



## ÁRVORE QUE CRESCE E DÁ FRUTOS

Grupo Re-Florir, que deu origem ao Núcleo de Convivência e transformou trajetória da ASSEMP, celebra aniversário

Página 13

Um raio-X das  
Umeis da capital



Página 3

Calendário de lutas  
em abril



Página 4

Mudanças no plano  
de saúde da PBH



Página 8

Novos convênios  
subsidiados



Página 9

## ASSEMP MAIS PERTO

Levar a ASSEMP cada vez mais perto do associado é uma bandeira que o presidente Anselmo Horta Nassif sempre defendeu. A Associação, por mais que receba investimentos constantes em sua infraestrutura física e na qualificação de seus profissionais, não consegue atender simultaneamente seus quase 15 mil associados. Por isso, o estabelecimento dos convênios subsidiados é um mecanismo fundamental dessa política de aproximação.

Na impossibilidade de oferecer o serviço de forma direta, em sua sede, a ASSEMP fecha parcerias com empresas e prestadores de serviços de extrema competência e confiança e arca com parte das despesas da consulta/sessão. Assim, o associado pode usufruir dos mesmos benefícios, só que mais próximos de sua casa ou de seu tra-

balho. Para o associado é garantia de comodidade. Para a Associação a certeza de que está oferecendo oportunidade para que todos usufruam dos benefícios da entidade.

Nesta edição do jornal você poderá conferir as novidades na oferta desses convênios: a diretoria assinou contrato com uma clínica de massoterapia e estética, reajustou os valores subsidiados e incorporou um novo serviço que ainda não era oferecido. E, segundo palavras do próprio presidente, não irá parar por aí: “Continuaremos a buscar e fazer novas parcerias tendo sempre como objetivo favorecer o bem-estar e a saúde dos servidores municipais”.

Boa leitura!

O redator

CHARGE



DISSE O  
PENSADOR

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

“Sucesso é um péssimo professor. Ele seduz pessoas inteligentes a pensarem que elas não podem perder.”

Bill Gates, empresário americano

EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais  
da Prefeitura de Belo Horizonte  
Fundada em 1º/3/58  
R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 8º, 9º, 10º e 13º andares  
CEP: 30.160-905 - Belo Horizonte - MG - (31) 3237-5000  
www.assemp.org.br - assemp@assemp.org.br

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif  
Vice-presidente e diretor de patrimônio - Carlos Alberto de Oliveira  
Diretor financeiro - Heraldo Oliveira Santos  
Presidente do Conselho Administrativo - William Nagem  
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

Jornal da ASSEMP - Órgão Informativo da ASSEMP  
(31) 3237-5000 - jornaldaassemp@assemp.org.br  
Gerência de Comunicação e Ouvidoria  
Jornalista José Almir da Rosa - Reg. Prof.: MG 07771 JP



Berlim Comunicação - (31) 3347-3010  
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG  
Diagramação - Gabriella Noronha  
Imagens de banco - br.freepik.com

Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,  
é uma criação de Ricardo Sá  
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.

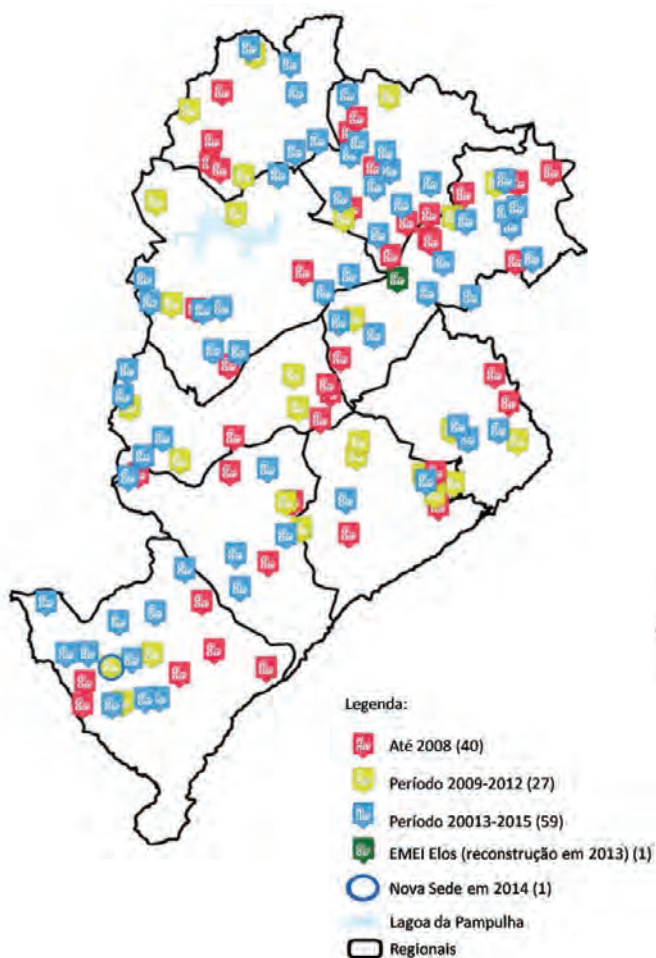
# Os bastidores das UMEIs

Jornal da ASSEMP apresenta levantamento sobre as unidades de educação infantil

A política de Educação da Prefeitura de Belo Horizonte tem como base três Programas Sustentadores, um deles o de Expansão da Educação Infantil, que tem como objetivo ampliar o número de vagas para o atendimento a crianças de zero a seis anos na Rede Municipal de Educação e na Rede Conveniada.

Essas vagas se concentram, em sua grande maioria, nas Unidades Municipais de Educação Infantil, as populares UMEIs. O Jornal da ASSEMP elaborou um raio-X para que você possa conhecer melhor essas unidades e a situação dos servidores que atuam nelas:

**ATÉ O FIM DE 2015 ERAM 126 UMEIS ESPALHADAS PELA CAPITAL**



DIVINO ADVINCULA/PBH

## PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

**5.451**  
professores

O **salário médio** desses profissionais é de **R\$1.791,00**, mas **42%** recebem **R\$1.382,00**.



### Pontos positivos

- Profissionais bem preparados, em sua maioria com especialização
- Nas unidades menores há uma proximidade do profissional com toda a comunidade escolar



### Pontos negativos

- Precarização das condições de trabalho
- Falta de materiais de trabalho
- Proibições no uso da infraestrutura nas unidades construídas via PPP
- Engessamento do trabalho causado pelo ponto eletrônico
- Aumento da judicialização de vagas, excedendo o limite recomendável de alunos por sala

Opiniões colhidas com professores e representantes do Sind-REDE.

JOAF SERVIÇOS E NEGÓCIOS / DIVULGAÇÃO

**AQUI O LEÃO É MANSO!** **ÚLTIMOS DIAS!**

Faça sua declaração de Imposto de Renda (IRPF 2016) com a Joaf.

Atuamos ainda com:

- Empréstimo consignado e via débito em conta
- Assessoria Financeira (finanças pessoais)
- Assessoria Empregados Domésticos
- Plano de Saúde Unimed-BH

**joaf**  
SERVIÇOS & NEGÓCIOS

Rua dos Tupis, 171 - loja 12 | Centro - BH  
(31) 2514-5800  
joafservicos@hotmail.com

Horário de funcionamento  
Segunda a sexta, de 9h às 18h  
Sábado, de 9h às 13h

UNIODONTO / DIVULGAÇÃO

**UNIODONTO**  
PLANOS ODONTOLÓGICOS

**MUDE O SEU SORRISO POR APENAS R\$10,92 MENSAIS\***

Ampla cobertura nacional da ANS: urgência, emergência, limpeza, extração de ciso, obturações, restaurações, tratamento de canal, peças, odontopediatria, dentre outras.

**FAÇA SUA ADESÃO AINDA HOJE. SUA FAMÍLIA TAMBÉM MERECE UM SORRISO UNIODONTO!**

\*Valor do plano por pessoa, já inclusa a taxa administrativa

ATENDIMENTO AO ASSOCIADO  
atendimento@assemp.org.br  
(31) 3237-5000



# Novas regras da pensão alimentícia

Com a entrada em vigor da Lei 13.105 a cobrança da pensão alimentícia ficou mais rigorosa. O débito alimentar sempre recebeu tratamento especial e a intenção da nova lei é justamente garantir esse direito, que resguarda a sobrevivência e a dignidade de quem o recebe. Algumas das mudanças:



- A lei antiga já possibilitava a prisão do devedor pelo período de um a três meses, mas o regime de cumprimento da pena ficava a critério do juiz. Agora, a lei determina que a pessoa ficará presa em regime fechado separado dos presos comuns (podendo sair para trabalhar em casos específicos).
- A nova lei também destaca que a prisão pode ocorrer pelas três últimas parcelas vencidas e as que forem vencendo durante a cobrança judicial. Mesmo se ficar presa a pessoa continua tendo a obrigação de pagar.
- Além de ser presa a pessoa que deixar de pagar a pensão sem boa justificativa terá seu nome protestado num banco de dados do SERASA conveniado com a Justiça, impedindo o devedor de fazer compras a crédito, conseguir empréstimo bancário ou abrir uma empresa.
- Se ficar comprovado que o devedor da pensão está procrastinando os pagamentos sem motivo justo, poderá responder, ainda, por crime de abandono material.
- Outra inovação importante é a possibilidade de descontar a pensão atrasada de forma parcelada nos

rendimentos do devedor assalariado, pensionista ou aposentado em até 50% de sua renda líquida.

Fiquem atentos! Para que as mudanças acima sejam aplicadas, aquele que não está recebendo a pensão fixada deve procurar um advogado e entrar com uma ação de execução de alimentos. Por outro lado, aquele que paga pensão alimentícia deve procurar imediatamente um advogado para verificar a possibilidade de uma ação revisional, caso ocorra alteração em sua situação financeira.

**Danielle Cristina Carmo dos Santos**  
Advogada do Setor Jurídico da ASSEMP

## Você tem alguma dúvida jurídica?

Agende um atendimento com um de nossos advogados pelo telefone 3237-5040.

# Servidores em luta

## Sindicatos convocam para atos e assembleias em abril

Em função das baixas perspectivas salariais para o funcionalismo municipal em 2016 e da falta de consenso com a PBH em projetos de lei que afetam os servidores – PL da Previdência e PL do Serviço Social Autônomo – entidades representativas têm promovido reuniões para a discussão de estratégias de luta e lançaram um calendário de atos para o mês de abril. Confira:

### SIND-REDE

- Greve de Advertência na semana de funcionamento do ponto eletrônico
- Paralisação quando ocorrer a votação dos Projetos de Lei 1581/15 (SSA) e 1763/15 (Previdência);
- Assembleia Geral da Educação: 11 a 15/04
- Audiência Pública sobre PPP na Educação: 28/04, 13h30 - Câmara Municipal



SIND-REDE

Entidades querem lotar Câmara nas votações de projetos que afetam o funcionalismo

### SINDIBEL

- Assembleia ACE/ACS com paralisação: 07/04, 9h - Praça da Estação
- Assembleia Geral da Campanha Salarial 2016 com paralisação: 14/04, 9h - Praça da Estação



# Os novos conselheiros da Previdência

Conheça os nomes que representarão os servidores nos próximos dois anos

**E**m eleição realizada com chapa única, foram referendados os nomes dos conselheiros que irão representar os interesses dos servidores municipais pelos próximos dois anos nos Conselhos Administrativo e Fiscal do Regime Próprio de Previdência dos Servidores da PBH.

JOSÉ ALMIR DA ROSA

Presidente da ASSEMP, Anselmo Horta Nassif, fez questão de participar da eleição



## CONSELHO ADMINISTRATIVO

### Titulares

Ilda Aparecida de Carvalho Alexandrino – Sindibel  
 Fábio Francisco Maia – Sindibel  
 Roberto Francisco Pereira – Sindibel  
 Robson Aparecido Torrezani – Sind-REDE  
 Pedro Afonso Valadares – Sind-REDE

**Maurício Albino de Almeida – ASSEMP**

### Suplentes

Maria Jocelia Nogueira Lima – APROM/BH  
 Célio Fernando de Souza Silva – Sinfisco  
 Samuel dos Reis Garcia – Sinmed-MG  
 Sandra Maria Coelho – Sind-REDE  
 José Ágata de Matos – Asfim  
 Maria Luiza Brugger Iglesias – Aplena

## CONSELHO FISCAL

### Titulares

Jacó Lampert – Sinmed-MG  
 Regiane das Graças Pinheiro – Sinfaz  
 Adriana Soares Oliveira – Sindibel

### Suplentes

Gilmar Xavier Lima – Afisa  
 Murilo Froes dos Reis – Somge  
 Paulo César Nogueira – Unavisa

# Audiência debate mudanças na lei

Novela começou em setembro de 2015

**S**ervidores municipais lotaram a Câmara no dia 10 de março para a audiência pública que debateu as mudanças na lei do RPPS. A discussão se arrasta há meses, pois a PBH insiste em incluir no texto algumas alterações sem consenso com as entidades. Segundo lideranças das categorias, a Prefeitura tem utilizado recursos para pressionar a aprovação da lei, como a inclusão no projeto do reajuste dos servidores sem paridade, que ainda não receberam o reajuste de 2015.

O secretário de Gestão Previdenciária, Marcio Dutra, recebeu das entidades um manifesto propondo que somente os pontos que já estão acordados sejam votados, enquanto os demais continuem em estudo. Ao fim do debate ficou acordado que o Governo enviará um novo projeto à Câmara, o que não havia ocorrido até o fechamento desta edição.



Evento reuniu servidores, vereadores e representantes das entidades e da PBH

# ASSEMP na rua

Se você não pode ir até a Associação, a Associação vai até você

Você sabia que a ASSEMP mantém uma equipe de profissionais que realizam, diariamente, visitas aos locais de trabalho dos associados da ativa e também à casa dos aposentados? São duas equipes específicas que vão ao encontro dos associados para informar as novidades, tirar dúvidas ou simplesmente bater um papo e saber como está a vida do associado. Quer receber a ASSEMP? Para agendar visitas em domicílio ligue para o 3237-5032. Já para quem deseja receber a Associação no seu local de trabalho o contato é 3237-5026. Há ainda o e-mail: [as-semp@asemp.org.br](mailto:as-semp@asemp.org.br) e o WhatsApp: 98476-8200.

JOSÉ ALMIR DA ROSA



## Atenção, aposentados

Os profissionais da ASSEMP trabalham sempre identificados com crachás. Eles não vendem nenhum tipo de produto e tampouco oferecem serviços como empréstimos, seguros e afins. Na dúvida, ligue para um dos telefones ao lado.

## NOTAS

### Palestra no Sinjus-MG

A artista plástica Suely Pimentel, facilitadora responsável pelas atividades do Reciclar-te na ASSEMP, participou de encontro do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do Sindicato dos Servidores da Justiça de 2ª Instância do Estado de Minas Gerais (Sinjus-MG). A participação foi a convite da diretora do sindicato Viviane Callazans. Suely falou do trabalho que desenvolve com os alunos na ASSEMP e da importância de encarar de nova forma os materiais que descartamos diariamente.

SINJUS-MG



### Licença para servidora adotante

O Superior Tribunal Federal (STF) decidiu que não pode haver prazos diferenciados em licenças-maternidade para servidoras públicas gestantes e adotantes. Dessa forma, mulheres que adotam um filho têm direito aos mesmos 120 dias previstos em lei para mulheres que dão à luz.

### Secretarias em novo endereço

Quatro secretarias municipais mudaram de localização recentemente. As secretarias de Meio Ambiente e de Regulação Urbana estão funcionando na Avenida Álvares Cabral, 217 - 15º andar, Centro. Já as secretarias de Políticas Sociais e de Direitos de Cidadania passaram para a Rua Tupis, 149 - Centro.

## ASSEMP celebra Dia Internacional da Mulher



Dia 8 de março foi comemorado com sorteio de prêmios, distribuição de rosas, palestra e apresentação artística

### Confira o nome das ganhadoras das cestas:

Andrea da S. C. - Claudia C. L. P. - Danielle C. R. - Edila C. da S. - Georgia C. de O. S. - Jane M. de S. - Leila M. E S. - Luci D. R. - Luzinete S. R. - Margaret A. de A. F. - Maria L. S. da F. - Marluce P. A. C. - Sonia M. D. L. - Sonia X. da S. - Vania L. F. M. F. - Violeta V. P. - Zamara C. - Zozima E. F. de A.



E para o Dia das Mães a ASSEMP já está preparando mais surpresas!

**Aguarde!**



### NOTA

#### Imposto de Renda: prazo termina dia 29!

O prazo para entrega da declaração de Imposto Renda Pessoa Física 2016 termina no dia 29 de abril. Por isso, se você ainda não começou a se organizar, fique atento e não deixe para a última hora. A ASSEMP encaminhou o relatório de rendimentos para todos os usuários de plano de saúde conveniado da Associação que haviam feito a solicitação em 2015. Caso você ainda não tenha recebido o seu, solicite-o pelo e-mail [ir@asemp.org.br](mailto:ir@asemp.org.br) ou pelo telefone 3237-5000.

Para quem se interessar, a ASSEMP mantém parceria com a empresa Joaf, que possibilita ao associado contratar o serviço de declaração por um preço bem acessível. Informações: 2514-5800.

NAVARRO CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS / DIVULGAÇÃO

[www.navarroconsultoriaecorretora.com](http://www.navarroconsultoriaecorretora.com)

**NAVARRO**  
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

CONDIÇÕES  
DIFERENCIADAS PARA  
SÓCIOS DA ASSEMP

Seguro Automóvel

Plano de Saúde

Plano Odontológico

Seguro Residencial

Seguro de Vida



Empréstimo consignado



Informações: 3222. 8776  
Rua Túpis, 171 loja 11 - Centro - Belo Horizonte

## Mudanças em plano de saúde da PBH



### ASSEMP esclarece dúvidas de servidores

Servidores municipais receberam notificação a respeito de mudanças no plano de saúde ofertado pela PBH. O atual convênio da Prefeitura com a Unimed chegou ao fim. Devido a isso, todos os planos de saúde intermediados pela PBH se encerrarão em 31 de maio.

Uma nova licitação foi realizada no início deste ano, o que obrigará os servidores a assinarem um novo contrato com a operadora do plano de saúde. Os valores também sofreram reajustes e a PBH ainda não definiu se manterá os subsídios e, caso mantenha, como será o seu funcionamento.

Importantíssimo ressaltar que essas mudanças afetam apenas os servidores que têm plano de saúde via Prefeitura. Esses fatos não têm nenhuma relação com os planos oferecidos pela ASSEMP, que permanecem inalterados.

### Vantagens do plano de saúde Unimed via ASSEMP

- Valor: na comparação com os novos valores dos planos da PBH (sem subsídio), o plano da ASSEMP sai mais em conta.
- Não há restrição de idade para filho dependente.
- Solidez: a ASSEMP e a Unimed possuem 20 anos de parceria.
- Todas as carências já cumpridas em outros contratos da Unimed são aproveitadas.
- Não onera a margem consignável do servidor, pois o plano é pago via boleto ou débito em conta.
- Negociação e parcelamento em caso de atraso do pagamento.
- Ampla negociação com a operadora no período de reajustes do plano.

Mais informações: 2514-5800

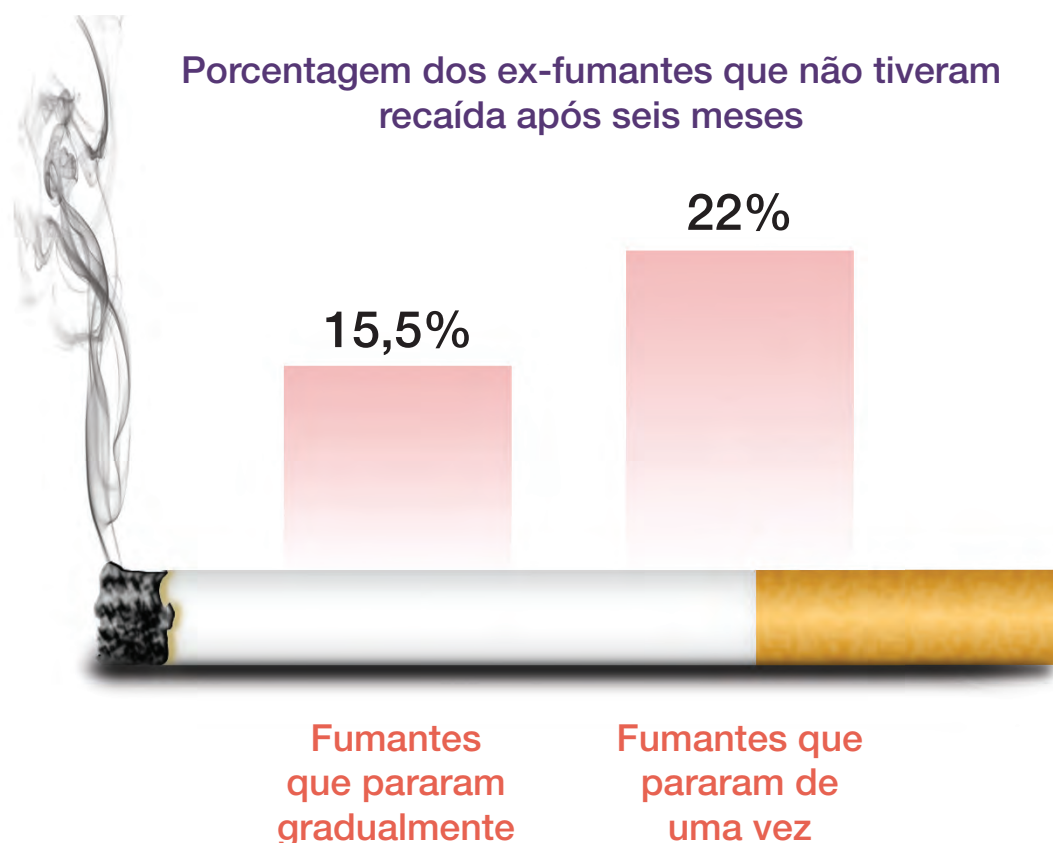
## Afaste-se do vício de uma só vez

Pesquisa aponta que largar cigarro aos poucos tem menor chance de sucesso

Sabe aquela conversa de “vou parar de fumar gradativamente, diminuindo aos poucos a quantidade de cigarros diários”? Pois segundo uma pesquisa britânica publicada em um importante periódico de Medicina essa estratégia tem menos chance de sucesso do que a de quem tenta largar o vício de uma vez só.

E você? Quando vai mudar de atitude e tomar essa decisão em favor de sua saúde?

Porcentagem dos ex-fumantes que não tiveram recaída após seis meses





# Convênios subsidiados: mais e melhores

JOSÉ ALMIR DA ROSA

Associação fecha novas parcerias, reajusta valores e amplia serviços

A ASSEMP, sempre preocupada em oferecer o melhor a seus associados, acaba de ampliar o seu rol de convênios subsidiados, fechando parceria com a clínica de massoterapia e estética Tetê Araújo.

Nos convênios subsidiados o associado utiliza o serviço ofertado pela conveniada e só paga parte da despesa. O restante fica por conta da ASSEMP. Veja na tabela abaixo.

“ Fechamos este convênio para atender uma demanda dos nossos associados. Esperamos que todos façam bom uso desses novos serviços subsidiados, e não pararemos por aqui. Continuaremos a buscar e fazer novas parcerias tendo sempre como objetivo favorecer o bem-estar e a saúde dos servidores municipais.

Anselmo Horta Nassif, presidente da ASSEMP



E as novidades não param por aí! A ASSEMP reajustou os valores dos subsídios dos demais convênios e ampliou mais um serviço:



### MASSAGEM RELAXANTE

R\$ 50,00 – subsídio de 50%  
(o associado só paga R\$25,00)

### DRENAGEM LINFÁTICA

R\$ 50,00 – subsídio de 50%  
(o associado só paga R\$25,00)

### DRENAGEM LINFÁTICA PÓS-OPERATÓRIO

R\$ 65,00 – subsídio de 50%  
(o associado só paga R\$32,50)

O convênio ainda prevê desconto de 20% em outros serviços (não há subsídio para esses serviços): massagem redutora – shiatsu – radiofrequência facial e corporal



Serviço	Subsídio antigo	Novo subsídio
Podologia	R\$20,00	R\$25,00
Nutrição	R\$35,00	R\$40,00



Serviço	Subsídio antigo	Novo subsídio
Podologia	R\$20,00	R\$25,00
Nutrição	R\$35,00	R\$40,00
Retorno nutrição	R\$17,50	R\$20,00
Acupuntura	R\$20,00	R\$25,00
Psicologia	R\$20,00	R\$25,00
Fonoaudiologia	R\$35,00	R\$40,00
<b>Fisioterapia</b>	-	<b>R\$35,00</b>

\* O subsídio corresponde a 50% do valor do atendimento. Os outros 50% são pagos pelo associado diretamente à clínica.

NOVO



Serviço	Subsídio antigo	Novo subsídio
Almoço	R\$3,00	R\$4,00

\* O preço normal do restaurante é R\$ 13,00 (sem balança). Com este subsídio, além de um desconto de R\$ 1,00, o associado pagará apenas R\$ 8,00.

## Biblioteca para toda a família

Com um acervo de mais de oito mil títulos a biblioteca da ASSEMP recebe, mensalmente, mais de três mil usuários. Além dos associados, os familiares\* também podem usufruir da estrutura que, além do acervo para empréstimo, conta com computadores com acesso à internet, revistas e jornais para leitura.

\*cônjuge, filhos, pais, netos, sogros e irmãos.

**Informações**  
3237-5014

## Uma forma diferente de ver o mundo

Pessoas ansiosas enxergam a realidade de forma “distorcida”

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Weizmann de Ciências, de Israel, e divulgado recentemente pela revista Current Biology revelou um importante mecanismo de funcionamento do cérebro de pessoas com transtorno de ansiedade. Essas pessoas têm menor capacidade de distinguir estímulos estressantes de estímulos neutros, ou seja, aqueles que não deveriam despertar grandes emoções.

Assim, pessoas ansiosas tendem a generalizar demais suas experiências emocionais, sejam elas positivas ou negativas. E isso está completamente fora do controle dessas pessoas.



**ESTÁ ENFRENTANDO PROBLEMAS? PROCURE AJUDA!**

Se você sofre com ansiedade ou com outros problemas de fundo psíquico, os psicólogos da ASSEMP podem te auxiliar. Ligue e agende seu horário: 3237-5011.

## A armadilha do crédito rotativo

Juros fazem dívida quintuplicar em um ano

**C**rédito rotativo é uma espécie de empréstimo de emergência. Quando você recebe a fatura do cartão de crédito e, em vez de quitar o valor integral devido, paga apenas o valor mínimo, é como se o banco estivesse te emprestando aquela diferença. Bom negócio, né? Não, pois os juros desse tipo de crédito são os mais altos do mercado!

O ideal é sempre controlar os gastos para que as despesas não ultrapassem as receitas. Em casos de emergência, porém, opte sempre por dívidas “mais baratas”, ou seja, que têm taxas de juros menores, como o crédito consignado ou a antecipação de restituição de IR.

**419,6% ao ano**

foram os juros médios do cartão de crédito em fevereiro, maior taxa desde out/95



ao fim de um ano  
ela estará devendo  
**R\$10.392,00**

se uma pessoa tomar um empréstimo de  
**R\$2.000,00** no crédito rotativo

## Um exemplo de cidadania

Palestina é escolhida melhor professora do mundo por trabalho com crianças vítimas de violência

**A**palestina Hanan Al Hroub foi eleita a melhor professora do mundo pela Fundação Varkey, uma instituição beneficente destinada a promover a educação em todo o mundo.

Hanan nasceu e cresceu em um campo de refugiados palestinos. Seus filhos foram alvos de tiros e, com o trauma,



 Hanan Al Hroub



começaram a apresentar problemas de aprendizado. Para ajudá-los, a mãe desenvolveu alguns jogos, que os auxiliaram no processo de recuperação.

Hanan, então, decidiu lecionar e levar essa experiência para mais crianças. Por meio desses jogos ela ensina o conceito da não-violência para os estudantes de uma escola na Cisjordânia.

CAMINHOS DE MINAS TURISMO / DIVULGAÇÃO

**Caminhos de Minas TURISMO**

**VIAGENS PROGRAMADAS**

- ▶ 20 de abril - Rio de Janeiro
- ▶ 21 de abril - Vila Velha (ida de trem e retorno aéreo)
- ▶ 29 de abril - Vesperata em Diamantina
- ▶ 13 de maio - Rio de Janeiro
- ▶ 20 de maio - Aparecida do Norte
- ▶ Feriado Corpus Christi - Rio de Janeiro

**Viagem internacional em junho**  
Granada, Sevilha (Espanha) e Marrocos

Informações: (31) 3075-6921 | 3295-2027 | 9104-0065  
www.caminhosdeminas.com.br | luciomas@yahoo.com.br

## 7 DE ABRIL - DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Para marcar a data, a ASSEMP oferece sete dicas para você ter uma vida mais saudável

- 1 **Faça atividade física regular: faz bem ao corpo, faz bem ao humor e alimenta a alma.**
- 2 **Uma noite de sono de qualidade revitaliza o corpo e descansa a alma.**
- 3 **Repensar nossas atitudes e melhorá-las nos permite vivenciar novas experiências e alcançar a paz interior.**
- 4 **Cuide-se primeiro, para depois se tornar canal de ajuda para os outros.**
- 5 **O adoecimento ocorre quando nos traímos: sejamos fiéis a nós mesmos, vamos nos respeitar e valorizar.**
- 6 **Em um mundo de excessos, precisamos rever nossos desejos e prioridades.**
- 7 **As palavras e as atitudes revelam muito do que somos. Sejamos positivos e empáticos.**

## Falando sobre o câncer

08 de abril é o Dia Mundial de Combate ao Câncer

O Instituto Vencer o Câncer tem por objetivo oferecer informações de qualidade e confiáveis para a população em geral. Confira alguns dos dados disponibilizados pela entidade:

### CÂNCERES MAIS DIAGNOSTICADOS E QUE SÃO ALTAMENTE PREVENÍVEIS (porque são facilmente detectáveis em exames ou têm lento desenvolvimento)

- Mama
- Próstata
- Pulmão
- Intestino
- Colo de útero

### TRÊS MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENÇÃO

- Pare de fumar
- Inicie uma atividade física de pelo menos 150 minutos por semana
- Elimine a obesidade (principalmente as mulheres)

### PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

- Tabagismo
- Alcoolismo
- Hábitos alimentares
- Radiações provenientes do sol
- Uso de medicamentos que podem ter efeito carcinogênico
- Uso de hormônios e fatores reprodutivos
- Contato com os agentes infecciosos e parasitários
- Poluição



# Árvore que cresce e dá frutos

Grupo Re-Florir, que deu origem ao Núcleo de Convivência, celebra aniversário

Existem dois fatos por trás de toda grande árvore frondosa que vemos: a primeira é que, por maior que seja hoje, essa árvore começou como uma pequena mudinha. E a segunda é que ela jamais seria tão grande se não tivesse raízes fortes e profundas. Assim também é a história da ASSEMP e do seu Núcleo de Convivência: suas raízes são os associados que, em 1997, se inscreveram para participar das primeiras atividades semanais voltadas para aposentados. Nascia ali o Grupo Re-Florir, que comemorou no mês de março 19 anos de existência. Uma história cheia de alegrias e que se confunde com a da própria ASSEMP. Parabéns, Re-Florir!



## Paixão à primeira vista

Carolina Pasqualini precisou de um único contato com a sala de aula para descobrir sua vocação

ARQUIVO PESSOAL

Quando foi prestar vestibular, Carolina Pasqualini de Andrade se viu em dúvida: Física? História? Psicologia? Pedagogia? Alguns fatores acabaram levando-a a escolher a última opção, ainda sem muita convicção. Mas bastou pôr um pé em sala de aula para todos os questionamentos desaparecerem. “A partir do momento que entrei, não quis mais sair”, conta.

Interessada, sobretudo, pela Educação Infantil, o concurso da PBH acabou sendo um caminho natural. “Acho interessante a lógica da educação infantil municipal, com espaço para a experimentação, para o desenvolvimento da psicomotricidade, sem a preocupação exagerada em estimular de forma precoce a alfabetização”.

Professora na UMEI Timbiras há dois anos, Carolina reconhece os pontos positivos do trabalho na Prefeitura, mas também é crítica em relação à carreira. “Falta estímulo e valorização ao profissional,



Carolina ingressou na PBH logo após a formatura, em 2013

especialmente na questão salarial”, avalia. Por isso, apesar da paixão e vocação pelo trabalho com crianças, a servidora já vislumbra a possibilidade de uma carreira universitária. Para isso, investe parte de seu tempo atualmente em um Mestrado na UFMG.

## Qual a importância dos mantras?

Por que eles são utilizados na prática de Yoga

Os mantras são um componente importante da prática de Yoga. Mas como funcionam? Quais seus efeitos? A facilitadora da ASSEMP Renata Ferreira explica:

### Efeitos do mantra

Os mantras têm a capacidade de servir como foco para que a mente se concentre e se aquiete. Essa paz mental não é um fim em si mesmo, mas um meio para conseguir o discernimento, para preparar-se para a libertação, moksha.

### Como funcionam

Conhecer o significado do seu mantra, se você tem um, é fundamental. O Rudrayamala, um texto anti-

go de Yoga, diz: “Os mantras feitos sem a correspondente ideação são apenas um par de letras mecanicamente pronunciadas. Não produzirão nenhum fruto, mesmo se repetidas um bilhão de vezes.”

### Por que cantá-los em sânscrito

Na tradição hindu, os mantras são considerados Shruti, revelações percebidas em estado de meditação pelos sábios da antiguidade. A língua sânscrita é considerada uma língua sagrada. Sua vibração sonora produz efeitos não somente na mente, mas, também, por ressonância, nos corpos energético e material.



**ALUGUEL**

Quitinete nova, mobiliada, aconchegante, independente, com garagem/moto, 5 cômodos, acabamento fino para pessoa sem animais, no bairro União/Cid.Nova.

RENI TIAGO  
3484-3707 / 99756-6258

**FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

Casamentos, festas infantis, aniversários, 15 anos, bodas, eventos empresariais e musicais, confraternizações.

ROSANA PEREIRA  
3283-2354

**AUTO SOCORRO**

Melhor custo benefício para proteção e segurança do seu veículo. Experiência e responsabilidade na prestação de serviço.

MARION DO ROSÁRIO MOURA  
99398-4060 / 98807-5410

**FESTAS E EVENTOS**

Aluguel de mesas e cadeiras de plástico, taças e forros 1,5 x 1,5. Oferecemos materiais de qualidade e não cobramos taxa de entrega na Região Leste.

MARCIA ROSÁRIO DA CONCEIÇÃO  
3463-6487 / 98843-7498

**COTA PATRIMONIAL FAMILIAR**

Oásis Clube, em Sta Tereza. Parque aquático, ginásio poliesportivo, seis quadras esportivas. 1.000 sócios proprietários e 300 contribuintes. R\$2.000,00. Aceito propostas.

LOURDES DRUMMOND  
3283-3500 / 99209-5645

**CONSTRUÇÕES E REFORMAS**

Sua obra realizada com qualidade e segurança.

VALDETE DO ROSÁRIO FERNANDES  
98722-7118 / 98545-1834

**CARICATURAS**

Lindas caricaturas personalizadas de casais, formandos, noivos, 15 anos, famílias, crianças, adultos e idosos.

EVANDRO ROCHA  
99976-4195 / 99981-7238

**CLÍNICA ODONTOLÓGICA**

Clínica geral / Clareamento a laser / Endodontia / Ortodontia / Implantodontia / Periodontia / Prótese / Odontopediatria / Radiologia. Descontos p/ associados e familiares.

ANA LUIZA GOMES  
3222-8132 / 99494-8132

**VIAGENS**

21 de abril: Bertioga R\$900. 30/04 a 01/05: Vesperata em Diamantina Hotel c/ café, 2 almoços, mesa inclusa R\$470. Paraty de 25 a 29/05: pousada no Centro c/ café e jantar R\$900.

LUCI COSTA  
3493-0608 / 99989-5253

**VENDE-SE**

Vendo apto de cobertura com 5 quartos, 6 banheiros, 3 vagas de garagem – preço de ocasião – bairro Floresta.

LERCI CAMARGO  
3461-4102

**AULAS DE VIOLÃO**

Fácil aprendizado! Opção para quem quer exercitar a memória. Preços especiais para servidores e familiares. Professor disponível para shows e eventos.

KARIM SERIHAL  
3442-3528

**LIVRO TEXTOS E CONTEXTOS**

Dos prof. Isidro Passos e Roberto Dornas. Coletâneas de poesias e textos literários do Brasil e de Portugal. Provérbios, frases de para-choque, dicas de redação e como falar em público.

ISIDRO PASSOS  
3444-8089

**PSICOLOGIA**

Serviço de psicologia – 25% de desconto para associados – incluindo massagem – Rua Guajajaras, 910, 18º andar / sala 1.816.

CRISTINA LUCIA COLINA MARTINS  
3657-1136 / 99124-8824

**VENDE-SE**

Vende-se apto novo 2 qtos em Vespasiano – Bairro Gávea. R\$ 35.000,00.

GISLENE DE JESUS  
99431-5180

**BABÁ ELETRÔNICA**

Compro babá eletrônica nova ou usada com câmera.

MARGARIDA ALVIM  
3442-9926 / 99642-9926

**VOZ E VIOLÃO**

Pop rock nacional e internacional e MPB. Festas, eventos, bares e restaurantes. (WhatsApp) – www.filipeze.com.br

FILIPE ZE  
99203-7788

**TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL**

Redução de linhas de expressão, rugas, celulite, gordura localizada.

Massagens terapêuticas: shiatsu, drenagem linfática, tuiná, reiki – cursos de reiki: 20% de desconto para associados.

BENEDITA REIS  
3461-1433 / 99644-8876

**EXCURSÕES**

Em julho excursão para São Lourenço, Caxambu e Baependi – visita Inhá Chica. Agosto Caldas Novas – Hotel Hot Springs. Outubro Poços de Caldas.

WANDA JAPOLINO AURICHIO  
3466-2621 / 99617-1147

**ACUPUNTURA DOMICILIAR**

Thay Terapias – Atendimento de acupuntura domiciliar. (moxa, cristal radiônico, auriculocupuntura). Fitoenergia. www.facebook.com/heloisadenilliterapias.

HELOISA DENILLI  
98836-7300

**VIAGENS**

14 a 17/4 Circuito das Águas: São Lourenço / Caxambu com festa árabe e noite de vinhos e queijos (baile). Feriado Tiradentes em Paraty. Julho Caldas Novas.

ANTONIA EUSTÁQUIA OLIVEIRA  
3496-2952 / 98908-1482

**ALUGA-SE**

Alugo apto no centro (av. Augusto de Lima, 345) com suíte, sala, cozinha e demais dependências. Mobiliado.

MARCIA ALVARENGA MACEDO  
2129-7979 / 99331-0080

**ALUGUEL OU VENDA**

Alugo ou vendo casa no Condomínio Fazenda Solar, Igarapé, para temporada, fins de semana e férias. Muito lazer e descanso.

JOANA RIBEIRO DE ASSIS  
3461-7912 / 98886-6522



## SOCIAL



Essa pequena é a Maria Fernanda, neta da associada Maria Isabel Procópio. Ela completou um aninho no dia 15 de março. Desejamos a ela felicidades e uma vida plena de saúde e bênçãos!



A servidora Maria José dos Santos completou 67 anos no final de março. Desejamos à associada muita saúde e paz nesta nova etapa da vida.

**Reajuste do auxílio funeral**

A diretoria da ASSEMP reajustou o valor do auxílio funeral para R\$1.000,00. A medida se deu pelo entendimento da importância do benefício para amparar familiares de associados em um momento tão difícil e também de sua relevância em função do momento econômico desfavorável.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Ator cômico que interpretava o Saraiva no "Zorra Total" e que faleceu em agosto de 2005	Adver-sário	Tenente (abrev.) Albert (?): médico que criou a vacina oral contra a pólio	Itens decorativos de discotecas, moda nas boates dos anos 80	Indivíduo baixo e pesado (bras. gir.)	Moradas da taba
Esporte de praia originário do Rio					
			Deus do vinho (Mit.) Pessoa querida		
Cavidade por onde passa o ar inspirado		O nome da 2ª letra Motim, em inglês		Tabulação (Inform.) Odor da boca	
Sucesso de Pixinguinha (MPB)					
					O atleta como o jamaicano Usain Bolt
Soar como moedas	O neologismo, por sua natureza	Dormir profundamente (bras.)			
Faz referência a			Suba (o preço) Encanto pessoal	Espanhol (abrev.)	
Sobre, em inglês					
Tarifa (?): valor básico de uma passagem		Cão de pelagem crespa Concede			
Falar coisas sem sentido (p. ext.)			Atividade do guarda-noturno		
				Templo do (?), atração de Cuzco (Peru)	
Detector de excesso de velocidade em vias		Sentimen-to afilitivo Lavra (o solo)			
			(?) de Barcelos, souvenir português	(?) natura: sem industrialização (alimento)	
Nem, em inglês		Qualquer preceito legal (jur.)			
Nascidas no país das ruínas de Persépolis					

BANCO 2/on. 3/nor — sol. 4/rot. 5/edto — modal. 6/batoré — poodle. 9/frescobol — iranianas. 35

JOGO DAS DIFERENÇAS



CHARADAS

- ? Por que o jacaré tirou o jacarezinho da escola?
- ? Por que o tomate não pode ser xerife?
- ? Qual a diferença entre a calça e a bota?
- ? Por que o elefante não tira carteira de motorista?
- ? O que tem três bocas, duas pernas e não tem mãos?
- ? O que é cheio de buracos, mas segura a água?

Respostas da edição anterior  
Com ovos de Páscoa - Costa - Colocando o dedo na tomadita - Papagaio - Amendoim - Fumaça

**VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA SER UM JEDI?**

**COQUETEL** NAS BANCAS E LIVRARIAS.

**Solução**

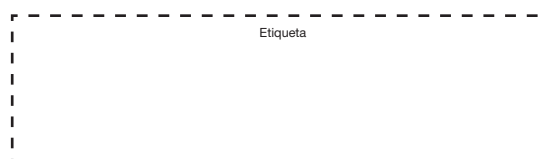
S	V	N	V	I	N	V	R	I	
O	T	I	D	E	R	O	N		
D	S	N	R	A	D	V	R		
V	I	N	O	G	A	V	A	L	
H	C	R	V	A	V	A	L	I	D
T	O	S	T	V	O	M			
E	L	D	O	O	P	N	O		
S	E	L	E	L	E	I	T	A	I
E	L	E	L	E	O	S			
S	R	V	T	N	I	T	I	T	
O	S	O	H	N	I	R	A	C	
B	V	T	A	B	E	R	A	N	
O	C	V	B	V	A	N	I	N	
T	O	C	O	C	A	R	E	S	
G									

Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



- Para uso dos Correios
- Mudou-se
  - Endereço insuficiente
  - Não existe nº indicado
  - Desconhecido
  - Recusado
  - Não procurado
  - Ausente
  - Falecido
  - Inf. escrita pelo porteiro/sindico
  - CEP

IMPRESSO FECHADO  
Pode ser aberto pela ECT



Mala Direta Postal  
**Básica**  
9912292424/2012 - DR/MG  
ASSEMP  
..... CORREIOS .....

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