



# Jornal da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH | www.assemp.org.br | Edição 263 | Agosto de 2016



## ASSEMP, 15.000 ASSOCIADOS

Associação supera marca em  
58 anos de história

Página 14

Entidades  
denunciam prefeito  
ao Ministério Público



Página 3

Os números da  
Previdência Municipal



Página 6

UMEI da UFMG pode  
fechar as portas



Página 7

ASSEMP reforma seu  
Estatuto Social



Página 9

## RESPONSABILIDADES

A ASSEMP superou a marca de 15 mil associados. O fato, claro, é motivo de comemoração, pois demonstra que o trabalho está sendo bem feito e gerando frutos. Mas, para além da “festa”, alcançar esse patamar também reforça a responsabilidade que a Associação tem em mãos.

São 15 mil associados, além dos dependentes, que depositam sua confiança nos membros da diretoria, nos funcionários, na instituição ASSEMP. São pessoas que acreditam no trabalho desenvolvido aqui e que compartilham do lema da entidade, de ter a fraternidade acima de tudo.

Nossa associada nº 15.000, Daniella Fernanda (veja a reportagem na página 14), disse uma frase que sintetiza bem esse espírito associativo: “Fazer parte da ASSEMP é fazer par-

te de uma iniciativa de servidores municipais que deu certo e que temos a segurança de que é sólida”.

É por isso que a responsabilidade é tão grande: conduzir a ASSEMP significa bem representar os associados em seus interesses e, ao mesmo tempo, atuar para proteger e fortalecer cada vez mais a Associação.

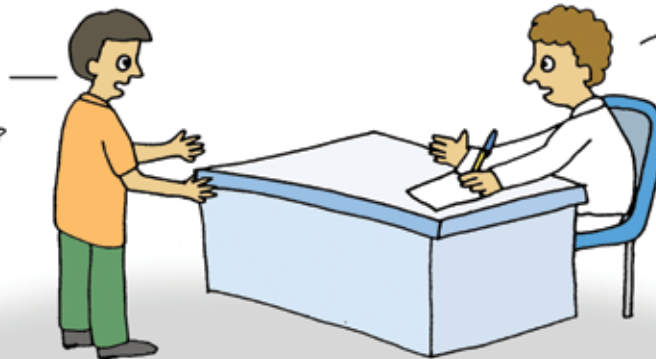
É isso o que foi feito ao longo dos últimos 58 anos, é isso que queremos continuar fazendo. Pelos 15 que estão, pelos 30 que virão.

Boa leitura!

O redator

CHARGE

DOUTOR, ESTOU ESTRESSADO,  
COM DOR NAS COSTAS,  
UMA UNHA ENCRAVADA,  
COM ENXAQUECA E  
SEM DISPOSIÇÃO  
O QUE O SENHOR ME RECEITA?



JÁ CONHECE A ASSEMP?

Joww

### DISSE O PENSADOR

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

“Se escutar uma voz dentro de você dizendo ‘você não é um pintor’, então pinte sem parar, de todos os modos possíveis, e aquela voz será silenciada.”

Van Gogh, pintor holandês

## 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, 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 e diretor de patrimônio - Carlos Alberto de Oliveira  
Diretor financeiro - Horaldo 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  
Impressão: O Tempo Serviços Gráficos - 2101-3807  
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.

# Pedaladas na PBH

## Entidades denunciam prefeito ao MP por crime de responsabilidade

Entidades representativas dos servidores apresentaram, no início de julho, denúncia ao Ministério Público contra o prefeito Marcio Lacerda por crime de responsabilidade e infrações político-administrativas. Como o Município está postergando o pagamento de benefícios garantidos aos servidores por lei, a conta poderá ficar para o próximo prefeito. Na visão das entidades, isso caracterizaria uma pedalada fiscal.



Denúncia apresenta dez irregularidades do prefeito

### MOTIVOS DA DENÚNCIA

- Descumprimento na concessão de progressão horizontal e por escolaridade
- Descumprimento no pagamento do quinquênio
- Descumprimento de decisão judicial sobre férias-prêmio
- Descumprimento da legislação previdenciária sobre o reajuste dos aposentados sem paridade
- Descumprimento da Lei Federal 11.350/06 – Lei do Piso para ACE e ACS (leia mais abaixo)
- Descumprimento de decisões judiciais favoráveis a servidores
- Irregularidade na concessão de reajuste anual
- Descumprimento de carga horária destinada a planejamento e avaliação escolar
- Retardamento das publicações das avaliações de desempenho
- Retardamento das publicações dos quinquênios de servidores da Educação

## Prefeitura veta projeto de ACE e ACS

### Categorias lutam pelo pagamento do piso há dois anos

Apresentado em 2014, o Projeto de Lei 1.174 visava a regulamentação automática do piso salarial dos Agentes de Combate a Endemias (ACE) e dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS). A medida era mais uma forma de forçar a PBH a cumprir a Lei Federal 12.994/14, que instituiu o piso dessas categorias. Após dois anos em tramitação o PL municipal finalmente foi aprovado. Levado ao prefeito para sanção, porém, o projeto foi integralmente vetado.

Segundo a PBH não cabe ao Poder Legislativo criar dispositivos que tratem da remuneração de servidores municipais, uma vez que essa é uma prerrogativa legal do Poder Executivo. Além disso, o governo alega que a lei federal prevê um repasse do Ministério da Saúde aos municípios para auxiliar no pagamento do piso, mas que essa verba nunca foi repassada.



ACE e ACS realizam trabalho imprescindível



# Reajuste das jornadas optativas incorporadas na aposentadoria

A legislação municipal permite a prestação de jornadas excedentes à jornada originária do servidor, variando a nomenclatura conforme a área de atuação, a saber: extensão de jornada para profissionais da saúde, jornada complementar para a área da administração e aula excedente ou dobra para a área da educação.

Quando da aposentadoria dos servidores a jornada excedente é incorporada à sua remuneração, nos termos da lei. Entretanto, tais valores não vêm sendo reajustados pelo Município.

Pois bem. Está em trâmite perante a Câmara Municipal o Projeto de Lei 1763/2015, de autoria do Poder Executivo Municipal, que prevê, no artigo 30 e seguintes, que os reajustes para essas parcelas sejam concedidos na mesma data e índice em que se der o reajuste do vencimento-base do cargo.

Pretende-se que essa irregularidade seja sanada, contudo, não há data de inclusão do referido Projeto de

Lei em mesa para julgamento, perpetuando assim a lesão aos servidores.

O Setor Jurídico da ASSEMP vem conseguindo sucessivas vitórias judiciais, sendo determinado pelo Judiciário que o Município aplique à parcela incorporada, para aqueles servidores que se aposentaram com paridade, os mesmos índices de reajustes concedidos aos vencimentos, sob pena de infringência ao princípio da paridade.

Se você se encaixa no presente caso e se interessar pelo ajuizamento de ação judicial, agende horário de atendimento no setor Jurídico da ASSEMP, comparando com cópia dos documentos pessoais, fichas financeiras referentes aos últimos cinco anos, cópia do processo de aposentadoria e comprovantes de despesas.

**Nilma Fátima Pereira**  
Advogada da ASSEMP



## DANO MORAL EM CONTRATOS DE TELEFONIA

O Superior Tribunal de Justiça determinou a suspensão de todas as ações que versam sobre dano moral decorrente da má prestação e/ou cobrança indevida de serviços de telefonia e de internet não solicitados. O STJ decidirá se existe ou não dano moral indenizável, bem como se esse será presumido ou se é necessária a comprovação do prejuízo no processo. A tese definida pelo STJ servirá para orientar a solução de todas as demais causas.

**Valquíria Sales**  
Advogada da ASSEMP

## NOTAS

### Vagão rosa

A Câmara Municipal aprovou Projeto de Lei que destina vagão exclusivo às mulheres no metrô de Belo Horizonte. O chamado “vagão rosa” já funciona no Rio de Janeiro e em Brasília. A medida busca coibir os casos de assédio, mas é criticada por diversos movimentos sociais que lutam pelos direitos das mulheres. O PL ainda depende de sanção do prefeito.

### BH Legal

O site BH Legal reúne uma série de informações para pessoas com deficiência: lugares acessíveis, legislação, produtos e serviços especializados. No site é possível descobrir se locais como shoppings, teatros, museus e outros espaços públicos possuem acessibilidade ou algum serviço especial: [www.bhlegal.net](http://www.bhlegal.net).



PARA QUEM NÃO  
ABRE MÃO DE SAÚDE  
EM QUALQUER LUGAR,  
TER UNIMED AEROMÉDICA  
**É INDISPENSÁVEL.**

LAPSO/BR/10

ANS - Nº 34.388-9

Você que é associado da ASSEMP (Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte) pode optar pelos serviços da Unimed Aeromédica, a maior empresa de transporte aéreo e terrestre de urgência do país. Com mais de 20 anos de experiência, possui aeronaves e ambulâncias equipadas com modernos recursos de UTI e equipe médica altamente capacitada para atender a situações especiais, como transferência de urgência (transferência do paciente de um hospital a outro quando houver indicação médica para transporte em UTI aérea), retorno de paciente à cidade de origem e transporte neonatal. **Com Unimed Aeromédica, você tem a tranquilidade de ser atendido 24 horas por dia, 7 dias por semana, em todo o território nacional.**

**Confira nossas condições especiais para associados da ASSEMP e faça sua adesão: JOAF – R. Tupis, 171 – loja 12 – Centro. Telefone: (31) 2514-5800**



INDISPENSÁVEL

BEM CUIDADA PARA  
CUIDAR BEM DE VOCÊ.





# Números que impressionam

Quadro de receitas e despesas do RPPS é apresentado aos conselheiros

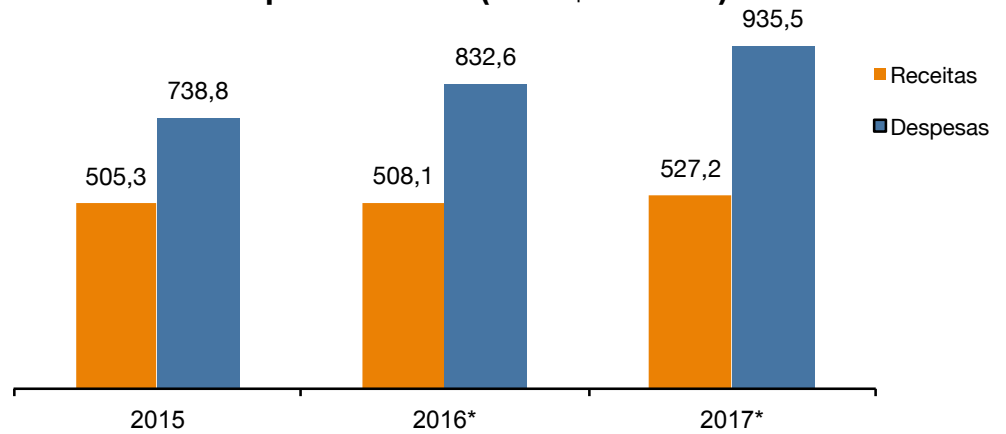
Na última reunião do Conselho de Administração do Regime Próprio de Previdência dos Servidores (RPPS) foi apresentada aos conselheiros uma planilha de receitas e despesas da Previdência em 2015 e as estimativas para o fechamento de 2016 e para 2017. Os números ajudam a perceber o tamanho dos desafios.

## R\$ 409 milhões

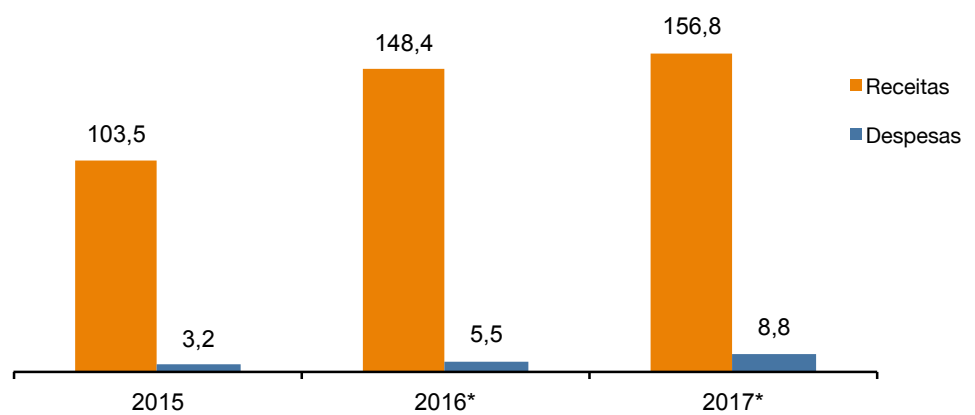
é o valor estimado em recursos do Tesouro que a PBH terá que utilizar para cobrir o rombo da Previdência em 2017

\* valores estimados

Receitas e Despesas – Fufin (em R\$ milhões)



Receitas e Despesas – BHPPrev (em R\$ milhões)



## PBH apresenta resultado do Censo

Comparecimento de aposentados e pensionistas foi de quase 100%

APBH apresentou os números finais\* do Censo Previdenciário e do recadastramento biométrico realizado com todos os servidores ativos, aposentados e pensionistas. Segundo a Prefeitura

essas informações vão melhorar a base de dados sobre o funcionalismo municipal. A previsão é que o censo seja realizado em intervalos de cinco anos.

## 44

é o total de benefícios suspensos atualmente pela PBH porque os aposentados e/ou pensionistas não compareceram ao censo

\* Os números apresentam dados consolidados do censo atualizados em junho/16 com servidores e pensionistas que compareceram posteriormente à Secretaria

Descrição	Convocados	Atualizados	%	Ausentes	%
Aposentados	11.811	11.796	99,8%	15	0,2%
Pensionistas	2.968	2.939	99%	29	1%
Ativos	31.444	30.418	97%	1.026	3%

# DESTINO INCERTO para UMEI

Unidade que funciona na UFMG pode ser desativada em 2017

Sediada no Campus Pampulha da UFMG, a UMEI Alaíde Lisboa pode fechar as portas em 2017. A unidade funciona desde 2007 e atende, atualmente, 417 crianças.

O convênio entre a Universidade e a PBH prevê que metade das vagas sejam destinadas a filhos de servidores da UFMG. Porém, a secretária municipal de Educação, Sueli Baliza, declarou recentemente que a Prefeitura não tem interesse em manter o convênio nos moldes atuais. Segundo a secretária, ou o acesso às vagas será universalizado ou a UFMG, que cede o espaço de funcionamento da UMEI, deve buscar um novo modelo de ensino.

O reitor da Universidade, Jaime Ramirez, solicitou uma audiência com o prefeito Marcio Lacerda para discutir a renovação do convênio. A posição da UFMG é manter o modelo atual, com divisão de vagas.

PBH quer alterar moldes do convênio com a Universidade



FOCA LISBOA/UFMG

## CAMPANHA

Pais de alunos lançaram uma campanha na internet com o nome de #FicaAlaíde. Para mais informações: <http://ficaalaide.blogspot.com.br>

## Só não se exercita QUEM NÃO QUER

Academias da Cidade e equipamentos ao ar livre são opções para sair do sofá

“Até gostaria de fazer uma atividade física, mas academia é tão cara!”. Provavelmente você já ouviu alguém usar esse argumento para justificar o sedentarismo, isso se não foi você mesmo. Mas a verdade é que esse pretexto já não cola mais. Iniciado em 2006, o projeto Academia da Cidade hoje já está presente em 64 locais da capital, espalhados por todas as Regionais.

As academias funcionam de segunda a sábado em horários variados na parte da manhã, tarde e noite. As atividades são gratuitas e qualquer pessoa, preferencialmente acima de 18 anos, pode participar.

Ginásticas, danças, jogos, esportes, lutas e caminhada orientada fazem parte do rol de atividades das academias, visando a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, consciência corporal, flexibilidade, força e coordenação motora geral.

ALESSANDRO CARVALHO/PBH



Projeto está em 64 endereços da capital

## A CÉU ABERTO

Além das Academias da Cidade Belo Horizonte conta, em mais de 300 pontos, com as Academias a Céu Aberto, em que equipamentos de ginástica são disponibilizados gratuitamente para o uso da população. Se quiser saber onde fica a Academia mais próxima de sua residência, ligue para o 156.

# Serviço Social em ação

Ações estabelecem vínculo de confiança e são momento de escuta

O Setor de Serviço Social responde pelas demandas dos associados e seus familiares na área social, por meio da acolhida e escuta.

A visita domiciliar é um momento de conhecer a realidade do associado, um espaço de aproximação, no qual nasce a relação de confiança que faz o diferencial do atendimento. A visita é destinada a todos os associados, porém, o setor prioriza aqueles com mais de 60 anos, um público em sua maioria de aposentados e que, muitas vezes, perde o vínculo com o local de trabalho e com os colegas da época da ativa.

Também são destinadas ao setor “visitas pontuais”, para solução de pendências, e as visitas hospitalares, quando algum associado está internado, com o objetivo de prestar um apoio a ele e seus familiares.

Dessa maneira, o associado recebe um atendimento personalizado e a ASSEMP cumpre sua missão, que visa, sobretudo, contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos servidores associados.



OSÉ ALMIR DA ROSA

A responsável pelo setor, Cida Alves, conta com o apoio de três estagiárias

**NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2016 O SERVIÇO SOCIAL REALIZOU**

**134**

atendimentos em sala

**1.045**

visitas domiciliares

VITALLIS / DIVULGAÇÃO

O Plano de saúde  
focado no que mais  
importa: Sua qualidade  
de vida.



OSÉ ALMIR DA ROSA

**Vitallis**  
Organização Sanitas Internacional

facebook.com/vitallissanitas

Acesse [vitallis.com.br](http://vitallis.com.br) e saiba mais  
sobre os planos ou ligue:

**(31) 3222-8776**



# ASSEMP reforma seu ESTATUTO

Mudanças objetivam modernizar e dar ainda mais transparência à gestão

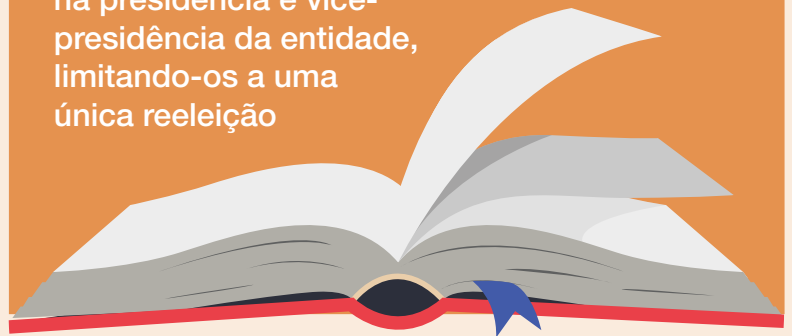
Após meses de trabalho, conduzidos por uma comissão especial responsável por estudar e sugerir alterações, a proposta de reforma do Estatuto Social da ASSEMP foi apresentada e aprovada em Assembleia Geral realizada no dia 07 de julho. O presidente da Associação, Anselmo Horta Nassif, ressaltou que as mudanças buscaram aprimorar o Estatuto e adequá-lo à legislação vigente. O novo texto foi enviado para registro e estará, em breve, disponível para consulta na sede da ASSEMP e também no site.

Associados, conselheiros e funcionários participaram da Assembleia



## PRINCIPAIS MUDANÇAS

- Ratifica a ASSEMP como associação profissional e não meramente recreativa
- Amplia obrigações e deveres dos associados
- Regulamenta o procedimento de apuração de infrações e aplicação de penalidades por meio de uma Comissão de Ética
- Reforça o papel do Conselho de Administração, ampliando os mecanismos de controle de atos administrativos
- Estabelece a alternância de mandatos na presidência e vice-presidência da entidade, limitando-os a uma única reeleição



## Fala, Presidente



“Após um longo estudo conseguimos concluir as mudanças no Estatuto, que foi apresentado para a apreciação do Conselho de Administração. Após tal análise foi submetido à Assembleia Geral, que o aprovou por unanimidade. Estamos certos que as mudanças propiciaram uma inovação do documento à luz do Novo Código Civil. Creio que isto será positivo para os associados e para os atuais e futuros gestores da ASSEMP.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

## COMISSÃO RESPONSÁVEL PELA REFORMA

Anselmo Horta Nassif – presidente

Carlos Alberto de Oliveira – vice-presidente e diretor de Patrimônio

Rodrigo Solaira Medeiros de Paula – advogado da diretoria

Conselheiros:

William Nagem

Saulo Converso Lara

Pedro Alvares Cabral

Maurício Albino



# Não seja um reclamão

**Pesquisas apontam que emoções negativas criam círculo vicioso no cérebro**



Você é do tipo que está sempre reclamando ou vive cercado de pessoas assim? Então é melhor rever essa postura. O que parecia ser apenas conversa de autoajuda agora está sendo comprovado pela ciência: energias e emoções negativas têm o poder de afetar nosso cérebro.

Funciona assim: no cérebro há um conjunto de sinapses (responsáveis por transmitir as informações de uma célula para outra) separadas por espaços vazios. Sempre que você tem um pensamento, uma sinapse dispara uma reação química para construir uma ponte com outra sinapse e levar aquele pensamento adiante. Se o pensamento é recorrente, o cérebro se adapta para aproximar essas sinapses e facilitar a construção da ponte. Ou seja: se você só reclama, seu cérebro começa a te “ajudar” a reclamar ainda mais, gerando um círculo vicioso.

A notícia boa? É que isso também funciona para o bem. Se você opta por pensamentos de amor e harmonia, seu cérebro será positivamente adaptado.

## Deus é pai

Quando o sol ainda não havia cessado seu brilho,  
Quando a tarde engolia aos poucos  
As cores do dia e despejava sobre a terra  
Os primeiros retalhos de sombra  
Eu vi que Deus veio assentar-se  
Perto do fogão de lenha da minha casa  
Chegou sem alarde, retirou o chapéu da cabeça  
E buscou um copo de água no pote de barro  
Ele tinha feições de homem feliz, realizado  
De quem cumpriu a sina do dia  
Mas aquele homem não era Deus,  
Aquele homem era meu pai  
E foi assim que eu descobri  
Que meu pai com o seu jeito finito de ser Deus  
Revela-me Deus com seu  
Jeito infinito de ser homem

*Padre Fábio de Melo (adaptado)*

**14 DE AGOSTO – DIA DOS PAIS**

*Uma homenagem da ASSEMP a todos os associados que desfrutam os prazeres de ser pai.*

# Professora lança coleção didática

Vanise Ribeiro é aposentada da PBH e autora de livros de História

**P**rofessora de História aposentada pela PBH, além de associada da ASSEMP, Vanise Maria Ribeiro atua há mais de 20 anos como autora de livros didáticos. Ao lado da professora Carla Anastasia ela acaba de lançar mais uma coleção voltada para o Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano), a Piatã História.

Os livros, publicados pela Editora Positivo, integram uma seleta lista das obras aprovadas pelo Programa Nacional do Livro Didático (PNLD 2017), do Ministério da Educação, ou seja, livros que foram avaliados e considerados aptos a serem utilizados pelos alunos da rede pública de ensino de todo o país.



## DIGITAL

Para quem quiser conhecer mais de perto o trabalho da professora Vanise Ribeiro os livros da coleção Piatã estão disponíveis em versão digital no site da editora: <http://pnld.edicoessm.com.br/piata-historia>.



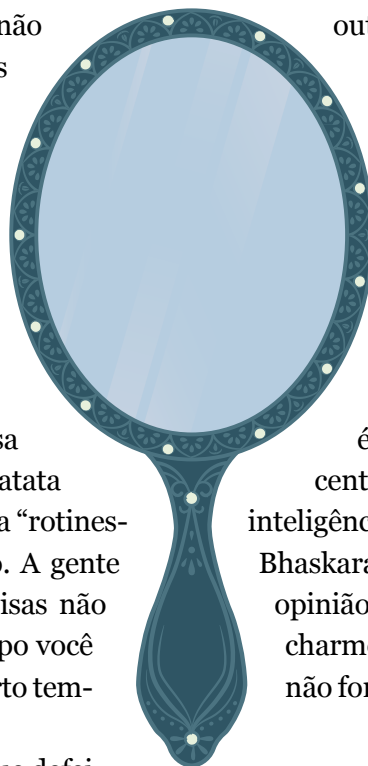
## CRÔNICA

# Até onde o fator beleza importa?

**C**omeço pela seguinte premissa: o que adianta a pessoa ser linda externamente, mas você não ter orgulho e admiração por ela? Não vamos ser hipócritas e dizer que beleza não importa a priori, mas com o tempo aprendemos que as pessoas só precisam ser bonitas para nós, não para os outros. E o que é bonito para si, nem sempre será bonito para mim.

Esse padrão de beleza estipulado pela mídia não existe... Quantas pessoas namoram um Chris Evans ou uma Megan Fox? Essas pessoas vivem para isso, não é a nossa realidade de meros mortais que botam mais batata palha ou queijo ralado para deixar uma comida "rotinesca" mais gostosa. Pelo menos a minha, claro. A gente idealiza, cria estereótipos, brinca, mas as coisas não são assim, a vida não é um filme e com o tempo você aprende que a real beleza só se mostra com certo tempo de convivência.

Qualidades conquistam, mas quem disse que defeitos não? Tenho fascínio por pessoas normais, pelo simples fato delas terem que trabalhar outros diferenciais para se



destacar. Sem um estereótipo de beleza marcante, trabalho outras coisas que podem me fazer competir de igual para igual com quem tem olhos verdes, abdômen definido e um Porsche na garagem.

Longe de mim estar dizendo que se você tem atributos físicos que enchem os olhos de outrem não irá conseguir um relacionamento duradouro, só estou dizendo que esse não é o real motivo da sustentação do mesmo.

Inteligência, que palavra gostosa. Desculpe-me, mas isso beleza nenhuma traz. E no fundo é isso que todo mundo precisa, alguém para acrescentar, para conversar e divergir de opiniões. Não digo inteligência ao citar Nietzsche ou relembrar a fórmula de Bhaskara, mas sim de ter um papo gostoso, ter sua própria opinião formada e afins. Você pode ser uma pessoa super charmosa, educada ou inteligente, mas se a outra pessoa não for equivalente não irá perceber o quão valiosa você é.

**Giovana Trevizani**

Graduanda dos cursos de Direito e de Sociologia

# Tratamento fisioterápico com desconto

Convênio oferece atendimento em RPG e fisioterapia voltada à uroginecologia

A ASSEMP firmou, no mês de maio, convênio com a fisioterapeuta Marisa Ribeiro, especializada em RPG e uroginecologia. Conheça um pouco mais sobre esses trabalhos:

## RPG (Reeducação Postural Global)

Indicado para tratamento das alterações e patologias na coluna vertebral, dores de cabeça causadas por tensão muscular, escoliose, hiperlordose, artrose, dores ciáticas, articulares etc.

## Fisioterapia aplicada à uroginecologia

Atendimento direcionado ao público feminino, especializado no

tratamento das incontinências urinárias e outras disfunções dos músculos do assoalho pélvico.

### VALORES

Associados da ASSEMP têm desconto de 20%

- ✓ Avaliação: R\$ 50,00 - com desconto sai por R\$ 40,00
- ✓ Sessão individual: R\$ 90,00 - com desconto sai por R\$ 72,00
- ✓ Pacote com 10 sessões: R\$ 630,00 (pode ser dividido em até 4x)

Entre em contato pelo 3264-5901.

## NOTA

### Festival de cinema

Belo Horizonte sediará, de 01 a 07 de setembro, a 16ª edição do Indie, festival de cinema independente. Serão exibidos 25 filmes em duas salas da capital. A programação será disponibilizada em breve no site: [www.indiefestival.com.br](http://www.indiefestival.com.br).





**REDE AMPLA (ESSENCIAL)**  
CONSULTÓRIOS, CLÍNICAS, LABORATÓRIOS E VÁRIOS HOSPITAIS.  
Planos de Saúde para sócio, cônjuge, filhos e netos

FAIXA ETÁRIA	ENFERMARIA	APARTAMENTO
	Valor	Valor
00 a 18	R\$ 64,32	R\$ 85,25
19 a 23	R\$ 70,75	R\$ 93,77
24 a 28	R\$ 82,43	R\$ 109,25
29 a 33	R\$ 94,39	R\$ 125,09
34 a 38	R\$ 118,93	R\$ 157,61
39 a 43	R\$ 136,76	R\$ 181,25
44 a 48	R\$ 157,82	R\$ 209,17
49 a 53	R\$ 194,75	R\$ 258,12
54 a 58	R\$ 257,66	R\$ 341,50
59 acima	R\$ 383,92	R\$ 508,84

Pagamento através: Boleto bancário, Débito em conta, Sem desconto no, Contra cheque

Benefícios: +300 médicos, +300 clínicas, +60 laboratórios, +30 hospitais

CO PARTICIPAÇÃO  
R\$ 25,00 Consultas Pronto atendimento (PA) - R\$ 20,00 Consultas em consultório e exames especiais - R\$ 5,00 Exames simples

**\*APROVEITAMENTO DE CARÊNCIA!**  
\*SUJEITO A ANÁLISE DA OPERADORA

### Seguro de vida Pleno

Para segurados de 16 a 65 anos.

Capital Segurado	Faixa Etária						
	16 - 35 anos	36 - 40 anos	41 - 45 anos	46 - 50 anos	51 - 55 anos	56 - 60 anos	61 - 65 anos
Individual	R\$ 10.000,00	R\$ 6,60	R\$ 8,13	R\$ 10,34	R\$ 14,28	R\$ 19,58	R\$ 26,06
Familiar	R\$ 10.000,00	R\$ 6,93	R\$ 8,71	R\$ 11,04	R\$ 15,28	R\$ 21,27	R\$ 28,88

Garantias	Titular	Cônjuge
Morte - Garantia básica	100%	50%
Indenização especial de morte por acidente (IEA)2	100%	
Invalidez permanente total ou parcial por acidente (IPA)	100%	
Invalidez funcional permanente total por doença (IFFD)	100%	

Serviços	Titular
SAF Individual (Serviço Auxílio Funeral)	R\$ 3.300,00
Sorteio3 (4 sorteios por mês para até 1 sorteado)	R\$ 10.000,00

Assistências	Descrição
Assistência Qualidade de Vida	Disponibiliza ao segurado serviços ligados a informação nutricional, assistência domiciliar emergencial, assistência saúde e serviços indicativos.

### Seguro de vida Sênior

Para segurados de 66 a 80 anos.  
Apartir de R\$ 35,81 por mês  
Sem necessidade de preenchimento de declaração pessoal de saúde (DPS).  
Capital até R\$ 200.000,00

**BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ASSEMP**    Informações: 3222-8776



Plano de Saúde



Plano Odonto



Empréstimo CAIXA



Seguro Vida



Seguro Auto



Seguro Residencial

# A meditação que cura

Conheça mais sobre o Yoga Nidra

**Y**oga Nidra ou Sono Yogui é uma forma de meditação ou relaxamento que ajuda a reduzir tensão e ansiedade. É um estado no qual estamos em sono profundo e ainda conscientemente alertas. É um meio termo entre o estado de vigília e o sono, onde nosso corpo está relaxado, mas nossa mente está trabalhando em um nível mais profundo e relaxando cada partícula do nosso corpo e mente.

Embora acredite-se que o Yoga Nidra seja apenas um processo de relaxamento, ele também tem propriedades de cura. Internamen-

te, nosso corpo sabe exatamente o que fazer para alcançar um perfeito equilíbrio. Mas para ligar esse interruptor é preciso chegar ao estado que apenas o Yoga Nidra pode nos ajudar a alcançar. Aquele estado onde revitalização e regeneração do nosso corpo acontecem.

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

Auxilia na prevenção e combate a doenças como:

- doenças cardiovasculares
- enfermidades psicossomáticas
- insônia
- pressão alta
- esclerose múltipla
- doenças infecciosas

### FICOU INTERESSADO?

Na ASSEMP a atividade é realizada mensalmente, dentro das aulas de yoga. Informações: 3237-5009.

## ARTIGO

# Por que temos tanta dificuldade para dormir bem?

**D**ormir bem se tornou um grande desafio para todos nós. Muitos consideram que dormir é uma perda de tempo e que o correto é ficarmos em constante alerta, produzindo, consumindo, sendo escravos de um ritmo acelerado e de excessos.

O sujeito pensante, muito preocupado, agitado e aflito por resolver os problemas do mundo tende a desenvolver insônia, pois não se permite descansar, acumula responsabilidades e angústias. A insônia é um sintoma que precisa ser analisado e tratado, pois geralmente está relacionada a problemas ligados à fadiga, ansiedade e depressão.

Para que o sono de qualidade ocorra naturalmente é necessário sairmos do posto de sentinela e de constante vigília que

a vida acelerada nos impõe, criar rotinas saudáveis e resgatar qualidade de vida. Dormir pode se tornar bastante desafiador, pois precisamos nos entregar, desarmar, aquietar o corpo e acalmar a mente.

O sono de qualidade é de extrema importância para a saúde física e emocional das pessoas, é um remédio natural para o corpo e para a mente. Quem não possui um sono de qualidade deve procurar por ajuda clínica nas áreas de psicologia, acupuntura e medicina. O direito de dormir bem pertence a todos nós.



**Pakisa Araujo Novais**

Psicóloga do Espaço Viver Bem - ASSEMP

# A associada 15.000

Daniella Fernanda de Souza marca um novo capítulo na história da ASSEMP

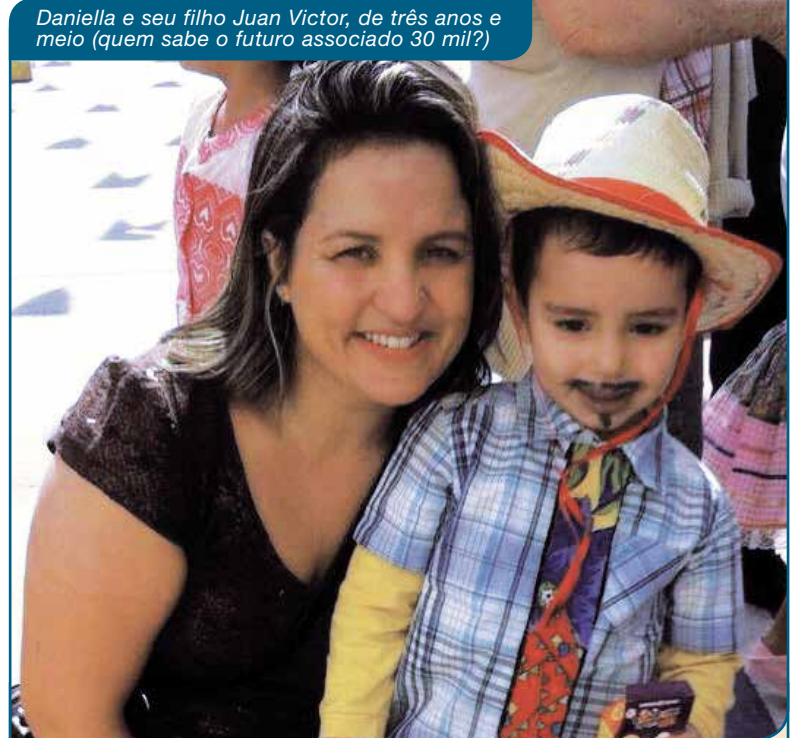
Quando Daniella nasceu, a ASSEMP já tinha mais de duas décadas de existência, apesar de ainda ser uma entidade modesta. Ao longo dos anos, então, as duas foram crescendo, sem se conhecer. As trajetórias só começariam a se aproximar em 2009, quando Daniella concluiu seu curso de Letras. “Desde criança sempre me inspirei em minhas professoras e sabia que aquela era a profissão que iria seguir. Só não tinha certeza, ainda, em qual área de conhecimento”, conta.

Para começar a se inteirar do universo escolar, ela decidiu prestar concurso antes mesmo da formatura e iniciou sua carreira na PBH como auxiliar de secretaria, passando depois a gestora financeira. O sonho de se tornar professora se concretizou, finalmente, em meados de 2015, após aguardar a chamada por quatro anos. E foi na E.M. Jardim Vitória, onde Daniella atua como professora de Português para alunos do 8º e 9º anos e da EJA, que sua história se cruzou definitivamente com a da ASSEMP.

Foi em uma visita de uma equipe do ASSEMP Itinerante que a professora conheceu melhor os benefícios da entidade e decidiu se associar.

Daniella é a associada de número 15.000 da ASSEMP, e agora associada e Associação construirão juntas os próximos capítulos dessa história!

Daniella e seu filho Juan Victor, de três anos e meio (quem sabe o futuro associado 30 mil?)



ARQUIVO PESSOAL

## Somente na aposentadoria

Daniella conta que já tinha ouvido falar da ASSEMP, mas só se imaginava associada quando se aposentasse, usufruindo de algumas das atividades do Núcleo de Convivência. Foi ao conhecer melhor os benefícios ofertados, em especial os convênios, que ela tomou a decisão de se associar. “Estive na sede para buscar minha carteirinha e achei tudo muito bonito e organizado. O mais interessante é fazer parte de uma iniciativa de servidores municipais que deu certo e que temos a segurança de que é sólida”, afirma.

UNIODONTO / DIVULGAÇÃO

## Tenha um sorriso encantador

Faça sua adesão ainda hoje com isenção de carências para:

- Consulta Inicial
- Limpeza
- RX Periapical
- Restauração em Resina
- Extração do Dente



Valor Mensal por pessoa: R\$11,67 \*

\*Já incluída a taxa administrativa

Inclua também seus familiares no atendimento ao associado:  
Rua da Bahia 1033 4º andar  
Telefone: (31) 3237-5000  
atendimento@assemp.org.br



**UNIODONTO**  
UNIODONTO PLANOS ODONTOLÓGICOS

CAMINHOS DE MINAS TURISMO / DIVULGAÇÃO

Caminhos de Minas  
TURISMO

### VIAGENS PROGRAMADAS

▶ 02 a 14 de outubro - Terra Santa e Roma  
Visitas a: Monte das Bem-Aventuranças, Nazaré, Via Dolorosa com paradas no Calvário e Santo Sepulcro, Telaviv e outros locais. Em Roma, visita à Basílica de São Pedro, Vaticano, Capela Sistina e outros.

▶ Feriado de 07 de setembro: Pacotes para Natal e Recife

▶ Semana do Professor: Natal de 08 a 15 de outubro

▶ Natal Luz em Gramado - datas:  
06 a 10/11 - 16 a 20/11 - 20 a 27/11 - 04 a 08/12 - 10 a 14/12

Informações: (31) 3075-6921 | 99104-0065 (WhatsApp)  
www.caminhosdeminas.com.br | luciomatos@yahoo.com.br

**MEDITAÇÃO**

Meditação Shri Mataji Sahaja Yoga gratuita para crianças e adultos. Rua Alvarenga Peixoto, 184 (um quarteirão da Pça da Liberdade). As terças-feiras, 19h.  
**GLÉNY CAMARGO**  
 3031-6771 / 99929-7777

**AULAS PARTICULARES**

Aulas particulares de Física, Química e Matemática. Tratar com Gabriela.  
**ROSÁLIA AGUIAR SILVA**  
 3646-2507 / 98818-1568

**TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL**

Tratamento facial com tecnologia avançada que traz redução de rugas e linhas de expressão. Estimulação de colágeno corporal com redução de gordura localizada. Massoterapia: Shiatsu / Reiki / Acupuntura.  
**BENEDITA DOS REIS DE SOUZA**  
 3461-1433 / 99644-8876

**LIVRO DIFERENTE**

Historia incrível. Um espermatozoide e um óvulo, personagens principais, viajando pelo corpo da mulher. Mulheres se emocionarão. Pode ser encontrado nas livrarias Leitura dos shoppings.  
**DURVAL GUIMARÃES BELTRÃO**  
 99185-8699

**VIAGEM**

Semana de outubro Cabo Frio-RJ: ônibus turismo com serviço a bordo, hospedagem, café da manhã e almoço. Saída 07/10 às 21h. Retorno 15/10 às 18h.  
**ITALA AZEVEDO VIEGAS**  
 3423-7877 / 99865-0090

**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

**VIAGENS**

Não perca! Aproveite os roteiros de Antonia Turismo. Caldas Novas, Porto Seguro, Cabo Frio e Aparecida do Norte.  
**ANTONIA EUSTAQUIA OLIVEIRA**  
 3496-2952 / 98908-1482

**AULA PARTICULAR DE INGLÊS**

Aulas particulares de inglês.  
**ENI FERREIRA LIMA**  
 2515-2235 / 98771-5714

**VENDO, ALUGO OU TROCO**

Casa excelente, no condomínio Fazenda Solar – Igarapé. Ótima para fins de semana, descanso, lazer. 86 km de BH.  
**JOANA RIBEIRO DE ASSIS**  
 3481-7912 / 9 8886-6522

**PSICOLOGIA E PSICANÁLISE**

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e familiares. Consultório no Santo Agostinho, entre avenidas Amazonas e Contorno.  
**NILZA OLIVEIRA**  
 3291-5851 / 99641-5851

**AULAS DE MÚSICA**

Aulas de bateria, órgão, violão, canto, guitarra e baixo. Área com estacionamento para alunos. Aulas para crianças, jovens e idosos.  
**GLÉNY CAMARGO**  
 3031-6771 / 99929-7777

**FISIOTERAPIA**

Fisioterapia domiciliar. Atendimento nas áreas de ortopedia, neurologia, respiratório e drenagem linfática. 25% de desconto para associados.  
**KATIA**  
 97559-5022

**FOTOGRAFIA E FILMAGEM**

Casamentos, festas infantis, aniversários, 15 anos, bodas, eventos empresariais e musicais, formaturas, confraternizações.  
**ROSANA PEREIRA**  
 3283-2354

**EXCURSÕES**

Excursão p/ Caldas Novas em agosto, de 14 a 19, hotel Hot Springs. Em setembro excursão para Uberaba e Araxá, reunião de psicografia com Carlos Baccelli e reunião na Casa do Caminho com Irmão Tadeu. Em Outubro excursão de 13 a 16 para Poços de Caldas.  
**WANDA JAPOLINO AURICHIO**  
 3466-2621 / 99617-1147

**CONSTRUÇÕES E REFORMAS**

Residenciais e comerciais. Limpeza de fachadas e reposição de pastilhas. Sua obra realizada com qualidade e segurança.  
**VALDETE DO ROSARIO FERNANDES**  
 98722-7118 / 98544-1834

**ROMARIA**

Romaria Aparecida do Norte. Saída 25/nov Retorno 27/nov. Empresa Ramos – ônibus luxo. Hospedagem Hotel São Paulo 5 estrelas.  
**MARY ROSARIO SOARES**  
 3483-3963 / 98702-6926

**NOSSO ADEUS****Helena Pureza da Silva Marques**

Cinco anos de saudades e muito amor. Para quem foi, a eternidade. Para quem fica, só saudade.

De seu marido Jarbas Calixto Marques, de suas filhas Denise, Dayse e Débora e de seus netos Henrique e Daniel.

Todos os anunciantes deste jornal, a título gratuito ou oneroso, livremente, divulgam seus produtos e serviços sem que haja intervenção da Associação. Cada um, com base na legislação vigente, se responsabilizará individualmente pelo produto ou serviço que comercializa. A ASSEMP, em hipóteses alguma, se envolverá no processo negocial entre as partes, eximindo-se, portanto, da responsabilidade por ações ou omissões, culposa ou dolosamente, que porventura existirem.

**SOCIAL**

Esses são Pedro Artur (9 anos) e João Gabriel (15 anos), filhos da associada Danielle Rodrigues. Na foto está também D. Nely, que participou do Núcleo por muitos anos. Ela nos deixou em 2015. Orgulho e saudade!



Querida Irmã Liège, em 17 de julho você completou 50 anos de vida religiosa - Jubileu de Ouro. Deus lhe deu a vocação e a graça da fidelidade a Jesus Cristo e Seu projeto de amor. Parabéns por sua fidelidade do Sim!

Com carinho, Vânia Fonseca de Abreu.

*Este espaço é seu!*

Associado, esse espaço é inteiramente seu. Participe enviando seu classificado, uma mensagem ou foto que você queira ver publicada aqui (pode ser uma foto de um aniversário, de uma viagem, de um netinho).

O Jornal da ASSEMP está aguardando!



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Método para emagrecer que exige acompanhamento médico	(?) burburinho, objetivo do viral	Canalha; patife Roberta (?), cantora	(?) de dois, prato típico cearense	Fenômeno sonoro de grutas e cavernas	A do Rio é a segunda maior da América Latina e estimula o transporte mais sustentável
Mamífero alto e peludo do safári			A minhoca, no anzol de pesca Pinha		
		Assinatura (abrev.)	(?) Gaspari, escritor italo-brasileiro	(?) "Censura", programa de Leda Nagle (TV)	Sufixo de "urino", José (?), tenor
(?) Party, ala radical de republicanos (EUA)	Item da montaria Pedal ao lado do freio			Expressão de nojo PC da Apple	
São traçados pelo GPS do carro			Marca do visual da banda Restart		
Estrutura de carros comum no ferro-velho	Casa do tatu (?), Vegas, cidade			Relações Internacionais (sigla)	
Arma de camuflagem do jagarto		Ex-colônia portuguesa na Índia	Joana d'(?): a Princesa de Orléans		
Brincadeira entre torcidas		Depósito de cereais (?), Newton, cientista			
Metal do acidente radioativo de Goiânia			Lacaio; servical Prática homicídio		
Assunto decoreba na auto-escola	Guerreiro feudal de origem japonesa				
		Criação e mercadoria do pecuarista		Cervideo que habita a tundra Conheço	
Rodovia (abrev.)	As de amor são ridículas, segundo Pessoa				Monograma de "Rita" Luíza Torné, atriz
O positivo se chama cátion e o negativo, ânion (Fis.)		Nara Leão, cantora Sufixo de "arbórea"	Tira proveito Juiz de Israel (Bíb.)		
(?) Chagas, sanitário mineiro			Sucesso de Raul Seixas (Mus.)		

BANCO 2 3/arc — ata — las — tea. 4/mac. 5/césio. 9/catajeste. 10/de passagem. 17/dieta hipocalórica.

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

				7			
		3		4			
	9	6	5		7		
4			9	2	8		
	8			1		6	
		1	7	5			2
		2		9	5	1	
	3		2				
		8					

**Quem faz palavras cruzadas é mais divertido!**

COQUETEL

#façacoquetel

**Solução**

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

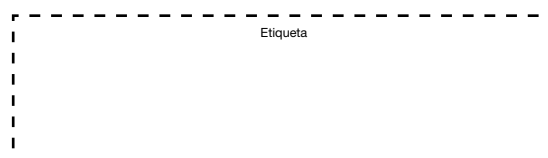
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



Para uso dos Correios

- Mudou-se
- Endereço insuficiente
- Não existe nº indicado
- Desconhecido
- Recusado
- Não procurado
- Ausente
- Falecido
- Inf. escrita pelo porteiro/síndico
- CEP

IMPRESSO FECHADO  
Pode ser aberto pela ECT



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

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