



A esperança vem da **VACINA**

Servidores da saúde, como Heloísa do Carmo Tobias, já começaram a ser imunizados



Página 6

O que muda na
PBH e na Câmara
em 2021



Página 3

Como reforçar
seu sistema
imunológico



Página 7

Associadas contam
da adaptação ao
ambiente virtual



Página 10

Você conhece seus
antepassados?



Página 11

LUZ NO FIM DO TÚNEL

No início da pandemia, em 2020, diversos pesquisadores, fazendo análises sobre o futuro que nos aguardava, afirmavam que uma vacina contra a Covid-19 levaria algo em torno de três anos para surgir. A humanidade, contudo, deu provas de seu verdadeiro potencial quando se une em torno de um objetivo comum: em menos de um ano pelo menos cinco vacinas já comprovaram sua eficácia e segurança e estão sendo aplicadas em diversos países: CoronaVac, Pfizer-BioNTech, Mo-

derna, Oxford/AstraZeneca e Sputnik V. Ainda há outras sendo utilizadas em menor escala e mais uma dezena em fases de testes.

O Brasil, a princípio, conta com duas delas: CoronaVac e Oxford/AstraZeneca. Os primeiros grupos prioritários já estão sendo imunizados e, apesar do ritmo lento inicial, em parte porque o número de doses ainda é pequeno, a tendência é que o país em breve entre em uma frequência mais acelerada de vacinação. Estimativas mais otimistas

dão conta de 50% da população brasileira vacinada até o meio do ano.

Fato é que ainda teremos que conviver com as medidas de segurança sanitária por um bom tempo e, sobretudo agora, que a solução está tão próxima, não é momento de baixar a guarda. Mas se conseguimos superar 2020, quando as esperanças eram ínfimas, podemos olhar para 2021 e para a luz no fim do túnel com expectativas renovadas.

Boa leitura.

CHARGE



DISSE O PENSADOR

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

“Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero”.

Nelson Mandela – líder político sul-africano

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 - Maurício Albino de Almeida
2ª vice-presidente - Maristela Teixeira de Oliveira
Diretor financeiro - Horaldo de Oliveira Santos
Presidente do Conselho Administrativo - Carlos Alberto de Oliveira
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) 99135-8511
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG
Textos pág. 6 - 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: 8.500 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.

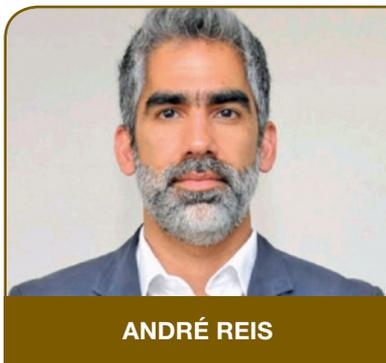
Continuidade na PBH

Kalil mantém o secretariado que encerrou sua primeira gestão

O novo mandato do prefeito reeleito Alexandre Kalil teve início praticamente sem mudanças em seu secretariado. Como já havia anunciado, Kalil optou por manter todo o primeiro escalão da PBH, com apenas uma mudança: a secretaria de Governo, vaga desde o fim de 2018, será ocupada pelo ex-deputado

Adalclever Lopes.

Nos cargos responsáveis pelas decisões que impactam de forma mais direta o funcionalismo municipal, vinculados à Secretaria de Planejamento, Orçamento e Gestão, não houve alterações, com a manutenção do secretário e subsecretários. Confira:



ANDRÉ REIS

Secretário Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão



FERNANDA NEVES

Subsecretária de Gestão de Pessoas



GLEISON PEREIRA DE SOUZA

Subsecretário de Gestão Previdenciária

Mudanças na Câmara

Renovação é a maior desde 2008

Se na Prefeitura Municipal tudo permaneceu como estava, na Câmara Municipal o cenário é diferente. Dos 41 vereadores que tiveram assento na CMBH na última legislatura, apenas 17 foram reeleitos, o que significa uma renovação de quase 60%. Veja no infográfico algumas informações sobre a nova composição do Legislativo na capital:



BASE DO PREFEITO KALIL

18 dos **41**

vereadores eleitos são de partidos que fizeram parte da coligação que elegeu Kalil. O prognóstico é que o prefeito não terá dificuldade em atrair outros vereadores para a sua base e conseguir maioria no plenário da Câmara.

MAIORES BANCADAS



PP: quatro vereadores
PSD: seis vereadores

NÚMERO DE PARTIDOS



2017-2020: 19 partidos

2021-2024:
23 partidos

BANCADA FEMININA



2017-2020: quatro mulheres

2021-2024:
11 mulheres



CRIMES VIRTUAIS: não seja a próxima vítima

Em virtude do isolamento social causado pela pandemia da Covid-19, a internet passou a ser uma ferramenta praticamente imprescindível. Infelizmente, o ambiente virtual também é terreno fértil para golpistas e qualquer descuido pode gerar consequências desastrosas.

Um dos golpes mais comuns são os links que chegam por WhatsApp, SMS, Facebook e e-mail com a promessa de acesso a prêmios, crédito fácil, cartão de crédito, vagas de emprego. Também é comum os fraudadores se passarem por instituições financeiras, solicitando atualizações de dados ou de cadastro da chave Pix.

Em muitas situações, os golpistas também se aproveitam de algum assunto “quente” no momento. Um des-

ses casos recentes obrigou o Ministério da Saúde a esclarecer que não realiza contatos telefônicos, não envia SMS ou mensagem por qualquer meio de comunicação digital para realização do agendamento da vacina e nem mesmo para atualização de dados do app Conecte SUS. Após clonar as informações pessoais os criminosos invadem as contas bancárias, furtam a identidade do indivíduo e solicitam dinheiro a seus amigos pelas redes sociais, fazem empréstimos bancários, realizam compras em lojas virtuais etc.

Para evitar ser a próxima vítima, tome alguns cuidados: não acesse mensagens de remetentes suspeitos, não forneça dados pessoais e bancários em resposta a qualquer uma das mensa-



gens exemplificadas acima, não utilize aplicativos bancários em redes wi-fi públicas, ignore mensagens do tipo “compartilhe ao máximo...”.

DENUNCIE

Se receber qualquer mensagem suspeita denuncie ao Procon – (31) 3250-5010 – e à Delegacia de Crimes Cibernéticos – (31) 3217-9717.

INFORME PUBLICITÁRIO

O novo ano já vai vir cheio de preocupações. Por que acumular mais uma?

Faça sua declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2021 com a



PARCEIRA
CREDENCIADA



Rua dos Tupis, 171 - loja 08 | (31) 2514-5800
(31) 99586-9994* | (31) 99923-4451*
impostoderenda@joafservicos.com.br

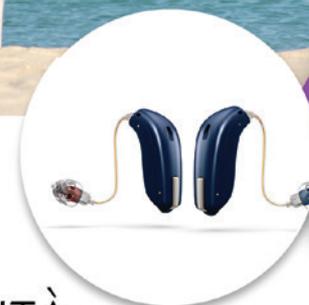
*Telefones exclusivos para WhatsApp. Não atendemos chamadas de voz e vídeo.

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)

JOAF / DIVULGAÇÃO

SONORITÀ / DIVULGAÇÃO

A ASSEMP NÃO PARA

Associação se adaptou para manter todos os serviços funcionando

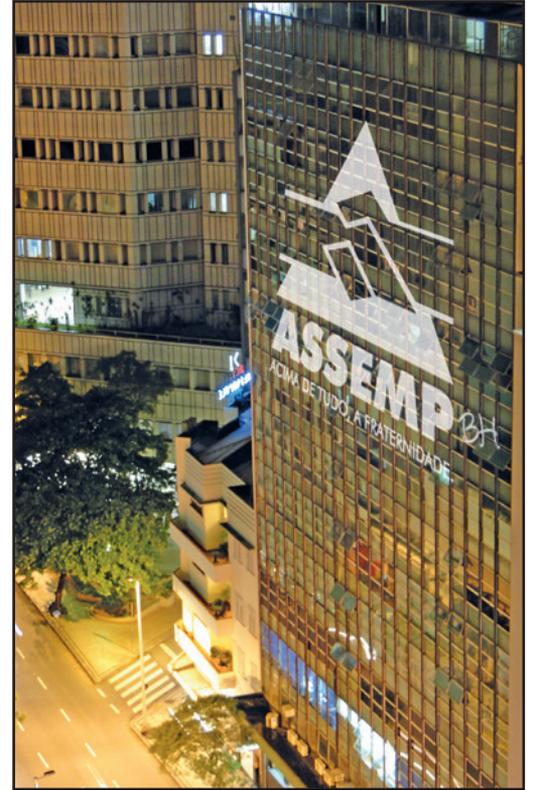
Desde março de 2020, quando o agravamento da pandemia obrigou a Assemp – assim como o comércio, empresas e outras entidades – a suspender suas atividades presencialmente, a questão que se colocou para a Presidência, gestores e funcionários foi uma só: como não deixar a Associação parar.

Neste quase um ano, a Assemp não apenas adaptou e retomou boa parte de suas atividades como também criou várias novas, aproveitando as potencialidades que as ferramentas virtuais oferecem: *lives*, podcast, festas no apê, escuta fraternal. Além disso, alguns cursos e oficinas com li-

mitação no número de alunos puderam ampliar vagas e flexibilizar horários, permitindo uma participação ainda maior de associados.

Os atendimentos nos setores Jurídico e de Serviço Social foram retomados remotamente, os setores administrativos estão funcionando normalmente (via *home office*), as atividades em grupo do Espaço Viver Bem estão retornando... até o mês de janeiro, tradicionalmente de férias no Núcleo de Convivência, neste ano foi movimentado com uma agenda especial de atividades virtuais.

Fato é que todos vivenciamos um último ano atípico e que ainda en-



frentaremos desafios em 2021. Mas, para uma entidade que tem a fraternidade em seu lema, parar e deixar os associados desamparados nunca foi uma opção.

“Me sinto florescer como se fosse várias estações, e ao fim de cada uma delas me vejo reflorir mais uma vez!”

Leônia Teixeira

Grupo Reflorir
24 anos

Parabéns!

INFORME PUBLICITÁRIO

Dr^a Ana Luiza Gomes
CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

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

Descontos de até 30% para associados e familiares

Em parceria com a ASSEMP

Conquiste um belo e saudável sorriso!

(31) 4101-9428 (31) 9 9911-8196

Av. Álvares Cabral, 374 - 1607 - Lourdes - Belo Horizonte

www.odontologiaanaluzagomes.com.br

ANA LUIZA GOMES / DIVULGAÇÃO

A esperança vem da vacina

Servidores da saúde, como Heloísa do Carmo Tobias, já começaram a ser imunizados

Heloísa do Carmo Tobias vivenciou bem de perto a tragédia causada pela pandemia da Covid-19. A associada perdeu a mãe e a irmã e ainda contraiu a doença no período em que cuidava de sua família. “Como minha irmã era deficiente e necessitava de cuidados, acabei contraindo o vírus, além das minhas outras irmãs, minha filha e meu marido. É muito traumático. As pessoas não fazem ideia de como é perder seus entes queridos e sequer poder enterrá-los”, relata.

Essa triste história, similar à de centenas de milhares de outras famílias, teve um novo capítulo de esperança no mês de janeiro:



agente de serviço de saúde e servidora do Hospital Odilon Behrens há 37 anos, Heloísa foi uma das

primeiras profissionais da rede municipal a receber a vacina contra a Covid-19. “Não tive nenhum efeito adverso e aguardo a segunda dose. Fico muito agradecida ao Odilon por nos proporcionar esta oportunidade”, disse.

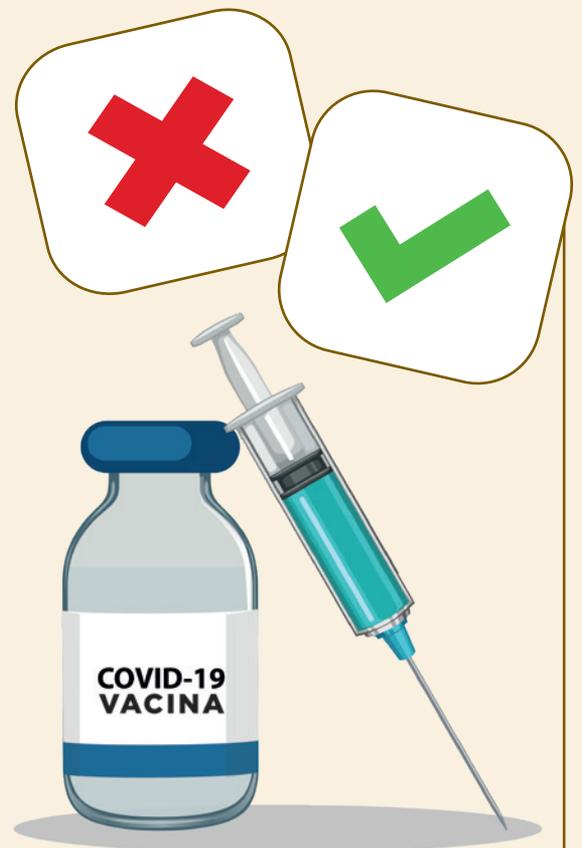
A associada ainda faz um alerta para que a população continue seguindo os protocolos de saúde. “É muito importante que todos entendam que ainda estamos vivendo uma pandemia grave e que continuem seguindo os protocolos. A grande lição que tiro é que não devemos duvidar da gravidade de uma pandemia e não podemos menosprezar a atual situação”, conclui.

FAKE OU FATO:

Vacinação contra a Covid-19

Fique atento para não acreditar em boatos de internet

Desde o começo dos estudos sobre as vacinas contra a Covid-19, diversos boatos foram espalhados. Agora, com o início da campanha de vacinação, a situação não é diferente. Confira o que é fake ou fato sobre o assunto:



Fake: Não há comprovação científica que as vacinas funcionam.



Fake: A CoronaVac tem baixa eficácia.



Fato: A Agência Nacional de Vigilância Sanitária aprovou o uso emergencial de duas vacinas: a CoronaVac, produzida no Brasil pelo Instituto Butantan em parceria com o laboratório chinês Sinovac, e a vacina de Oxford, produzida no Brasil pela Fiocruz em parceria com o laboratório britânico AstraZeneca. Ambas passaram por todas as fases de testes de segurança e eficácia, tanto no Brasil quanto em outros países.



Fato: A CoronaVac tem 50,38% de eficácia global. O percentual está acima dos 50% que a Organização Mundial de Saúde recomenda. Além desse índice global, a vacina apresentou outros resultados: entre os voluntários que foram vacinados (4.653) e que, ainda assim, se contaminaram (85), nenhum precisou ser internado. A grande maioria (78%) não precisou de assistência médica. Ou seja, vacinada a pessoa reduz pela metade o risco de contrair a doença e, caso seja infectada, em geral lidará com sintomas leves.



Fake: Ministério da Saúde irá fazer pré-cadastro para vacinação via ligação ou SMS.



Fato: A O Ministério da Saúde alerta e esclarece que não realiza agendamentos para aplicação de nenhum tipo de vacina e nem envia códigos para o celular dos usuários do SUS. Cuidado com golpes!

O que mexe com nossa imunidade?

Alimentos, exercícios, novos hábitos... como reforçar nossas defesas

Em tempos de pandemia ficou muito mais evidente que manter hábitos saudáveis traz diversos benefícios à nossa saúde, e um deles é o fortalecimento do sistema imunológico. Mas quais são esses hábitos? O que realmente pode trazer impactos – positivos e negativos – à nossa resposta imune e como isso se relaciona com a Covid-19? O Jornal da Assemp levou essas dúvidas para a nutricionista Camila Silva e para a acupunturista Poliane Lage.

“Imunidade alta é uma fortaleza do corpo. Contudo, isso não significa, em absoluto, que a pessoa não irá contrair a Covid-19. É uma forma de se precaver contra prejuízos maiores em caso de infecção”, resalta Poliane.

A acupunturista lista cinco fatores aos quais é necessária atenção: sono, vícios (álcool, tabaco), alimentação, estresse e atividade física. A nutricionista Camila Silva ainda acrescenta a boa ingestão de água e pondera: “A mudança de hábitos pode ser difícil no início, mas os benefícios poderão ser percebidos em pouco tempo”.



CUIDANDO DO CORPO: ALIMENTAÇÃO

Priorize os seguintes grupos de alimentos:

- **Frutas cítricas (goiaba, morango, laranja, acerola):** contêm vitamina C, antioxidantes e flavonoides que aumentam a resistência do organismo e diminuem o cortisol (hormônio do estresse).
- **Gengibre e alho:** efeito antibacteriano e anti-inflamatório.
- **Carne bovina, aves, ovos, peixes, frutos do mar, grãos integrais, amendoim:** ricos em zinco e selênio, minerais importantes ao organismo.
- **Vegetais verde escuros:** ricos em ácido fólico, que auxilia na formação dos glóbulos brancos, e em vitamina A, que possui ação antioxidante. Essa vitamina também pode ser encontrada na cenoura, batata doce, manga, melão, laticínios.
- **Probióticos (iogurte, kefir, kombucha):** auxiliam na melhora geral do organismo.
- **Azeite de oliva, abacate, semente de girassol, castanhas:** alimentos ricos em vitamina E.



CUIDANDO DO CORPO: ATIVIDADES

- Tome sol sem uso de filtro solar pelo menos 20 minutos por dia, preferencialmente no início da manhã ou no fim da tarde, para ativação da vitamina D.
- Técnica da ventosa na acupuntura auxilia na circulação da energia acumulada nas costas.
- Escalda pés antes de dormir com bolinhas de gude.
- Banho de choque térmico (comece com o banho morno e termine com 1 min de água fria).

CUIDANDO DA MENTE

Dedique-se ao trabalho com a mente, seja ele artes em geral, crenças, mentalizações. As preocupações e o excesso de informações não contri-

buem em nada. Crises de raiva que não são externadas também causam prejuízo ao emocional e geram o calor, que prejudica o corpo. E, por

fim, Poliane deixa uma mensagem: “O amor não cura quando a dose é pequena. Em qualquer hora, dia, fase da vida, é essencial o amor”.

a₆
+_c

NOSSA LÍNGUA

DICAS DO CENTRO DE CAPACITAÇÃO ASSEMP/IDCT SOBRE DÚVIDAS DA LÍNGUA PORTUGUESA

Ver, vir ou vier?

- Ver é a forma infinitiva do verbo que significa enxergar
- Vir pode ser tanto a forma infinitiva do verbo que significa deslocar-se quanto o futuro do subjuntivo do verbo ver
- Vier é o futuro do subjuntivo do verbo vir

Exemplos:

- Faremos uma festa se ele **vier** nos visitar.
- Faremos uma festa se ele **vir** nos visitar.
- Mande um abraço quando o **vir**.
- Mande um abraço quando o **ver**.

Para informações sobre cursos do Espaço Assemp/IDCT, acesse: <https://ccap.idct.org.br>.

A DENGUE NÃO PARA

Seus cuidados também não podem parar

A pandemia ainda não acabou. **E a temporada de chuvas e altas temperaturas já começou, trazendo com ela a dengue, a zika e a chikungunya.** Por isso, precisamos manter os cuidados com a COVID-19 e incluir na nossa rotina atitudes que previnam a proliferação do mosquito. São pequenos gestos que geram grandes resultados para você e para quem está à sua volta.



Guarde as garrafas PET e de vidro viradas para baixo.



Lave diariamente o prato de ração e a vasilha de água dos seus bichinhos.



Descarte o lixo, eliminando tudo que pode acumular água.



Use repelentes e inseticidas autorizados pela Anvisa.



Retire a água dos pneus e abrigue-os da chuva.



Feche completamente as caixas d'água, as cisternas e os poços e faça a manutenção das piscinas utilizando produtos químicos apropriados.



Retire os pratinhos dos vasos de plantas ou encha-os com areia.

Previna-se.
Não é por um, é por todos.

Acesse unimedbh.com.br e saiba mais.     

Unimed 
Belo Horizonte

Minas recebe reconhecimento internacional

Estado foi considerado um dos dez lugares mais acolhedores do mundo

Quem é mineiro sabe que uma de nossas especialidades é receber bem as visitas. Pois essa hospitalidade agora tem reconhecimento internacional: Minas Gerais foi eleita um dos dez lugares mais acolhedores do mundo de acordo com o Traveller Review Award 2021. A premiação é promovida anualmente pela plataforma Booking e leva em conta as opiniões e experiências positivas que os turistas que utilizam o site

relataram sobre os hotéis, pousadas e casas em que se hospedaram.

Essa é a primeira vez que uma localidade brasileira aparece no ranking. Segundo a descrição da premiação, “Minas Gerais, com sua rica história, é uma região perfeita para visitantes aprenderem sobre a cultura e o patrimônio brasileiros. Os turistas ficarão maravilhados com a arquitetura histórica (...) e com os horizontes montanhosos”.



OS OUTROS VENCEDORES

-  Taitung County (Taiwan)
-  Prešovský kraj (Eslováquia)
-  Oberösterreich (Áustria)
-  Tasmânia (Austrália)
-  Canterbury (Nova Zelândia)
-  Nova Escócia (Canadá)
-  Chubut (Argentina)
-  O'Higgins (Chile)
-  Iowa (Estados Unidos)

NOTAS

Reajuste mensalidade

Conforme previsto no Estatuto, a Assemp reajustou no mês de janeiro o valor de sua mensalidade social. O novo valor é de R\$36,00 – acréscimo de R\$1,50 em relação ao praticado em 2020.



Reajuste Unimed

Os contratos da Assemp com a Unimed fazem aniversário em março e serão reajustados. Após um pedido inicial de 7% e uma contraposta da Associação, foi acordado o índice de reajuste de 5% nas mensalidades e coparticipações. Os opcionais odonto e aeromédico não terão alteração no valor.

INFORME PUBLICITÁRIO

MARIA ESTÁ SEMPRE ATENTA A SEU SALÁRIO

Maria e todos os associados da ASSEMP possuem diversos benefícios. Através da parceria com a NAVARRO, ela teve acesso a Produtos com condições EXCLUSIVAS e conseguiu uma GRANDE ECONOMIA

-  Portabilidade consignado
-  Seguro Automóvel
-  Seguro Residencial
-  Plano Odontológico
-  Seguro de Vida
-  Plano Saúde

ENTRE EM CONTATO AGORA

 (31) 98467-9845  31 3222-8776
 NAVARROCONSULTORIAECORRETORA.COM

 NAVARRO
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

 ASSEMP
Parceria desde 1996



Adaptação ao digital

Associadas relatam as experiências com aulas on-line na Assemp

Este quase um ano de pandemia impôs muitas mudanças para todos. Novos hábitos, novas formas de interagir e se relacionar, novas necessidades. Para os associados que frequentavam aulas e atendimentos presenciais na Assemp, o impacto também foi grande. Afinal, nunca se tratou apenas da atividade em si, mas também do convívio, da troca de vivências. Como foi, então, essa adaptação? Qual foi a sensação de começar a acompanhar as aulas pela tela do computador? Associadas relatam um pouco de suas experiências:



Maria das Graças (Lili) Oliveira

Começar a utilizar o Zoom e o YouTube foi um susto no início. Mas hoje já estou adaptada e faço mais atividades virtuais do que fazia presencialmente. As aulas preenchem o nosso tempo em casa e a oportunidade de ver os professores e colegas, ainda que pela tela, é muito positiva. Tenho a sensação de estar frequentando o Núcleo!



Estelamares da Silva

Minha geração, que não está tão acostumada à tecnologia, foi obrigada a se atualizar. Mas foi uma obrigação boa! Aqui em casa foi meu neto de 11 anos quem me auxiliou, inicialmente. Apesar de não ter me adaptado muito bem às aulas de dança, o pilates "remoto" eu diria até que estou aproveitando mais que presencialmente, pois permitiu uma maior frequência semanal de atividades.



Elineia Palhares

Se não fossem pelas atividades virtuais da Assemp, estaria completamente sozinha e seria realmente muito difícil. A possibilidade de estar próximo e dividir nossas dores e alegrias com os amigos e colegas é muito gratificante. Claro que não há o que substitua poder sair de casa e estar fisicamente junto das pessoas queridas, mas sem dúvida trouxe uma leveza e um meio para renovarmos nossos vínculos.



Maria Elizabeth Rocha

Antes da pandemia, fazia aulas com o Sebastião e dança de salão. Mantive essas duas atividades on-line e, eventualmente, também faço aulas de yoga. Vejo que alguns colegas ainda têm dificuldade de adaptação, especialmente na questão tecnológica, e tento sempre motivá-los. Essa nova realidade obrigou todos a se ajustarem de alguma forma.



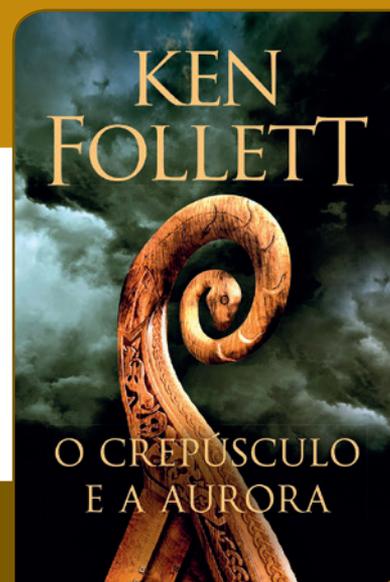
DICA DE LEITURA

Pelo bibliotecário da Assemp, Marconne Resende

O CREPÚSCULO E A AURORA

Em seu mais novo romance, Ken Follett nos apresenta a história de um monge que sonha em converter seu mosteiro em um centro de sabedoria de referência na Europa. Enquanto isso, uma jovem cruza o mar com seu marido para descobrir uma sociedade secreta; há também um construtor de barcos que está prestes a mudar de vida. Todas essas vidas confluem na Inglaterra no ano de 997 e terão que enfrentar um bispo decidido a aumentar seu poder a qualquer custo.

Quer conhecer esta obra? Ela está disponível na Biblioteca da Assemp. Entre em contato pelo 3237-5014 (telefone ou WhatsApp).



 ARTIGO

Genealogia, por que você deve se interessar?

Já parou para pensar em quantas pessoas viveram, amaram e lutaram em suas próprias vidas para que você existisse hoje, exatamente como você é?

Você tem oito bisavós, que podem parecer pessoas distantes, mas que na verdade têm uma ligação direta com a sua vida. Foram eles que educaram seus avós, que educaram seus pais, que educaram você. O local de nascimento; a língua materna; o meio social em que vive... Tudo isso é herança de nossos antepassados. Eles fazem parte de quem nós somos, do nosso DNA e da nossa cultura imaterial.

Durante muitos séculos a genealogia foi uma forte ferramenta política da aristocracia europeia, como forma de vangloriar seus antepassados e reafirmar seus direitos como nobres. Atualmente a genealogia é uma forma de reafirmação política, sobretudo para famílias de origem humilde. Grupos como indígenas, negros e outros estrangeiros tiveram suas histórias apagadas. Mas cabe a nós resgatar a memória de nossos ancestrais e valorizar-

mos suas lutas.

Quantos deles você pode dizer que conhece? Se você é um dos felizardos de ter preservada toda a história familiar, tem mais motivos ainda para valorizá-la. Para os muitos que pouco sabem, mesmo de seus avós, ainda há a chance de redescobrir as histórias da família.

Hoje é possível encontrar diversas ferramentas na internet que auxiliam na construção de sua árvore familiar, gratuitamente, com troca de informações entre usuários, arquivos e registros disponíveis digitalmente. Já pensou como seria incrível encontrar na internet um registro sobre a vida de um familiar

que pouco se conhece?

Esse tema já esteve presente em nossa live “Papo com a comunicação - Genealogia: É possível conhecer a história de nossos antepassados?”. Acesse o canal da Assemp no YouTube e confira: youtube.com/assempbhoficial.



Geterson von Randow
Analista de Comunicação
da Assemp

 NOTA


Vida Ativa em casa

Com o objetivo de estimular a prática de exercícios físicos entre pessoas com mais de 50 anos em casa, em função da pandemia, a Prefeitura de Belo Horizonte disponibilizou no YouTube uma série de videoaulas conduzidas pela equipe de educadores físicos do Programa Vida Ativa. As atividades buscam promover a saúde mental e física especialmente entre o público mais associado ao grupo de risco de agravamento da Covid-19. O material está disponível em youtube.com/videospbh.



NOSSO ADEUS

Agora Deus tem
alguém pra cuidar
dos jardins lá de cima



GILMAR LOPES WELSING

Faleceu no dia 02 de janeiro Gilmar Lopes Welsing, filho da associada e professora aposentada Cleia Lopes da Silva. A Assemp expressa seus sentimentos aos amigos e familiares.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Prato típico do Acre	A coordenação de movimentos Agir de forma rude e grosseira	"Somente (?)", su- cesso de Paulinho Moska	Capítulo final da trilogia "O Ilha britânica"	Dois temperos de fácil cultivo domiciliar
Pesquisas técnicas de cultivo do solo				
Destruir; eliminar	Celebração feita com pompa			
Rogério (?), maestro e arranjador brasileiro			Carl Orff: compôs "Carmina Burana"	
		Casa do índio Cortes de plantas		
Grupo de D. Corleone (Cin.)	Conjunto dos números reais (Mat.)	Pronome (abrev.)		
Estado do Monte Hood (EUA)			Estado natal de Fagner (sigla)	
Formato do benjamim	Vasos hebreus para guardar vinho	Açucarado Interjeição de impaciência		
Marcos (?), o Pedro de "Pega Pega" (TV)		O reino dos mortos (Mit.) Moeda do Camboja		
Sobremesa assada em banho-maria			Fora, em inglês	
			Lista de roupas para a lavanderia	
Edgar Allan (?), contista dos EUA		Reino dos (?): foi pregado por Jesus		
Seguidor da religião de Maomé				

BANCO 3/man — out. 4/tril. 5/cados. 6/duprat.

63

CLASSIFICADOS

VENDO LOTE

Cond. Sola das Palmeiras – Esmeraldas. Área de 1.091m², portaria 24h, vista permanente, fundo p/ área preservada. R\$155 mil. glaidess@hotmail.com. GLAIDES – 98422-3849 / 99777-8167

CONTROLE AMBIENTAL

Faço controle biológico de cupins, baratas, traças, formigas e roedores em qualquer ambiente. Produto biodegradável, sem cheiro. ARNALDO – 98826-5225

PSICOLOGIA / PSICANÁLISE

Atendimento on-line. Desconto para associados e familiares. Agende pelo WhatsApp. NILZA – 98661-5851

CALDAS NOVAS

Caldas Novas o ano todo. Promoção em março: R\$850,00. MARIA ESTEVES – 99853-2876

ODONTOLOGIA

Clínica geral, clareamento, ortodontia, implantes, próteses, odontopediatria, radiologia. Descontos p/ associados e familiares. ANA LUÍZA – 4101-9428 / 99911-8196

CONTABILIDADE

Contabilidade p/ peq. empresas, profissionais liberais, MEI. Regularização do empregado doméstico, IRPF, malha fiscal. Desconto para associados. NORMA – 97566-7036

ATENÇÃO:

o espaço dos classificados deste jornal é EXCLUSIVO para associados (pessoas físicas) para divulgação de serviços ou produtos pessoais. Não serão aceitos: serviços de terceiros, pessoas jurídicas e/ou serviços oferecidos por dependentes de associados.

Solução

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

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