

QUEM SÃO OS **ASSOCIADOS**

*Levantamento ajuda a conhecer
melhor os associados e
aperfeiçoar ainda mais os
serviços da Assemp*

Página 7



**Vacinação contra
a Covid-19
avança em BH**



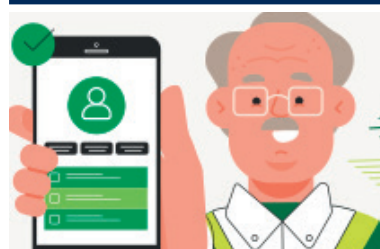
Página 3

**As consequências
das mudanças
climáticas**



Página 5

**Modernização
dos pedidos de
aposentadoria**



Página 6

**Agorafobia e
impactos da
pandemia**



Página 9

COMBINAÇÃO DE FORÇAS

Cada pessoa é única: com suas particularidades, seus desejos, sua trajetória. Ao mesmo tempo, estamos inseridos em vários grupos e compartilhamos diversas similaridades: a região em que vivemos, a área em que trabalhamos etc. É principalmente no perfil etário da população, por exemplo, que tem se baseado o processo de imunização contra a Covid-19. Por isso, conhecer seu “público” é essencial.

A Assemp sempre teve isso em

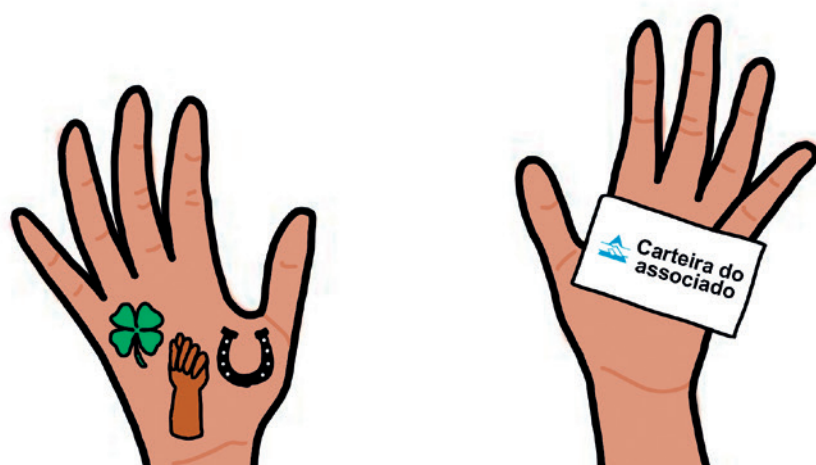
mente e faz constantes análises das informações disponíveis para subsidiar suas tomadas de decisão. Foi ouvindo os associados e conhecendo suas necessidades que a Associação investiu na criação do Espaço Multiúso do 7º andar. É com base nas regiões que os associados moram ou trabalham que a equipe de Relacionamento busca novos convênios e parcerias. É avaliando as demandas de cada setor que a Presidência investe no reforço das

equipes, e por aí vai...

Nesta edição do Jornal da Assemp compartilhamos algumas dessas informações, para que os leitores possam compreender melhor os processos decisórios da Assemp e, também, se enxergar nos números, entender como eles fazem parte do todo, afinal, a força associativa está exatamente na combinação das forças individuais.

Boa leitura.

CHARGE



**SORTE MESMO É SEMPRE
PODER CONTAR COM A ASSEMP!**

DISSE O PENSADOR

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

“O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo de seus próprios pensamentos. A maneira como você encara a vida é que faz toda diferença.”

Luis Fernando Veríssimo, autor gaúcho

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 - Heraldo 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 - (31) 99135-8511
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG
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 - 2101-3544
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.

Vacinação avança em BH

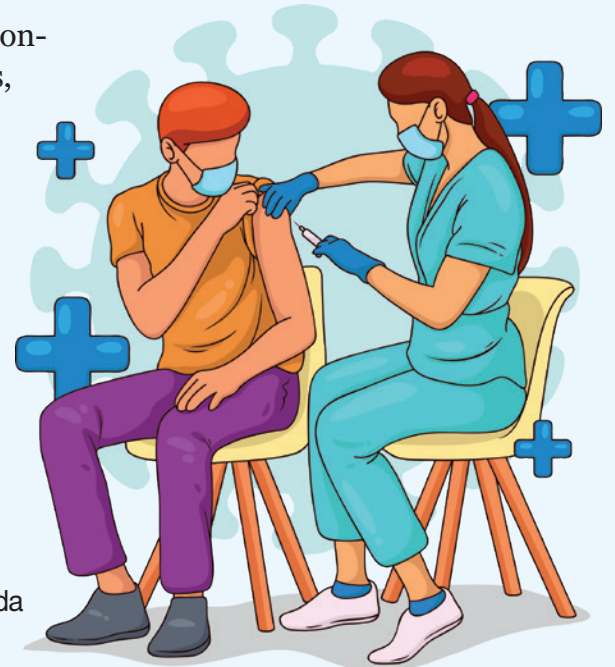
Cidade conclui em setembro a imunização da população adulta com a primeira dose

A campanha de vacinação contra a Covid-19 em Belo Horizonte alcançou uma importante marca: todos os adultos (a partir de 18 anos) já tiveram ou terão a oportunidade de se vacinarem até o dia 04 de setembro* com, pelo menos, a primeira dose da vacina.

A PBH libera o calendário de vacinação semanalmente, de acordo com a chegada de novas remessas de

imunizantes, mas levando em consideração o intervalo entre doses, a expectativa é que toda a população adulta da cidade esteja completamente vacinada até meados de dezembro.

Quando chegar a sua vez, seja para a primeira ou segunda dose, procure o Centro de Saúde mais próximo e vacine-se!



79,6%

do público-alvo já recebeu a primeira dose em BH**

40,7%

do público-alvo já recebeu a segunda dose ou dose única em BH**

*data informada pela PBH até o fechamento desta edição.

**Números divulgados pela BH no dia 30/08. A PBH considera como público-alvo da vacinação a população com mais de 18 anos e trabalhadores do interior que se vacinaram na capital, totalizando 2,34 milhões de pessoas.

NOTAS

Parceria Kogno

A Assemp firmou convênio com a unidade Mercúrio da rede Kogno, que oferece uma metodologia particular de ensino. A parceria prevê descontos de 10% a 20% em aulas de reforço on-line ou em domicílio. A unidade fica na rua Cruz Alta, 378, no bairro João Pinheiro. Mais informações: mercurio.bh@kogno.com.br.

Programa de Jovens Aprendizes

Parceira da Rede Cidadã, organização não-governamental que fomenta e promove a inclusão e transformação social por meio do trabalho, a Assemp deu início à terceira edição de seu Programa de Jovens Aprendizes. A Associação recepcionou duas novas participantes (Ludmila e Luiza) que darão apoio, respectivamente, aos setores Jurídico e Comunicação, em um processo de aprendizado e desenvolvimento de competências.

INFORME PUBLICITÁRIO



iSERVICES
SOLAR
ECONOMIA E QUALIDADE

PROJETOS INTELIGENTES
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO
PLACAS FOTOVOLTAICAS

SAIBA
COMO
ECOMI
NOMI
ZAR

95%

ATÉ COM **ENERGIA**
ELÉTRICA



31 99279-8958 / 99857-2204 

SOLAR / DIVULGAÇÃO



Adicional de insalubridade de ACS e ACE

Os Agentes Comunitários de Saúde e os Agentes de Combates a Endemias têm assegurado o pagamento do adicional de insalubridade, quando o trabalho é desempenhado sob tais condições. Segundo a Lei Federal 11.350/2006 (alterada pela Lei 13.342/2016), o valor desse adicional deve ser calculado sobre o vencimento ou salário base do servidor.

Apesar dessas disposições legais, o Município de Belo Horizonte continua a efetuar o pagamento do adicional de insalubridade a essas categorias calculando-o sobre o salário mínimo. A PBH argumenta que sua conduta está amparada no artigo 192 da CLT e nas disposições da Súmula 46 do TRT da 3ª Região.

Esses argumentos, contudo, já restaram superados pela Justiça do

Trabalho. É majoritário o entendimento de que, ainda que tais dispositivos estabeleçam que o adicional de insalubridade deve ser calculado pelo salário mínimo legal, também há a compreensão de que isso se aplica apenas aos casos em que não haja condição mais benéfica ou outra norma autônoma aplicável.

Seguindo essa linha de entendimento, o Juiz Federal da 48ª Vara do Trabalho de Belo Horizonte julgou favorável ação interposta pelo setor Jurídico da Assemp. Na decisão do magistrado, restou assegurado ao autor que o adicional de insalubridade seja pago sobre o seu vencimento ou salário base, prevalecendo assim as disposições da Lei 11.350 sobre as normas invocadas pelo Município.

Trata-se de mais uma conquista

dos servidores em face de ilegalidades praticadas pela PBH. Para mais esclarecimentos entre em contato com o Jurídico da Assemp pelo **3237-5040**.



INFORME PUBLICITÁRIO

NotreDame Intermédica

GNDI MINAS
Os melhores planos de saúde para você!

A PARTIR DE
R\$ 80,19
Condições exclusivas para associados ASSEMP
*Valor referente ao Plano Essencial na faixa etária 00-18 anos

Corbeturas

Consultas Exames Internações

Alguns Hospitais

Lifecenter hospital HOSPITAL SEMPER HOSPITAL Belo Horizonte HOSPITAL SÃO LUCAS

NAVARRO
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

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

ASSEMP
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

INFORME PUBLICITÁRIO

Sua melhor experiência auditiva está aqui bem pertinho de você

A Sonorità é a sua loja especializada em **aparelhos auditivos**.
Venha nos conhecer!

As melhores marcas do mercado;
Atendimento especializado;
Condições de pagamento imperdíveis;
Convênios com condições especiais.

SONORITÀ
APARELHOS AUDITIVOS
A sua melhor experiência auditiva

Convenio com a ASSEMP
30%
DE DESCONTO EM ATÉ
12x
NO CARTÃO

Ligue, agende e teste grátis.
(31) 3324 1002
(31) 99872 1006

sonoritaaparelhosauditivos.com.br

f /sonoritaaparelhosauditivos @sonoritaaparelhosauditivos

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

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

SONORITÀ / DIVULGAÇÃO

As consequências das MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Biólogo Thiago Metzker fala sobre relatório da ONU e as perspectivas do planeta

No início de agosto, o Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC), órgão vinculado à ONU, divulgou um relatório sobre as alterações do clima no planeta e suas prováveis consequências. O panorama não é animador. O Jornal da Assemp conversou com o biólogo Thiago Metzker para entender melhor o que apontam as conclusões do IPCC e que soluções podemos vislumbrar. Thiago é mestre e doutor em Ecologia, Conservação e Manejo da Vida Silvestre pela UFMG e atua com restauração florestal e monitoramento a longo prazo da dinâmica florestal e da biodiversidade.

O relatório do IPCC aponta para um provável aquecimento global de 1,5°C entre 2030 e 2052, caso se consolide o ritmo atual de aquecimento. Você ainda enxerga possibilidade de reversão deste quadro?

O IPCC trabalha com vários cenários, vou citar os dois extremos: no primeiro deles a humanidade faria de tudo para minimizar as emissões de gases de efeito estufa e investir em energias renováveis. Ainda assim, no curto prazo (2021-2040), teremos um



aquecimento de 1,5°C. Ou seja, precisaremos de investimentos na mitigação e nos processos de adaptação para enfrentarmos os efeitos já irreversíveis oriundos da mudança do clima. Já no cenário pessimista continuamos subindo os níveis de emissão de gases de efeito estufa e tornando o planeta uma verdadeira panela de pressão. No longo prazo (2081-2100), podemos ter um aumento da temperatura média de 4,4°C, o que significaria uma mudança completa do nosso modo de vida.

Diversos profissionais, ONGs e entidades atuam no combate aos graves problemas ambientais mundiais. Que ações destacaria aqui no Brasil?

Promovendo informações de alta

qualidade podemos citar o IPAM e o Observatório do Clima, que participam efetivamente das reuniões internacionais e traduzem as informações para o público brasileiro. De instituições que trabalham na prática posso citar o Pacto para Restauração da Mata Atlântica. O Pacto é um movimento nacional que tem a missão de articular e integrar atores interessa-

dos na restauração do bioma, induzindo ações com benefícios ambientais, sociais e econômicos. Estamos falando de plantio, de restauração florestal, de tirar o excesso de carbono da atmosfera.

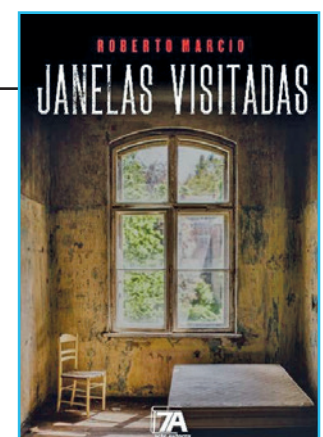
Que papel o biólogo desempenha em todo esse contexto?

O biólogo tem um papel estratégico em toda mudança de posicionamento que precisamos articular e levar para a sociedade. Nós, biólogos, temos a capacidade de gerar conhecimento, propor ações de mitigação e de adaptação, exponenciar os serviços ambientais ecossistêmicos de forma sustentável, ações de educação ambiental, ciência aplicada, enfim, ações voltadas para melhoria da qualidade de vida.

NOTA

Livro Janelas Visitadas

O professor municipal e associado da Assemp Roberto Marcio está lançando seu segundo livro, "Janelas Visitadas". A obra reúne contos e crônicas que retratam temas atuais, como racismo e autoritarismo, além de histórias de amor, pesadelos, crimes virtuais e ficção científica, tudo com boas doses de humor e suspense. O livro foi lançado pela Editora Sete Autores e está disponível para aquisição no próprio site da editora, nas livrarias Leitura e pelo Instagram do autor @robertomarcio.8.



PBH moderniza processo de solicitação de aposentadoria

Procedimento, agora, é realizado pelo Portal do Segurado

Desde o início de agosto, o servidor municipal que deseja dar entrada ao seu processo de solicitação de aposentadoria tem um novo método. A Prefeitura de Belo Horizonte modernizou o processo visando facilitar a vida dos requerentes e disponibilizou o serviço por meio do Portal do Segurado. Com a nova ferramenta, as solicitações enviadas por e-mail não estão sendo mais aceitas.

Vale ressaltar que é sempre indicado consultar um advogado antes de dar início ao processo de aposentadoria. A Assemp possui um corpo jurídico especializado no assunto sempre disposto a auxiliar os associados.

CONTATOS DO JURÍDICO DA ASSEMP

☎ Fixo: 3237-5040
 📞 WhatsApp: 98478-5489 / 98477-5683 / 98414-6224

MODERNIZAÇÃO NO PROCESSO DE APOSENTADORIA



PASSO-A-PASSO DO REQUERIMENTO

O servidor que deseja solicitar sua aposentadoria deve:

- Acessar o portaldosegurado.pbh.gov.br com os mesmos login e senha que acessa o computador da PBH;
- Clicar em “solicitar/acompanhar processo” e posteriormente em “Abertura de Processo”;
- Preencher todos os dados solicitados, selecionando “Pré-solicitação de Aposentadoria” em “Tipo de Serviço” e deixar seu e-mail e telefone de contato registrados;
- Anexar os documentos solicitados.

Pronto! Após isso, é só aguardar um representante da PBH entrar em contato para que tenha início o processo de aposentadoria.

ATIVIDADES E ATENDIMENTO ON-LINE

Atendimento Geral

Informações sobre planos de saúde, boletos, carteirinhas etc.
 3237-5000 / 98476-8200 📞
atendimento@assembh.org.br

Biblioteca

Empréstimos e devolução de livros.
 3237-5014 📞

Centro de Capacitação Assemp/IDCT

Cursos, treinamentos e capacitações.
 99993-5757 📞

Serviço Social

Atendimento remoto com assistentes sociais.
 98465-9328 📞

Comunicação

Lives, podcasts, redes sociais, Jornal da Assemp e Assemp Conecta.
 3237-5026 📞
relacionamento@assembh.org.br

Nutricionista

Atendimento remoto.
 98476-8200 📞

Projeto Núcleo em Casa

Aulas de dança, oficinas de artes e yoga.
 98431-5283 📞

Ouvidoria

Sugestões, reclamações e elogios.
 98422-8160 📞
ouvidoria@assembh.org.br

Espaço Viver Bem

Atendimento psicológico, reuniões terapêuticas e oficinas. Agendamento de atendimentos individuais: psicologia, podologia e acupuntura.
 3237-5011 📞

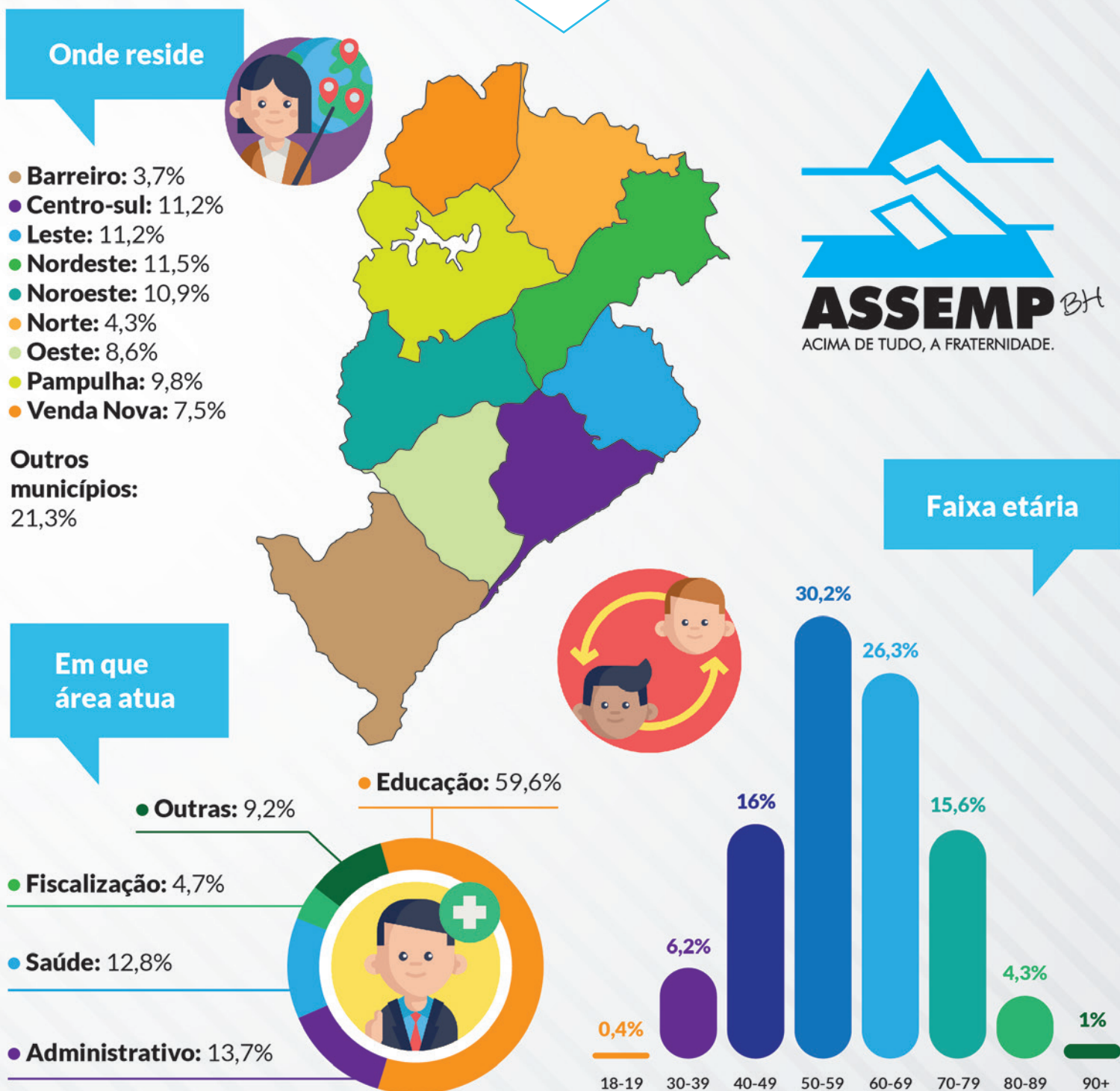
Jurídico

Direito público, direito privado, consultoria previdenciária (RGPS).
 3237-5040 / 98477-5683
 98414-6224 / 98478-5489 📞
juridico@assembh.org.br



Quem são os associados da Assemp

Levantamento da área de TI ajuda a visualizar a “cara” do associado



Fala, Presidente

“Esses dados são essenciais para compreendermos melhor quem são os associados da Assemp, quais as suas realidades e expectativas. Com esses números em mãos, cada setor da entidade pode pensar em ações e estratégias mais assertivas, que promovam cada vez mais benefícios e serviços aderentes ao que nossos associados precisam e desejam.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da Assemp



RESUMÃO DAS LIVES

Um gostinho do que teve no YouTube da Assemp em agosto



► 03.08. Pilates Clínico e seus benefícios

"O objetivo é estabilizar as articulações, melhorar a postura e o ganho de mobilidade e flexibilidade. Com um mês após o início das atividades o paciente já consegue fazer com mais facilidade atividades do cotidiano."

Rafael Barata, fisioterapeuta da Clínica Ressalve

► 10.08. Ser pai: emoções, desafios e expectativas

"A maior expectativa em ser pai é formar uma pessoa. Saber que a partir do nascimento deixa de ser apenas nós por nós. Saber que terá alguém que dependerá da gente."

Geterson von Randow, analista de comunicação da Assemp

"Eu penso em dar aos meus filhos tudo o que tive e também o que não tive. Eu tive uma educação muito boa, graças aos meus pais, e tento passar aos meus filhos tudo que me foi passado por eles."

Wanderley Martins, facilitador de dança da Assemp

"Ter um filho é um buraco que você faz em você e que jamais se fecha. É você experimentando uma nova sensação e realidade. Eu, por exemplo, só fui ter medo da morte depois do nascimento do meu filho, pensar que eu preciso estar vivo para criá-lo."

Sebastião Maciel, psicólogo da Assemp

► 17.08. Como compartilhar a responsabilidade da amamentação?

"Vi uma campanha que dizia 'Amamentar é de graça'. E não é, porque a mãe precisa ficar disponível. E se a mãe está disponível exclusivamente para amamentar, cuidar e se vincular ao bebê, quem vai cuidar dessa mãe?"

Fabiana Guimarães, fundadora do Alumiar Materno

"Precisamos dar visibilidade e falar bastante sobre esse tema. Na gestação nós conversamos muito sobre parto, que é, obviamente, muito importante, mas também é necessário falar e estudar sobre a amamentação desde a gravidez."

Ludmila Duarte, consultora de Gestão de Pessoas da Assemp

"Muitas vezes a gente se depara com conflitos intergeracionais em relação à amamentação. O que minha mãe viveu e o que eu vivi enquanto bebê é totalmente diferente do que eu vivi como mãe da minha filha."

Ludmila Yarasu-Kai, fundadora do Alumiar Materno

► 24.08. Tirando dúvidas sobre a Previdência

"Previdência é justamente sobre pensar no futuro, ter segurança, ser precavido e também traçar metas. A Previdência Social é um seguro social."

Marcele Fernandes, gestora jurídica da Assemp

"Seria maravilhoso se não fôssemos tão imediatistas. Nossa força produtiva não se estende por muitos anos, então é muito importante termos um planejamento previdenciário."

Rosimeire Sady, advogada da Assemp

Assista às gravações: www.youtube.com/assempbhoficial



SETEMBRO
AMARELO
Mês de valorização da vida

Você não está só!
Fale, ouça, acredite.

Entre em contato
com o Centro de
Valorização da Vida:

ligue para
188

ou acesse
cvv.org.br

Agorafobia e os impactos da pandemia

Sensação de impotência potencializou o adoecimento mental

A vivência da pandemia, com o isolamento, os medos e as perdas potencializou, de forma geral, o adoecimento mental da população. “Quem já lidava com algum tipo de patologia, leve ou moderada, viu seu quadro se intensificar. E muitas pessoas que não apresentavam nenhum sintoma antes da pandemia agora lidam com alguma sequela”, relata a psicóloga da Assemp Pakisa Araújo.

Um dos transtornos psíquicos relacionados a esse contexto é a agorafobia, que caracteriza-se pelo medo de ficar em situações ou locais que possam causar crises de pânico, descontrole ou vergonha. “A agorafobia advém de um quadro de ansiedade, mas está acima até mesmo do processo de pânico, por gerar limitações ainda mais severas. A ansiedade é a necessidade de que tudo dê certo. E o que temos

vivido é o oposto disso: vulnerabilidade, incertezas, insegurança”, explica Pakisa.

Segundo a psicóloga, o tratamento e a cura passam, antes de tudo, por um processo de autoconsciência corporal e emocional. “O sintoma surge para nos alertar. E o preço de ser omissos quanto a esse alerta é a patologia. Por isso precisamos, sobretudo, do autocuidado e da busca por ajuda. A pandemia foi bastante cruel com a sociedade mais vulnerável em termos de saúde física, emocional

e social. Daí a necessidade de fortalecermos corpo, alma, mente e coração”, conclui.

LINHA DE FRENTE

De acordo com Pakisa, os efeitos nocivos da pandemia foram sentidos por todos. “Contudo, para os profissionais da saúde e educação que estavam na linha de frente, ou seja, no olho do furacão, a sensação de impotência e vulnerabilidade foi mais intensa e voraz”.

VEM AÍ



Oficinas

Palestras

Sorteios

ACOMPANHE AS **REDES SOCIAIS DA ASSEMP**
PARA NÃO PERDER NENHUMA NOVIDADE!



/AssempBH



@assempbhoficial



/assempbhoficial




LIVES DA ASSEMP

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DO QUE VEM POR AÍ!

Acompanhe mais detalhes pelos canais da Assemp



14.09
DESVENDANDO O PAGAMENTO DE PRECATORIOS E RPVS

21.09
SETEMBRO AMARELO


youtube.com/assempbhoficial

 **/AssempBH**
 **@assempbhoficial**
 **(31) 3237-5026**



DICA DE LEITURA

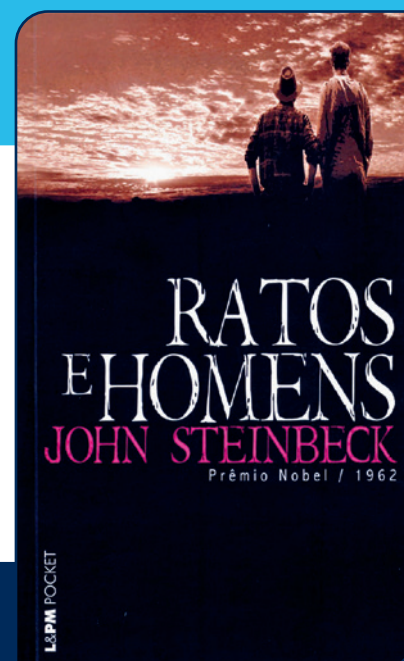
Pelo bibliotecário da Assemp, Marconne Resende

RATOS E HOMENS

JOHN STEINBECK

Ratos e Homens narra a história de Lennie, um deficiente mental, e seu companheiro e anjo da guarda George, dois trabalhadores à beira da indigência durante a Grande Depressão (1929-1939). São contratados por uma granja cuidada por um boxeador, onde a esposa do patrão coloca Lennie em apuros e um acidente grave muda completamente o destino dos amigos. Uma comovente história de amizade, com diálogos marcantes e bem construídos, da qual o leitor nunca esquecerá o resultado.

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



NOVIDADE!

A partir de 08.09 a Biblioteca retoma seu atendimento presencial de 09h às 16h*.

*mediante agendamento



NOSSA LÍNGUA

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

Hora ou ora

Hora é a medida de tempo, correspondente a 60 minutos. Ora tem o sentido de “agora” ou “neste momento”. Há, ainda, a conjunção alternativa “ora... ora”, que significa “em um momento uma coisa, em outro momento, outra”.

Exemplos:

- À noite, este ônibus só passa de hora em hora. **(a cada 60 minutos)**
- Por ora, o ônibus está circulando normalmente. **(neste momento)**

- Por hora passam três ônibus desta linha aqui. **(a cada 60 minutos)**
- Ora o ônibus passa no horário, ora ele atrasa bastante. **(em um momento, em outro momento)**

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

Mudanças de rota

A trajetória da servidora Laura Colares, da predileção pela matemática à psicogeriatría

Ainda na época de escola, a facilidade com números levava Laura Gazzinelli Colares a acreditar que seguiria uma carreira nas Exatas. A influência do avô, contudo, um médico atuante na área de pesquisa, a motivou a cursar Medicina.

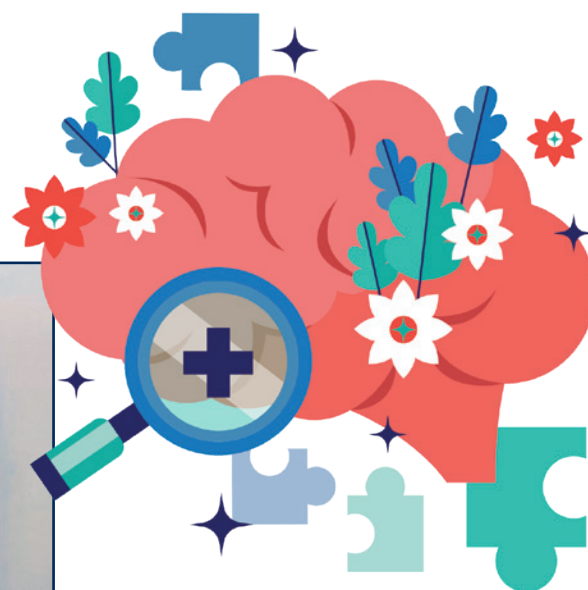
Já na faculdade, a associada imaginava que também iria se dedicar à pesquisa, porém, no fim das contas, acabou se especializando na área de Psiquiatria. “Me interessei pelo campo mais subjetivo da Medicina, em que nada é exato”, conta.

Além da mãe, que atua com educação em saúde, Laura afirma que as experiências com os estágios em saúde mental a influenciaram muito na escolha. “Fiz um estágio em que acompanhávamos adolescentes com questões psiquiátricas, e sempre tive facilidade em lidar com esse público”, explica.

O que parecia se encaminhar, portanto, para uma especialização em



psiquiatria infantil, contudo, logo deu outro 180° e se concretizou em uma especialização em psicogeriatría. “Pensando na minha trajetória, vejo o quanto minhas escolhas foram variando, mas acredito que as oportunidades foram me levando para o caminho que trilhei e sou muito realizada!”, finaliza.



NOVOS DESAFIOS

Laura é concursada da PBH desde 2017, lotada no Cersam Barreiro, onde, por coincidência, realizou seu primeiro estágio. “Ingressei na residência do Odilon Behrens em 2013 e tive uma imersão muito rica em várias áreas da saúde pública municipal”. “A área da saúde mental, como outras, é impactada pela falta de investimentos. Mas acredito muito no SUS e minha expectativa é que as melhorias venham, para que o Sistema possa alcançar tudo aquilo para o qual ele foi planejado”, complementa.

NOTAS

Mudança no plano Vitallis

A operadora de plano de saúde Vitallis agora faz parte do Grupo Notredame Intermédica (GNDI), que já atuava em outros estados das regiões Sudeste e Sul e, agora, também está presente em Minas Gerais. A rede credenciada da nova operadora, que tem planos ofertados aos associados da Assemp por meio da Navarro Consultoria (veja publicidade na pág. 4), inclui hospitais como Lifecenter, Mater Dei, Semper, entre outros.

Vitória para servidoras gestantes

A PBH publicou no dia 10 de agosto uma alteração na Portaria 028/2021 que garante às servidoras municipais grávidas o afastamento das atividades laborais presenciais enquanto durar a pandemia de Covid-19. O texto original da portaria, publicada em maio, falava em atividades “preferencialmente” em teletrabalho. A conquista se deu por ação do departamento jurídico do Sindibel.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

CACA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

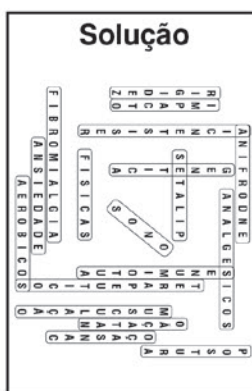
Fibromialgia

Dor difusa, **SONO** ruim e **CANSAÇO** extremo são os principais sintomas da **FIBROMIALGIA**, que pode estar relacionada à **GENÉTICA**, sedentarismo, **ANSIEDADE** e infecções por vírus e doenças **AUTOIMUNES**. A prática regular de atividades **FÍSICAS** ajuda a controlar essa síndrome, já que diminui a **RIGIDEZ**, proporciona condicionamento físico e aumenta o bem-estar. Com a movimentação do corpo, há a liberação de substâncias pelo próprio organismo que agem como **ANALGÉSICOS** naturais, como a **ENDORFINA**. Conheça as opções mais indicadas para aproveitar esses efeitos **TERAPÊUTICOS**.

- Exercícios **AERÓBICOS** (pedalar, caminhar ou correr): contribuem para a manutenção do peso e a liberação dos analgésicos naturais.
- **MUSCULAÇÃO**: treinos de **RESISTÊNCIA**, com orientação e sem sobrecargas, melhoram a situação.
- **PILATES**: trabalha boa **POSTURA**, flexibilidade, equilíbrio e respiração, mas é fundamental respeitar os limites do corpo.
- **NATAÇÃO** e hidroginástica: além da absorção do **IMPACTO**, as atividades na água favorecem o controle das dores.

D	R	S	N	A	N	I	F	R	A	N	E	S	D	L	T	C	O	L	P
C	R	D	I	T	Y	G	R	A	N	A	L	G	E	S	I	C	O	S	B
R	I	C	C	N	Y	E	R	A	N	F	G	F	Y	E	N	N	B	G	T
I	M	T	N	M	D	N	F	L	D	D	B	C	N	N	T	G	Y	N	G
G	P	N	E	S	S	E	T	A	L	I	P	Y	Y	U	E	R	F	O	N
I	A	C	T	M	L	T	B	A	R	C	D	O	Y	M	R	Y	M	Ã	G
D	C	L	S	L	G	I	R	T	Y	C	N	D	H	I	A	B	U	Ç	O
E	T	N	I	R	D	C	Y	N	B	O	T	E	D	O	P	R	S	A	Ç
Z	O	C	S	N	F	A	R	G	S	B	Y	D	H	T	E	H	C	T	A
C	L	E	E	B	B	T	N	L	F	L	R	H	H	U	U	M	U	A	S
F	N	D	R	L	F	I	S	I	C	A	S	F	B	A	T	D	L	N	R
F	R	N	R	E	D	N	F	N	D	F	N	Y	N	R	I	F	A	T	A
F	I	B	R	O	M	I	A	L	G	I	A	G	N	M	C	T	Ç	R	C
C	F	R	F	A	N	S	I	E	D	A	D	E	D	E	O	H	Ã	L	D
L	N	C	N	Y	D	Y	A	E	R	O	B	I	C	O	S	Y	O	N	A

21



CLASSIFICADOS

CONTROLE DE PRAGAS

Livramos qualquer ambiente de baratas, cupins, traças, formigas e ratos. Produtos sem cheiro e inofensivos à saúde humana e de animais domésticos.
ARNALDO - 98826-5225

ANÁLISE CORPORAL

Analizando o formato do seu corpo, entendendo o funcionamento da sua mente e te dou a solução para qualquer problema. Viviane Chiericatti, analista corporal certificada pelo O Corpo Explica (OCE).
VIVIANE – 99336-2154

ODONTOLOGIA

Clínica geral, clareamento, ortodontia, implantes, próteses, odontopediatria, radiologia. Descontos p/ associados e familiares. Av. Álvares Cabral, 374 | sl. 1607.
ANA LUÍZA – 99911-8196

PSICÓLOGA CLÍNICA

PSICOLOGA CLINICA
Atendimento on-line. CRP 04/12.829
DULCE MARIA – 98833-7153

**CALDAS NOVAS**

Caldas Novas o ano todo! Preços promocionais.
DENISE – 99853-2876

VENDO

Chalé em Piedade do Paraopeba (Brumadinho).
5000m², pomar, casa c/ varanda, cozinha interna c/
armário e fogão, área c/ churrasqueira e fogão a lenha.
GRACA – 99492-1150

APARELHO AUDITIVO

Vendo aparelho auditivo ARGOSY com 4 meses de uso e nota fiscal. Pode ser adaptado para qualquer pessoa.
HELOISA - 99977-7562



VENDO LOTE

No condomínio Estância do Cipó (8km antes da Serra do Cipó), com 1.075m² e construção iniciada (casa 2 níveis c/ 3 qtos). Ligação água e luz, fossa e cerca. R\$220 mil.
JANETE - 89833-0851

CUIDADORA

De idoso ou criança. Pessoa com bom nível de estudo, madura, responsável, educada e calma.
ELIANE - 98492-1813

BRECHÓ ON-LINE

Roupas, acessórios, calçados, bolsas. Novos, seminovos, usados em excelente estado. Marcas como Guess, Arezzo, Zara, US Polo etc. Desconto p/ associados. Instagram: @a_apporte_brecho.

TRANSFIRO COTA

Do Free Time Park Hotel, 45km do centro de BH (Caeté). Inclui o hotel fazenda camping clube e descontos em convênios c/ vários hotéis pelo Brasil. Sem condomínio, somente taxa anual ou semestral. APARECIDA – 99324-9704



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.



QUER FAZER PARTE DA ASSEMP?

Pelo site da Associação (www.assemp.org.br) é possível realizar a adesão on-line: prática, rápida e sem sair de casa. Mas, para quem preferir, o setor de Atendimento também já está realizando atendimentos presenciais diários.

Entre em contato pelo 3237-5000.

Entre em contato pelo 3237-5000.