

## Assemp ativa e on-line

Em toda a sua trajetória, a Assemp sempre se orgulhou e valorizou a questão de ser um lugar de convívio, de vivências, de contato. Por isso, mesmo que a pandemia e as orientações de distanciamento social tenham obrigado a Associação a suspender suas atividades presenciais – preservando a segurança dos associados e colaboradores –, todos os setores continuaram ativos e trabalhando para promover adaptações e propor novas soluções que objetivam continuar proporcionando benefícios, serviços, qualidade de vida e bem-estar aos associados.

### Núcleo de Convivência

Desde março o NCSC vinha promovendo algumas iniciativas pontuais, como disponibilização de videoaulas de dança e lives. O projeto tomou forma, contudo, e agora é o Núcleo em Casa, com agenda semanal de atividades e pelo menos duas aulas diárias. A maior parte das aulas ocorre pela plataforma Zoom, mas algumas também já estão sendo transmitidas pelo canal do YouTube da Assemp. A programação é sempre divulgada nas redes sociais.

### Atendimento

Associados e servidores que desejam fazer adesão continuam recebendo atendimento e esclarecimentos por telefone e e-mail.

### Serviço Social

Essencial como nunca, o Serviço Social da Assemp continua desempenhando seu trabalho de forma remota, sem deixar os associados desassistidos.

### Espaço Viver Bem

Os atendimentos individuais e em grupo do setor de Psicologia migraram para o ambiente virtual, assim com os encontros da oficina Lidando com a Ansiedade e o Estresse. Neste mês de agosto também terão início, virtualmente, as atividades da Oficina de Memória.

### Biblioteca

Um grande acervo de obras em domínio público foi organizado e disponibilizado on-line para os associados. Além disso, novas edições on-line do projeto Música e Literatura vem ocorrendo ocasionalmente. A partir de 17/08 também será retomado o empréstimo de livros mediante agendamento prévio. Saiba mais: 98422-8160 (WhatsApp).

### Comunicação/Ouvidoria

A comunicação por meio do Facebook e do Instagram da Associação foi intensificada e duas novas plataformas foram criadas: o canal no YouTube e o podcast Assemp. O setor também tem promovido diversas lives e lançou, em parceria com o Serviço Social, a Escuta Fraternal.

### RH, Financeiro e TI

Os colaboradores desses setores continuam desempenhando suas rotinas de trabalho normalmente, em home office, garantindo o pleno funcionamento das áreas que lidam diretamente com os associados.

### Jurídico

O setor Jurídico manteve todos os atendimentos que já estavam agendados, realizando as consultas e orientações por telefone. Agora já está aberta a agenda para novos atendimentos, que serão realizados por diferentes plataformas on-line (mais informações na pág. 2).



# Novos agendamentos no Jurídico

O setor Jurídico da Assemp retomou os agendamentos para novos atendimentos. Como as orientações de isolamento social ainda estão vigentes, por ora os atendimentos serão realizados de forma remota, por meio de diferentes plataformas: Hangouts, WhatsApp, Zoom, Google Meet ou Microsoft Teams. Cada associado, no momento do agendamento, poderá escolher o canal de atendimento que tiver à disposição ou mais familiaridade de uso.

## Para realizar o agendamento

Entre em contato exclusivamente pelo telefone: 98477-5683.



## Reforma da Previdência suspensa

Foi suspensa na Câmara Municipal a tramitação do Projeto de Lei 961/2020, que promove a reforma previdenciária dos servidores públicos de Belo Horizonte. O PL, que já havia passado pelas comissões e estava pronto para votação no plenário, foi retirado da pauta após articulação e acordo entre a PBH, vereadores e entidades representativas.

Por determinação do Governo Federal, estados e municípios teriam até 31 de julho para aprovarem suas reformas. Devido à pandemia de COVID-19, contudo, muitos entes têm solicitado e obtido a dilatação desse prazo, o que também ocorreu com a PBH. No fim de julho a Prefeitura conseguiu a renovação de seu Certificado de Regularidade Previdenciária até 18 de janeiro de 2021, o que dará mais tempo para que a proposta de reforma seja analisada e debatida.

### Alíquotas

O Projeto de Lei apresentado pela Prefeitura altera linearmente a alíquota de contribuição previdenciária, hoje fixada em 11%, para 14%. As entidades, contudo, reclamam da proposição e querem a implementação de uma alíquota progressiva. O Sindibel apresentou ao Executivo uma proposta com alíquotas se iniciando em 7,5%. Segundo o sindicato, a PBH se comprometeu em analisá-la.

SER PAI É CONFORTAR COM O OLHAR,  
ENSINAR PELO EXEMPLO, AMAR  
OFERECENDO PROTEÇÃO.



09 DE AGOSTO  
FELIZ DIA DOS PAIS!

# Depressão clínica x tristeza

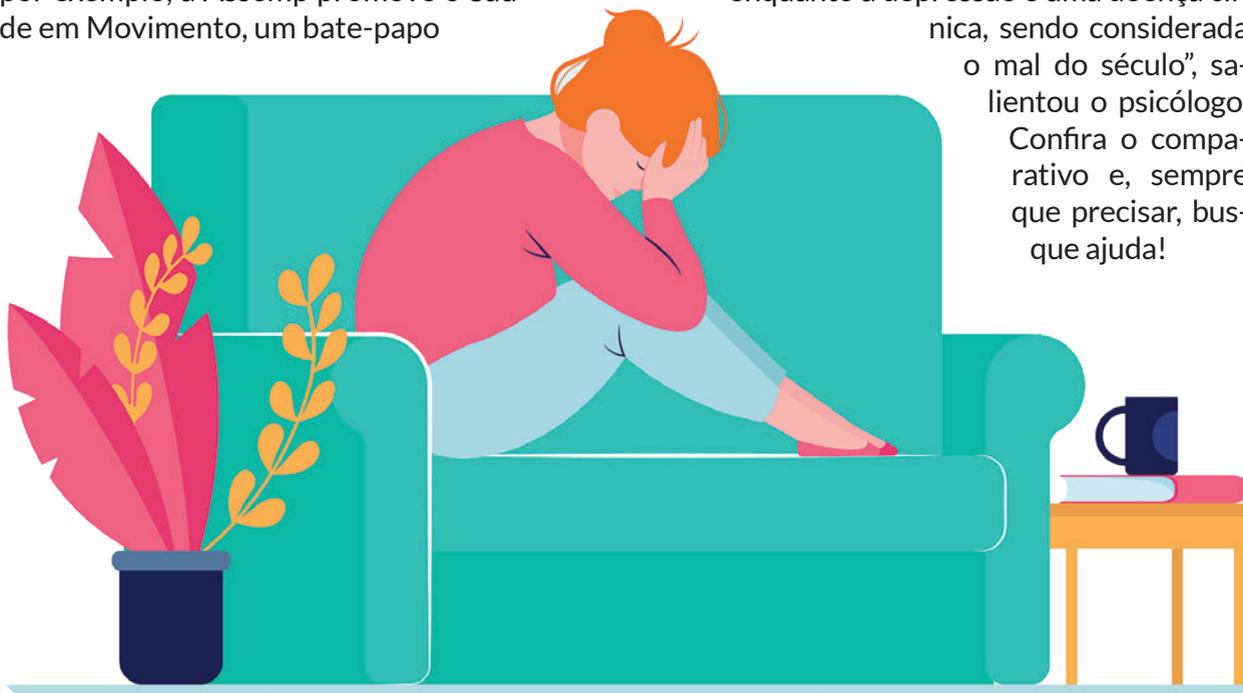
**D**urante este período de isolamento social e consequente interrupção das atividades presenciais na sede, a Assemp nem por um momento deixou de se preocupar e de assistir os associados com atividades e atendimentos focados em bem-estar e qualidade de vida.

Esse zelo demonstrado pela entidade, contudo, não se limita aos associados, e também se estende aos colaboradores. Toda quarta-feira, por exemplo, a Assemp promove o Saúde em Movimento, um bate-papo

voltado aos colaboradores que aborda temas relacionados à saúde física e mental.

Em uma das edições recentes, o psicólogo Cássio Vianna trouxe para o debate as diferenças entre depressão clínica e tristeza, conceitos que muitas pessoas ainda tratam como sinônimos, mas que possuem distinções significativas. “A tristeza é uma condição natural do ser humano frente a acontecimentos do cotidiano, enquanto a depressão é uma doença clínica, sendo considerada

o mal do século”, salientou o psicólogo. Confira o comparativo e, sempre que precisar, busque ajuda!



## Tristeza

- Sentimento natural;
- geralmente tem curta duração;
- causada por situações específicas;
- tem caráter passageiro.

## Depressão

- Caracteriza-se por um conjunto de sintomas, incluindo a tristeza;
- diagnóstico se dá por análise clínica;
- pode variar em níveis: leve, moderada ou profunda;
- leva a alterações no sono e no apetite;
- pode acarretar baixa energia e prejuízos cognitivos;
- tratamento se dá com psicoterapia e medicamentos, sendo muito indicada a conciliação das duas abordagens.

Em tempo de distanciamento social, saiba como ficar mais pertinho da Assemp:

Curta



[facebook.com/AssempBH](https://facebook.com/AssempBH)

No Facebook você curte a página e há várias reações para as postagens.

Inscreva-se



[youtube.com/assempbhtv](https://youtube.com/assempbhtv)

No Youtube você se inscreve no canal e marca como gostei os vídeos.

Siga



[@AssempBHOFICIAL](https://instagram.com/AssempBHOFICIAL)

No Instagram você segue o perfil e curte as postagens.

Dúvidas?



[31 98422-8160](https://whatsapp.com/31984228160)

Se tiver dúvidas, mande uma mensagem no nosso Whatsapp.



## Adesão on-line

Juntar-se à família Assemp agora está ainda mais fácil!

Os interessados podem fazer a adesão on-line, diretamente pelo site da Associação.

É simples, rápido e prático!

[www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)

Associado, indique para um amigo!



## Atendimento da Assemp

A sede da Assemp permanece fechada, mas os atendimentos seguem por e-mail e WhatsApp:

**Plano de saúde, boletos, dados para IR e atendimento em geral**

E-mail:

[atendimento@assemp.org.br](mailto:atendimento@assemp.org.br)

WhatsApp: 98476-8200

**Adesões, convênios e assuntos de comunicação**

E-mail:

[relacionamento@assemp.org.br](mailto:relacionamento@assemp.org.br)

**Sugestões, reclamações ou elogios e contato com a diretoria**

E-mail:

[ouvidoria@assemp.org.br](mailto:ouvidoria@assemp.org.br)

**Núcleo de Convivência**

WhatsApp: 98431-5283

**Espaço Viver Bem**

WhatsApp: 98415-8110

**Jurídico**

WhatsApp: 98478-5489

E-mail:

[juridico@assemp.org.br](mailto:juridico@assemp.org.br)

COISA  
nossa



A Assemp quer ajudar você, associado\*, a divulgar seu trabalho extra durante o distanciamento social.

Se você presta algum **serviço**, vende algum **produto** ou tem algum **dom artístico/cultural**, nós da família Assemp queremos dar um apoio. Nos envie o seu produto/trabalho pelo WhatsApp 31 98422-8160 para divulgarmos em nossas redes sociais.

\*Podemos divulgar também de dependentes diretos, desde que seja solicitado pelo associado. Divulgação de acordo com a viabilidade e análise do setor responsável.

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



Para uso dos Correios

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se               | <input type="checkbox"/> Não procurado                      |
| <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente  | <input type="checkbox"/> Ausente                            |
| <input type="checkbox"/> Não existe nº indicado | <input type="checkbox"/> Falecido                           |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido           | <input type="checkbox"/> Inf. escrita pelo porteiro/síndico |
| <input type="checkbox"/> Recusado               | <input type="checkbox"/> CEP                                |

IMPRESSO FECHADO  
Pode ser aberto pela ECT

Etiqueta

Mala Direta  
Básica

9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG



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