ASSEMP BH
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

Boletim da
ASSEMP
Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH

www.assemp.org.br

Edição 16

Maio de 2020

RECICLE A INFORMAÇÃO. PASSE ESTE JORNAL PARA OUTRO LEITOR

Cuide-se no isolamento

O período de distanciamento social causado pela luta contra a disseminação do novo coronavírus chamou a atenção para uma questão importante: os riscos à saúde que o isolamento pode proporcionar. Vale lembrar que esta quarentena é transitória, mas diversas outras circunstâncias – como uma doença que leve ao acamamento, por exemplo – podem nos obrigar a ficarmos longos períodos em casa, longe de atividades rotineiras, dos amigos, de familiares. Como lidar com uma situação assim? O que fazer para não deixar sua saúde mental sucumbir? E que cuidados devemos ter com nossa saúde física? Confira as dicas de facilitadores da Assemp.

Preserve sua coluna

Fique atento à sua postura quando estiver no computador ou no sofá. Apoie as costas e o quadril no encosto, evitando a flexão excessiva do tronco, que pode exercer uma pressão até 80% acima do normal nos discos. Evite deixar tudo ao alcance da mão e levante-se a cada 30 minutos para um alongamento.

Hugo Machado, acupunturista

Mudança de estação

Na medicina chinesa, o órgão afetado no outono é o pulmão. Além disso, em breve teremos que lidar com o tempo seco. Por isso, hidrate-se, limpe as vias aéreas com soro fisiológico e faça exercícios respiratórios. Também é essencial não ficar parado, para manter a circulação energética em todo o corpo.

Regiane Mendes, acupunturista

Cuidados com a internet

Evite sites que não são confiáveis, modere o compartilhamento excessivo de informações sobre a pandemia, fuja de embates nas redes sociais e de desgastes com pessoas queridas como amigos e familiares. Dê sempre preferência a um bom livro ou uma boa música.

Cássio Vianna, psicólogo

De volta ao lar

Como manter nossa saúde mental? Cuidando das nossas principais moradas: nossa mente, nosso corpo e nosso lar. As emoções e ações também são contagiosas: precisamos ser resilientes, empáticos e proativos. Nesse momento de transformação, devemos rever nossas prioridades e desacelerar.

Pakisa Araújo, psicóloga

Recicle sua vivência

Esse período deve servir para reciclarmos nossa vivência, recuperarmos nossas memórias, avaliarmos nosso convívio e, até mesmo, nos libertarmos de situações não resolvidas: desfazer de lixos emocionais que nos fazem perder energia, que causam dor e doenças.

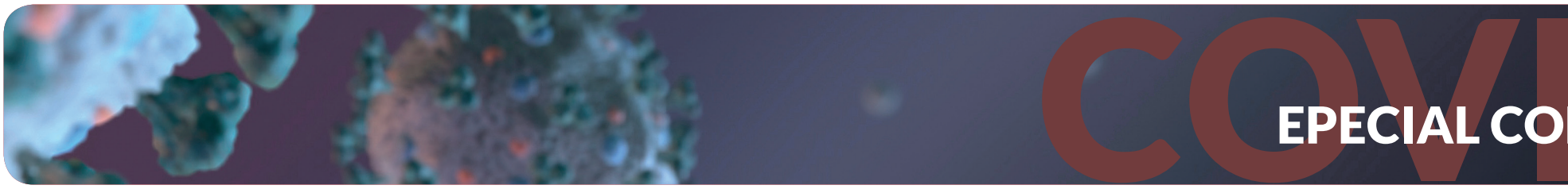
Suely Pimentel, facilitadora de Ecoartes

Mais dicas?

Confira mais dicas dos facilitadores da Assemp nas redes sociais da entidade:

facebook.com/AssempBH

@assempbhoficial



Fake ou Fato: máscaras de proteção

Máscaras importadas da China para distribuição estarão contaminadas.

Fake! O vírus sequer sobreviveria ao traslado entre China e Brasil se estivesse alojado nas máscaras. Além disso, as máscaras importadas da China são destinadas aos profissionais de saúde e não à população em geral.

Utilizando máscara não há possibilidade de contrair o vírus.

Fake! As máscaras diminuem muito a possibilidade de contágio, mas não é 100% eficaz. Por isso é tão importante o isolamento social e as outras medidas preventivas *(veja na imagem as chances de transmissão com as máscaras)*.

O uso de máscaras em espaços públicos tornou-se obrigatório em BH.

Fato! Desde o dia 22 de abril o uso de máscaras na rua, transportes coletivos, lojas etc se tornou obrigatório, de acordo com decreto municipal.

Máscaras de pano podem ser reutilizadas.

Fato! O ideal é que se lave as máscaras de pano a cada vez que for utilizada. Depois de bem levadas, podem ser reutilizadas.

Espaço para boas notícias

A crise do coronavírus é grave e sem precedentes, mas, em meio à pandemia, também é preciso celebrar as boas notícias:

Os cientistas conhecem o vírus

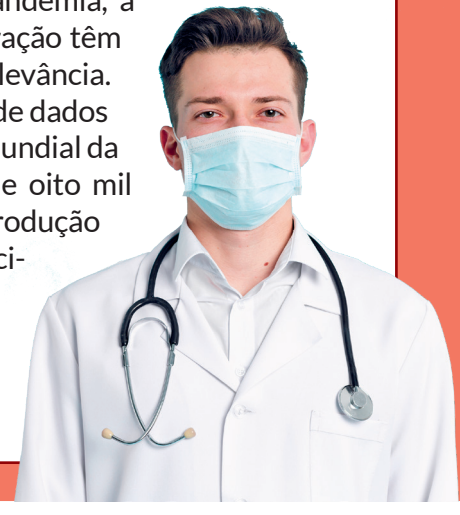
No 10º dia de surto os cientistas já haviam identificado a sequência do genoma do coronavírus. A título de comparação, o vírus da Aids demorou dois anos para ser descoberto após os primeiros casos identificados, em 1983. Esse conhecimento é essencial para a produção de remédios e vacinas.

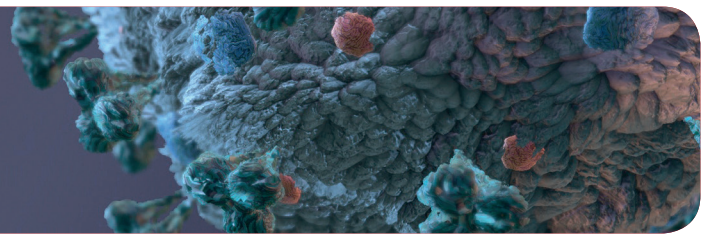
O vírus é facilmente inativado

Medidas simples como higienizar as mãos e objetos com álcool 70% ou com água e sabão são extremamente eficientes para romper a camada de gordura do vírus e "matá-lo".

Já existem mais de 8.000 artigos científicos

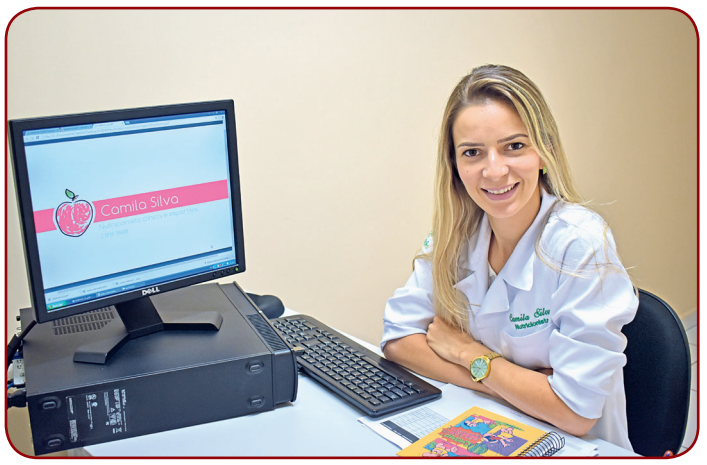
Em tempos de pandemia, a ciência e a cooperação têm papel de alta relevância. Somente na base de dados da Organização Mundial da Saúde são mais de oito mil artigos sobre a produção de remédios, vacinas, tratamentos, genética, epidemiologia e aspectos clínicos.





Alimentação em tempos de pandemia

Todas as mudanças geradas pela crise do coronavírus – distanciamento social, medo de contrair a doença, cuidados ao sair de casa – tiveram impacto direto no nível de ansiedade da população. E, geralmente, onde as pessoas costumam descontar essa ansiedade? Na comida. Segundo a nutricionista Camila Silva, a medida mais efetiva para não se empanturrar de "bobagens" em momentos assim é evitar comprá-las. "Comemos aquilo que temos dentro de casa. Evite os alimentos muito industrializados, com altos teores de gordura ou açúcar, porque quando a ansiedade bater, você vai querer comer", explica.



Além disso, relata Camila, os carboidratos refinados têm absorção rápida pelo organismo, fazendo com que a fome volte em pouco tempo. "Devemos consumir alimentos que promovam a saciedade. As proteínas, como carnes, ovos e laticínios, cumprem esse papel e ainda são termogênicas, ou seja, gastam muita energia para serem digeridas pelo organismo. Minha sugestão é incluir uma proteína em todas as refeições. Se for comer uma fruta no meio da manhã, por exemplo, inclua aveia ou semente de chia", sugere.

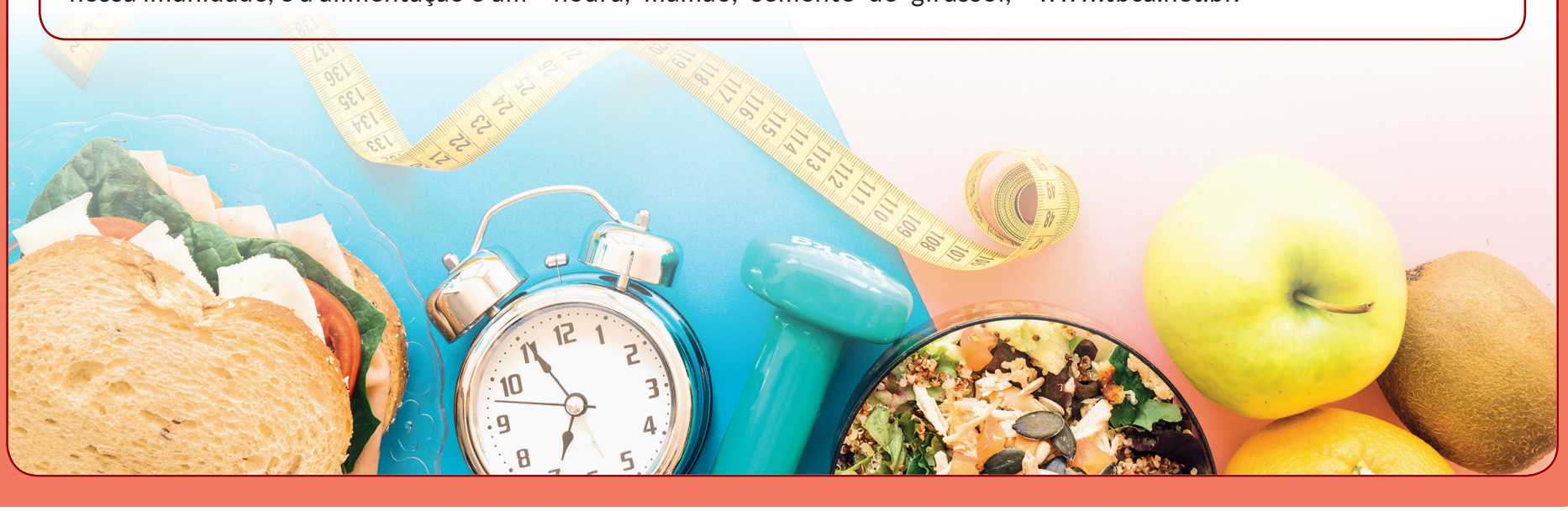
Água e vegetais. Outra dica passada pela nutricionista é a hidratação. "Em casa bebemos menos água, porque não sentimos sede. Contudo, nosso organismo confunde fome com sede". Segundo Camila, o cálculo da quantidade ideal de água (em ml) a ser consumida se dá pela multiplicação de seu peso corporal por 35. "E não deixe de comer legumes, verduras e frutas. Inclua alimentos crus na sua dieta, porque mastigar ajudar a acalmar". O macete aqui é servir-se da salada primeiro, antes do restante da refeição, que deve incluir, de preferência, uma proteína magra e um carboidrato complexo.

Alimentação x imunidade

"Nenhum alimento previne contra o coronavírus. Se alguém prometer isso, fuja que é charlatanismo", afirma a nutricionista Camila Silva. "Contudo, uma série de fatores pode melhorar nossa imunidade, e a alimentação é um deles", complementa.

Entre os alimentos com essas propriedades benéficas ao organismo Camila cita o própolis, gengibre, alho, açafrão, mel, açaí natural, tomate, cenoura, mamão, semente de girassol, iogurte natural.

Quem tiver interesse em saber mais sobre os nutrientes presentes em cada alimento pode consultar a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos: www.tbca.net.br.



IR: adiamento do prazo

O prazo para apresentação da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física foi adiado para o dia 30 de junho de 2020. A Receita Federal também retirou a exigência de se informar o número do recibo de entrega da última declaração. Associados que possuem plano de saúde ou odontológico pela Associação podem retirar o informe de gastos de saúde no site da Assemp, na Área do Associado. Aqueles que preferirem também podem fazer a solicitação por e-mail, no ir@assemp.org.br.

Atendimento jurídico

Desde a suspensão das atividades na Assemp, em função da pandemia de Covid-19, o Setor Jurídico vem realizando contato com todos os associados que possuíam atendimentos agendados. Os advogados estão prestando esclarecimentos e orientações e, dentro das possibilidades, dando encaminhamentos aos casos. Questões que dependem de análise de documentos deverão ser reagendadas quando o atendimento presencial retornar. Associados que não tinham consulta agendada e precisam de atendimento com urgência devem entrar em contato pelo e-mail jurídico@assemp.org.br.

Nutrição online

Durante o período de pandemia do coronavírus a Assemp está disponibilizando atendimento nutricional online e gratuito. Os interessados devem entrar em contato com a nutricionista Camila Silva para agendar horário e a plataforma de atendimento. **Contatos:** (31) 98572-1205 (WhatsApp) / nutricamilamsilva@gmail.com / @nutricamilasilva (Instagram).

Déficit previdenciário

O Fundo Financeiro do Regime Próprio de Previdência da PBH apresentou déficit orçamentário de R$675 milhões em 2019, segundo dados do Relatório de Contas da Gestão encaminhado pela Prefeitura à Câmara Municipal em abril. Apesar do déficit do Fufin ser uma consequência natural da criação de dois fundos distintos (Fufin e BHPrev), em 2011, o aumento gerou preocupação na Prefeitura. Em 2018 o déficit orçamentário do Fufin foi de R$412 milhões. De acordo com reportagem do jornal O Tempo, a PBH já tem um estudo em andamento e, em breve, um projeto de mudanças nas regras previdenciárias deve ser encaminhado à Câmara.

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

ASSEMP BH
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

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

Etiqueta

Mala Direta Básica
9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG
Correios

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