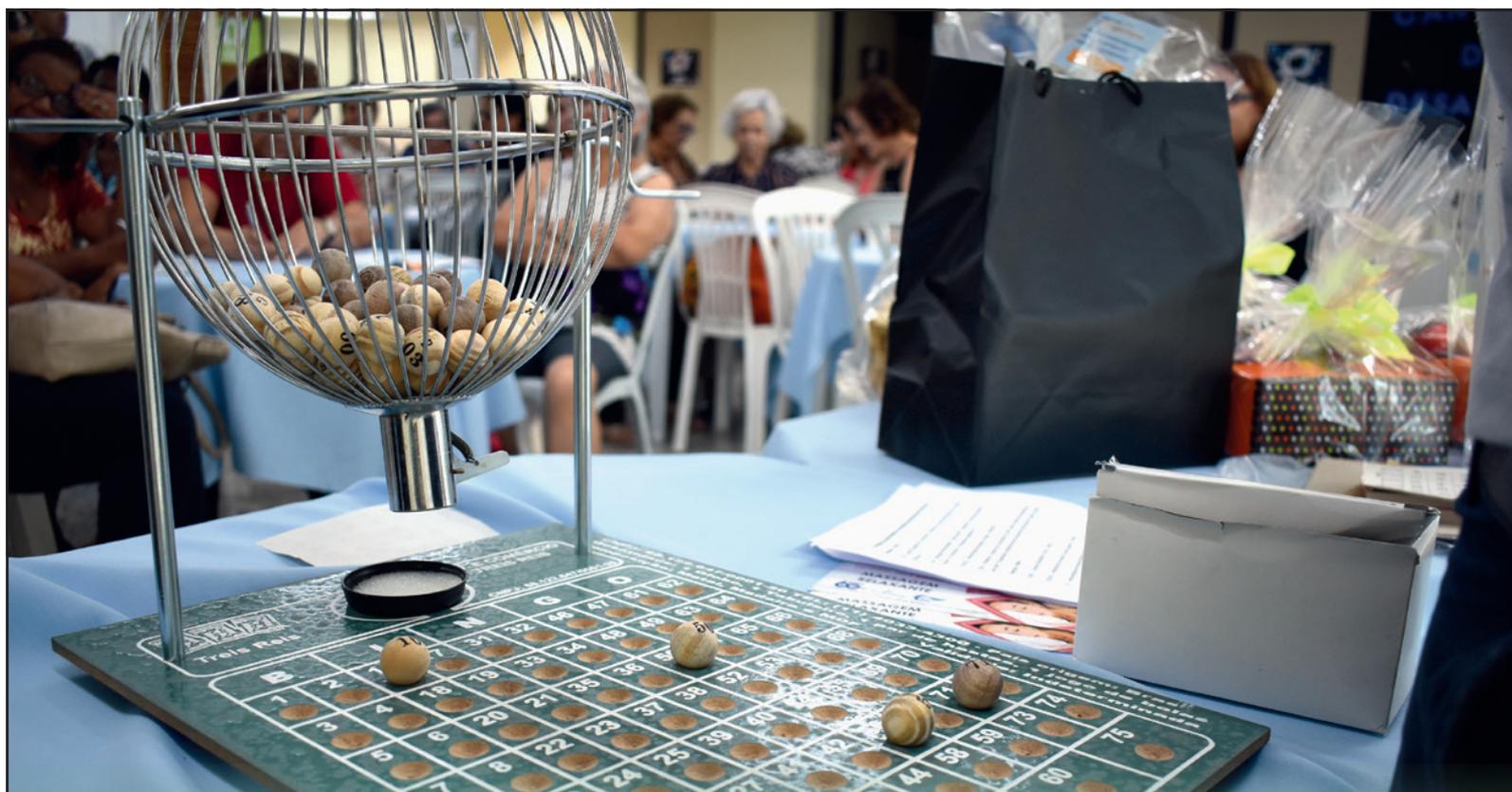




# Jornal da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH | www.assemp.org.br | Edição 288 | Novembro de 2018



## Semana do Agita Servidor 2018



Programação na Assemp foi recheada de atividades, lazer, saúde, conhecimento e muitos prêmios!

Páginas 8 a 11

Exposições de arte em novembro



Página 3

O fator etário nos custos de planos de saúde



Página 7

Assemp forma brigada de incêndio



Página 12

Bazar de fim de ano na Assemp



Página 13

## SEMANA DO AGITA SERVIDOR

A Assemp trabalha diuturnamente para oferecer aos associados saúde, lazer, bem-estar físico e mental, convênios etc. São diversas ações e atividades que ocorrem ao longo de todo o ano, dentro e fora da Associação. Uma vez por ano, porém, durante uma semana, todos esses benefícios e serviços são aglutinados e ofertados de forma “intensiva”, por assim dizer. É a forma da Assemp parabenizar e homenagear os servidores públicos municipais pelo seu dia!

Em 2018 a Semana do Agita Servi-

dor movimentou cerca de 500 associados em mais de 30 atividades, que passaram por apresentações de dança, atrações musicais, palestras, atendimentos de saúde, consultas jurídicas, jogos e sorteios de muitos prêmios. Um sucesso que se repete e cresce a cada ano. A cobertura completa de como foi a Semana do Servidor na Assemp você poderá conferir em nossa matéria de capa, na página 8.

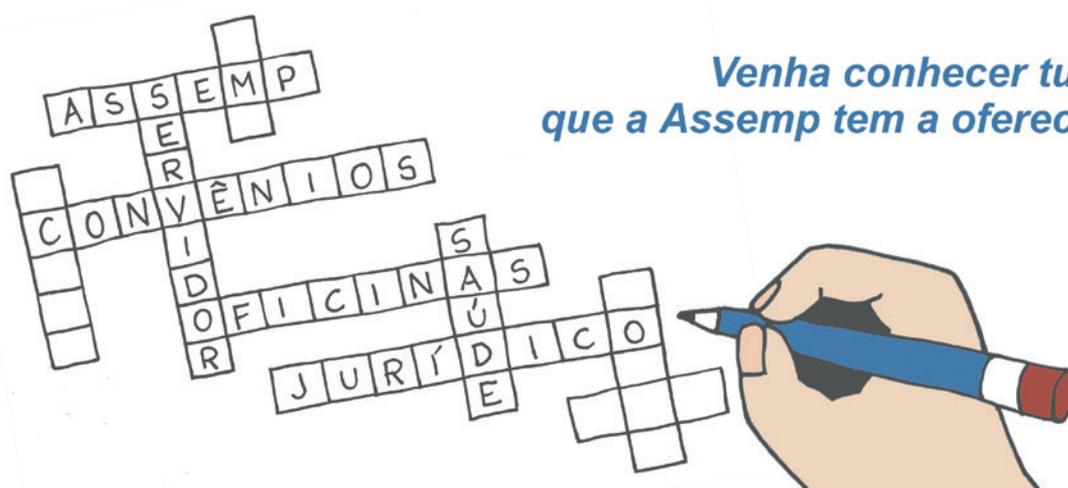
Esta edição do Jornal da Assemp também traz informações sobre a

mostra de artes e o bazar de Natal, fala da formação da brigada de incêndio da Associação, conta a história de um reencontro depois de 30 anos, aborda a questão etária na formação dos preços dos planos de saúde e muito mais!

Com o mesmo carinho que a Assemp promoveu a Semana do Agita Servidor, também preparamos esta edição para você!

**Boa leitura!**

CHARGE



**Venha conhecer tudo que a Assemp tem a oferecer!**

### DISSE O PENSADOR

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

*“A vida não exige que sejamos os melhores, apenas que tentemos fazer o nosso melhor.”*

H. Jackson Brown Jr, escritor norte-americano

## EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais  
da Prefeitura de Belo Horizonte  
Fundada em 1º/3/58

R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 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  
Texto e foto (págs. 9, 10, 13 e 14) - Maria Dulce Miranda - Reg. Prof.: 20236/MG  
Texto (pág. 12) - 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.

VENHA CONFERIR TODO O TALENTO E CRIATIVIDADE DOS ASSOCIADOS!

**GRANDE MOSTRA DE ARTES PLÁSTICAS DA ASSEMP**

**05 A 30 DE NOVEMBRO**

**6º ANDAR DA ASSEMP**

## INFORME PUBLICITÁRIO

SICOOB / DIVULGAÇÃO

**Não conte só com a SORTE**

**Segurança de verdade é com SICOOB PREVI**

O plano de previdência **Sicoob Previ** é completo e com benefícios exclusivos para os associados **SICOOB CREDISERV**.

Benefício fiscal: dedução de IR.

Menores taxas e melhor rentabilidade.

Plano completo que abrange aposentadoria, riscos de morte e invalidez.

Possibilita o planejamento sucessório.

**Entre em contato e consulte condições.**

Relacionamento - (31) 98334-7591 | (31) 3274-6959  
Rua da Bahia, 905 - 11º andar - Centro  
[www.sicoobcrediserv.com.br](http://www.sicoobcrediserv.com.br)

**SICOOB Crediserv**

COMPETÊNCIA e COMPROMISSO em prol do cooperativismo  
GESTÃO 2017-2021



## Equilíbrio FINANCEIRO

Controlar as finanças pode ser uma tarefa muito difícil, mas algumas dicas podem te auxiliar. A educação financeira e o aumento do grau de conscientização são essenciais para conseguir se organizar e evitar o assédio das instituições financeiras. Confira:

**Conheça e planeje seu orçamento:** anote todas as receitas e despesas da família e avalie a possibilidade de economia ou renda extra. Para isso, faça uma planilha para controlar quais são despesas fixas e quais são variáveis.

A partir disso, avalie como será o seu orçamento nos próximos meses e anos e projete as receitas e despesas com base na sua condição financeira atual. É muito importante que seu gasto seja compatível com o que ganha, que você planeje os gastos e



que pague as contas em dia, evitando as multas e os juros.

**Portabilidade de crédito:** para os já endividados pode ser uma boa opção. A ferramenta foi criada para incentivar a concorrência entre as instituições financeiras e possibilitar que os consumidores transfiram suas dívidas de um banco para outro, com taxas de juros e encargos menores. Se você possui uma dívida, seja de cheque especial, crédito consignado e outros, poderá consultar outro

banco para saber se a portabilidade poderá resultar na redução do saldo devedor e do valor das parcelas.

**Dívidas antigas:** qualquer dívida possui um tempo determinado para que possa ser cobrada. Em regra, dívidas de serviços como luz, cartões de lojas e serviços bancários ficam ativas por cinco anos após o vencimento da conta. Após este prazo, a dívida não pode mais constar no Serviço de Proteção ao Crédito. Mas cuidado, caso os credores entrem com ação judicial o prazo de prescrição da dívida será alterado.

**Renata Klainy dos Santos Moreira**  
Advogada

### CONTATO

Caso precise de orientações, agende um horário para atendimento no Departamento Jurídico da Assemp, por meio do 3237-5040.

## INFORME PUBLICITÁRIO

SONO IDEAL / DIVULGAÇÃO

### Colchão Terapêutico Personalizado

Magnético e Infravermelho longo

**DIRETO DE FÁBRICA**

**Sono Ideal**  
Colchões Terapêuticos



**Ortopedia Inteligente**

Multicamadas, previne dores na coluna

**Terapia Magnética**

Previne câimbras, varizes e dormências.

**Colchão Personalizado**

Necessidades específicas e a diferentes biotipos.

**Vibroterapia e Energia Quântica**

Vibrações nas regiões cervicais, lombar, coxas e panturrilhas, induz ao sono profundo.

Produto certificado



Garantia em qualidade

PROMOÇÃO EXCLUSIVA PARA FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS E APOSENTADOS. **DESCONTO 20% NA COMPRA DE Nossos Produtos.**

**LIGUE JÁ 31 3023-0303**

"Em paz me deito e logo pego no sono..." SI 4.8



## NOSSA EQUIPE

Graças à dedicação e ao 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.

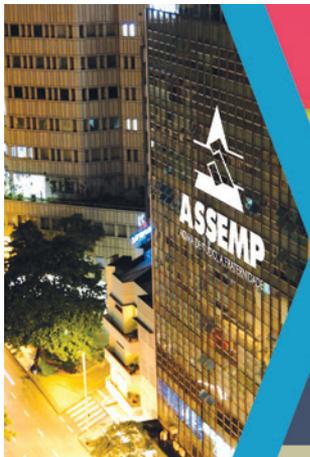
A arte é uma das mais sublimes formas que o ser humano possui de expressar seus sentimentos e sua história. Na Assemp, os associados têm contato com diferentes técnicas artísticas e, por meio do dedicado trabalho das cinco instrutoras, podem desenvolver suas habilidades e visão de mundo. A instrutora de desenho e pintura, Nara Hauck, está na Associação há 18 anos e define sua escolha profissional em uma palavra: "amor". Ao lado dela está a Suely, que se aproxima de completar 17 anos de casa. Sobre o trabalho na Assemp, ela ressalta "a liberdade de colocar em prática a convivência, a tolerância e a criatividade". No caso da Maria Luiza, que há 11 anos é facilitadora de tricô, crochê e bordado, a profissão surgiu como uma necessidade, mas logo se transformou em paixão. A facilitadora Carmen Couto, que trabalha na Assemp há cinco anos, destaca a importância das oficinas de arte na autoestima dos alunos. "É gratificante ver pessoas que não se acham capazes conseguirem produzir trabalhos elabora-



RENEÉ FILIPE

Da esq. p/ dir.: Maria Luiza, Nara, Suely, Carmen e Camila

dos e de delicadeza". Por fim há a caçula da turma, Camila Otto, que chegou recentemente à Associação. Todo o empenho das facilitadoras e alunos ao longo deste ano poderá ser visto na exposição de artes da Assemp (confira na pág. 3).



## UNIÃO ENTRE CORPO E MENTE

### Yoga Integral

Atividade voltada para associados e dependentes, que traz entre os benefícios a redução do estresse, equilíbrio físico e mental, resistência física, fortalecimento do sistema psicossomático, reequilíbrio da musculatura e das articulações.

Entre em contato pelo 3237-5000 ou acesse [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br).

## Novembro Azul

Mês de combate e conscientização  
sobre o câncer de próstata

O melhor cuidado é a prevenção!



# Centro de Capacitação Assemp/IDCT

Confira a agenda de cursos do mês de novembro

NOVEMBRO	
DATA	CURSO
06 e 07	Descomplicando e-Social para a Administração Pública: Conceitos, Procedimentos e Implantação
06 a 09	Comunicação, Expressão e Fala (Oralidade)
12 e 13	Providências para o Encerramento do Exercício Anual
20 e 21	Gestão de Conflitos Escolares
20 e 21	Marketing Digital e Gestão de Mídias Sociais para Administração Pública
22 e 23	A Regularização Fundiária Urbana e o Novo marco Normativo – Lei Nº13.465/2017

\*Valores especiais para associados

## ENTRE EM CONTATO

Rua da Bahia, 1033 – 12º andar. Telefone: 3317-5757.

## INFORME PUBLICITÁRIO

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

SIMULAÇÃO			
Valor	48x	60x	96x
R\$ 5MIL	R\$ 166,03	R\$ 145,55	R\$ 117,02
R\$ 10MIL	R\$ 332,69	R\$ 291,66	R\$ 234,49
R\$ 15MIL	R\$ 499,05	R\$ 437,49	R\$ 351,73

\*Simulação feita em 19/10/2018 sujeita a alteração.

## Empréstimo Consignado

A Navarro, correspondente da CAIXA, disponibiliza para você uma excelente oferta de Empréstimo Consignado.

Taxas diferenciadas para **transferência do crédito** consignado existente em outro banco para a **CAIXA**.  
Consulte as condições.

### Vantagens do Crédito Consignado:



As **menores taxas** do mercado.



Prazo de **até 96 meses** para pagar.



Débito mensal das parcelas no seu **contra cheque**.



A CAIXA possui condições e taxas especiais para você que é servidor da Prefeitura Municipal de Belo Horizonte.

## Ligue Agora!

# (31) 3222-8776

 Rua Tupis, 171 Loja 11 / BH - MG
  (31) 3222-8776
  (31) 98467-9845
  [www.navarroconsultoriaecorretora.com](http://www.navarroconsultoriaecorretora.com)



# O FATOR ENVELHECIMENTO

Segunda reportagem da série sobre os custos dos planos de saúde aborda a questão etária no Brasil

Atualmente, 13% da população brasileira possui 60 anos ou mais. Enquanto isso, o percentual de crianças (até 14 anos) é de 21%. Estudos dão conta, porém, que em 2060 essa pirâmide se inverterá drasticamente: 32% da população será de idosos, enquanto as crianças serão apenas 15%.

Esse envelhecimento da população, ocasionado pelos avanços tecnológicos da medicina e padrões de vida mais saudáveis é, obviamente, uma boa notícia, mas também oferece desafios em diferentes setores, incluindo o de planos de saúde. O fator é uma das três principais causas de elevação

nos preços dos planos, juntamente com o avanço tecnológico (apresentada no Jornal da Assemp de outubro) e fraudes (que será explicada no jornal de dezembro).



## DOENÇAS CRÔNICAS

Segundo um estudo da Fundação Oswaldo Cruz e da Universidade Federal de Minas Gerais, quase 40% dos idosos possui uma doença crônica. Enquanto isso, estimativas de uma consultoria de saúde apontam que, em média, nos dois últimos anos de vida um

usuário gasta 80% de tudo o que pagou ao plano de saúde. Com a idade média da população avançando, a perspectiva é que esses percentuais aumentem cada vez mais, pressionando os custos das operadoras e, conseqüentemente, dos planos.

## NOTA



### OUTRO OLHAR

“Fui atender um servidor da PBH que é deficiente visual. Ao me despedir, pedi permissão para tirar uma foto da janela de sua sala de trabalho. Então ele me pediu que descrevesse a imagem que estava vendo. Tentei, com o máximo de detalhes, descrever o meu encanto com tudo que via. Isso me fez pensar. Quanta beleza nós temos para ver e não damos importância?! Quanto nos passa despercebido nessa correria do mundo moderno? Agora, faço o convite ao leitor: reparem nos detalhes da foto. Como vocês descreveriam essa imagem?”

*Geterson von Randow, funcionário da Assemp*

Mande a resposta e outras fotos que chamaram sua atenção para [relacionamento@assemp.org.br](mailto:relacionamento@assemp.org.br).

## INFORME PUBLICITÁRIO

<b>PROCLAMAÇÃO</b> 14/11 a 19/11 <b>R\$ 780,</b>	<b>RÉVEILLON</b> 28/12 a 02/01 <b>R\$ 840,</b>
<b>FÉRIAS JANEIRO</b> 09/01 a 14/01	<b>CARNAVAL</b> 01/03 a 06/03
<b>SEMANA SANTA</b> 17/04 a 22/04	<b>CORPUS CHRISTI</b> 19/06 a 24/06
<b>FÉRIAS JULHO</b> 17/07 a 22/07 24/07 a 29/07	
● ÔNIBUS LEITO TURISMO ● HOTEL	● GUIA ACOMPANHANTE ● CAFÉS DA MANHÃ
	● SERVIÇO DE BORDO ● ALMOÇOS
<b>FIM DE ANO - ANO NOVO</b> 26/12 a 07/01	
CURITIBA ● SERRA GAÚCHA COM NATAL LUZ EM GRAMADO ● BALNEÁRIO CAMBORIÚ COM BETO CARRERO	<b>R\$ 2.850,</b>
● ÔNIBUS LEITO TURISMO ● SERVIÇO DE BORDO ● CAFÉS DA MANHÃ	● GUIA ACOMPANHANTE ● HOTÉIS ● CITY - TOURS
<b>FÉRIAS DE VERÃO</b> 20/01 a 26/01 <b>R\$ 1.180,</b>	
● ÔNIBUS LEITO TURISMO ● SERVIÇO DE BORDO ● CAFÉS DA MANHÃ	● GUIA ACOMPANHANTE ● Pousada ● ALMOÇOS
<b>tempollivre</b> turismo tempollivre.com RUA ITAUNINHA, 465 LOJA BH - MG	PREÇOS POR PESSOA, NA CONDIÇÃO DE À VISTA, SUJEITOS A ALTERAÇÕES, PARCELADOS E QUITADOS TOTALMENTE ANTES DAS SAÍDAS. CONSULTE SITE ATUALIZADO DIARIAMENTE. <b>(31) 3018.8090 • 9 8880.9779</b>

## Café Filosófico debateu a raiva

“É o veneno que tomamos para atingir o outro”

As atividades da Semana do Agita Servidor foram abertas no dia 22 de outubro com o Café Filosófico, evento que reúne os psicólogos da Assemp no debate de um tema comum. O assunto dessa edição foi “Lidando com a Raiva”.

Na parte inicial do encontro, os profissionais falaram dos efeitos físicos que a raiva desencadeia no corpo. “É uma somatização de reações químicas”, explicou Pakisa Araújo. “Por isso, quando buscamos o controle do sentimento, estamos trazendo saúde para o nosso corpo”, comple-



mentou Sebastião Maciel.

Os psicólogos também falaram das origens da raiva e das formas de controlá-la. “A raiva é uma forma de comunicação. É o grito de socorro do Narciso contrariado”, explicou

Cássio Vianna. O raciocínio foi complementado pelo psicólogo Artur Leão. “Somos muito otimistas, o que cria uma realidade perigosa, porque o que acontece quando nossas expectativas são frustradas?”.

Na visão da profissional Diva Matuck, é preciso aprender a falar com o outro sobre seu sentimento para superá-lo.

“A técnica de contar até dez é válida, pois abaixa as taxas de cortisol e adrenalina geradas pela raiva”. Sebastião ainda deu outra dica: “somente com a auto-observação você não será algoz de si mesmo”.

## Não seja enganado

Confira alguns direitos que você pode estar abrindo mão sem saber

Lidamos com relações de consumo o tempo todo e, na maioria das vezes, somos lesados sem nem perceber. Essa verdade foi exposta pela advogada Renata Moreira, que ao lado da também advogada Valquíria Sales, ministrou a palestra Direito do Consumidor, realizada na Assemp no dia 22 de outubro. “Só conhecendo nossos direitos poderemos reivindicá-los”, ressaltou Renata, que abordou alguns dos principais pontos do Código de Defesa do Consumidor e falou de algumas práticas abusivas comuns, como venda casada, recusa de atendimento de demanda do consumidor e forneci-

mento de produtos ou serviços não solicitados.

Confira algumas das dúvidas mais recorrentes que as advogadas apresentaram na palestra:



- **Preço diferenciado no pagamento com cartão?**

Essa prática é permitida desde o início de 2017.

- **Exigência de valor mínimo para pagamento com cartão?**

Prática abusiva. Se o estabelecimento aceita o pagamento em cartão, não pode exigir valor mínimo de compra.

- **Multa por comanda perdida em bar?**

Proibido. É responsabilidade do estabelecimento controlar o que foi consumido.

- **Créditos de celular com validade?**

Créditos adquiridos devem ter validade mínima de 90 dias. No caso de bônus, esse período é de, no mínimo, 30 dias.



## O que eu **posso** e o que eu **devo**?

### Palestra apresentou direitos e deveres dos associados

**E**m mais uma palestra da Semana do Agita Servidor, o advogado Rodrigo Medeiros abordou pontos importantes para o funcionamento da Assemp. Sua apresentação teve como base o Estatuto da Associação.

O advogado destacou que os associados devem estar em dia com as mensalidades para poderem desfrutar dos direitos. “Somente associados adimplentes podem frequentar a sede da Assemp e cursos, bem como gozar dos benefícios e convênios”. Além disso, o advogado lembrou que também são direitos do associado encaminhar, por escrito, reclamações, dúvidas, sugestões e elogios à Ouvidoria, além de

pedir abertura de sindicância quando notar alguma irregularidade. Rodrigo ainda pontuou que deixar o quadro de integrantes da Assemp também é um direito, já que a Associação não pode impedir ou dificultar a saída do associado que assim desejar.

As obrigações incluem conhecer e zelar pelo cumprimento do estatuto, bem como cumprir contratos e convênios e cuidar para a manutenção do patrimônio da Assemp. O associado deve, também, manter o cadastro sempre atualizado e estar em dia com a mensalidade. Rodrigo ainda lembrou as diferenças entre associado



(membro de uma entidade que paga mensalidade para usufruir de seus benefícios) e sócio (pessoa que passa a ser dona de parte de um negócio, compartilhando lucros e prejuízos).

## Cuidados com os rins

### Palestra abordou as principais causas do cálculo renal

**C**álculo renal ou pedra nos rins é uma aglomeração de minerais que forma pequenos cristais no trato urinário, podendo se localizar nos rins, bexiga ou uretra. Durante palestra realizada na Assemp, em parceria com a Unimed-BH, a enfermeira Rosa Flávia de Brito Silva explicou que o problema causa aquela que é considerada a segunda maior dor, ficando atrás somente do infarto fulminante, e pode se desencadear por problemas genéticos, recorrência de infecções urinárias e alimentação rica em sódio e com excesso de proteína animal.

Entre os sintomas, a enfermeira destacou dor na região lombar, nos flancos, no abdômen e na região geni-



tal, náuseas e vômitos, ardência para urinar e presença de sangue na urina. Também são sintomas vontade constante de urinar, mas expelir pouca urina e desejo de defecar sem eliminar nada.

O paciente que sentir os sintomas deve procurar um médico nefrologista, que é responsável pelo trato urinário, ou um urologista, que realiza processos cirúrgicos.

#### FATORES DE RISCO

A enfermeira destacou que a doença é mais comum entre homens, com idade entre 20 e 40 anos. Quem abusa do sal, de cálcio e proteínas e quem ingere pouca água também corre risco de desenvolver cálculo renal. Obesidade, hipertensão e predisposição genética também são fatores de alerta.

## O poder da autoestima

Palestra abordou como o amor próprio influencia em nossas vidas

Como podemos nos amar mais? Essa foi a pergunta feita pela empreendedora na área de beleza, educadora e coaching Patrícia Carvalho durante a palestra “O poder da autoestima no ser humano”. Autoestima é uma autoavaliação positiva ou negativa a partir de emoções, ações, crenças e comportamentos, ou seja, a forma como nos vemos. O problema é que, muitas vezes, somos cruéis com nós mesmos e acabamos focando nos nossos pontos fracos e defeitos e deixamos de lado as qualidades.

A falta de autoestima faz com que aceitemos qualquer coisa e qualquer tratamento. “O resultado disso é fracasso nos relacionamentos, nas amizades e até na vida profissio-



nal. O excesso de baixa autoestima se somatiza em nosso corpo e faz até com que a gente adoça”, explicou Patrícia. A baixa autoestima também apresenta alguns comportamentos como: arrogância, vaidade e atalhos para o sucesso, que na verdade acabam levando ao fracasso.

Segundo a coaching, para aumentar a autoestima é preciso fazer uma mudança. E como palavras têm poder, fazer afirmações positivas sobre nossas vidas e o que nós somos em frente ao espelho, sempre no presente, é uma alternativa eficaz para nos amarmos mais. “Somos capazes de nos amar completamente e termos autoaceitação, basta estarmos dispostos a mudar”.

## Programação movimentou a Assemp

Foram cinco dias intensos de atividades

Além das palestras que levaram informação e conhecimento aos associados, a Semana do Agita Servidor foi recheada de atividades, que mobilizaram quase 500 associados. Confira alguns dos principais momentos:



A abertura do evento foi feita pelo presidente Anselmo Horta Nassif



Os bingos tiveram muitos prêmios e foram bastante concorridos



Intervenções de dança (tango, dança cigana, ritmos caribenhos, forró, dança mix e roda de cassino)





*Aulas livres sobre coluna saudável*



*Oficinas de xadrez para exercitar a mente*



*Apresentações musicais para animar o público*



*Associados soltaram a voz no karaokê*



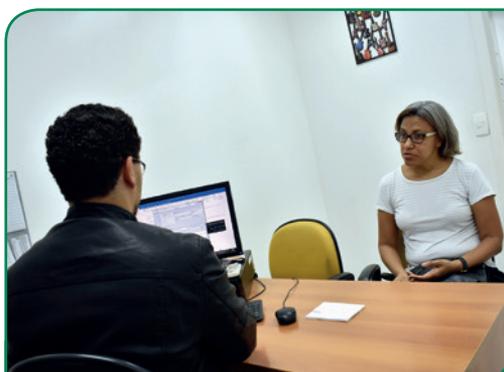
*A Unimed promoveu desafios saudáveis para falar de varizes, AVC e doenças vasculares*



*Aulas livres de yoga estimularam o silêncio e a reflexão*



*Tiveram sessões de quick massage, acupuntura, lava-pés, atendimento nutricional e cinema com pipoca*



*O setor Jurídico realizou plantão para tirar dúvidas*



*Semana foi encerrada com um baile Super Gala e sorteios de livros, brindes e cestas (confira ganhadores abaixo)*

### GANHADORES DOS SORTEIOS

Antonia M. do N. R. | Catia D. | Claudia A. |  
Denise H. | Frederico E. de A. R. | Heloisa A. D. A. |  
Iza D. F. | José A. de O. | Marcos A. R. | Margareth E. S. |  
Margareth S. | Margarida T. | Maria C. de C. L. | Maria I. S. | Maria  
L. do C. | Marisa F. dos S. | Rita de C. S. | Sidineia S. | Stela S. B. |  
Tarcísio da E. T. de M. | Thais V. S. | Valeria G. | Zeni B.

**Os ganhadores têm até 26/11 para retirar os prêmios.**

### EMPRESAS PARCEIRAS

**A Assemp agradece a todas as empresas parceiras que contribuíram para o sucesso da Semana do Agita Servidor:**

**Berlim Comunicação - Bradesco - Ctrl + Play - Debonne -  
Drogaria Araújo - Feijão Restaurante - FQM Farma - InFlux -  
Joaf - Megaplotter - Metlife - Navarro - Óticas Diniz - Óticas  
Firenze - Ressalve - RR Contabilidade - Tetê Araújo -  
Unimed - Uniodonto.**

# Assemp forma brigada de incêndio

Colaboradores e terceirizados participaram de treinamento

**A** Assemp promoveu, no início de setembro, para 42 pessoas, o curso de brigada de incêndio. O treinamento foi ofertado pela mesma empresa responsável pelo projeto de adequação às normas de combate a incêndio do edifício da Associação

(Minas Oeste).

O Minas Oeste passou por vistoria recente do Corpo de Bombeiros, que atestou que o prédio é bem estruturado e está dentro das normas previstas em lei para prevenção e combate a incêndios. Como cuidado

nunca é demais, porém, o curso realizado teve como propósito a capacitação para prevenção e combate a início de incêndios. Importante ressaltar que brigadistas não são responsáveis por combates a incêndios de grandes proporções.

## COMO PROCEDER EM UMA EMERGÊNCIA

O Minas Oeste conta com sistema de alarme de incêndio. Veja as instruções que devem ser seguidas em caso de alerta:

- Mantenha a calma;
- Nunca utilize o elevador;
- Siga até as escadas, pois as portas são corta-fogo;
- Aguarde na escada – no andar em que estiver – até a chegada de um brigadista ou bombeiro;
- Siga as instruções do brigadista ou bombeiro, que o conduzirá até a portaria.



Estas rápidas instruções podem salvar a sua vida. Fique sempre atento e, caso note algo fora do comum, não deixe de relatar a um funcionário.



## ARTIGO

# O que é a Psicanálise?

**A** ética da psicanálise considera desde sempre o que há de singular em cada um. Acolhe as pessoas quando um mal-estar se apresenta no âmbito de compulsões, toxicomanias, temores, inibições, ansiedade, angústia, depressão, violência, abandono ou outros acontecimentos que possam interferir na sua qualidade de vida pessoal, laborativa, familiar ou social.

Trata-se de um espaço de escuta e de circulação de palavras que propicia a reconstrução histórica da subjetividade dando lugar a novos modos de escolhas e destinos. Abre possibilidades para o enfrentamento das adversidades, impasses ou conflitos ocorridos em qualquer fase da trajetória de vida das pessoas com maior clareza e menos sofrimento.

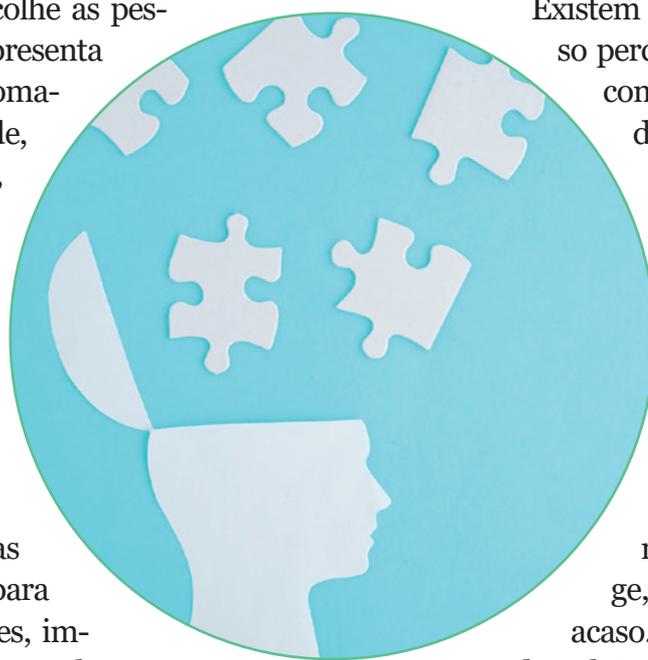
A psicanálise nos conduz a compreender melhor o que acontece no campo de nossos afetos, ou seja, sabermos um pouco mais sobre o que está oculto e jamais coincide

ou atende exatamente aquilo que imaginamos.

Existem obstáculos que surgem em nosso percurso, que podem ser contornados com construções de novas possibilidades nas nossas relações interpessoais. Ao desatar estes nós, ganha-se maior leveza e harmonia.

Na vida não se encontra a perfeição em nenhum lugar por mais que se procure. Todo excesso produz mal-estar e angústia. Ela surge todas as vezes em que um limite falha.

Sempre haverá necessidade de nos interrogarmos sobre o que surge, seja o novo, o desconhecido ou o acaso. As elaborações sobre a insistência da pulsão com seus desdobramentos na vida e na particularidade de cada um é o que faz existir a psicanálise.



**Silvia Jacobina**

Psicanalista e associada da Assemp

## REENCONTRO

Amigas se reencontraram na Assemp depois de quase 30 anos

Foi no final de 1990 que as amigas Maria Eugênia Machala e Vânia das Graças tinham se visto pela última vez. Então professoras da rede municipal, elas elaboraram, em parceria com o também professor Antônio Nassar, uma série de livros voltados para a prática científica no ensino fundamental. Depois que o projeto foi publicado, elas acabaram perdendo o contato.

Quase 30 anos se passaram e, por obra do acaso, as duas se reencontraram na Assemp. O reconhecimento não foi imediato, mas a sintonia, sim. “A gente só se cumprimentava nas aulas, mas eu já tinha um carinho por ela. Eu tinha esse sentimento de que queria me tornar amiga dela, mas nem sabia o seu nome”, conta Vânia. Foi durante uma conversa que as duas descobriram a conexão no passado e reataram os laços perdidos.



### PASSADO E FUTURO

A paixão pela ciência e a vontade de democratizar o ensino foram o que uniu as professoras no passado. Agora, após um hiato de três décadas e o reencontro casual, as duas estão planejando novos projetos juntas. “Não conseguimos ficar paradas. Estamos pensando em escrever um novo livro sobre ciência, dessa vez em formato de revista em quadinhos”, revela Maria Eugênia.

## 3º BAZAR DE NATAL DA ASSEMP

**10 a 14 de dezembro**

**Espaço Multiúso (7º andar)**

Peças produzidas pelos alunos dos cursos de:

- Tricô, crochê e bordado
- Apliquê
- Pintura em tecido
- Iniciação ao desenho e à pintura
- Eco arte

### REGULAMENTO

Somente será permitida a comercialização de peças produzidas nos cursos citados e por associados matriculados nos mesmos. As inscrições para expositores serão feitas na recepção do 4º andar, de 26 a 28 de novembro. O limite, em função do espaço, é de 15 expositores/alunos.



## Cuidados com os “pequeninhos”

Após anos orientando alunos em sala de aula, Delma agora ajuda nos cuidados com os netos

**D**elma Fonseca Malta Serpa nasceu em 12 de junho de 1958. Além de marcar o aniversário, a data também é especial porque foi neste mesmo dia, em 1979, que ela subiu ao altar. São 39 anos de uma união, segundo ela, baseada no diálogo e companheirismo.

O casal tem dois filhos e dois netos. Delma, que está aposentada do cargo de professora, explica que o maior compromisso de sua rotina diária é buscar os netos na escola. “Gosto muito de cuidar deles. Sempre cobro do meu filho que me dê mais um, mas ele diz que ainda não está na hora, que já cuido dos filhos da minha filha. Mas a gente sempre faz uma pressão”, brinca.

Formada em economia, foi durante a faculdade que a associada começou a dar aulas, para ajudar a pagar os estudos, e acabou tomando gosto pela coisa. Delma ingressou na Prefeitura

no início dos anos 1990, primeiro na Escola Municipal Tabajara Pedroso, em Venda Nova, e depois na Escola Municipal Luiz Gatti, no Barreiro.

A escola se tornou uma casa para a professora, que chegou a trabalhar em três turnos e até tomava banho lá. “Adorava o Luiz Gatti, adorava meus alunos. Até hoje encontro com meus ‘pequeninhos’ e vejo que eles ainda se lembram de mim e do que eu ensinava. Isso para mim é vida”.



### CUIDAR DE SI MESMA

O desgaste dos anos de trabalho levou a complicações na saúde, que culminaram com a aposentadoria. “Foi bom porque passei a me cuidar mais. Comecei a fazer hidroginástica e pude cuidar da minha alimentação. Vim para a

Assemp fazer yoga e terapia em grupo”.

Agora, além de cuidar dos netos, Delma ocupa parte do dia com livros. De todas as obras já lidas, a favorita do momento é “Como eu era antes de você”, de Jojo Moyes.

*Fragmentos históricos  
da Associação*

*1958 a 2018*



## Dias atuais

2018



Com a doença de Ângelo Flores, seu vice, Anselmo Horta Nassif, assumiu interinamente a presidência em 2014 e posteriormente foi eleito para um mandato de quatro anos.

Uma das primeiras ações do novo presidente foi promover uma ampla reforma do estatuto. Além disto, são marcas da nova gestão a ampliação de serviços, convênios subsidiados e parcerias.

Uma delas foi com o IDCT, para desenvolver uma escola de capacitação no 12º andar, adquirido pelo novo presidente. Também está sendo feito um trabalho para ampliar as vagas para os servidores, sobretudo, aqueles que estão na ativa.



O trabalho continua diuturnamente. A atual presidência, juntamente com a equipe de gestores, continua buscando meios e formas para atender cada vez mais e melhor os associados da Assemp. A Assemp não para!

**PSICANÁLISE**

Atendimento psicanalítico ao seu alcance. 50% de desconto no valor das sessões. Av. Brasil, 84 / Sala 503 - Santa Efigênia  
SILVIA JACOBINA  
98721-9053

**EXCURSÕES**

Capitólio - bate e volta 14/11 - café a bordo e almoço - R\$100,00.  
Réveillon Cabo Frio - 28/12 a 01/01 - R\$690,00 e casal R\$980,00 - café e almoço. Férias de Janeiro - Cabo Frio - 18/01 a 23/01 - R\$650,00 - café e almoço.  
MÉRCIA VIEGAS  
3423-7877 / 98650-0901

**REVISÃO DE TEXTOS**

Faço revisão de textos (grátis) através de e-mail.  
MARIELZE SOUTO FENATI  
99765-1890

**FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

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

**VIAGENS**

Feriado de 07 a 09 de dezembro: Resort Tauá Caeté, pensão completa. Réveillon Rio de Janeiro só R\$740. Faça sua reserva e pague parcelado.  
ANTÔNIA EUSTÁQUIA OLIVEIRA  
3496-2952 / 98908-1482

**VENDE-SE**

Vendo apartamento - 60 m<sup>2</sup>, 2 quartos, próximo ao Estádio Independência. Sagrada Família.  
MARGARET ELVIRA TETZL  
2526-3100 / 99979-2571

**PIÚMA**

Aluga-se casa de praia em Piúma-ES.  
MÁRCIO AUGUSTO ABREU  
98653-4641

**ROMMANEL**

Desconto super especial de 20% para associados Assemp. Pagamento: cartão de débito ou crédito.  
ANA PAULA  
99705-7341

**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

**DEDETIZAÇÃO**

Faço dedetização, desratização e descupinização em qualquer ambiente.  
ARNALDO DE SOUZA PORTO  
3246-6503 / 98826-5225

**ALUGA-SE**

Alugo chalé na zona rural de Brumadinho (Piedade do Paraopeba), 45 km do BH Shopping. Tem varanda, fogão a lenha, churrasqueira e pomar.  
MARIA DAS GRAÇAS CASTRO  
99356-5258

**RESIDENCIAL PRAIA QUENTE**

Casas com 3 quartos na praia de Nova Viçosa-BA. Diárias a partir de R\$ 99,00.  
ADRIANA SOARES  
99776-7805

**REFORÇO ESCOLAR**

Ensino fundamental I e II: português, matemática, física, química e biologia. Atendimento também a domicílio.  
SANDRA DE FATIMA SILVA  
2535-0010 / 98897-0462

**LIVRO**

"Textos e contextos através dos tempos". Dos professores Isidro Passos e Roberto Dornas. Textos e poesias da literatura do Brasil e de Portugal, com provérbios, frases de para-choques, dicas de redação, como falar em público e letras antológicas da MPB. R\$ 75.  
ISIDRO PASSOS  
3444-8089

**VIAGENS**

Férias de janeiro Sul com Natal Luz: 03 a 15/01. Porto Seguro: 21 a 28/01 - hotel no centro com café, jantar, traslado ônibus semi-leito, R\$ 1.300. Prado Bahia: 04 a 11/01.  
LUCI COSTA  
3493-0608 / 99443-2422

**PSICOLOGIA / PSICANÁLISE**

Atendimento clínico e escolar. Desconto para associados e familiares (50%). Consultório no Santo Agostinho entre Av. Amazonas e Av. do Contorno.  
NILZA HELENA DE OLIVEIRA  
3291-5851 / 98661-5851

**EXCURSÃO**

Festa de São Benedito - Aparecida: 26 a 30 de abril de 2019 - ônibus executivo - hotel com pensão completa - R\$ 760,00.  
EDNA PEIXOTO ALVES  
3481-0474 / 99612-1430

**VIAGEM LAMبارI**

Excursão de 17 a 20/01: Lambari hotel e fazenda com parque aquático, jantares temáticos: sexta noite italiana com música ao vivo e degustação de queijos e vinhos. Sábado: churrasco e chopp de graça.  
WANDA JAPOLINO AURICHIO  
3466-2621 / 99617-1147

**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.

**SOCIAL**

A associada Celeste Berni, com o banner nas mãos, faz parte de um grupo de servidoras que, mesmo após a aposentadoria, continuam se encontrando para confraternizar. A foto registra um momento especial: trata-se da aposentadoria de Vera Ribeiro, auxiliar de serviços gerais na escola em que ambas trabalhavam.



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

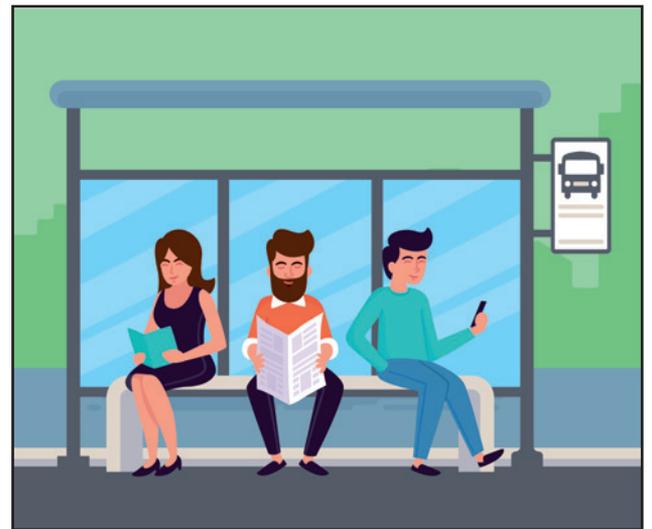
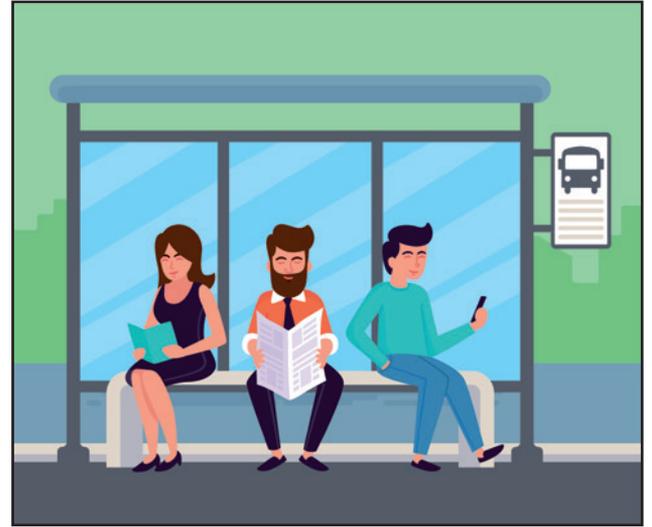
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Punição aplicada à criança travessa		1 (?): 1.000 gigas (red.)		Evento esportivo do Rio em 2016	"Cada (?) com seu igual" (dito)	Nair de Tefé, pioneira da caricatura	Período de viagens e folga no trabalho
Cerimônia que teve erro grave em 2017							Máquina usada na Revolução Industrial
Encontrar-se prestes a descobrir algo (p. ext)							
						Cartilagem da articulação do joelho	
Antena (?), aparato de celulares				Gema que reflete as cores do arco-íris			Adquirir Unidade do gado bovino
Arranca					Não acerta (?) H: o momento decisivo		
Passagem estreita			Único celular com sistema iOS (ing.)				Gritaria coletiva de protesto
"Início", em "eolítico"							
Peças de identificação em microfones	Como a atriz pornô representa		Lula ou mexilhão (Cul.)				
							Antigo produto da indústria fonográfica
Base numérica da civilização sumeriana					Comer o jantar		
					Nevoeiro londrino		
Oswaldo Aranha, político gaúcho		Nativa da ilha onde nasceu Napoleão		Ofício de Flávia Saraiva			Queijo com baixo teor de gordura
Estatuto do (?), lei de 1980 (BR)	Linguagem cifrada					Catálogo	
	Material de pintura					Estilo de rock melódico	
(?) Guimarães, apresentadora de TV				Objeto de estudo da Metafísica (Filos.)			Na companhia de Filme de Kurosawa
			Onomatopeia da voz do cachorro			Extensão de sites de instituições	
Cultura da Zona da Mata nordestina		Prudente; ponderada					
Responsabilidade Técnica (abrev.)							
Do mesmo signo de Ary Fontoura e Djavan							

BANCO 3/fog — ram. 5/corsa. 6/phone. 8/canoplas. 59

## JOGO DAS DIFERENÇAS



## SUDOKU

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

**PASSATEMPOS COQUETEL: OS MAIS VARIADOS FORMATOS E NÍVEIS PARA VOCÊ**

COQUETEL revistascoquetel @coquetel www.coquetel.com.br #FAÇAQUETEL

**Solução**

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

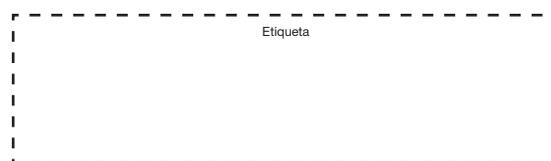
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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



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

Acesse esta e outras edições do jornal no [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)

**Mala Direta  
Básica**

9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG

