



# Jornal da **ASSEMP**

Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH | [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br) | Edição 301 | Janeiro e Fevereiro de 2020

# De vento em popa

Números comprovam a boa gestão e o crescimento contínuo da Associação

Páginas 6 e 7



Eleições do RPPS



Página 3

Conheça a atuação do Jurídico da Assemp



Página 4

A importância de manter os pagamentos em dia



Página 8

A luta contra o sedentarismo



Página 9

## PRESTANDO CONTAS

Abrimos a primeira edição do jornal em 2020 fazendo o nosso já tradicional balanço das ações do último ano. Apesar de números serem frios e não conseguirem transmitir a importância que um atendimento de saúde ou uma aula de yoga podem acarretar na vida de um associado, ainda assim é uma forma eficaz de prestar contas a todos sobre as principais iniciativas da Assemp em 2019.

É uma maneira de permitir que os as-

sociados – e os próprios funcionários e membros dos conselhos e presidência – visualizem onde e como o dinheiro arrecadado pela Associação foi gasto. E mais que isso: também é uma forma de fazer cada associado enxergar sua importância, seu papel fundamental na construção coletiva da entidade. A Assemp só existe a partir da contribuição de cada um de seus quase 16 mil associados.

Além disso, nesta edição também estreamos uma nova seção, chamada

“Para pensar”. Em ano de eleições municipais, a proposta é trazer artigos que promovam uma reflexão sobre temas como voto consciente, cidadania, participação social etc. Não se trata, em absoluto, de discutir política por um viés partidário, mas de entendê-la no campo da ciência, do debate de ideias em favor do bem comum.

Que tenhamos todos um grande 2020!

**Boa leitura!**

CHARGE

FIZ UMA LISTA DO QUE QUERO PRIORIZAR EM 2020: MAIS ATIVIDADES FÍSICAS, CUIDAR DO MEU BEM-ESTAR MENTAL E SOCIALIZAR MAIS!

VOCÊ CONSEGUE RESOLVER ESSA LISTA RAPIDINHO! É SÓ PROCURAR A ASSEMP!



### DISSE O PENSADOR

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

*“Não se pode criar experiência, é preciso passar por ela”.*

Albert Camus, filósofo franco-argelino

## 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 - (31) 99135-8511  
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG  
Importância de contribuir" (pág. 8) - 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.



# Eleições do RPPS

Servidores irão às urnas no dia 12 de fevereiro

Ocorre no dia 12 de fevereiro a eleição dos representantes dos servidores municipais nos conselhos de Administração e Fiscal do Regime Próprio de Previdência dos Servidores (RPPS). Assim como tem ocorrido desde a aprovação da lei da nova previdência municipal, no fim de 2011, os sindicatos e associações se uniram em uma chapa de consenso, que busca otimizar a representatividade do funcionalismo nos órgãos. Representando a Assemp estará o conselheiro Carlos Alberto Alcântara de Rezende.

São nos conselhos do RPPS que são tomadas todas as decisões relacionadas à gestão dos fundos responsáveis pelo pagamento das aposentadorias e pensões da PBH.

## DATA E LOCAIS DE VOTAÇÃO

12/02 – de 09h às 17h

- **Pensionistas** – PBH (Av. Afonso Pena, 1212)
- **Servidores ativos e inativos do legislativo** – Câmara Municipal (Av. dos Andradas, 3100)
- **Servidores ativos e inativos da educação** – SindREDE (Av. Amazonas, 491 / 10º andar)
- **Demais servidores** – Sindibel (Av. Afonso Pena, 726 / 18º andar)

## QUEM FORMA A CHAPA?

### Conselho de Administração

#### Titulares

- Andréa Hermógenes Martins – Saúde
- Paulo Pereira Machado – Administração
- Paulo Henrique Santos Fonseca – Educação
- Neide da Silva Resende – Educação
- Eugênio Tadeu Possa – Legislativo
- André Christiano dos Santos – Saúde

#### Suplentes

- Fernanda Irene Nepomuceno – Engenheira
- Alexandre Amaral Marciano – Engenheiro
- Tânia Patrícia Costa – Fiscal Sanitário
- Diva Maria do Couto – Legislativo
- Mauro Lúcio Junior – Finanças
- Jordani Campos Machado – Saúde

### Conselho Fiscal

#### Titulares

- Aparecida Maria Soares Viana – Saúde
- Dimas Pereira Neto – Finanças
- Carlos Alberto Alcântara de Rezende – Administração

#### Suplentes

- Wilber Henrique da Silva Rosa – Fiscal Integrado
- Léo Marent – Administração
- Ariete do Perpétuo Socorro Domingues de Araújo – Saúde

## INFORME PUBLICITÁRIO

**Imposto de Renda 2020**

Vai contar com a sorte ou com quem oferece **qualidade, praticidade e confiabilidade?**

Faça sua declaração com a

**joaf** CORRETORA DE SEGUROS

PARCEIRA CREDENCIADA

**ASSEMP** ACIMA DE TUDO, A FIDELIDADE.

MALHA FINA

Rua dos Tupis, 171 - loja 08  
(31) 2514-5800  
impostoderenda@joafservicos.com.br

JOAF / DIVULGAÇÃO

## INFORME PUBLICITÁRIO

**OUÇA TODOS OS SONS DO VERÃO**  
E APROVEITE O MELHOR DA VIDA

Venha conhecer a linha de Aparelhos Auditivos mais modernos do mundo na SONORITÀ

Convênio com a ASSEMP  
**30%** DE DESCONTO EM ATÉ **12x** SEM JUROS

**SONORITÀ**  
APARELHOS AUDITIVOS

**(31) 3324 1002**  
**(31) 99872 1006**

sonoritaaparelhosauditivos.com.br

f /sonoritaaparelhosauditivos @sonoritaaparelhosauditivos

Av. Olegário Maciel 2146 (ao lado da Praça da Assembléia)

SONORITÀ / DIVULGAÇÃO

# Conheça as áreas de atuação do Jurídico

O setor Jurídico da Assemp atua nas áreas de Direito Público e Privado. Conheça as principais ações do departamento em cada área:

## Direito Público

**Dos serviços extrajudiciais:** orientações para procedimento perante o Município de Belo Horizonte de defesa administrativa perante a Corregedoria Geral.

**Dos serviços judiciais:** propositura de ações e defesas que versam sobre a relação jurídica funcional do associado servidor com o Município de Belo Horizonte, como questões que envolvam remunerações, aposentadorias e pensões do Regime Próprio de Previdência dos Servidores (RPPS), posse em cargos públicos do Município, descontos indevidos efetuados pelo Município no contracheque do

servidor, entre outros.

## Direito Privado

**Dos serviços extrajudiciais:** notificações extrajudiciais, reclamações junto aos órgãos do consumidor, análise de contratos, testamentos e doação, termos de acordo.

**Dos serviços judiciais:** atuação em Direito da Família, Direito Sucessório, Direito Civil, demandas que versam sobre Direito do Consumidor, Habeas Corpus em favor do associado, fornecimento de medicamentos, ações contra a Fazenda Pública sem caráter funcional, revisional Cemig, restituição de valor de PASEP (para aposentados nos últimos cinco anos).

## SAIBA MAIS

Os serviços prestados pelo Departamento Jurídico da Assemp aos associados são extensivos aos seus dependentes legais (cônjuge ou companheiro, ascendentes, filhos menores de 18 anos, tutelados e curatelados) e serão prestados conforme regimento interno. Para mais informações, entre em contato pelos números **3237-5040 / 5078**.



## NOTAS



### Imposto de Renda

A partir deste ano, as informações de despesas com planos de saúde e odontológico, referentes ao calendário 2019, que devem ser apresentadas à Receita Federal na declaração de Imposto de Renda 2020 também estarão disponíveis no site da Assemp, na Área do Associado. A Associação está apenas aguardando o envio das informações por parte das operadoras para disponibilizar mais esta comodidade para os associados. Informações: [ir@assemp.org.br](mailto:ir@assemp.org.br).

### Inscrições para oficinas

A partir de março têm início as oficinas do primeiro semestre. Neste ano serão oferecidas as oficinas de Cantatória, Vivências Teatrais, Dança Afro e Brasileira, Amigurumi e Fio de Malha. Todas se encerram no final de junho e serão ministradas uma vez por semana.

**As inscrições ocorrerão nos dias 17, 18 e 19 de fevereiro de 2020, exclusivamente pelo site [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br).**



# Centro de Capacitação Assemp/IDCT

Confira a agenda de cursos do mês de fevereiro

FEVEREIRO

DATA	CURSO
04 a 07	O Poder Legislativo e o Início das Atividades Parlamentares: Gestão Responsável em Final de Mandato
11 a 14	O Vereador, os Servidores e a Nova Previdência Social / Aplicabilidade no Município – O que muda agora?
13 e 14	Capacitação Integral: Normas e Práticas nas Licitações Públicas e Contratos Administrativos
18 e 19	Práticas Contábeis para o Encerramento de Exercício Ano Base – 2019 – Contabilidade Pública
19 a 21	Oficina de Elaboração de Leis e Fundamentos de Técnicas Legislativas – 3 dias

\*Valores especiais para associados

## QUEREMOS OUVIR SUA OPINIÃO

Qual curso/palestra você gostaria que o Centro de Capacitação oferecesse?  
Envie sua sugestão para: [pedagogico.idct@assemp.org.br](mailto:pedagogico.idct@assemp.org.br).

## ENTRE EM CONTATO

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

## NOTAS

### Assemp Itinerante + Ação

O Assemp Itinerante é um trabalho da Comunicação que vai até o local de trabalho do servidor para apresentar a Associação, tirar dúvidas, fazer novas adesões etc. A novidade é que, este ano, além da visita da Comunicação, o servidor poderá solicitar algum dos serviços\* ofertados pela Assemp em seu local de trabalho. Informações e agendamento: **3237-5026 / 5027 - relacionamento@assemp.org.br**.

*\*a disponibilidade dos funcionários dependerá da agenda dos nossos setores*

## INFORME PUBLICITÁRIO

Para quem deseja um sorriso branco e saudável, venha conferir o mais moderno laser que trouxemos para você direto dos EUA! Agende sua avaliação

- Clínica geral
- Clareamento a laser
- Endodontia
- Ortodontia
- Implantodontia
- Periodontia
- Prótese
- Odontopediatria
- Radiologia.

Descontos de até 30% para associados e familiares.

Conquiste um saudável e belo sorriso.

(31) **9 9911-8196**

Av. Álvares Cabral, 374 sl.1607- Lourdes/BH

ANA LUISA / DIVULGAÇÃO

## INFORME PUBLICITÁRIO

www.navarroconsultoriaecorretora.com

**A MELHOR MANEIRA DE PROTEGER O QUE REALMENTE IMPORTA PARA VOCÊ**

SEGURO AUTO  
SEGURO DE VIDA  
SEGURO RESIDENCIAL  
PLANO DE SAÚDE  
PLANO ODONTOLÓGICO  
EMPRÉSTIMO CONSIGNADO  
FINANCIAMENTO HABITACIONAL

CONDICÕES EXCLUSIVAS  
ASSEMP  
PARCERIA DESDE 1996

(31)3222-8776 (31)98467-9845

CREDIBILIDADE NAVARRO CONFIANÇA

NAVARRRO / DIVULGAÇÃO

## ESPAÇO VIVER BEM

- 5.135 atendimentos de acupuntura
- 525 atendimentos de fisioterapia
- 4.740 atendimentos de podologia
- 3.379 consultas de psicologia
- Média de 586 pessoas nos atendimentos em grupo (Projeto Emagre-Ser, Oficina da Memória, Terapia de Grupo, Lidando com a Ansiedade e o Estresse)
- O setor também participou de atividades fora da agenda, como as promovidas no Mês do Servidor e eventos em setores da PBH

## FINANCEIRO

- 108 auxílios funeral pagos
- 22.638 almoços subsidiados no Restaurante Feijão
- 170 novas vidas nos planos de saúde
- 42.000 boletos emitidos
- 19.200 comandos de débito automático enviados
- 180.000 baixas de consignações processadas

## NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA

- 14.789 frequências nos cursos regulares (Yoga Integral, Danças de Salão, Mix, Artes Plásticas, Eco Artes, Arte Terapia, Pintura em Tecido, Oficina de Tricô, Crochê e Bordado e Oficina de Apliquê)
- Abertura de novas turmas de Dança de Salão e Dança Mix
- Lançamento de novas atividades: Oficina de Amigurumi, Oficina de Vivências Teatrais e Dança Afro e Brasileira
- Exposição Coletiva de Artes Plásticas

## VENDA NOVA (MÓDULO DE ATENDIMENTO EXTERNO)

- 470 atendimentos realizados pela equipe da Assemp
- 419 atendimentos realizados com o pagamento de subsídio



# De vento

Associação fecha 2019 com números expressivos e ritmo de crescimento associado a um



## JURÍDICO

- 5.000 atendimentos
- 1.020 participações em audiências
- 1.500 novas ações ajuizadas

- 2.847 inscrições

# em popa

pressivos em todos os setores e mantém  
a gestão equilibrada e responsável



## SITE

ões virtuais

## BIBLIOTECA

- 6.516 empréstimos realizados
- 253 novos usuários cadastrados
- 155 novos livros adquiridos



## COMUNICAÇÃO, OUVIDORIA E RELACIONAMENTO

- 158 ações em órgãos da PBH
- 799 visitas em órgãos da PBH
- 1.914 servidores atendidos
- 487 novos associados
- 11 edições do Jornal da Asemp, totalizando 230 mil exemplares impressos e distribuídos
- 540 atendimentos na Ouvidoria (com base na média/mês)
- 60 atividades no Espaço Multiúso, além da programação regular

## RECURSOS HUMANOS

- Implantação do Sistema Convenia, que facilitou questões relacionadas ao RH e aos colaboradores
- Instalação de fraldário e espaço para aleitamento materno
- Novo uniforme
- Implementação de ações de ergonomia
- 98 funcionários imunizados contra a gripe
- 167 participações em palestras e eventos
- Realização da festa de fim de ano com mais de 160 participantes
- 40 participantes na 10ª Meia Maratona Internacional de BH

## ATENDIMENTO GERAL

- 8.198 atendimentos diversos
- 269 negociações de débitos
- 1.990 liberações de senhas para serviços com subsídios
- 1.043 agendamentos para massagens

## CENTRO DE CAPACITAÇÃO ASEMP/IDCT

- 64 eventos, entre cursos, palestras e workshops
- 1.123 alunos participantes (60 associados e 22 funcionários)

## SERVIÇO SOCIAL

- 56 visitas domiciliares
- 201 atendimentos em sala



## A importância de contribuir com a Assemp

O funcionamento pleno da Associação depende da adimplência dos associados

Em outras edições do jornal foram mostradas as receitas e origens da renda da Assemp. A maior parte do montante que passa pelo Financeiro vem dos pagamentos e repasses de planos de saúde Unimed, mas, além do plano de saúde, a Associação conta com outras fontes de arrecadação, como o valor da mensalidade social e pequenas taxas cobradas em alguns serviços.

Para que a Assemp continue a oferecer e criar novos serviços com a qualidade já reconhecida, é extremamente necessário que os associados se mantenham adimplentes, seja na mensalidade do plano de saúde, na men-

salidade social ou nas taxas de serviços utilizados. A inadimplência, além de causar transtornos, se ocorrida em massa pode inviabilizar a criação de novos serviços e a manutenção dos já existentes. Além disso, pode, ainda, implicar no impedimento do associado em utilizar os serviços e benefícios, conforme prevê os arts. 18 e 46 do Estatuto, e no cancelamento automático do plano de saúde.

A Assemp depende da colaboração de todos. Ao pagar suas mensalidades, além de ficar em dia com a entidade o associado contribui para o seu pleno funcionamento.



### REAJUSTE DA MENSALIDADE SOCIAL

O valor da mensalidade social foi reajustada com base no IGP-M acumulado dos últimos 12 meses – dezembro de 2018 a novembro de 2019: 3,9856%. O valor que passou a ser cobrado a partir de janeiro é de R\$ 34,50.

## Cuidado com o excesso de notícias ruins

Saúde mental pode ficar comprometida no curto e longo prazo

Conhece alguma pessoa que diz que não gosta de assistir ao jornal porque só tem notícia ruim? Crime, corrupção, enchente... Pois uma pesquisa realizada nos Estados Unidos apontou que, de fato, acompanhar muitas notícias negativas pode afetar a saúde mental das pessoas.

O estudo foi conduzido na Universidade da Califórnia com mais de 4.000 voluntários



e focou em grandes traumas coletivos, como atentados terroristas ou desastres naturais, em que a cobertura da mídia é quase em tempo integral.

Segundo os pesquisadores, cria-se um círculo vicioso: a angústia pela ocorrência de algo ruim aumenta o consumo de notícias sobre aquele fato, o que gera mais angústia a curto e longo prazo.

### E HÁ REMÉDIO?

A sugestão, claro, não é se alienar de tudo o que está acontecendo, mas buscar um equilíbrio: evitar horas de exposição a notícias “pesadas” e ler mais informações e

histórias positivas. O site [www.sonoticiaboa.com.br](http://www.sonoticiaboa.com.br), por exemplo, tem como foco apenas reportagens que ajudam a dar aquela injeção de ânimo no nosso dia a dia.



# Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável

Plano global da OMS quer reduzir o sedentarismo

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que 47% da população adulta brasileira não pratica atividades físicas suficientemente, colocando o país como um dos mais sedentários do mundo.

Diversas pesquisas já comprovaram que a falta de exercícios aumenta as chances de desenvolvimento de condições como infarto, AVC e

câncer de mama, por exemplo. A prática de atividade física é indicada para manter a saúde dos sistemas cardiorrespiratório, muscular, ósseo, além de reduzir a incidência de doenças crônicas.

Aliada ao plano da OMS de reduzir o sedentarismo, a Assemp oferece atividades físicas de forma segura, prazerosa e eficiente.



## FAÇA UMA VISITA!

O Núcleo de Convivência fica no 8º andar do edifício sede (R. da Bahia, 1033). Se preferir, consulte mais informações pelo site ([www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)) ou pelas redes sociais (Facebook e Instagram).

## INFORME PUBLICITÁRIO

**SEGURALTA**  
SEGUROS · CONSÓRCIOS · PREVIDÊNCIA

Franqueada BH

**joof**  
CORRETORA DE SEGUROS

**Consórcios**

**Previdência Privada**

**E MAIS...**

**SEGURO AUTO**

**SEGURO VIAGEM**

**SEGURO RESIDENCIAL**

**PARCEIRA CREDENCIADA**

**Faça sua cotação**

(31) 99586-9994\*  
(31) 99923-4451\*  
[wilcler.bh@seguralta.com.br](mailto:wilcler.bh@seguralta.com.br)  
[wilclerbh.seguralta.com.br](http://wilclerbh.seguralta.com.br)

\*Telefones exclusivos para WhatsApp. Não atendemos chamadas de voz e vídeo.

JOEF / DIVULGAÇÃO

## INFORME PUBLICITÁRIO

**Colchão Terapêutico Personalizado**  
*Magnético e Infravermelho longo*

**DIRETO DE FÁBRICA**

<b>Ortopedia Inteligente</b>
Multicamadas, previne dores na coluna
<b>Terapia Magnética</b>
Previne câimbras, varizes e dormências.
<b>Colchão Personalizado</b>
Necessidades específicas e a diferentes biotipos.
<b>Vibrotterapia e Energia Quântica</b>
Vibrações nas regiões cervicais, lombar, coxas e panturrilhas, induz ao sono profundo.

Produto certificado

Garantia em qualidade

**DESCONTO DE 20% PARA ASSOCIADOS**  
**GANHE DE BRINDE CAMA BOX E TRAVESEIRO.**

Ligue Já

**31 3023-0303**

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

SONO IDEAL / DIVULGAÇÃO



## Tolerância: eu e os outros



Sem dúvida, a tolerância se instaura a partir do reconhecimento da existência do outro, que além de ocupar um espaço, tem direitos e deveres, como eu, mas é essencialmente diferente de mim. Estas palavras de aparência simples revelam-se continuamente enganadoras, desde a compreensão do "outro", até o significado do "reconhecimento". Em sua "Lei Fundamental da Razão Pura Prática", conhecida como "imperativo categórico", Kant estabeleceu: "Age de tal modo que a máxima de tua vontade possa valer-te sempre como princípio de uma legislação universal".

O outro não sou eu, pode não gostar do mesmo que eu gosto; importa jamais esquecer isto. De fato, não basta o conhecimento da existência do outro, que se realiza no âmbito da razão prática, mas onde eu sou o sujeito e o outro permanece como objeto.

Além do conhecimento, é necessário compreender o

outro, o que exige a disponibilidade para colocar-se em seu lugar e enriquecer a perspectiva pessoal com a percepção das relações que se estabelecem do ponto

de vista do outro. Tal atitude compreensiva, no entanto, ainda é insuficiente para a caracterização de uma atitude tolerante, em razão justamente da expectativa de simetria que frequentemente subjaz. A compreensão do outro costuma ocorrer por meio da assimilação de suas características pelo referencial daquele que compreende, como se realizasse certa tradução de seus horizontes na linguagem compreensiva. A tolerância, no entanto, deve fundar-se em outra atitude, que pressupõe o respeito e o reconhecimento do outro.

**Nilson José Machado**

*Professor da USP*

*(versão completa em [www.iea.usp.br/artigos](http://www.iea.usp.br/artigos))*

### NOTAS

#### Restituição do DPVAT

Com as idas e vindas da legislação referente ao DPVAT 2020, seguro obrigatório para quem possui veículos automotores, estima-se que aproximadamente dois milhões de veículos têm direito à restituição. Para quem se enquadrar nesta situação, a devolução da diferença do valor pode ser solicitada pelo site <https://restituicao.dpvat-segurodotransito.com.br/>. Vale destacar que o DPVAT é um seguro com cobertura limitada, voltado para indenizações em casos de morte, invalidez e reembolso de despesas médicas. Para quem se interessa por um seguro completo, com cobertura para colisões, furto, roubo, danos materiais e corporais a terceiros, entre outras coberturas, a Assemp possui convênio com as corretoras **Joaf** (veja anúncio na pág. 9) e **Navarro** (veja anúncio na pág. 5).

#### Reajuste Unimed



Unimed e Assemp firmaram, nos últimos dias, o reajuste que será aplicado às mensalidades para os próximos 12 meses. A operadora apresentou, inicialmente, o índice de 9%, mas após negociações foi acertado o percentual de 7,6%. Não haverá reajuste nas coparticipações, aeromédico e no plano odontológico.

#### Fisioterapia Preventiva

Série de exercícios que visam o ganho de força e flexibilidade, melhorando a estabilidade e proporcionando, assim, mais disposição. A atividade é gratuita e ocorre duas vezes por semana, com duração aproximada de 30 minutos. As inscrições serão presenciais, de 17 a 19 fevereiro, diretamente na secretaria do Espaço Viver Bem. As vagas são limitadas e as aulas começam em março.

# Cuidados que salvam vidas

Confira as dicas de como proceder em casos de inundação

**B**elo Horizonte enfrentou, no mês de janeiro, o mês mais chuvoso de sua história. As chuvas que castigaram a capital, a Região Metropolitana e o interior de Minas deixaram um saldo de 54 mor-

tes e mais de 30.000 pessoas desabrigadas ou desalojadas, além dos danos materiais.

Como o período chuvoso na região sudeste se estende até o fim do verão, os riscos de novas tempestades e ala-

gamentos ainda não estão descartados. Por isso, é importante saber como agir para preservar sua vida e de familiares. Confira as dicas repassadas pelo Corpo de Bombeiros e Defesa Civil em caso de inundações:

## SE VOCÊ ESTIVER NA RUA

- tome extremo cuidado com fios de eletricidade soltos;
- evite contato direto com a água da enxurrada, para evitar contaminações como leptospirose;

## SE VOCÊ ESTIVER EM CASA

- desligue a energia elétrica na caixa de força para evitar riscos de choques elétricos;
- se houver tempo, preserve itens essenciais como água potável e roupas secas;

## SE VOCÊ ESTIVER NO CARRO

- fique atento à altura da água, se ela chegar ao assoalho do carro, abandone-o imediatamente;
- se não for possível sair do carro, abra as janelas antes da água subir muito, pois a água pode atingir a bateria e travar o acionamento dos vidros.

## CONTATOS DE EMERGÊNCIA

A qualquer situação de risco, não banque o herói. Acione imediatamente o Corpo de Bombeiros pelo 193 e a Defesa Civil pelo 199. Também é possível se cadastrar para receber alertas da Defesa Civil pelo celular: basta enviar um SMS para o número 40199 informando o CEP de sua residência.



## SOCIAL



A associada Maria Helena, que completou 91 anos no dia 21 de janeiro, e a bisneta Maria Luiza fizeram uma visita à Assemp e aproveitaram para desfrutar do Espaço Multiúso.



A associada Ivete Vianello fez uma visita à Assemp com os netos Sofia e Vinícius. Na ocasião ela aproveitou para mandar felicitações de ano novo a todos os colegas da Associação.

**REIKI**

Tratamento de dor, depressão, ansiedade, insônia. Relaxamento profundo. Desc. p/ associados. Avaliação e 1ª sessão gratuitas.  
MARTA – 99827-8609 / 98216-8383

**CONTROLE AMBIENTAL**

Faço controle ambiental de pragas (baratas, formigas, traças, escorpiões, cupins e roedores) em qualquer ambiente.  
ARNALDO – 98826-5225

**EXCURSÕES**

Mar: Uberaba (psicografia Carlos Baccelli e casa do Chico) e Araxá (Casa do Caminho e Gde Hotel). Mai: Aparecida e Campos do Jordão.  
WANDA – 3466-2621 / 99617-1147

**TEXTOS E CONTEXTOS**

Livro dos escritores Isidro Passos e Roberto Dornas. Textos, poesias, provérbios, dicas de redação e como falar em público. R\$ 75,00.  
ISIDRO – 3444-8089

**EXCURSÕES**

Serra da Canastra: Piumhi, Capitólio, São Roque: 20 a 22/3. Páscoa Iluminada Araxá: 02 a 05/4. Hotel Retiro das Rosas - 21/5.  
CELMA – 3464-1096 / 99271-1995

**ALUGO/TEMPORADA**

Apartamento térreo na praia de Piúma. Máx 8 pessoas, a 200m da praia. 2 banheiros, 3 qtos. Envio fotos.  
REGINA – 99103-3523

**CORTE E COSTURA**

Curso prático e rápido. Acabamentos finos, moldes sob medida. Rua Jaguaribe, 831 – Concórdia  
NIVALDA – 3444-6259 / 99109-1880

**PASSEIOS**

Caldas Novas em promoção: R\$850,00 c/ saídas mensais. Aparecida em maio.  
DENISE – 34913028 / 99853-2876

**ESCOLA DE MÚSICA**

Aulas de Violão, guitarra, bateria, canto. Estacionamento próprio.  
GLENY – 99929-7777

**VENDO**

Sapatos semi novos nº 35 e alguns para dança.  
ANITA – 99389-6057

**VIAGEM**

Abertura da Páscoa Iluminada no Grande Hotel de Araxá. 12 a 15/3, pensão completa + chá da tarde. Ônibus double deck, R\$1.200.  
LUCI – 4103-1188 / 99443-2422

**EXCURSÃO**

Aparecida, Campos do Jordão e Guaratinguetá. Festa de São Benedito, 17 a 21/04. Ônibus executivo de luxo e hotel c/ pensão completa.  
EDNA – 3481-0474 / 99612-1430

**REFORÇO ESCOLAR**

Ensino Fundamental: todas as disciplinas. Ensino Médio: matemática, física e raciocínio lógico. Atendo a domicílio  
SANDRA – 98897-0462 / 98644-4315

**VENDE-SE**

Cavalete de madeira p/ pintura, leve, ajustável e grande.  
ANITA – 99389-6057

**VENDE-SE**

Casa no bairro Sagrada Família prox. ao Estádio Independência.  
GLENY – 99929-7777

**QUER DAR MAIS DESTAQUE PARA O SEU ANÚNCIO?**

Entre em contato conosco  
(31) 3237-5026 e saiba como.

**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. Cada associado pode inserir, desde que haja espaço, no máximo dois anúncios.
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. O anúncio não deve ultrapassar o espaço de 2cm x 6,5cm. Isso equivale a cerca de quatro linhas. Textos maiores serão reduzidos.
6. Caso ocorra qualquer reclamação a respeito do serviço publicado, o anúncio ficará impedido de ser veiculado novamente.
7. 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 hipótese 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**

**Horizontais**

2 Recebe as chaves da cidade durante a festa

4 Cidade famosa pelos tríos elétricos

6 É composta por surdo, tamborim, agogô...

8 A quarta-feira em que a folia acaba

10 Cidade histórica mineira com famoso Carnaval

11 O amor do pierrô

**Verticais**

1 Primeiro carro alegórico de uma escola de samba


3 O Carnaval fora de época

4 Fita de papel enrolada em discos

7 Uma das mais tradicionais escolas de samba do Rio

8 O antigo Carnaval de rua de BH

**Carnaval**


**JOGO DAS DIFERENÇAS**

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



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