora.
Mas tudo. Porque eu quero.
Porque eu posso. Porque eu sei.

Ser.
Ser diferente.
Ser mulher.

Fernanda Mota

**Parabéns a todas as mulheres
por esta data tão especial!**

Fala, Presidente



Quase 83% dos associados da ASSEMP são mulheres. Número expressivo que demonstra a força daquelas que, um dia, foram ingenuamente chamadas de “sexo frágil”. Infelizmente, porém, a luta pela conquista de direitos igualitários ainda está longe do fim. Celebremos, então, esta data, mas sem perder de vista o muito que ainda temos que caminhar.

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

Imposto de Renda 2017

Prazo para a entrega da declaração vai até 28 de abril

Não deixe para a última hora. Solicite agora mesmo a declaração de gastos de saúde (planos de saúde e odontológicos) para fazer sua Declaração do Imposto de Renda. O pedido deve ser feito pelo endereço de e-mail: ir@asemp.org.br.

Lembramos que a ASSEMP tem parceria com a empresa Joaf (ir.asemp@hotmail.com), que prepara e envia sua declaração à Receita Federal com preço especial. Para quem for utilizar o serviço não há necessidade de solicitar a declaração de gastos, uma vez que a própria empresa busca as informações com a Associação.

Outras informações: 3237-5000.



ASSEMP leva novidades até você

Visita aos locais de trabalho agora é acompanhada de um fisioterapeuta



Recomeçaram, no mês de fevereiro, as visitas do setor de comunicação da ASSEMP aos órgãos municipais da PBH. A equipe, neste ano, conta com uma novidade: a presença do fisioterapeuta Gustavo de Oliveira, que conduz atividades de ginástica laboral e repassa dicas e orientações sobre técnicas de relaxamento, alongamento e postura.

Somente neste primeiro mês o fisioterapeuta já participou de oito ações em conjunto com a equipe de comunicação. Entre os órgãos visitados estiveram escolas, Umeis e centros de saúde.

Gustavo explica que os exercícios são executados sem acessórios ou necessidade de roupa específica,

normalmente no próprio ambiente de trabalho e com duração máxima de 15 minutos. “O ritmo de vida acelerado leva as pessoas a apresentarem sintomas de dores musculares crônicas, relacionadas não somente a fatores físicos, mas também psicossociais. A ginástica laboral visa amenizar tais sintomas, gerando uma sensação de alívio instantâneo”, afirma.

Contato

Para solicitar uma visita da equipe da ASSEMP no seu local de trabalho, entre em contato pelo 3237-5026.

ARTIGO

Glúten, lactose e outras modas

Nunca houve tantos modismos na dieta. Dieta sem glúten, sem lactose, sem gordura, sem carboidratos, sem nada que venha dos animais, e até dietas sem alimentos que contêm DNA (pedras, talvez).

A história de nossos antepassados é a da miséria. Dos 6 milhões de anos de nossa espécie, pelo menos 99,9% do tempo caçávamos, pescávamos, coletávamos frutos e raízes.

Comida farta só chegou à mesa de grandes massas populacionais depois da Segunda Guerra Mundial. E a fartura trouxe o exagero.

Sem disposição nem coragem para encarar a realidade de que comemos mais do que o necessário e andamos menos do que deveríamos, inventamos teorias mirabolantes que a internet divulga com tal velocidade, que se transformam em ideologias com manadas de defensores ardorosos: carne é veneno, nenhum animal adulto toma leite, glúten engorda e incha, suco de berinjela

reduz colesterol, e tantas outras.

É desperdício de tempo e risco de perder amigos questionar essas crenças. Não adianta dizer que nossos antepassados não teriam sobrevivido não fosse a carne, que alimentos com glúten costumam conter carboidratos simples com índices glicêmicos elevados, que a coitada da berinjela jamais teve a pretensão de proteger alguém contra o ataque cardíaco e que onças adultas não tomam leite pela mesma razão que não bebem chope nem água encanada.

Perdido na selva de informações desencontradas, o que você deve fazer, leitor? Coma frutas, saladas e verduras com liberalidade; do resto, de tudo um pouco. Procure comer o que sua avó considerava comida.

Dráuzio Varella
Médico e escritor

Texto adaptado do site www.drauziovarella.com.br

**EXCURSÃO**

Aparecida do Norte e Campos do Jordão – 09/03. Excursão espiritual: Uberaba e Araxá – psicografia com Carlos Baccelli – 24/03. Julho: São Lourenço, Caxambu e Baependi. Visita a Nhá Chica. Agosto: Caldas Novas.
WANDA AURICHIO
3466-2621 / 99617-1147

ALUGO

Sítio em Macacos p/ fins de semana e feriados. Casa c/ 3 suítes na parte de cima e mais dois quartos embaixo, c/ sala, cozinha e banheiro. Piscina, quiosque c/churrasqueira, fogão, geladeira, banheiro e mesas. Desconto de 10% para associados.
ANDRÉ
98772-7677

REPASSO

Financiamento de sítio no Cond. Estância do Cipó, a 8km da Serra do Cipó. Cond. fechado, calçamento, área gourmet e hípica. 1075 m², cercado, com água, luz. Construção iniciada. R\$100 mil.
JANETE RIBEIRO
99833-0851

REVISÃO E EDIÇÃO DE TEXTOS

Serviço freelancer de revisão, digitação e assessoria em produção de textos acadêmicos, monografias e variados gêneros. E-mail: nunes.textual@gmail.com.
FÁBIO NUNES
98955-3245

EXCURSÕES

Março: Sensacional noite cigana em São Lourenço com passeio em Caxambu e Baependi (Santuário Nhá Chica. Caldas Novas: saídas todos os meses, aos sábados. ANTÔNIA EUSTÁQUIA
3496-2952 / 98908-1482

MASSAGENS TERAPÊUTICAS

Shiatsu, tui-na, drenagem linfática, acupuntura e estética facial e corporal acoplada à acupuntura, atuando na redução de linhas de expressão, rugas, flacidez, estimulação de colágeno etc. Desconto para associados.
BENEDITA REIS
99644-8876

ALUGA-SE

Alugo um kitnet na Floresta. Contorno c/ Assis Chateaubriand. Adequado p/ uma pessoa ou casal. Segundo andar com varanda externa e escada estreita em caracol. R\$ 550,00.
TULIO MARQUES
99983-2356 / 98645-9233

VENDE-SE

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

CARRETOS

Atendimento à área central de BH e bairros próximos.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

ALUGA-SE

Alugo apto de 3 quartos, DCE, banho social. Centro, rua Carijós, 106.
MARIA CARMEN QUINTÃO
2526-1255 / 99988-8820

ALGODÃO DOCE

Ensacamos algodão doce para festas infantis.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

AULAS DE MÚSICA

Aulas de canto guitarra, violão, contrabaixo, bateria. Escola com estacionamento para alunos. Qualquer estilo (gospel, sertanejo etc). Aulas para crianças, jovens, adultos e idosos.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

PSICOLOGIA / PSICANÁLISE

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e familiares. Consultório no bairro Santo Agostinho, entre avenidas Amazonas e Contorno.
NILZA HELENA DE OLIVEIRA
3291-5851 / 98661-5851

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

Casamentos, aniversários infantis, 15 anos, bodas, eventos empresariais, musicais, congressos.
ROSANA PEREIRA
3283-2354

EXCURSÃO

Festa de São Benedito em Aparecida com passeio em Guaratinguetá e Caxambu. De 21 a 25 de abril. Hotel novo e próximo ao local da festa.
EDNA PEIXOTO ALVES
3481-0474 / 99612-1430

LAZER

Nesses feriados e fins de semana seu lazer e descanso pode ser no Condomínio Solar Igarapé. Casa com 4 quartos, cozinha, banheiros, salão, área churrasco, clube com piscina, restaurante etc.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

AULA DE INGLÊS

Aulas particulares de inglês.
ENI FERREIRA LIMA
2515-2235 / 98771-5714

SANDÁLIAS

Vendo 4 pares de sandália – nº 34/35. Linha italiana/di mariotti (seminovas)
IRANI ALVES BRANDÃO
3483-1617 / 97103-4580

ALUGA-SE

Alugo moradia fundos, 1 quarto, 1 cozinha azulada, 1 sala suitekada, 1 banho e área. Santa Inês próximo metrô.
SANDRA NOGUEIRA
3463-7038 / 99982-8561

DOCES

Vendo palha italiana e cookies. Encomendar com, no mínimo, uma semana de antecedência. Uma delícia.
ANGELA VIEIRA
99198-2886

LIVRO – SPER & OV – A NOSSA AVENTURA

Um espermatozóide fez de conta ser o primeiro a chegar ao óvulo. Conversaram e decidiram passear pelo corpo da mulher. A venda na livraria Leitura dos shoppings.
DURVAL GUIMARÃES BELTRÃO
99185-8699

VIAGENS

Semana Santa: Páscoa Iluminada no Grande Hotel de Araxá, 13 a 16/04, pensão completa. São Lourenço de 31/03 a 02/04 c/ festa cigana. Opcional Aparecida do Norte. Férias de julho em Campos do Jordão, de 19 a 23 em parque hotel próximo ao Capivari.
IZONIA GUIMARÃES
3412-8864 / 98813-8834

CONTADORA

Imposto de Renda Pessoa Física, apuração de ganho de capital (Pessoa Física), carnê-leão (profissionais liberais), apuração do MEI e registro e acompanhamento de empregada doméstica (cuidadores de idosos).
NORMA BAMBIRRA
3372-1718 / 98577-0769

EXCURSÕES

Março: Abertura da Páscoa Iluminada no Grande Hotel de Araxá, 16 a 19/03, pensão completa, R\$786,00. Monte Verde: transporte e hospedagem, 24 a 27/03, R\$ 660,00. 21 de abril: Campos do Jordão, hotel c/ café e almoço. Maio: Cabo Frio 28/04 a 01/05, R\$ 660,00.
LUCI COSTA
3493-0608 / 99443-2422

COACHING

Soluções nas áreas de desenvolvimento pessoal, profissional e organizacional, visando contribuir com sua capacidade de realizar, utilizando todo o seu potencial. Palestras, diagnósticos, coaching e workshops.
GILBERTO BARROUIN
99637-4920



SOCIAL



A associada Maria de Fátima Ribeiro é só alegria quando está com os netinhos Artur (4 anos) e Miguel (4 meses)!

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

Sacar ou depositar em (conta bancária)	É contem-plado por Masp e Pina-rioteca	(?) atolada, fim de tarde na praia	prato com costela bovina e mandioca	Templo judaico Pedra do amolador	(?) Capitânia: réplica de caravela, na comemoração dos 500 anos do Descobrimento	Calendário divulgado no início por uma escola	Raciocínio por comparações
Animal-símbolo do PSDB					Rio italiano Tema de poemas		
Recipiente para armazenar café ou cereais				Capítulo final de uma obra literária		Amarrar com laço	
Define o preço, no self-service			Função do polegar Leite ordenhado				
Vogais de "sujo"	Tomar uma atitude				(?) Khan, dinastia		
Dispositivo comum à bicicleta e ao piano	Representados				Filha da tia		
(?) do Galo de Fogo, 2017, no calendário chinês				Expressão de alegria (?) Toledo, piadista	A prática de espor-tes, para a saúde	Cartão de memória (sigla)	
Produtos conser-vados na assistência técnica		Idade, em inglês Seme-lhante			"Retrato Pra (?)", suces-so dos Los Hermanos	Patroa	
Península devolvida ao Egito em 1982				Orelha, em inglês Aguçado (o ouvido)		A mulher internada em um hospício	
Toque (?), exame da próstata (Med.)		De mala e (?): levando os pertenc-es (pop.)		(?) hidratada: é usada em argamassa		Abrijo dos animais no Dilúvio (Bíblia)	
Tipo de refrigerante				Volt (símbolo)	(?) Láctea: galáxia do Sistema Solar		
Profissionais treina-dos para monitorar o banho de mar e resgatar vítimas de afogamento							

BANCO 3/aga — age — ear. 4/arca — iaá. 10/analógi-smo.

31

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

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



Solução

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

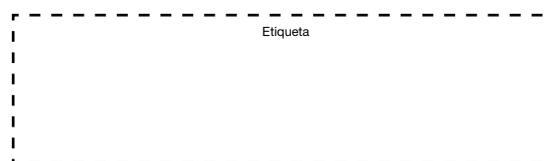
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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