

# ALMANAQUE

ASSEMP 2023





# A Assemp

*A Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte - Assemp, fundada em 1958, é uma entidade sem fins lucrativos que oferece diversos benefícios aos seus quase 16 mil associados. Tem como lema “Acima de tudo, a fraternidade”. É norteadada por esse sentimento que a Associação atua desde a sua fundação em prol da qualidade de vida do servidor da PBH e de seus dependentes. Com este almanaque trazemos até vocês um pouco do nosso trabalho, que vem sendo prestado com muita excelência e dedicação aos associados ao longo dos anos.*

## **MISSÃO:**

Com o espírito de fraternidade, promover a união das pessoas servidoras do município por meio de benefícios nas áreas social, cultural, econômica e de saúde, além de representá-las na defesa de seus direitos e interesses em acordo com os termos do estatuto da Associação.

## **VISÃO:**

Ser reconhecida como referência na organização de classe com a melhor oferta de benefícios, estabilidade institucional, financeira e organizacional.

## **VALORES:**

- Valorização humana e respeito à diversidade;
- Honestidade em todas as ações;
- Responsabilidade com o patrimônio;
- Qualidade nos serviços, sem medir esforços.



## **NOSSOS OBJETIVOS**

- Construir patrimônio com finalidade social, cultural, desportiva e recreativa;
- Promover reuniões sociais, conferências, recitais e comemorações cívicas;
- Realizar convênios com entidades ou com profissionais para assistência médica e odontológica, bem como outras atividades que agreguem algum benefício ao associado.
- Realizar o conagraçamento da classe dos servidores municipais, mantendo o espírito de fraternidade, harmonia e solidariedade;
- Defender os seus associados, assistindo-os junto a quem de direito, prestando-lhes assistência jurídica, social e financeira dentro das disponibilidades da Associação;
- Representar-se nos casos de doença ou morte do associado, desde que não haja outra pessoa hábil para tal fim.





## O PRESIDENTE

Anselmo Horta Nassif é auditor aposentado e tem ampla experiência na área de gestão. Assumiu a presidência da Assemp em 2013 e, desde então, além de manter as atividades já existentes, se preocupa em buscar novas opções de atividades e serviços que atendam aos anseios dos associados.

## DIRETORIA E CONSELHOS

1º Vice-Presidente:  
Maurício Albino

2º Vice-Presidente:  
Maristela Oliveira

Diretor Financeiro:  
Horaldo Oliveira Santos

Presidente do Conselho Administrativo:  
Carlos Alberto de Oliveira

Presidente do Conselho Fiscal:  
Manoel Cardoso

# SERVIÇOS

## COMUNICAÇÃO E RELACIONAMENTO

A Assemp dispõe do Jornal da Assemp, boletins, mídias sociais, site e de toda a comunicação interna e externa da associação. Além disto, o setor atua no relacionamento com os associados por meio dos seguintes canais:

- **Assemp Conecta:** A associação mais perto de você! Para mais informações entre em contato pelo Whatsapp 3237-5026 ou agende uma visita no seu local de trabalho.
- **Ouvidoria:** Reclamações, sugestões e elogios.  
3237-5033 | 98422-8160 (whatsapp)  
email: [ouvidoria@assemp.org.br](mailto:ouvidoria@assemp.org.br)
- **Biblioteca Orlando Vignoli**  
Um acervo de livros, revistas e DVDs estão à disposição dos associados na sede da *Rua da Bahia 1033, 4º andar* ou através de nossa biblioteca virtual disponível em nosso site.  
Informações: 3237-5014 (Whatsapp)



## **SERVIÇO SOCIAL**

O setor responde pela demanda dos associados e familiares na área social. Preza pelo bem-estar de todos, atuando como elo entre associados e a Associação. Informações: 3237-5032.



## **AUXÍLIO FUNERAL**

Benefício oferecido ao associado ou cônjuge neste momento delicado. Informações: 3237-5000 | 98476-8200 (Whatsapp).

## **PARCERIAS E CONVÊNIOS**

Sempre pensando em proporcionar qualidade de vida e economia para os associados, a Assemp possui uma vasta lista de parceiros e empresas conveniadas. São descontos e subsídios em diversas áreas, desde planos de saúde, seguros, lazer, educação até restaurantes. Acesse nosso site e confira a lista completa de benefícios que abrangem desde os associados até pais, cônjuge e filhos.

[assemp.org.br](http://assemp.org.br)

Você também pode solicitar nosso Guia de Benefícios em arquivo PDF através do WhatsApp: 31 3237-5026

Telefone geral: 31 3237-5000

WhatsApp do atendimento: 31 98476-8200

O Setor Jurídico da Assem foi criado em 1997 e tem por objeto oportunizar ao nosso associado acesso à justiça. Ao longo dos anos, o setor foi crescendo e aprimorando o trabalho desenvolvido com o intuito de que o nosso associado possa pleitear questões da vida particular e demandas relacionadas ao vínculo funcional com a PBH.

Nossa equipe atualmente é formada por 30 colaboradores, sendo 15 advogados das áreas do Direito Público e Privado.

Atualmente, o nosso setor possui 8.500 processos ativos e realiza cerca de 5 mil atendimentos por ano. O diferencial da nossa advocacia, para além da excelência na

qualidade técnica, consiste no acolhimento e cuidado com que tratamos os nossos processos, uma vez que não vislumbramos apenas números, mas cada um dos associados de forma individual, sempre pautados no lema da Assem: fraternidade acima de tudo.



### ÁREA PÚBLICA EXTRAJUDICIAIS

- Defesa administrativa e acompanhamento perante a Corregedoria Geral do município;
- Requerimentos administrativos perante os órgãos da PBH, relacionados com o vínculo do servidor público com o Município (revisão de pagamentos, solicitação de informações, exibição de documentos, manifestações em processos administrativos abertos pelo Município contra o servidor, etc.);
- Esclarecimentos sobre a remuneração do servidor (pagamentos, cobranças, etc.).

## JUDICIAIS

- Propositura de mandado de segurança contra órgão público do município;
- Propositura de ações e defesas que versam sobre o vínculo funcional do servidor com o município, dentre elas:
  - Progressão Profissional (por avaliação de desempenho e por escolaridade);
  - Aposentadorias e pensões;
  - Pagamento de quinquênio sobre a vantagem pessoal do aposentilamento;
  - Contagem recíproca de tempo de contribuição entre os regimes previdenciários (averbação, desaverbação, cômputo, etc.);
  - Restituição de contribuição previdenciária sobre o terço constitucional de férias;
  - Restituição de contribuição previdenciária sobre proventos de aposentadoria no período de 2004/2005;
  - Restituição de contribuição previdenciária sobre gratificações não incorporáveis na aposentadoria;
  - Férias-prêmio considerando o tempo trabalhado sobre as regras do regime celetista;
  - Licença maternidade de 180 dias;
  - Férias;
  - Abono permanência.

## ÁREA PRIVADA

### Direito de Família

- Propositura de ações e defesas que versam sobre direito de família (separação consensual, divórcio consensual, guarda de filhos, pedido de alimentos, revisional de alimentos, regulamentação de visitas, reconhecimento de união estável);
- Ações que tratam de sucessões (inventário, testamento, pedido de alvará).





## **DIREITO CIVIL**

- Propositura de ações que versam sobre direito do consumidor;
- Análise de contratos (empréstimos, descontos consignados, compra e venda, seguro);
- Ações revisionais de contratos de crédito (juros e multas abusivos);
- Propositura de ações e defesas que versam sobre indenizações por ato ilícito (dano material, dano moral e dano estético);
- Propositura de ações e defesas que versam sobre locação (aluguel residencial e não residencial, fiança em contratos de locação);
- Propositura de defesas que versam sobre ações de cobranças e de execuções judiciais.

Informações e agendamentos pelo telefone:  
31 3237 5040



NÚCLEO DE  
CONVIVÊNCIA  
SOCIAL E CULTURAL



**ASSEMP**<sup>BH</sup>  
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

## NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA SOCIAL E CULTURAL DA ASSEMP

Espaço voltado para a realização de atividades de lazer e culturais que promovem maior integração do associado e seus dependentes com a Assemp. Fazem parte:

### CURSOS REGULARES:

São os cursos que acontecem durante o ano e nos quais o associado e seus dependentes devem inscrever-se nos períodos determinados pela Gestora da área. São eles:

## YOGA INTEGRAL

**O que é?** Este curso aborda e estimula a expressão do ser através de diferentes manifestações criativas através de técnicas da Yoga como: Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga e outros.

**Benefícios:** Melhora a flexibilidade do corpo, reduz o estresse, melhora o equilíbrio e a concentração e aumenta a consciência corporal.



## DANÇA DE SALÃO

**O que é?** A Dança de Salão refere-se a diversos tipos de danças, executadas por um par de dançarinos. Ex: forró, samba, bolero, soltinho, entre outros.



**Benefícios:** auxilia na queima de calorias, melhora a postura, o condicionamento cardiovascular, equilíbrio, autoestima e bem estar físico e mental!

*NÃO PERCA TEMPO, VENHA DANÇAR!*

## DANÇA MIX

**O que é?** É uma aula de dança muito divertida, que através de estilos e ritmos variados, trabalha coordenação motora e ritmos, sem dar ênfase na técnica de execução.

**Excelente para quem quer dançar mesmo sem experiência técnica.**

**Benefícios:** Fortalecimento da região abdominal: coluna e abdômen, flexibilidade, socialização, musicalidade, memorização e bem estar consigo mesmo.



## INICIAÇÃO AO DESENHO I E II

**O que é?** O curso consiste no ensino de técnicas e exercícios práticos para você aprender a desenhar. Ex: variações de ângulo, anatomia do rosto, técnica de esboços, entre outros.

**Benefícios:** Estimula a criatividade, desenvolve a coordenação motora, promove bem-estar e grande satisfação pessoal.



## ARTETERAPIA (ONLINE)

**O que é?** A arteterapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística (pintura, modelagem, escultura, poesia, dança, desenho, etc.) com uma finalidade terapêutica.

**Benefícios:** Atua na prevenção, recuperação e tratamento da saúde mental, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida.

**Acontece online no Zoom.**

Informações na secretaria do 8º andar.



## **CURSO DE TRICÔ, CROCHÊ E BORDADO**

**O que é?** O tricô, o crochê e o bordado são as principais técnicas manuais de trabalhos artesanais para a produção de diversas peças como: casacos, bainhas, panos de pratos, entre outros.

**Benefícios:** aumenta a concentração e exercita a criatividade, além de promover grande satisfação pessoal.

## **ECO ARTES**

**O que é?** A Eco-Artes, ou arte ecológica, é um tipo de arte contemporânea criada por artistas que se preocupam com a situação local e global do meio ambiente.

Utiliza material reciclável que seria jogado no lixo e uma grande diversidade de técnicas.

**Benefícios:** desperta o conhecimento das pessoas sobre as questões ambientais; ensina novas formas de coexistir com o ambiente. Contribui muitas vezes para a alteração dos comportamentos da sociedade.

## PINTURA EM TECIDO

**O que é?** A Pintura em Tecido é a técnica de artesanato ideal para quem gosta de desenhar e pintar panos de pratos, toalhas de rosto ou banho, camisetas e muito mais.

**Benefícios:** mantém o cérebro ativo e saudável, auxilia no combate à depressão, aumenta a concentração e exercita a coordenação motora. Te apresenta a um novo grupo social. E ainda pode tornar -se uma nova fonte de renda!




## CURSO DE INICIAÇÃO À PINTURA

**O que é?** O curso consiste em aprendizagem de técnicas variadas, como: Acrílico sobre Tela e Aquarela sobre Tela. Indicado para pessoas que desejam manifestar suas aptidões artísticas através de artes milenares.

**Benefícios:** exercita a memória, reabilita movimentos, desenvolve novas habilidades, equilibra as emoções e produz grande satisfação pessoal.

Iniciação em aquarela / Aquarela II

Iniciação a Pintura Acrílica / Pintura Acrílica II

A stylized, light gray human figure is centered in the background. It has a circular head, two arms raised in a 'V' shape, and two legs also raised in a 'V' shape, creating a symmetrical, open posture. The figure is composed of simple, rounded shapes.

Núcleo de Convivência Social e Cultural:  
para realizar é necessário inscrição prévia na secretaria  
do 8º andar da Assemp.

Disponível para: associado, pais, cônjuge e filhos  
a partir de 15 anos.

Informações: 3237-5008 / 3237-5009

Whatsapp: 98431-5283

[recepcaonucleo@assembh.org.br](mailto:recepcaonucleo@assembh.org.br)

# Curiosidades & histórias

## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Originou-se ao longo do Rio Amarelo, tendo formado a sua estrutura acadêmica há muito tempo. Ao longo dos séculos, passou por muitas inovações em diferentes dinastias, tendo formado muitos médicos famosos e diferentes escolas. Segundo registros paleontológicos, a Medicina Tradicional Chinesa é praticada há mais de 3.000 anos. Durante os períodos das dinastias Yin e Shang a MTC já era praticada.

No século XX, Mao Tsé-Tung oficializou o ensino da Medicina Chinesa a nível universitário e a sua divulgação por toda a China, criando-se, assim, muitas universidades e hospitais para a prática da medicina chinesa, considerada, na altura, um recurso valioso e acessível para a saúde pública. Um dos ramos que perdurou foi o da Acupuntura. A teoria foi reformada ao longo dos anos, até que chegou ao Ocidente no século XX, adaptando-se à modernidade.





## ACUPUNTURA, A PICADINHA QUE NÃO DÓI E PODE CURAR...

- A tradição da chamada medicina chinesa teve início há cerca de 3 mil anos, a partir da observação que animais estimulam pontos específicos do corpo para o alívio de dores;
- Em chinês, a prática é chamada de "zhen jiu", que significa agulha e moxa. Moxa é um bastão usado para aquecer os pontos de tratamento. O termo acupuntura foi criado por religiosos ocidentais no século 16, significando punção por agulhas;
- Tradicionalmente, o objetivo das punções é estimular pontos de meridianos que liberam a energia "chi" promovendo o equilíbrio de "yin-yang", conceito básico do taoísmo;
- O tratamento por acupuntura consiste no diagnóstico baseado em ensinamentos da medicina tradicional chinesa e na aplicação de agulhas em determinados pontos do corpo;
- A aplicação da acupuntura permite o estímulo dos pontos com os dedos, técnica chamada de do-in, moedas, pedras de jade, ventosas, massagem (tui na) e até sangria. Atualmente, são usados também estímulos elétricos e a laser;
- Os estímulos da medicina chinesa deram origem ao shiatsu, técnica de massagem japonesa;
- A prática da acupuntura chegou ao Brasil em 1908, trazida pelos imigrantes japoneses, e era usada exclusivamente no ambiente familiar;
- A principal aplicação da acupuntura na medicina e na odontologia é na substituição da anestesia farmacológica em procedimentos dolorosos;
- Em 2002, o Conselho Federal de Psicologia reconheceu a acupuntura como prática útil ao trabalho do psicoterapeuta, sendo utilizada para tratar desequilíbrios dos sentimentos de medo, raiva, euforia, preocupação e tristeza;
- Apesar dos milhares de anos de prática, a acupuntura enfrentou períodos de proibição na China e só foi liberada e incentivada a partir da chamada revolução cultural instituída por Mao Tse-tung após 1949.

# Curiosidades & histórias

## SOBRE A PSICOLOGIA:



A psicologia surgiu da biologia e da filosofia e está intimamente ligada a outras disciplinas, incluindo sociologia, medicina, linguística e antropologia.

Os psicólogos adotam várias perspectivas para analisarem um problema ou tipo de comportamento. As principais são: perspectiva biológica; cognitiva; comportamental; evolucionária e humanística.

O tipo de psicólogo de que necessita pode depender do tipo de problema que tem. Dentro da psicologia existem vários subcampos, como a psicologia clínica; psicologia da personalidade; psicologia cognitiva; psicologia do desenvolvimento e psicologia social.

A psicologia é a base da mudança comportamental. Se estiver a tentar seguir um plano de perda de peso ou regime de exercícios; superar uma fobia; controlar o stress; melhorar a forma como comunica em público. São apenas alguns exemplos em que a psicologia pode ajudar.



- Um ramo mais recente da psicologia é a psicologia da mídia, que estuda o comportamento humano em relação a mídia. Esse campo de estudo começou na década de 1950, quando os investigadores começaram a preocupar-se com o impacto da televisão nas crianças.
- Freud não é o pai da psicologia. Freud era um psiquiatra e é o fundador da psicanálise. É o alemão Wilhelm Wundt que é reconhecido como o pai da psicologia moderna.
- Os psicólogos já conseguiram identificar mais de 400 fobias. Alguns determinaram que certas fobias são o resultado de experiências dos nossos antepassados que passaram através do DNA.

Fonte: Instituto Criap

# Curiosidades & histórias



## COMO A DANÇA NASCEU?

A dança surgiu na pré-história, com uma experimentação corporal de “bater os pés no chão e palmas”. Desse modo, foi uma das precursoras da dança, mesmo sendo de um jeito mais primitivo. Então, ela acompanhou toda a evolução da sociedade, desde as danças primitivas, indo até às danças de ruas.

A dança primitiva nasceu nas cerimônias espirituais e ritualísticas. Do mesmo modo que a música.



A dança milenar no Egito Antigo era vista como uma maneira de se conectar com as divindades. Além disso, ela se estendia para rituais de fertilidade e colheita, funerais e casamentos. Já na Grécia Antiga, ela se conectava à religião, para cultuar os seus deuses.

Na Idade Média, a igreja Católica tentou proibir a dança. Mas não conseguiram deter as danças Medievais e Camponesas, aparecendo, inclusive, outras no estilo Basse.

A dança do romantismo e renascimento surgiu nas escolas. O Ballet Clássico teve sua performance em 1581, junto com a Valsa que também fazia sucesso nos salões. A dança moderna, chegou no século XX, quando muitas dançarinas negavam a formalidade do Ballet. Já a dança contemporânea teve início nos anos 1960, uma mistura de vários estilos, então criando uma única estética.

No Brasil, após a colonização, os costumes africanos e europeus foram se fundindo na linha do sincretismo e observando diversas linguagens artísticas. O frevo, o maxixe e o forró, por exemplo, possuem identidade tipicamente brasileira.



# Curiosidades & histórias

## CURIOSIDADES SOBRE O YOGA:

- O yoga tem mais de 5.000 anos e em cada país a forma de praticá-lo e suas diferentes modalidades foram evoluindo. No entanto, sua propagação foi aceita pelos líderes hindus com apenas uma condição: o yoga, fora da Índia, não deveria ter conteúdo espiritual ou religioso.
- Os Yoga Sutras de Patanjali são os textos fundadores da prática. Eles foram escritos no século III a.C. Em suma, fornecem um manual abrangente para o estudo e a prática de Raja Yoga, o caminho da concentração e meditação.
- Yoga não é uma religião, na verdade, é usado como ferramenta em diferentes religiões, como o hinduísmo ou o budismo. É por isso que existem pessoas que a consideram uma prática espiritual.





- A palavra yoga significa união e bhoga, que significa prazer, é seu oposto na vida de ascetismo, pois é o oposto de renúncia. O propósito do yoga é livrar-se do apego, por isso é antagônico ao bhoga.
- Existem vários tipos de yoga e, dependendo da modalidade, podemos encontrar variedades mais ativas ou relaxantes, algumas que exigem grande flexibilidade ou mesmo acrobacias, ou outras que se concentram na respiração, meditação e estados anteriores ao sono.
- A prática de yoga ajuda a reduzir o hormônio do estresse, o cortisol, e a gerar endorfinas, hormônios que proporcionam bem-estar, por isso é uma boa prática para relaxar.

Fonte: [segredosdomundo.r7.com](http://segredosdomundo.r7.com)

# Curiosidades & histórias

## ARTES PLÁSTICAS

São formas de expressão criadas pelo ser humano por meio do manuseio de diversos tipos de materiais. Dessa forma, é possível materializar imagens e formas, reais ou imaginárias, de acordo com a vontade do artista.

Os primeiros registros das artes plásticas no mundo datam da Pré-História e as variadas manifestações artísticas que surgiram até os dias atuais acompanharam a evolução da humanidade com características específicas e também comuns a cada cultura.





Atualmente, a arte é utilizada das mais diversas maneiras, tanto para expressar emoções, sentimentos e desejos do artista, como para censurar ou criticar temas polêmicos em voga. Para isso, são usados todo tipo de material: papel, gesso, tinta, argila, metais, madeira, além de instrumentos tecnológicos.

As artes plásticas se desenvolveram de maneira significativa ao longo dos anos e hoje pode-se afirmar que elas não se limitam apenas à pintura e escultura. Além do aspecto estético e conceitual, as artes contribuem no desenvolvimento motor, intelectual, social, criativo, emocional e cognitivo.

Fonte: Educa Mais Brasil



# Curiosidades & histórias

## SOBRE JUSTIÇA E DIREITO



A origem da palavra Direito remonta à ideia de balança. Pois quando o fiel da balança fica centralizado de forma ereta dizia-se na Roma Antiga que ele ficava “de+rectum”, o que derivou a palavra direito.

O juiz (do latim iudex, "juiz", "aquele que julga", de ius, "direito", "lei", e dicere, "dizer") é um cidadão investido de autoridade pública com o poder para exercer a atividade jurisdicional, julgando os conflitos de interesse que são submetidas à sua apreciação.

O primeiro curso de Direito nasceu na primeira Universidade do mundo, a Universidade de Bologna (Università di Bologna), na Itália, lá em 1150. No Brasil o curso surgiu 677 anos após, em 1827, quando D. Pedro I criou dois cursos de direito simultaneamente, entre os primeiros do país. Um foi a Faculdade de Direito de São Paulo (atualmente Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo - USP) e o outro foi a Faculdade de Direito de Olinda (hoje Faculdade de Direito da Universidade de Pernambuco, em Recife).

## OS SÍMBOLOS DA JUSTIÇA

São imagens alegóricas que são utilizadas e difundidas como sua representação ou manifestação. São símbolos usuais da justiça: a espada, a balança e a deusa de olhos vendados.

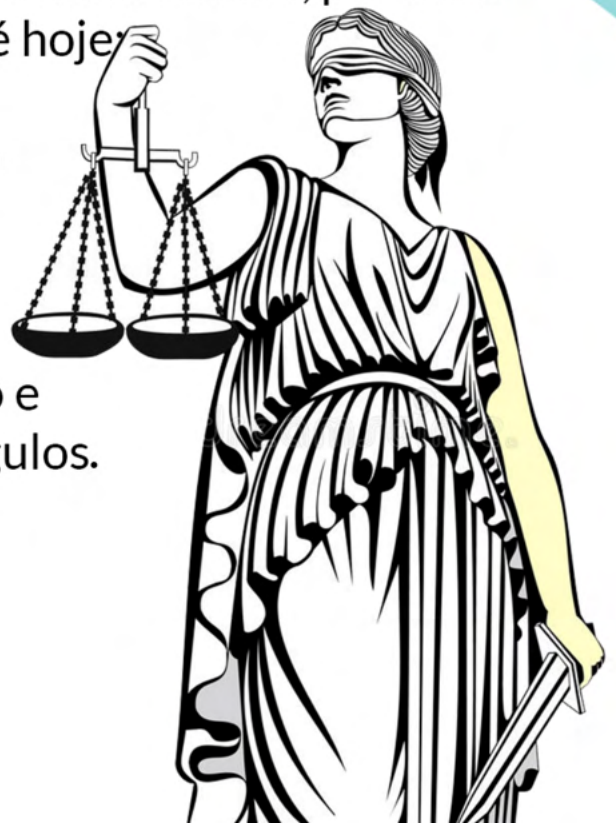
- Espada - simboliza a força, coragem, ordem, regra e aquilo que a razão dita; e a coerção para alcançar tais determinações;

- Balança - simboliza a equidade, o equilíbrio, a ponderação e a igualdade das decisões aplicadas pela lei;

- Deusa de olhos vendados - usualmente uma imagem da deusa romana Iustitia, que corresponde à grega Dice, que significa o desejo de nivelar o tratamento jurídico de todos por igual, sem nenhuma distinção. Tem o propósito da imparcialidade e da objetividade. É a afirmação de que todos são iguais perante a lei; portanto, uma vez que seus olhos estão vendados, elucidam o disposto clara e evidentemente. Há que se dizer que a imagem original não comportava tal venda. No entanto, com a evolução da humanidade, por obra dos alemães, esta se faz presente até hoje.

- Deusa de olhos abertos e sem venda pode ser interpretada como a necessidade de não deixar que nenhum pormenor, relevante para a aplicação da lei, seja desconsiderado e avaliar o julgamento de todos os ângulos.

Fonte: Jornal Jurid e Jusbrasil





## ESPAÇO VIVER BEM

Responsável pelas atividades que visam a melhoria da saúde física e mental dos associados e seus dependentes.

### ACUPUNTURA

A acupuntura é uma terapia milenar originária da China, que consiste na estimulação, por meio de agulhas e de outras técnicas, em pontos específicos do corpo para tratar doenças e para promover saúde.

É utilizada em tratamentos relacionados a doenças físicas e emocionais:

- Distúrbios digestivos: úlcera, gastrite e hiperacidez, constipação e diarreia.
- Distúrbios respiratórios: sinusite, rinite, dor de garganta, bronquite, asma e infecções pulmonares recorrentes.
- Distúrbios neurológicos e musculares: dores de cabeça, enxaquecas, tendinites, dores ciáticas, osteoartrite, dores na coluna, artrite reumatoide; fibromialgia.
- Distúrbios emocionais: ansiedade, depressão, insônia, etc.



## OUTRAS TÉCNICAS UTILIZADAS NA ASSEMP

**Auriculoterapia:** é a utilização de pontos nas orelhas para tratamento de diversos sinais e sintomas comuns em diferentes patologias e atua no âmbito físico, mental e emocional do paciente. Trata-se de um microsistema da acupuntura.



**Stiperterapia:** É uma pequena pastilha flexível impregnada com cristais de silício (quartzo) para uso sobre a pele em pontos específicos. O Stiper é muito recomendado em pessoas idosas ou bebês/crianças que têm a pele mais sensível.



**Laserterapia:** A técnica consiste em estimular os pontos acupunturais por meio de laser de baixa intensidade e baixo efeito térmico ao invés da agulha.

**Haihua:** Os pontos de acupuntura e os meridianos são estimulados por meio dos eletrodos. O tecido celular recebe as cargas dos eletrodos e altera-se, equilibrando a proporção entre íons de sódio e de potássio. Com isso, obtém-se o fortalecimento da célula, aumentando, assim, a sensibilidade da pele. Não recomendado para quem faz uso de marca-passo.

**Infravermelho:** Os raios infravermelhos são emitidos em baixa frequência produzindo calor e a luz estimula o fluxo sanguíneo.

**Moxabustão:** Técnica que consiste em aquecer a região ou pontos de acupuntura com a finalidade de promover a melhora da circulação energética e sanguínea.

## **PODOLOGIA**

É a área da saúde que estuda e cuida dos pés. Seu objetivo não é apenas estético e sim prevenir e tratar lesões nos pés. É indicada para quem apresenta micoses nas unhas (onicomicose), unhas encravadas (onicocriptose), cravos, calos, calosidades, fissuras, bromidrose (odor), hiperidrose (transpiração) e excesso de pele no canto das unhas (onicofose).



## **PSICOLOGIA**

A psicologia clínica é um espaço criado para atender o outro em sua singularidade, ouvi-lo, com o objetivo de construir caminhos capazes de proporcionar alívio emocional, autoconhecimento e ajustamento criativo. O psicólogo é o profissional mediador que propicia o encontro do sujeito consigo mesmo a partir da fala.

## Psicologia Clínica

Destina-se a investigar e intervir no âmbito da saúde mental. A função do psicólogo clínico não se limita à intervenção junto ao paciente adoecido, mas relaciona-se também à prevenção, redução das situações de risco e a melhoria da qualidade de vida. A Psicologia Clínica está direcionada a atender às diversas demandas de natureza psíquica, visando a reestruturação de seu bem-estar biopsicossocial e promoção da saúde.

## Outros Serviços Oferecidos

I – Orientação profissional: tem como foco a escuta e o diálogo. O terapeuta ajuda o indivíduo a escutar-se e desta forma, tende a promover a reflexão de questões referentes a dúvidas e dificuldades que envolvam a escolha profissional.

II – Terapia Familiar e de Casal: A terapia busca melhorar (ou até resgatar) a comunicação e a compreensão entre os parceiros, já desgastadas com o tempo, mudando o padrão de relacionamento atual.

\*Atendimento online e presencial.



## FISIOTERAPIA PREVENTIVA

O princípio da fisioterapia preventiva é adaptar os exercícios de alongamento, fortalecimento, estabilização ao relaxamento e exercícios respiratórios. Estes exercícios visam o ganho de força e flexibilidade, melhorando a estabilidade e proporcionando melhor disposição ao longo do dia.

## Os benefícios da fisioterapia preventiva, tanto para idosos quanto para crianças, jovens e adultos, são:

- prevenir doenças causadas por movimentos repetitivos, como a LER/DORT;
- fortalecer a musculatura de regiões específicas do corpo;
- melhorar a motivação e reduzir dores causadas por maus hábitos;
- aumentar os níveis de endorfina e dopamina, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar;

### Como funciona a atividade:

A atividade ocorre duas vezes por semana com duração aproximada de 50 minutos.



## OFICINA DA MEMÓRIA

Quem foi que disse que o cérebro não precisa de exercícios para funcionar adequadamente? Na busca de um envelhecimento saudável, exercitar a mente é tão importante quanto trabalhar os músculos do corpo. A oficina visa:

- Proporcionar conhecimentos a respeito do funcionamento da memória e pensamento durante o envelhecimento.



- Estimular habilidades cognitivas, com o objetivo de melhorar o desempenho nas tarefas do dia a dia, através de atividades individuais e em grupo, impactando na melhora da qualidade de vida ao longo do envelhecimento.
- Aumentar a convivência social, laços de amizade, momentos de lazer e sentimentos positivos.

## **ATIVIDADES**

- Raciocínio Verbal: linguagem, palavras, anagramas, jogos, funções cognitivas, fluência verbal, compreensão, estimulando o lado esquerdo do cérebro;
- Raciocínio Visual: aprendizagem visual, linguagem corporal, atenção, fisionomia, memória fotográfica;
- Raciocínio Numérico: números, lógica, racionalidade, argumentação;
- Criatividade: imaginação, pensamento lateral, surgimento de novas ideias, ser flexível, encontrar novas alternativas para um mesmo problema, estimulando o lado direito do cérebro;
- Memória de curta e longa duração: conhecimentos gerais, imagem mental, associações, órgão dos sentidos, aprendizagem;
- Funções motoras: desenhos, imagens, ativação da motricidade e da memória de procedimentos, presente em atividades como nadar ou andar de bicicleta.

A oficina acontece semanalmente e tem duração de 50 minutos.

# OFICINA LIDANDO COM A ANSIEDADE E O ESTRESSE

Tem como objetivo levar os pacientes a uma diminuição ou eliminação da ansiedade e do estresse. Os recursos terapêuticos aplicados neste tratamento psicológico são:

- Intervenções terapêuticas com base na Psicologia Cognitiva Comportamental;
- Psicologia médica;
- Relaxamento, meditação e terapia corporal;
- Técnicas de respiração;
- Acompanhamento e observação de cada participante.



## COMO FUNCIONA:

Os encontros tem duração de 1 hora e 30 minutos aproximadamente e acontecem às quintas-feiras sendo uma turma pela manhã e outra turma a tarde.

## TERAPIA EM GRUPO

O objetivo da Terapia em Grupo é reunir pessoas interessadas em promover seu crescimento interior. Através de uma técnica psicológica denominada PME (Padrão Mental de Equilíbrio), criada e desenvolvida pelo Psicoterapeuta Sebastião Maciel.

São aplicadas diversas intervenções terapêuticas, visando melhorar a qualidade de vida dos participantes, bem como levá-los a desenvolver, aprender, compreender e enfrentar as adversidades da vida.

Entre os vários temas tratados na psicoterapia de grupo, podemos destacar: depressão, tristeza, luto, incapacidade de tolerar frustrações, inflexibilidade, angústia e desamparo, estresse e ansiedade, conflitos pessoais e familiares, fobias, insegurança, baixa autoestima, timidez, desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais e autoconhecimento.

### **COMO É REALIZADO:**

O terapeuta, além de abordar as demandas mais relevantes do grupo, avalia os progressos obtidos por cada participante, através de fichas individuais, onde cada pessoa registra sua condição pessoal observada ao longo da semana. Uma vez por mês os registros são discutidos e pontuados visando aprimorar em cada pessoa o fortalecimento emocional.

Ao longo do ano também são apresentados pequenos seminários temáticos com assuntos voltados ao aprimoramento da saúde mental tendo como objetivo enriquecer o trabalho e conseqüentemente a compreensão de si mesmo no universo existencial.

Os encontros acontecem semanalmente e possuem duração de 50 minutos.

# PROJETO EMAGRE-SER

Surgiu da necessidade do indivíduo de gerenciar seu dia a dia, aprendendo novas e modernas formas de bem-viver. Nossa proposta é trabalhar uma melhor compreensão das emoções, hábitos atuais e crenças limitantes. Compreendendo seu Mapa de Vida, se tem maiores possibilidades de escolher novos hábitos e investir neles.

## Objetivos:

- Ajudar o indivíduo a formular objetivos e buscar torná-los realidade;
- Aumentar a sua autoestima e autoconfiança;
- Melhorar a qualidade de sua alimentação;
- Aprender a utilizar novas estratégias para alcançar e manter seu peso ideal.

## METODOLOGIA:

- Dinâmicas de Grupo;
- Técnicas de PNL (Programação Neurolinguística), Mindfulness e Consciência Corporal;
- Orientação para reeducação alimentar, visando uma mudança progressiva do corpo, mantendo a sua saúde;
- Consulta individual com nutricionista conveniada à Assemp, mediante agendamento com preços acessíveis;
- Auriculoterapia.



## **GRUPO DE APOIO PROJETO EMAGRE-SER – GAPE**

O Gape surgiu da demanda de participantes que desejavam ter um apoio na manutenção do aprendizado adquirido. Os encontros acontecem online pela plataforma Zoom, uma vez por mês, na segunda sexta-feira do mês, podendo sofrer alteração da data devido a recessos e feriados. É indicado para ex-participantes do Projeto Emagre-Ser desde 2018.



No Espaço Viver Bem há cobrança de taxas para alguns serviços. Informe-se sobre agendamento e valores.  
Disponível para: Associado, Pais, Cônjuge e Filhos  
a partir de 15 anos.

Informações: (31) 3237-5011/5010 ou 5039

Whatsapp: 98415-8110

[recepcaosaude@assembh.org.br](mailto:recepcaosaude@assembh.org.br)

## HINO DA ASSEMP

A Associação dos Funcionários  
Da Prefeitura de BH  
É uma união harmoniosa,  
Maravilhosa, melhor não há.

A saúde, a alegria,  
O prazer de viver  
Se espelham  
Em nossa união.

Cada sócio  
É um verdadeiro irmão,  
Um só pensamento,  
Um só coração.

Se for preciso lutar,  
Lutaremos com todo fervor.  
As armas poderosas que usamos  
São ternura, carinho e amor.  
Mas, se for preciso lutar,  
Lutaremos com todo o fervor.  
As armas poderosas que usamos  
São ternura, carinho e amor.



[www.assemp.org.br](http://www.assemp.org.br)  
3237-5026

