



# Jornal da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Mala Direta  
Básica

9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG



Associação dos Servidores Municipais da PBH | [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br) | Edição 321 | Maio de 2022

## O corpo negro e a escola

*Pesquisa de professora da rede municipal  
discute racismo e representatividade*

Página 7

Quem é o novo  
prefeito de BH?



Página 3

Maio amarelo:  
segurança no  
trânsito



Página 5

Unificação de boletos  
da Assemp



Página 9

Novos convênios  
para associados



Página 10



## O TESTE DO PESCOÇO

“Eu estou aqui, ainda que não queiram não / Eu estou aqui, ainda que eu não queira mais”. O trecho citado é da canção Um corpo no mundo, da cantora soteropolitana Luedji Luna. No micro, fala sobre a diáspora negra, a imigração forçada resultante da escravidão. No macro, fala do lugar dos negros no mundo, na ocupação de espaços sociais, culturais, políticos. É essa reflexão que a professora da rede municipal Andréia Cristina Pereira

propõe em sua pesquisa de Mestrado “O corpo negro e a escola”, defendida recentemente na Faculdade de Educação da UFMG.

Ao debater a questão da representatividade, que fica bem evidenciada em números e estatísticas (alguns deles apresentados na matéria de capa desta edição), Andréia propõe uma reflexão: “faça o teste do pescoço”. Olhe ao seu redor, na escola, no trabalho, na academia e observe quantas pessoas ne-

gras têm ali e quais papéis sociais elas estão ocupando. Andréia ressalta que não há qualquer demérito em ser porteiro, cantineira, faxineira, desde que aquilo tenha sido uma escolha, não a última coisa que sobrou.

Ainda que um passo ínfimo, que essa matéria possa contribuir para o debate e reflexão. Faça o seu teste do pescoço.

**Boa leitura.**

CHARGE



**DISSE O  
PENSADOR**

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

*“O medo é um preconceito dos nervos.  
E um preconceito desfaz-se; basta a simples reflexão.”*  
Machado de Assis, escritor brasileiro (em trecho do livro Helena)

**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 - (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: 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.

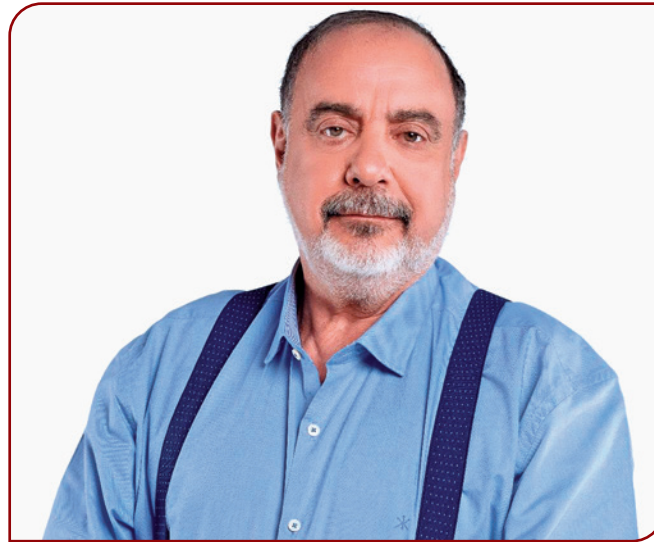
# Conheça o novo prefeito de Belo Horizonte

Fuad Noman assumiu a Prefeitura no dia 29/03

Desde o fim de março Belo Horizonte tem novo prefeito, e os servidores municipais um novo “patrão”. Trata-se de Fuad Noman, até então vice de Alexandre Kalil (PSD), que renunciou à Prefeitura para se lançar como pré-candidato a governador de Minas Gerais.

Noman nasceu em Belo Horizonte, é economista formado pelo Centro de Ensino Unificado de Brasília (Ceub) e pós-graduado em Programação Econômica e Execução Orçamentária, segundo consta no site da PBH.

Ele chegou ao posto de vice-prefeito de Belo Horizonte nas eleições municipais de 2020. No primeiro mandato de Kalil (2017-



2020), ocupou o cargo de secretário Municipal de Fazenda. Em sua trajetória política acumula, ainda, diversos cargos no governo do estado durante as gestões Aécio Neves e Anastasia: secretário de Estado de Fazenda, secretário de Estado de Transporte e Obras Pú-

blicas, secretário Extraordinário da Copa do Mundo, presidente da Gasmig e secretário de Estado Extraordinário para a Coordenação de Investimentos. O atual prefeito também tem experiência no serviço público em âmbito federal. Trabalhou no Tesouro Nacional, além de ter sido secretário-executivo da Casa Civil da Presidência da República no governo FHC, diretor do Banco do Brasil e presidente da BrasilPrev.

Noman cumpre mandato pelo menos até o final de 2024, ano em que ocorrem novas eleições municipais. Caberá ao prefeito a decisão de tentar ou não se reeleger por mais quatro anos.

## Covid: já tomou sua dose de reforço?

Terceira e quarta dose são importantes para fim da pandemia

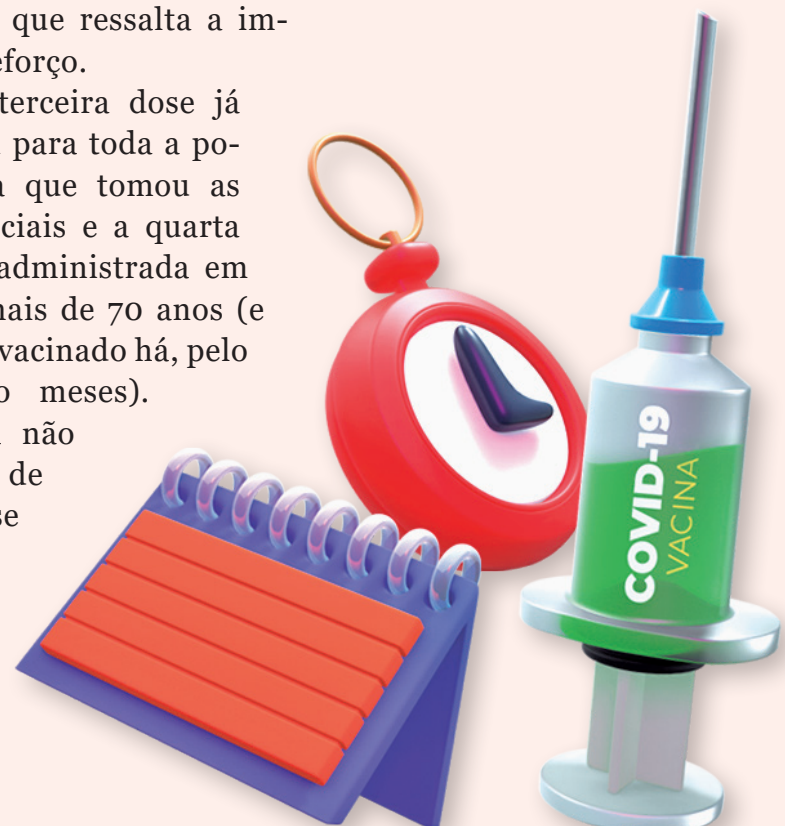
No início da vacinação contra a Covid-19 no Brasil, muito se falava sobre primeira e segunda doses como ciclo completo de vacinação. Com o passar do tempo e o surgimento de novas variantes, contudo, foi necessário complementar o ciclo vacinal com doses de reforço.

Estudos divulgados pela Fiocruz constatarem a importância dessas doses adicionais, inclusive para quem já teve Covid, pois o reforço imunológico de mais uma dose supera aquele gerado naturalmente pela infecção. Além disso, o estudo demonstrou que ocorre uma queda no número de anticorpos presentes no organismo cerca de seis meses após a aplicação da segunda dose,

mais um fator que ressalta a importância do reforço.

Em BH, a terceira dose já está disponível para toda a população adulta que tomou as duas doses iniciais e a quarta já está sendo administrada em pessoas com mais de 70 anos (e que tenham se vacinado há, pelo menos, quatro meses).

Se você ainda não tomou a dose de reforço, acesse o site da PBH e saiba onde se vacinar!







## Justiça discute reajuste e cobertura de planos de saúde

Os problemas envolvendo os contratos de plano de saúde são corriqueiros na Justiça, com significativo aumento nos últimos anos. Recentemente, a pauta tem sido o reajuste por faixa etária e a cobertura de procedimentos. As decisões judiciais tem sido conflitantes e o Superior Tribunal de Justiça (STJ) pretende pacificar o entendimento.

O reajuste por faixa etária é regulamentado pela ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) para os planos individuais e familiares. Contudo, para os coletivos não há limite, o que leva a muitos casos de abuso.

O STJ analisa recentemente os limites e parâmetros sobre os reajustes por faixa etária nos contratos coletivos. Isso trará maior

clareza e confiança ao consumidor, principalmente para os das últimas faixas etárias, em que as operadoras concentram os maiores aumentos.

Já quanto às coberturas de procedimentos, será definido se a lista (rol) da ANS, de cobertura obrigatória para planos de saúde, é exemplificativa (com possibilidade de cobertura de outros procedimentos fora da

lista) ou taxativa (cobertura apenas dos procedimentos listados).

Nancy Andrighi, ministra do STJ, já opinou que a lista da ANS deve ser exemplificativa, visto que é papel constitucional a defesa do consumidor e a promoção da saúde, ressaltando que um procedimento não deixa de ser obrigatório por simplesmente não estar no rol da ANS. Entre os demais ministros há divergências de posição.

Esses assuntos estão longe de serem decididos, mas o resultado impactará milhões de brasileiros. Muitos já aguardam julgamento de suas ações e outros ainda pretendem buscar a Justiça, todos na expectativa de verem seus contratos reequilibrados.



### NOTA

#### Fim da greve

Após 24 dias, a greve da Educação municipal chegou ao fim no dia 08 de abril. Os servidores e a PBH chegaram ao seguinte acordo: (a) reajuste de 11,77% escalonado - 5% em agosto e 6,77% em dezembro - assim como ofertado às demais categorias; (b) duas progressões para os ativos e ingresso no nível 12 na data da lei para professores do nível fundamental; (c) duas progressões para os ativos e ingresso no nível 10 na data da lei (junho) + uma progressão para os ativos e ingresso no nível 11 em dezembro + uma progressão e ingresso no nível 12 em abril de 2023 no caso dos docentes da educação infantil. Segundo o Sind-REDE, sindicato que representa os servidores da educação no município, a avaliação é que a proposta foi insuficiente, mas não se pode desprezar as vitórias e a capacidade de organização da categoria.

### 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

Ligue, agende e teste grátis.

☎ (31) 3324 1002

📞 (31) 99872 1006

[sonoritaaparelhosauditivos.com.br](http://sonoritaaparelhosauditivos.com.br)

f /sonoritaaparelhosauditivos @sonoritaaparelhosauditivos

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

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

# Além da Feira Hippie

Conheça outras feiras espalhadas por Belo Horizonte

Se algum turista, em visita a BH, pedir indicação de uma feira a qualquer morador, é seguro afirmar que em 99% das vezes ele vai ouvir como sugestão “feira hippie”. Pre-

sente na história da capital desde 1969, a feira dominical da Afonso Pena é um verdadeiro símbolo da cidade, mas está longe de ser a única opção de lazer nesse segmento.

CONFIRA OUTRAS FEIRAS ESPALHADAS POR BH:



## Feira da Praça Santê

- 💰 Artesanato e alimentação
- 📅 Domingos
- 📍 Pça Duque de Caxias



## Feira da Savassi

- 💰 Alimentação e hortifruti
- 📅 Domingos
- 📍 Rua Tomé de Souza



## Feiras livres

- 💰 Hortifruti, laticínios, doces
- 📅 Dias variados, de 07h às 13h
- 📍 Nas nove regionais da capital



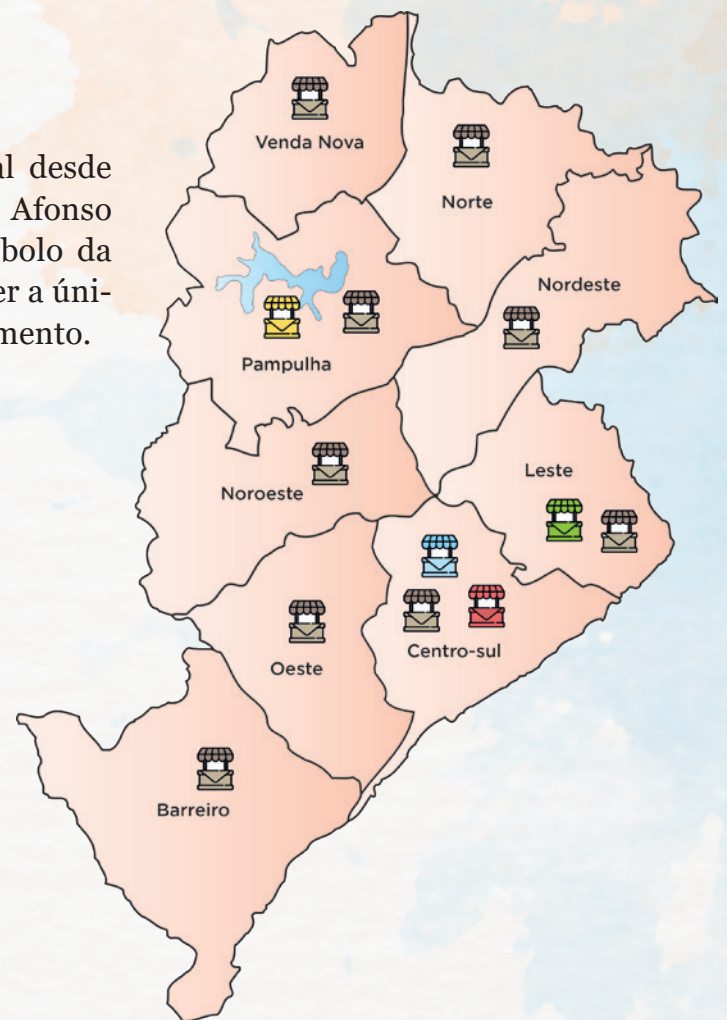
## Feira Tom Jobim Antiquidades

- 💰 Alimentação e objetos/peças antigas
- 📅 Sábados
- 📍 Av. Carandaí, 600



## Feira do Mineirinho

- 💰 Artesanato e alimentação
- 📅 Quintas e domingos
- 📍 Av. Antônio Abrahão Caram, 1000



## Maio amarelo: segurança no trânsito

País registrou mais de 5 mil atropelamentos fatais em 2020

O número de brasileiros com 50 anos ou mais representa menos de 25% do total da população do país. Contudo, esse mesmo grupo abarca 52% das vítimas fatais de atropelamento no Brasil em 2020, segundo informações do DataSUS.

Esses dados evidenciam como essa parcela da população está mais exposta, seja porque circula mais a pé pelos centros urbanos, seja porque a idade costuma acarretar algum déficit de mobilidade.

A solução passa, principalmente, por políticas públicas e ações relativamente simples, como melhorar calçadas, ampliar a oferta de transporte público (reduzindo os deslocamentos a pé) e aumentar o tempo de travessia em sinais de pedestre. Afinal, a cidade deve ser pensada para todos!

### NA ASSEMP

- 💡 O prédio fica no meio do quarteirão, por isso é comum ver pessoas atravessando a rua da Bahia entre os carros. Nunca faça isso! Gaste dois minutinhos a mais e suba até o semáforo da Augusto de Lima ou desça até o da Goitacazes.
- 💡 Ao utilizar Uber, marque como endereço de destino ou partida a Rua Goiás, 14. É logo na esquina da Assemp e você não precisará nem atravessar rua.
- 💡 Antes de atravessar, mesmo na faixa e com o sinal de pedestre aberto, certifique-se que a primeira linha de veículos já está parada ou desacelerando. Infelizmente nem todos respeitam as regras de trânsito!





## 16 de maio: Dia do Gari

Data é celebrada anualmente para lembrar da importância desses profissionais

Se pararmos para analisar o tamanho de Belo Horizonte, chega a ser difícil imaginar que, quando nos deparamos com a rua de casa ou do trabalho limpas, essa tarefa seja feita exclusivamente por força humana. Segundo dados do IBGE, nossa cidade tem 331,354km<sup>2</sup> de extensão e mais de 2 milhões e meio de habitantes. Mas, por mais incrível que possa parecer, o trabalho de varrição, capina e coleta das ruas de BH é feito por 618 profissionais de limpeza da capital.



Na data que celebra o dia dos garis, 16 de maio, vale a reflexão sobre esse trabalho tão importante realizado na nossa cidade e o pouco reconhecimento a profissionais tão primordiais. Além disso, nunca é demais ressaltar que a limpeza urbana também passa pela educação e cuidado de todos os cidadãos. É dever de todos zelar por uma cidade limpa.



### NOTA



#### Entrega do IRPF

O prazo de entrega da declaração do IRPF 2022 foi prorrogado até o dia 31 de maio, possibilitando mais um mês para que o contribuinte organize seus recibos e comprovantes. Associados que têm plano de saúde via Assemp e ainda não emitiram seu demonstrativo de gastos podem realizar o procedimento online, direto pelo site da Associação. Para quem tiver dúvidas sobre como fazer a requisição, há um passo a passo disponível no site. Acesse [www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br).

Outras informações: 98476-8200 ou [atendimento@assempbh.org.br](mailto:atendimento@assempbh.org.br).

### INFORME PUBLICITÁRIO

# SEGUROS

CONDIÇÕES EXCLUSIVAS  
(Associados)

MILHARES DE ASSOCIADOS  
BENEFICIADOS COM A PARCERIA.  
CREDIBILIDADE E SEGURANÇA.  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO.  
MELHORES SEGURADORAS.

**VENHA PARA NAVARRO**

Faça sua **COTAÇÃO!**

**NAVARRO**  
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

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

[NAVARROCONSULTORIAECORRETORA.COM](http://NAVARROCONSULTORIAECORRETORA.COM)

**ASSEMP**  
ACIMA DE TUDO, A PARCERIDADE.  
Parceria desde 1996



# O CORPO NEGRO E A ESCOLA

Pesquisa de professora da rede municipal discute racismo e representatividade

Segundos dados do IBGE, 56% da população brasileira é negra ou parda. Nos cargos de lideranças das 500 maiores empresas do país, contudo, essa representatividade é de 4,7%. De todos os livros publicados no país de 1965 a 2014, só 10% foram escritos por autores negros. No Congresso Nacional, os negros e pardos são apenas 23% dos deputados e senadores. Então, onde estão os corpos negros? Que lugares ocupam? E como estão representados nos relatos de quem se propõe a falar deles?

Foram esses questionamentos que conduziram a pesquisa de Mestrado “O corpo negro e a escola”, da professora da rede municipal Andréia Cristina Pereira. “Optei por falar da escola porque é o ambiente que sempre fez parte da minha vida e também porque a escola é o primeiro lugar de contato com o mundo”, afirma. “A escola tem por hábito colocar todo mundo em uma única caixinha, e o corpo preto é aquilo que escapa, que fica fora do planejado”. Andréia enumera alguns exemplos: o enfeite que não se

adequa ao cabelo crespo, uma fantasia sem modelagem para um quadril mais largo, a dança em par que exclui a criança negra.

Ainda que o título da pesquisa delimite a análise ao universo escolar e que o recorte de Andréia tenha sido os estudos, debates e práticas na disciplina de Educação Física, a professora ressalta o caráter macro da discussão: “O corpo negro está no mundo, está na vida. E ele sempre chega primeiro, porque ele não sai sem documento,



anda com a notinha de qualquer compra no bolso a todo tempo, é seguido pela segurança no supermercado, não é atendido em uma loja. É preciso racializar tudo, porque mesmo que eu queira, não me deixam esquecer meu corpo negro”.

## DA ACADEMIA À PRÁTICA

Segundo Andréia, a opção pelo enfoque na Educação Física se deu porque a proposta original seria trabalhar a capoeira – plano inviabilizado pela pandemia –, mas também porque é onde, muitas vezes, o racismo fica mais explícito. Em sua pesquisa, a professora fez um levantamento e revisão bibliográfica de todos os estudos sobre o corpo negro apresentados nos últimos anos no Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e no Congresso Brasileiro de Pesquisadores/as Negros/as. A conclusão é que, ainda que

de forma tardia, a questão racial está entrando na pauta e gerando tensionamentos onde antes não existia.

“É algo novo, recente, que ainda vai demorar a chegar na escola. Por enquanto, o trabalho é de formiguinha. Se os avanços frutos do debate racial ainda não chegaram como legislação, vão chegar a partir de mim e de outros questionando o currículo escolar, os colegas, uma atividade específica. Para além de dor e sofrimento, o corpo negro carrega potência. É disso que quero falar”, finaliza.



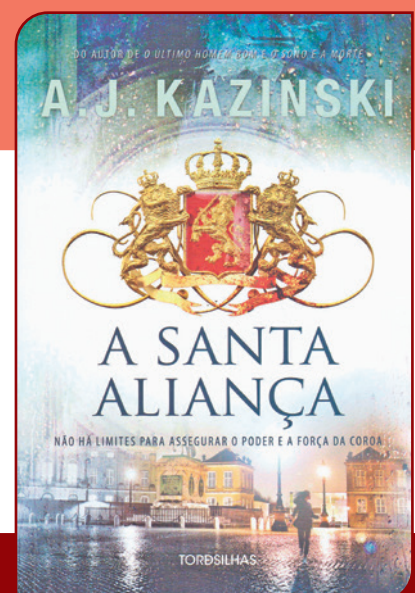
## DICA DE LEITURA

Pelo bibliotecário da Assemp, Marconne Resende

### A SANTA ALIANÇA

A. J. KAZINSKI

A jornalista Eva Katz foi demitida do seu trabalho em um dos mais importantes jornais da Dinamarca no mesmo momento em que enfrenta problemas na vida pessoal, tendo a sensação de que sua vida saiu dos trilhos. Ela consegue emprego em uma creche e sua vida parece estar encaminhada outra vez. Porém, uma criança que pode ter sido testemunha de um crime bárbaro tira seu sono e ela fica próxima de entrar em uma investigação que pode ser a mais perigosa de sua vida.



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

**08 de maio**

## *Dia das Mães*

*Obrigado por cada abraço, cada palavra de encorajamento, cada ato de amor. Pelas boas risadas nos bons momentos, mas sobretudo pelo suporte nos momentos difíceis.*

**Parabéns a todas as mães da Assemp!**

### **FALA, PRESIDENTE**

“Tanto na prefeitura quanto na Assemp temos uma maioria de mulheres, sejam elas associadas ou colaboradoras. Consequentemente, a maioria também são mães. Isso é muito bom! Há mais amor, mais sensibilidade e, por decorrência, muita fraternidade. Neste dia das mães quero deixar meu abraço fraterno a todas essas minhas colegas que, além do trabalho externo, são, em muitos casos, donas de casa e, em tempo ininterrupto, mães. Verdadeiras batalhadoras e colaboradoras da criação, representantes do amor. A elas, todas as nossas homenagens e gratidão.”

**Anselmo Horta Nassif, Presidente da Assemp**



### **PAPO COM A COMUNICAÇÃO**

**Um gostinho do que teve no YouTube da Assemp em abril**

#### **Dia Nacional do Combate ao Bullying**

“O cyberbullying é a violência virtual e tem como característica a intimidação nas redes sociais e nos aplicativos de mensagem. Pode ocorrer por troca de mensagens, por exposição de imagens e pode ser também por calúnia ou difamação nas redes. Apesar de fugir do ambiente escolar, ele acaba repercutindo dentro da escola. Um conselho às famílias: observem com muito cuidado as mudanças de comportamento de seus filhos. Às vezes um jovem que se recusa a ir para a escola, entre outras coisas, pode ser sinal de cyberbullying sofrido. As consequências podem ser gravíssimas”.

**Cláudio Rodrigues**, professor e membro da equipe de Gerência do Clima Escolar da Diretoria de Políticas Intersetoriais da SMED

#### **Dia Mundial da Conscientização sobre o Autismo**

“A OMS considera como doença a falta de saúde como alteração de causa orgânica reconhecida e uma sintomatologia específica. No caso do TEA (transtorno do espectro autista), existem várias pesquisas que divergem na causa. Alguns pesquisadores, atualmente, até falam em causa multigenética. Por isso não podemos considerar o autismo como uma doença”.

**Karla Cristiane**, psicóloga

**Assista às gravações: [www.youtube.com/assemphoficial](https://www.youtube.com/assemphoficial)**



## Boletos unificados



Associados que têm mais de um serviço contratado com a Assemp agora receberão um único boleto de cobrança.

Confira os códigos para entender as cobranças:

**PO:** Plano Odontológico  
**MS:** Mensalidade  
**SEG:** Seguro

**PS:** Plano de Saúde  
**Fol 1111:** Referência do mês  
**EMP:** Empréstimos  
**DGA:** Drogaria Araujo

### Mais informações:

98476-8200 | atendimento@assembh.org.br

Mais praticidade e otimização de recursos!



## NOSSA LÍNGUA

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

#### Assistir ou assistir a

O verbo assistir pode ter diferentes significados em uma frase. E é sua aplicação quem vai determinar o uso ou não da preposição a. Se assistir aplicar-se ao sentido de “ajudar”, “prestar assistência”, é transitivo direto (sem preposição). Se for no sentido de “ver”, “presenciar”, pede a preposição.

#### Exemplos:

- **Assisti** ao show na primeira fileira. (**presenciei**)
- O bombeiro **assistiu** as vítimas. (**ajudou**)
- Minha mãe **assiste** à novela diariamente. (**vê**)
- O funcionário **assiste** o diretor durante a reunião. (**presta assistência**)

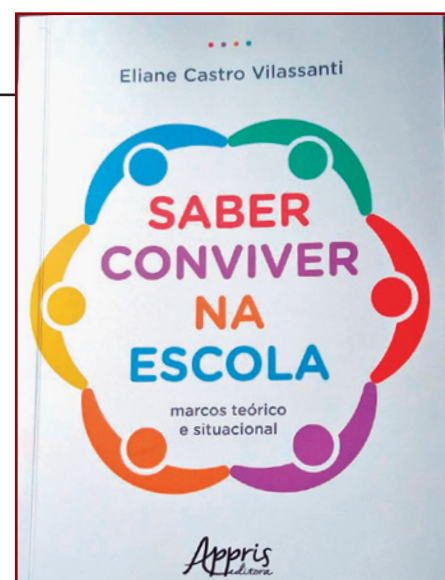
Para informações sobre cursos do Espaço Assemp/IDCT, acesse: <https://ccap.idct.org.br>.



## NOTA

### Associada lança livro

A associada Eliane Castro Vilassanti lançou recentemente a obra “Saber conviver na escola”. O livro, da editora Appris, busca contribuir, de forma prática, com a reflexão coletiva para a construção de estratégias pedagógicas e relacionais de melhoria da convivência escolar. São apresentados capítulos sobre o marco referencial e marco situacional do tema, apresentando referências teórico-metodológicas para as quais as ações, atitudes e rotinas devem produzir a melhoria da convivência escolar e um clima escolar positivo. Interessados podem obter mais informações e adquirir a obra “Saber conviver na escola” pelo site da editora: [editoraappris.com.br](http://editoraappris.com.br).



## Novos convênios

Assemp segue ampliando sua rede de parceiros para beneficiar os associados

A Assemp está sempre atrás de atualizar e ampliar sua lista de convênios, proporcionando benefícios, descontos e condições exclusivas para seus associados. No site da Associação ([www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)) é possível conferir e fazer o download do Guia de Convênios, com mais de 100 empresas e profissionais parceiros.

### GUANA TRAINER

Consultoria esportiva

Até 15% de desconto

Av. Dr. Otacílio Negrão de Lima,  
3850 - Bandeirantes  
98464-8029 / 4103-8029

### GRUPO ZELO

Serviços de  
assistência funerária

Isenção da taxa de adesão

99393-0759



### SALÃO DE BELEZA

Desde o fim de março está funcionando na Assemp o Espaço de Beleza Eliza Soares. São diversos serviços de tratamento estético ofertados por meio de convênio subsidiado, ou seja, a Assemp racha a conta (50%) com a associada. O espaço funciona no 7º andar e os horários podem ser agendados pelo 3564-4450. 📞



### ARTIGO

## Mãe, quem cuida precisa de autocuidado!

No segundo domingo de maio comemoramos o Dia das Mães. Além de exaltarmos a importância dessas mulheres, que cuidam de nós desde pequenos e nos ensinam o que é certo e errado, queremos destacar a importância do autocuidado para as mães. Afinal, ser mãe não é sinônimo de ser Mulher Maravilha.

O autocuidado é algo individual. Para algumas pessoas significa ler um livro, para outras assistir a um bom filme, viajar, cozinhar, enfim, não há um padrão, o autocuidado é praticar aquilo que lhe faz bem.

A família e os amigos também podem ajudar nesse processo de descoberta. Isso porque as mães costumam se colocar no final da fila das prioridades, geralmente querem ou sentem que devem dar conta de tudo, e até se sentem egoístas por pensa-

rem em fazer algo para si. Por isso, as pessoas em volta devem mostrar às mães a importância do autocuidado ou quem sabe até mesmo propiciar momentos de autocuidado, baseado em seus gostos e interesses!

Antes de ser mãe, você é mulher, um ser humano como qualquer outro, que também tem necessidades e desejos, que devem ser priorizados. Ao cuidar de você, estará se presenteando e automaticamente estará cuidando de seus filhos e de sua família, já que se sentirá mais disposta e feliz.

Lembro que autocuidado é tudo que traga prazer e relaxamento, por isso, não necessariamente significa ter qualquer gasto ou gastar muito. Deixo como dica a biblioteca e as atividades disponíveis na Assemp. Que tal você, mãe, fami-

liar ou amigo procurar uma obra ou atividade bem interessante para iniciar esse processo de autocuidado?

Feliz Dia das Mães, para as mulheres mais importantes de nossas vidas!

**Luciana Brunelli**

Assistente social da Assemp







# Fale com a Assemp!

Com o relaxamento das medidas sanitárias de combate à Covid, a Assemp retomou seus atendimentos presenciais, mas muitas atividades também continuam no virtual. **Quer saber mais? Entre em contato conosco!**

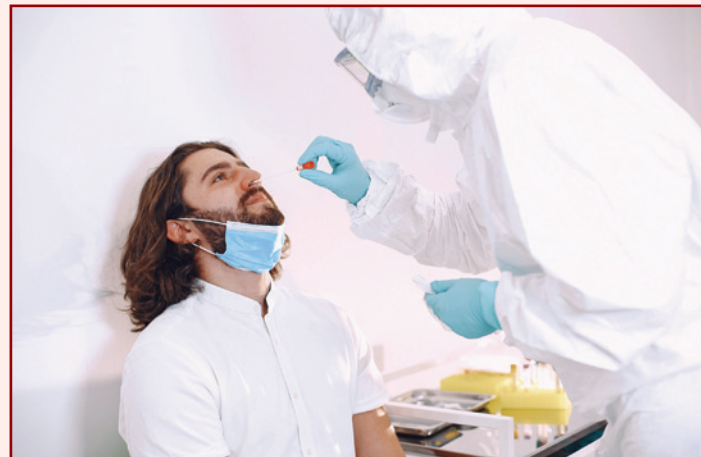
|                                                                              |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Relacionamento com o associado</b><br>3237-5026 📞                         |                                              |
| <b>Atendimento geral</b><br>98476-8200 📞                                     | <b>Jurídico</b><br>98477-5683 📞              |
| <b>Biblioteca</b><br>3237-5014 📞                                             | <b>Núcleo de Convivência</b><br>98431-5283 📞 |
| <b>IDCT</b><br>99993-5757 📞                                                  | <b>Ouvidoria</b><br>98422-8160 📞             |
| <b>Espaço Vivem Bem (atendimentos de saúde)</b><br>3237-5010 / 5011 / 5039 📞 |                                              |

## NOTA

### Testagem Covid-19

Moradores de Belo Horizonte que quiserem e/ou necessitarem podem agendar os testes de Covid-19 gratuitamente por meio do site da Prefeitura. Mesmo pessoas assintomáticas que tiveram contato com alguém contaminado e queiram realizar o exame podem agendar o serviço. O resultado sai em 20 minutos. Os atendimentos estão ocorrendo em três pontos da capital (Vila Clóris, Funcionários e Buritis).

Mais informações: [pbh.gov.br](http://pbh.gov.br).



## NOSSO ADEUS



**NEYDE DE FREITAS BRUM**

★ 31/12/1944  
† 29/03/2022

Faleceu no dia 29 de março a associada e conselheira da Assemp Neyde de Freitas Brum. Servidora da carreira de fiscalização, Neyde esteve, por muitos anos, à frente da Associação dos Fiscais Municipais da PBH, através da qual muito lutou em favor de todo o funcionalismo municipal. Aos familiares e amigos, nossos sentimentos.



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

|                                          |                                                |                                          |                                     |                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Cargo público de David Miran-da (2022)   | Atividade de empresas recuperadoras de crédito | Plantas (?): absinto, alecrim e camomila | Segmento de HQ em jornais Rubra     | Número inferior da potência (Mat.) |
| Que foi identificada                     | Nesta ocasião                                  | Adorno da cabeça da imagem de santos     |                                     |                                    |
| Mensageiros                              |                                                |                                          |                                     |                                    |
| Polo moveleiro de Minas Gerais           |                                                | Nova (?), moeda oficial da Turquia       |                                     | "A Escrava (?)", romance (Lit.)    |
| Extenso deserto da África                | (?)-fitas: precedeu o CD player                |                                          | Aumenta de altura durante a ressaca | Este (abrev.) Sufixo de "gostoso"  |
|                                          |                                                | Estatuto do (?): vigora desde 2004 (BR)  |                                     |                                    |
| Exame de (?): ajuda na solução de crimes |                                                | Refeição do restaurante popular          |                                     |                                    |
|                                          |                                                | Abacaxi                                  |                                     |                                    |
|                                          |                                                |                                          | Dupla musical Ladrão; ladrão        |                                    |
| Garota muito nova A 4ª nota musical      | Remo, em inglês Tornar concubino               |                                          |                                     | Exposições artísticas              |
|                                          |                                                |                                          | Interjeição típica do gaúcho        |                                    |
| Grande árvore                            | Rede de TV italiana Tarcisio (?), ator         | Trombeta de metal                        |                                     | Andy Murray, ex-tenista Esconde    |
| Órgão de rodovias                        |                                                | Ralvosa                                  |                                     |                                    |
|                                          |                                                |                                          |                                     |                                    |
| Movimento da água em privadas (pl.)      | Falha; engano Comer, em inglês                 | Estado rico em cassiterita (sigla)       | Divisão do jogo de vôlei            |                                    |
|                                          |                                                |                                          | Título nobre de Pelé e de Churchill |                                    |
| Fazer a (?): difamar alguém (pop.)       |                                                | Necessidade do paciente obeso            |                                     |                                    |
| Trabalhar; labutar                       |                                                |                                          |                                     |                                    |
| Jogadores como Fred e Neymar (fut.)      |                                                |                                          |                                     |                                    |

BANCO 3/beat — oar — ubá, 4/líria, 5/ornite, 6/corada, 7/moçola, 9/pedro-rosa, 11/redemoinhos. 7



## Solução

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | N | V | O | V | A |   |
| V | A | I | D | H | V | I |   |
| R | I | S | V | H | I | E | A |
| T | W | O | R | E | I | R |   |
| S | O | H | N | I | O | W | E |
| O | V | E | N | C | H | E |   |
| W | V | S | O | R | H | O | E |
| H | V | G | I | W | V | F |   |
| O | N | D | V | T | I | O | S |
| S | V | N | V | N | V | N | D |
| O | S | O | D | I | V | V | A |
| I | V | C | O | L | H | T |   |
| E | V | H | I | T | V | B |   |
| S | E | H | O | V | T | H | O |
| V | D | I | C | E | H | N | O |
| B | T | W |   |   |   |   |   |

## CLASSIFICADOS

## LIVRO

"Textos e contextos através dos tempos", de Isidro Passos. Melhores textos e poesias da literatura de Portugal e Brasil. Dicas de redação e como falar em público. R\$80,00. ISIDRO – 3444-8089



## 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

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



## VIAGENS

21 a 24/07: Férias Poços de Caldas c/ pensão completa. 12 a 14/08: Capitólio. Set: Águas de Lindóia/Holambra. Out: Buenos Aires. IZA – 98813-8864

## TAROT TERAPÊUTICO

Orientação para situações diversas baseada nas suas energias, que se refletem nas cartas. Consultas online com desconto para associadas. @lu.anconi.tarot MARIA LÚCIA – 97562-5303

## CALDAS NOVAS

O ano todo! Preços promocionais. DENISE – 3491-3028 / 99853-2876



## EXCURSÕES

Caldas Novas de 23 a 29 de julho. Seis dias, 02 hotéis. Paraty de 12 a 15 de agosto. Pousada no centro com café e jantar. R\$1.200. Pacotes parcelados. LUCI – 99443-2422

## ALUGA-SE

Loja no bairro Carlos Prates com 45m², cozinha com armários, banheiro. De frente para a rua. SÔNIA – 97538-0060 / 3789-9143

## PSICOLOGIA/PSICANÁLISE

Atendimento presencial e online. Marque uma entrevista pelo WhatsApp e se informe sobre o desconto para associados. NILZA – 98661-5851



## CONTROLE DE PRAGAS

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

## 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.

SIGA A



NAS MÍDIAS SOCIAIS



AssempBH



assempbhoficial



assempbhoficial

