

De 14 a 105 anos

Pesquisa revela diversidade dos associados da ASSEMP: idade do mais velho é mais de sete vezes a do “caçula”

Página 7



Homenagem ao ex-presidente Angelo Flores, falecido em 4 de dezembro

Páginas 8 e 9

Como controlar as contas no início de ano



Página 3

O novo rol de procedimentos dos planos de saúde



Página 3

O polêmico projeto do SSA



Página 5

Vagas para a Oficina de Memória



Página 12

OS ENSINAMENTOS PERDURAM

Por mais de 10 anos acompanhei os trabalhos desenvolvidos por Angelo Flores à frente da ASSEMP. Impossível não ficar admirado com o resultado. Pelos relatos históricos, há 20 anos tínhamos uma Associação tímida, com algumas centenas de sócios, restrita a um andar na rua Rio de Janeiro.

Com a chegada deste bravo gestor, a entidade não mudou apenas sua localização, mas se expandiu, e muito, em quantidade de associados, de serviços e de bens imóveis.

Quis o destino que ele nos deixasse, mas sua obra com certeza se eternizará. Se ainda estivesse conosco, o ex-presidente com certeza enxergaria os desafios que se apresentam em 2016 como uma oportunidade de crescimento, de demonstração de que somos fortes quando lutamos unidos.

É dessa forma que penso que devemos olhar para este ano que se inicia. Deixemos de lado as palavras pessimistas (que chegam de todos os lados) e vamos nos concentrar em sermos o melhor que pudermos a cada dia, em casa, no trabalho, no trânsito. São as pequenas atitudes que, somadas, levam às transformações.

Como diria o escritor Oscar Wilde, “o pessimista é uma pessoa que, podendo escolher entre dois males, prefere ambos”. Que tal nadarmos contra corrente e buscarmos um olhar mais esperançoso em relação ao amanhã?

Boa leitura.

José Almir da Rosa

CHARGE

PESSIMISMO OU OTIMISMO:
QUAL A SUA POSTURA
EM RELAÇÃO À VIDA?



DISSE O
PENSADOR

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

“Há duas coisas que ninguém perdoa:
nossas vitórias e nossos fracassos”.

Millôr Fernandes, escritor brasileiro

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 - 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

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

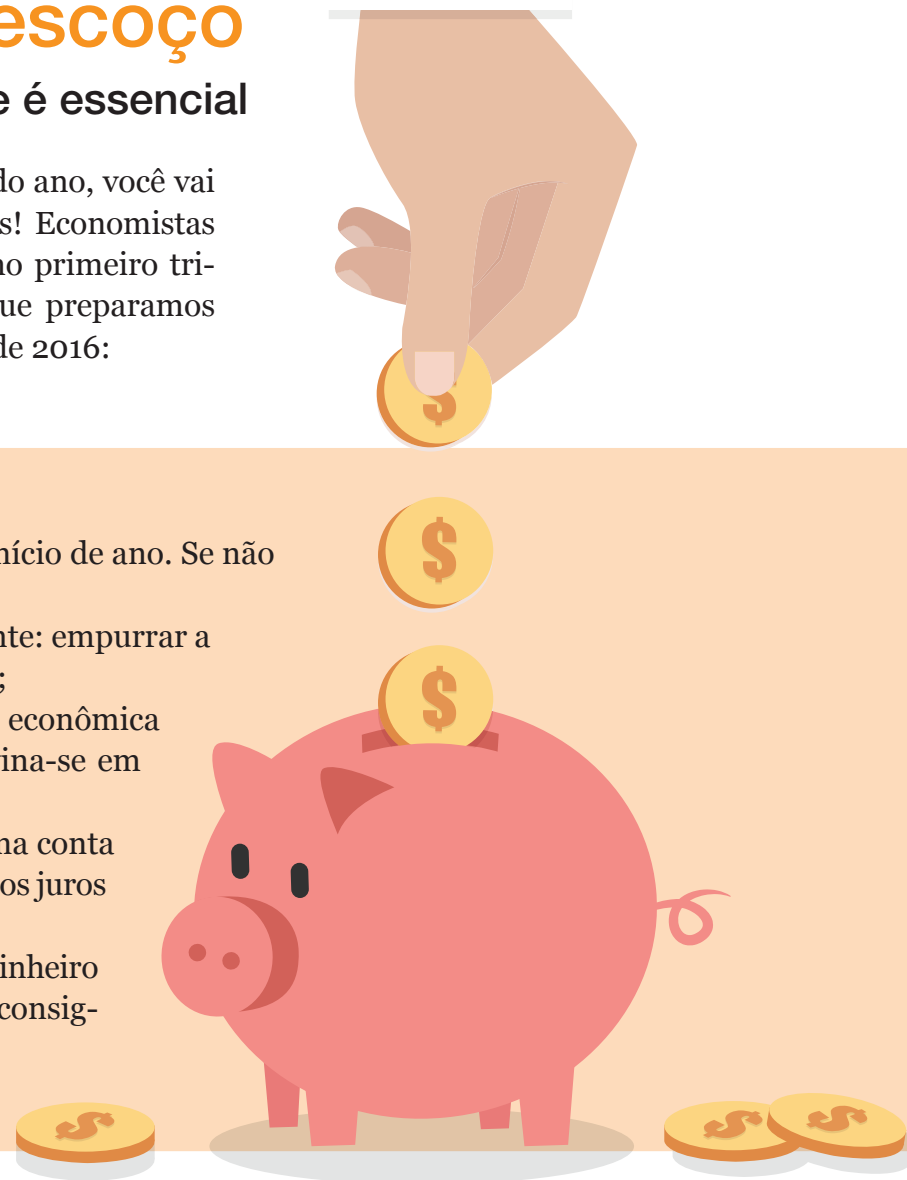
A ASSEMP é uma entidade associativa, portanto, os serviços que oferece são exclusivos para seus associados.

2016 sem a corda no pescoço

Controle dos gastos no primeiro trimestre é essencial

Sabe aquela história que o que você faz no primeiro dia do ano, você vai fazer o ano inteiro? Então fica a dica: não faça dívidas! Economistas alertam que 90% das pessoas que contraem uma dívida no primeiro trimestre acabam o ano endividadas. Veja algumas dicas que preparamos para você escapar ileso do turbilhão de contas deste início de 2016:

- ✓ Não recorra a financiamentos para pagar contas de início de ano. Se não deu pra pagar à vista, parcelar;
- ✓ Se usar o cartão de crédito, quite a fatura integralmente: empurrar a dívida com o pagamento mínimo é uma bola de neve;
- ✓ Faça reservas: especialistas afirmam que a situação econômica do país ainda deve demorar a melhorar, então previna-se em relação ao amanhã;
- ✓ Se faltou um pouquinho, às vezes é melhor deixar uma conta atrasar do que buscar um empréstimo: faça as contas dos juros que irá pagar em cada situação;
- ✓ Agora se as coisas saíram mesmo do controle e pegar dinheiro emprestado é a única opção, opte por empréstimos consignados, que têm taxas mais baixas.



Os novos procedimentos dos planos de saúde

Usuários já podem usufruir de ampliações e inclusões de 21 procedimentos

Desde o dia 2 de janeiro entrou em vigor o novo rol de procedimentos cobertos por plano de saúde. Com a revisão da Agência Nacional de Saúde Suplementar os beneficiários de planos de saúde individuais e coletivos terão direito a mais 21 procedimentos (novos ou ampliados). Confira os principais:

INCLUSÕES

- + Medicamento para o câncer de próstata
Enzalutamida
- + Termoterapia para tratamento de melanoma
- + Implante de prótese auditiva ancorada no osso
- + Teste rápido de laboratório para diagnóstico de dengue
- + Exame de sangue para diagnóstico de artrite reumatoide
- + 12 sessões de nutrição por ano para gestantes ou mulheres amamentando

AMPLIAÇÕES

- + Número de sessões anuais de fonoaudiologia dobrou
- + Consultas com fisioterapeuta para cada nova doença aumentaram de uma para duas
- + Sessões de psicoterapia subiram de 12 para 18



Lista completa

Quer consultar a lista completa de novos procedimentos? Ela está disponível no site da ASSEMP!: www.assemp.org.br.



Motivos religiosos

Recentemente foi concedida uma liminar pela Justiça Mineira que compele o Município de Belo Horizonte a oportunizar a servidora (professora municipal) o direito de prestar suas funções de educadora em outro dia e horário da semana daqueles que ocorrem, excepcionalmente, aos sábados. Os advogados da ASSEMP impetraram um Mandado de Segurança contra o Município, visto que a servidora estava na iminência de ser exonerada de seus dois cargos por suposta inaptidão para o serviço público. Considerando que o Direito à Liberdade Religiosa é um direito fundamental do cidadão brasileiro, protegido pela Constituição Federal, os advogados da ASSEMP buscaram o Judiciário para assegurar à servidora o direito de continuar exercendo seus cargos. Assim, foi garantido à servidora, por força de uma liminar, cumprir parte de suas atribuições em outro dia da semana que não seja o sábado.

Extensão de jornada nas férias-prêmio indenizadas

O Tribunal de Justiça de Minas Gerais julgou o incidente de uniformização que trata da inclusão do pagamento de aulas excedentes/dobra para os professores municipais na base de cálculo das férias-prêmio convertidas em espécie. A partir de agora, nos termos do Regimento Interno do TJ, todas as suas Câmaras devem passar a adotar o mesmo entendimento e decisão a respeito dessa matéria, ou seja, pela condenação do Município de Belo Horizonte ao pagamento da diferença de valores das férias-prêmio indenizadas, referentes aos valores de aula excedente/dobra que lhe eram devidos, que não foram considerados na base de cálculo da indenização dessas férias-prêmio. O Setor Jurídico da ASSEMP entende que, por analogia, o entendimento proferido neste julgamento deve ser estendido a todas as espécies de jornada optativa (jornada complementar, extensão de jornada, dobra etc.).

NOTAS

GDE

A ASSEMP, bem como as demais entidades que representam os servidores municipais, continuam acompanhando a evolução do processo, que tem como advogado o Dr. Gustavo Capanema. O último movimento ocorreu em dezembro, quando o advogado realizou uma petição ratificando o requerimento de que o máximo de servidores devam ser contemplados, ao contrário do que requer o município-réu/executado.

Pais adotivos

O STJ admitiu a possibilidade do reconhecimento de filiação socioafetiva (adotiva) após falecimento de pais adotivos. O caso concreto foi o de uma adoção informal em 1956. A mulher conviveu por 58 anos com sua mãe adotiva, que veio a falecer em 2008, sem ter providenciado a retificação do registro civil. A decisão traz a possibilidade de requerer o reconhecimento do estado de filiação com base no estabelecimento de vínculo socioafetivo, assegurando direitos.

Seus direitos

Você sabia que o art. 49 do Código de Defesa do Consumidor discorre sobre o “direito de arrependimento”? Assim, o consumidor pode “voltar atrás”, desistindo de um produto ou serviço, sem ter que pagar por ele quando a compra ocorrer fora do estabelecimento comercial. O prazo é de sete dias a contar do recebimento do produto.

Entidades contra o Serviço Social Autônomo

PL 1581 já foi aprovado em primeiro turno na Câmara

ARQUIVO CMBH



Votação em segundo turno deve ser realizada neste mês

Em votação polêmica, realizada em pleno domingo pós-Natal, dia 27 de dezembro, os vereadores de Belo Horizonte aprovaram em primeiro turno o Projeto de Lei 1581/15, que institui o Serviço Social Autônomo Organização de Assistência Social e Educação (SSA-OASE). A previsão é que o PL seja votado em segundo turno neste mês de fevereiro. Um total de 18 emendas foram apresentadas pelos vereadores.

O que é?

O projeto cria uma entidade paraestatal (que não integram a Administração mas colaboram com ela) que ficará responsável por executar os serviços, programas, projetos e ações das áreas de Assistência Social e Educação.

Por que as entidades estão contra?

Elas afirmam que o SSA implica em terceirizações e potencializa a precarização dos serviços. O Sind-REDE afirma, ainda, que o SSA pode significar a demissão de mais de 8 mil profissionais das Caixas Escolares (cantineiras, faxineiras, porteiros, monitores etc.) sem garantia de readmissão.

Qual o teor das emendas ao projeto?

- que a contratação seja por concurso público (o projeto atual prevê contratação via CLT);
- proíbe a contratação via SSA de trabalhador para exercer atividade-fim da área da Educação;
- trabalhadores contratados via SSA não podem receber mais do que servidores efetivos que desempenham a mesma função.

Entidade precisa de ajuda

A Casa de Apoio Amor a Vida precisa com urgência de suplementos: Isosource, Neocate Advance, Pediassure, Aptamil, Nutren Jr e Fortini. No momento a entidade está assistindo cerca de 60 famílias e corre o risco de interromper o trabalho caso não receba ajuda de voluntários. A Casa também precisa de fraldas infantil (M e G) e adulto (P, M e G). A instituição fica na rua Gumercindo Couto e Silva - 765, Itapoã. Contato pelo 3247-9264 ou www.casaamoravida.org.

CAMINHOS DE MINAS / DIVULGAÇÃO

JOAF / DIVULGAÇÃO

Caminhos de Minas
TURISMO

VIAGENS PROGRAMADAS

- ▶ 17/03 - Retiro das Rosas
- ▶ 08/04 - Conservatória/RJ
- ▶ 20 a 22/05, 29 a 31/07, 19 a 21/08 - Vesperatas em Diamantina

Viagens internacionais

- ▶ Maio - Colômbia (visitando San Andrés e Cartagena) e Panamá
- ▶ Junho - Marrocos

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

AQUI O LEÃO É MANSO!

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



Atuamos ainda com:

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

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



Eleições à vista

Atual mandato de conselheiros do RPPS termina em abril

No mês de abril encerra-se o atual mandato dos membros do Conselho de Administração do Regime Próprio de Previdência dos Servidores Municipais. O órgão, que é responsável pelas decisões que envolvem os fundos de previdência da PBH, é formado por 12 integrantes, seis indicados pela Prefeitura e seis pelos servidores.

A Secretaria Adjunta de Gestão Previdenciária já encaminhou ofício às entidades solicitando a indicação dos representantes do funcionalismo até o início de março. Dessa forma, a expectativa é que a eleição dos novos indicados ocorra ainda no mês de fevereiro ou, no máximo, até a primeira semana de março.

Fique atento aos comunicados disponibilizados pela ASSEMP e outras entidades e não deixe de participar: o que está em jogo é sua aposentadoria!



Eleição ocorre a cada dois anos; primeira foi em 2012

COMPOSIÇÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DO RPPS



6 representantes indicados pelo governo

+



6 representantes indicados/eleitos pelos servidores

Conselheiros que já cumpriram dois mandatos não poderão ser indicados



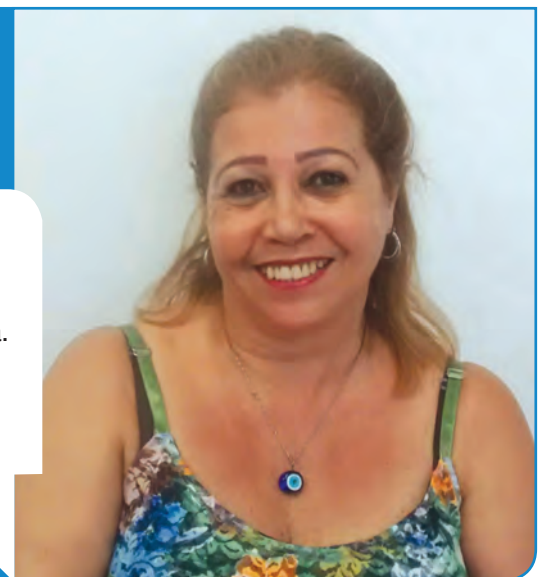
ASSEMP PARA MIM

Associados explicam por que fazem parte da família ASSEMP e apresentam relatos de como a entidade os oferece auxílio por meio de seus serviços e benefícios.

“A ASSEMP é minha segunda casa. Quando vim para cá havia acabado de fazer uma cirurgia e, por recomendação médica, procurava algum tipo de atividade. Aqui encontrei tudo o que precisava. Todos da Associação me acolheram e fiz muitas amizades. Atualmente faço dança mix, que está me ajudando a emagrecer, e pintura. Graças à ASSEMP consigo manter a saúde do corpo e da alma.

Se pudesse, ficaria aqui o dia todo.”
Zaira Márcia Fernandes, associada

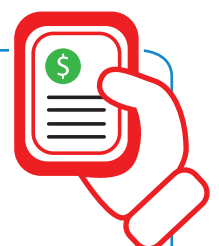
Quer contar a sua história com a ASSEMP e aparecer neste espaço? Entre em contato jornaldaassemp@assemp.org.br ou 3237-5000.



NOTAS

Multa mais cara

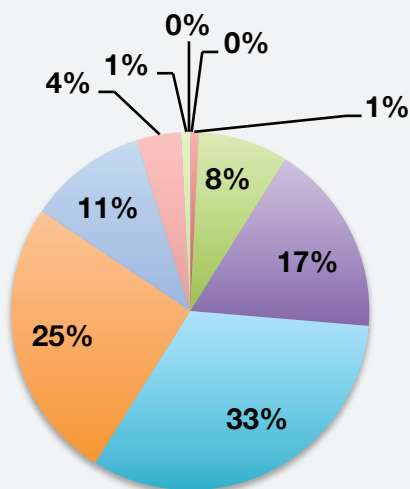
Como tem gente que só aprende quando pesa no bolso, a multa para quem estacionar em vagas de deficientes ou idosos ficou mais cara: subiu de R\$53,20 para R\$127,69. Além disso, a infração agora vale cinco pontos na carteira. Somente no primeiro semestre de 2015 foram 3.212 multas dessa natureza registradas em BH.



Quem são os associados da ASSEMP

Número de mulheres é quase cinco vezes o de homens

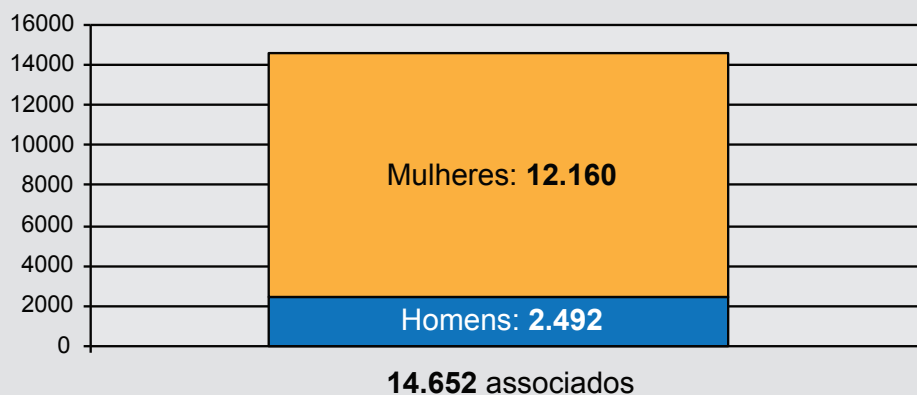
Você sabia que a ASSEMP tem associados menores de idade? Isso é possível quando uma criança ou adolescente se torna pensionista. Mas as curiosidades em relação aos quase 15 mil associados não se limitam a essa. Há associados com mais de 100 anos. Quase 83% são mulheres e mais da metade deles estão entre 49 e 73 anos. Esses números são importantes porque é com base neles que a Associação busca aprimorar e ampliar os serviços, sempre focando em cada dado da pesquisa. Confira:



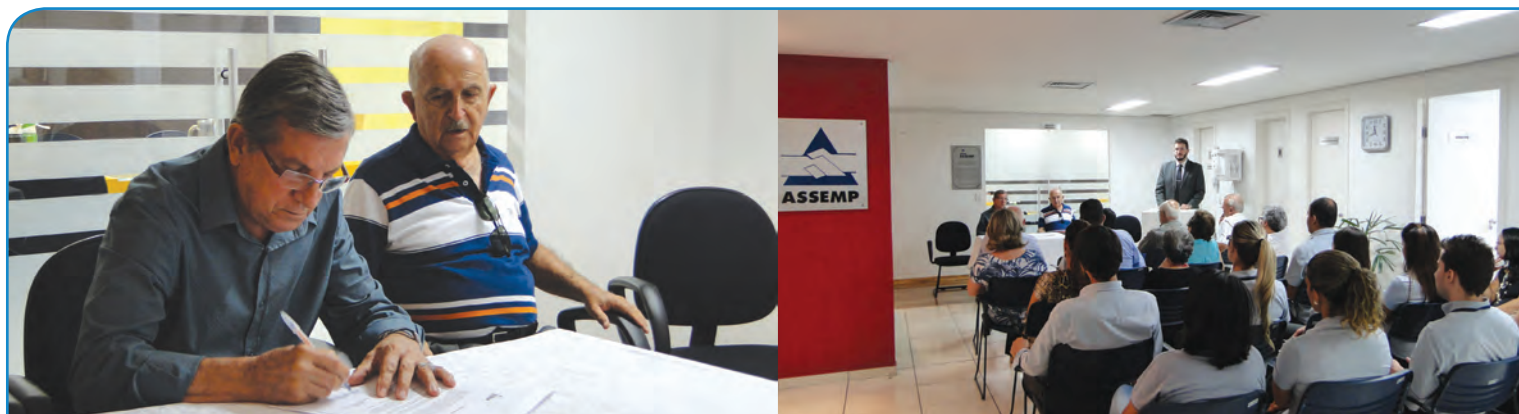
Divisão dos associados por faixa etária

0 a 18 anos (6 associados)	59 a 68 anos (3738 associados)
19 a 28 anos (106 associados)	69 a 78 anos (1571 associados)
29 a 38 anos (1195 associados)	79 a 88 anos (589 associados)
39 a 48 anos (2551 associados)	89 a 103 anos (121 associados)
49 a 58 anos (4774 associados)	104 a 108 anos (1 associado)

Divisão dos associados por gênero



SUA ASSEMP



Posse definitiva

Com o falecimento do presidente Angelo Flores, tomou posse de forma definitiva Anselmo Horta Nassif, que até então estava presidindo a ASSEMP de forma interina. Desejamos ao novo presidente muito sucesso neste trabalho voluntário que realiza na Associação.

Angelo Flores, o homem que fez

Associação presta homenagens ao ex-presidente falecido em dezembro

Neste início de fevereiro completaram-se dois meses da irreparável perda do ex-presidente Angelo Flores. Foram mais de 18 anos à frente da ASSEMP e que marcaram de forma definitiva a existência da Associação, transformando-a na grande entidade que é hoje. Relembre os fatos mais marcantes da trajetória do Dr. Angelo na presidência:

- O primeiro contato de Angelo Flores com a ASSEMP ocorreu em 1990. Ele foi convidado por seu amigo Murilo Garzon para ajudar na reformulação do Estatuto. Depois, foi vice do presidente Saulo Converso Lara e, finalmente, eleito presidente em 1995.
- Assinou convênios para oferta de planos de saúde com a Santa Casa e Unimed, além de planos odontológicos com a Uniodonto
- Criou o Núcleo de Convivência Social e Cultural
- Criou a Assistência Jurídica e o Serviço Social
- Inaugurou a sede da ASSEMP na rua Tupis
- Adquiriu e inaugurou oito andares no Edifício Minas Oeste, atual sede da Associação
- Segmentou as atividades do NCSC, criando o Espaço Viver Bem ASSEMP, responsável pelos atendimentos de saúde

Amigos, funcionários, associados e parentes se despedem

“Não perdi só um amigo e colega de trabalho, perdi um irmão que caminhava ao meu lado há mais de 40 anos. Creio que Angelo cumpriu bem este ciclo, agora, liberto de um corpo material, encontra-se no mistério.”

Anselmo Horta Nassif

“Nosso querido e já saudoso Angelo Flores teve uma missão linda aqui na Terra e a cumpriu com muita dignidade e amor”.

Olímpia Souza

“A ele o meu muito obrigada pelo período em que, como presidente, muito se empenhou para nos trazer sempre o melhor”.

Conceição Gomes

“A semente que ele plantou está crescendo e frutificando. A nação precisa de homens honrados, justos e decentes a exemplo de Angelo Flores”.

Siomara Andrade

“Titio, o quanto o senhor ajudou me dando o primeiro impulso para que eu pudesse correr atrás do meu sonho...se hoje estou nessa luta, devo a você! Que Papai do Céu te dê um bom descanso”.

Bianca Souza

“Perda irreparável, deixa uma obra inestimável!”

Celso Campos

“Grande pessoa, de coração ímpar, franco em suas ações e decisões, sempre disposto a fazer o melhor dentro do possível ao próximo”.

Jaqueline Botelho

“Comandante! Era assim que meu esposo e o Dr. Angelo se cumprimentavam. Sempre nos lembraremos de seu dinamismo, da sua capacidade de realizações, em como fez crescer nossa associação durante estes 20 anos sob seu comando. Adeus, Comandante!”

Deuziana Santos



A luta do guerreiro

Angelo Flores estava sozinho em casa no início de dezembro de 2013 quando sofreu um AVC. Após um longo período hospitalizado, teve alta e começou a fazer diversas terapias que vinham possibilitando uma excelente recuperação, a ponto de ter começado a dar os primeiros passos sozinho. No princípio de dezembro de 2015, durante um exame de rotina, o ex-presidente sofreu um infarto, que o levou de volta ao hospital. Na manhã do dia 4 de dezembro de 2015 ele foi acometido por um novo ataque cardíaco, desta vez fulminante. Angelo Flores deixou esposa, uma filha e dois irmãos.



*Descanse em paz,
presidente Angelo Flores!*

Acordo ortográfico entra em vigor

Período de transição para as novas regras terminou em 2015

Demorou, alguns acharam que não ia pegar, mas as novas regras do Acordo Ortográfico agora são para valer. O período de transição em que as formas antiga e revisada eram aceitas terminou e, portanto, quem ainda não decorou tem que ficar atento. O Jornal da ASSEMP te ajuda!

Trema

Não existe mais: pinguim, linguíça, cinquenta

Acento diferencial

Também não existe mais: o pelo do gato se espalhou pelo chão

Acento em éi, ói e éu

Esses acentos só continuam se for no fim da palavra: céu, chapéu, anéis, ideia, boia, plateia

Acento em oo e ee

Também deixaram de existir: enjoo, voo, leem, veem

Hífen (regras gerais)

- **letras iguais, separa com hífen**
anti-inflamatório, aqui-inimigo, micro-ondas, inter-racial
- **vogais diferentes, junta**
infraestrutura, autoescola
- **R e S no início do segundo elemento são dobrados**
antirrábico, minissaia
- **Prefixos: usa-se o hífen com pré, vice, pós e ex**
ex-marido, vice-prefeito, pré-história
- **Prefixos: não há hífen com co, pro, pre, re**
coautor, preexistir, reeducar

Regras gerais!

Esse é apenas um resumo das regras gerais. Existem diversos casos de exceções em palavras específicas. A lista completa das regras do Acordo estão disponíveis no site da ASSEMP: www.assemp.org.br.



ARTIGO

Mineração: ganância, exaustão e destruição

Por volta das 16h do dia 5 de novembro, alguns moradores de Bento Rodrigues, distrito de Mariana, ouviram um grande barulho vindo de uma barragem de resíduos da Samarco localizada a 5 km. Enquanto centenas de moradores corriam apavorados os milhões de litros de água barrenta, resíduos de minério e materiais tóxicos arrastavam automóveis, derrubavam residências, arrancavam árvores, destruíam completamente a vegetação e, naturalmente, dizimavam centenas de animais em sua fúria devastadora. Um mar de lama que atingiu cidades periféricas e continua avançando sobre o mar.

Meses atrás havia escrito um artigo intitulado: “A verdade sobre a crise hídrica em Minas Gerais”, publicado em uma revista editada na Serra do Cipó. Ali citei alguns fatores que fomentam o desequilíbrio provocado na natureza pela ação inconsequente do homem em sua insana lógica mercantilista. Os governos federal, estadual e também municipal, como é caso de Mariana, não abrem mão da arrecadação proveniente da exploração mineral, mas com o produto arrecadado não retornam aos municípios os benefícios em forma de educação, saúde e, principalmente, segurança nestas áreas de grande risco.

No final da história as mineradoras deixam um rastro de destruição e um legado irrecuperável de

crateras imensas e barragens repletas de rejeitos, além de levarem para fora do país nosso precioso bem natural, matéria-prima de uma só safra.

O dano é irreparável e irreversível principalmente na questão da perda de vidas humanas e patrimônio, e mais uma vez o governo promete liberação de verbas já orçadas e não pagas. Como diria o Ceguinho, “é muito difícil”.

Vicente Cruz

Associado



Você é bagunceiro?

Pesquisas revelam que ambientes desorganizados afetam saúde

Você é do tipo de pessoa desorganizada? Pois saiba que ser assim afeta sua saúde. Especialistas afirmam que viver em ambientes desorganizados gera estresse e perda de tempo. Quando está tudo bagunçado, o cérebro gasta energia procurando as coisas, causando queda de rendimento em outras atividades. Isso impacta no bem-estar e na qualidade de vida.



COMO SE ORGANIZAR

- ✓ Identifique prioridades e diga “não” às distrações ou atividades menos urgentes
- ✓ Quando começar uma tarefa, vá até o fim
- ✓ Evite realizar várias atividades ao mesmo tempo, para não perder o foco
- ✓ Não sobrecarregue o dia, para não haver atropelos



SUA ASSEMP

Ganhadores dos vale-compras

No mês de dezembro a ASSEMP sorteou 20 vales de R\$300 entre seus associados. Os vencedores foram: **Alair F. N;** **Andrea C. S. F. M;** **Andreia R. L;** **Armando G. F;** **Carlos A. L. A;** **Carmem L. C. B. A;** **Cleusa M. N. M;** **Giovani M. S. P;** **Ivete S. M. S;** **Laura S. G. M;** **Manira J. D;** **Márcia N. W. A;** **Maria A. C. F;** **Maria A. M. D;** **Marta F. O;** **Monica M. M;** **Roberto M. A;** **Simone F. V;** **Soraya S. G;** **Valeria M. M. S.** Conforme as regras, os vencedores têm até o dia 29/02 para retirar os prêmios.



Reajuste da mensalidade

Conforme decisão aprovada em Assembleia Geral, a mensalidade social da ASSEMP sofreu reajuste de 10,68% no mês de dezembro. O percentual corresponde ao IGP-M acumulado de dez/14 a nov/15 e visa a manutenção do equilíbrio financeiro do caixa da Associação. O valor da mensalidade cobrado agora é de R\$27,54.

NAVARRO CONSULTORIA E CORRETORA / DIVULGAÇÃO

www.navarroconsultoriaecorretora.com



CONDIÇÕES
DIFERENCIADAS PARA
SÓCIOS DA ASSEMP

Seguro Automóvel

Plano de Saúde

Plano Odontológico

Seguro Residencial

Seguro de Vida



Portabilidade de empréstimo



Informações: 3222. 8776

Rua Tupis, 171 loja 11 - Centro - Belo Horizonte

Mandando as forças negativas para longe

Oficinas de Memória deste semestre terão como tema AmorosaMente

Foi assim o primeiro dia da Oficina de Memória AmorosaMente: as alunas escreveram aspectos que influenciam negativamente a memória, como estresse, solidão, medo, ansiedade e insegurança e, em seguida, colocaram dentro de balões e os soltaram pela janela.

A proposta era uma reflexão sobre a ideia de que talvez seja muito mais importante construir boas e significativas

memórias do que se preocupar com medidas para recuperá-las.

A Oficina de Memória busca promover o conhecimento sobre o funcionamento e as maneiras de estimular e manter a memória, tendo como foco sua importante relação com as emoções. Neste semestre, o tema AmorosaMente permeará todas as atividades.

ARQUIVO ASSEMP



Oficina estabelece relação entre memória e emoções

ARQUIVO ASSEMP



Alunas "se livraram" de aspectos negativos

Participe

Para quem tiver interesse, ainda há vagas na Oficina de Memória. Entre em contato pelo 3237-5000.

A cura na meditação

Prática oferece resultados similares ao de antidepressivos

Um estudo de uma universidade de Medicina dos Estados Unidos apontou que a prática da meditação atenção plena (uma técnica budista) pode aliviar sintomas de depressão, ansiedade e dor na mesma medida que medicamentos.

“Muita gente tem a ideia de que meditar significa sentar sem fazer nada, mas não é verdade. Meditação é um treinamento ativo da mente para melhorar a atenção”, afirmou o pesquisador Madhav Goyal, que coordenou o estudo.

R\$1,8 bilhão

foi quanto os brasileiros gastaram com antidepressivos e ansiolíticos em 2013 (levantamento mais recente)

30 minutos

diários de meditação seriam suficientes para o alívio dos sintomas, segundo o estudo

Novidades no Curso de Yoga Integral em 2016

As instrutoras do Curso de Yoga Integral do Núcleo de Convivência da ASSEMP, Ana Lúcia Pires e Renata Moreira, introduziram a Meditação como prática durante as aulas. Esse ano, vão introduzir os Mantras.

“Mantra é uma vibração sonora que usamos na meditação, mas podemos usar independente dela também”, explica a instrutora Renata. Ana Lúcia completa explicando que “os mantras são sons sagrados que ajudam a entrar em estado de meditação. Dotados de grande força energética, eles ajudam a harmonizar nossos medos, ansiedades e desejos.”

Vivendo em uma sociedade cada dia mais instável, a prática do mantra pode ajudar as pessoas a se sentirem mais calmas, energizadas e, ainda, a lidar com situações difíceis ou desagradáveis,

Cuide de sua saúde física e mental através da prática de Yoga Integral!

Mais convênios, mais benefícios

Qualidade e preços especiais para os associados

A ASSEMP está sempre em busca de convênios com empresas que ofertam serviços de qualidade com condições especiais, mais uma forma de levar benefícios aos associados. Confira dois dos convênios mais recentes firmados pela Associação.



CCAA

Cursos de inglês e espanhol
Desconto de 10% em qualquer unidade da rede
www.ccaa.com.br/unidades

Clínica Viver Bem

Pilates, Fisioterapia, Acupuntura, Psicologia,
Nutrição e Estética
Descontos de 20% a 50%
Rua José Brandão, 190 – 2º andar / Barreiro
3024-5003 ou 3024-4999

Mais convênios

A listagem completa de convênios da ASSEMP pode ser consultada no site: www.assemp.org.br.

EMCCAMP / DIVULGAÇÃO

Cliente Indica EMCCAMP RESIDENCIAL

O bairro possui toda infraestrutura necessária, além disso, tenho acesso rápido a vários locais, como centro de BH e shoppings. O metrô está a três quarteirões. Foi uma ótima escolha!

Cassandra Monique

Funcionária Pública e moradora do Resid. Quebec

Faça como a funcionária pública Cassandra e realize o sonho da casa própria você também! Confie nos 39 anos de experiência da Emccamp e adquira seu apê no Parque Canadá. As obras do Residencial Toronto estão avançadas. Venha conferir as condições exclusivas para **Servidor Público***!



Ligue e agende sua visita ao decorado:
0800 200 70 70

Imagens meramente ilustrativas. *Parcelamento da entrada em até 70x aprovado de acordo com a renda, capacidade de pagamento e política interna de análise de crédito da Emccamp. Promoção válida até 29/02/16 apenas para Servidor Público. Consulte um de nossos vendedores para mais informações. Parque Canadá - Residencial Toronto RI 107.749.



Vencimento da carteirinha

Muitas pessoas não reparam, mas a carteirinha de usuário do plano de saúde tem data de validade. Geralmente, cerca de 15 dias antes da expiração a operadora emite outro documento. Dependendo do contrato, a carteirinha é enviada diretamente ao associado. Na maioria dos casos, porém, elas ficam à disposição do usuário na sede da ASSEMP. Fique atento e não deixe para fazer a troca num momento de emergência. Informações: 3237-5000.



Reajuste Unimed

Todo início de ano é marcado pelas intensas negociações entre a ASSEMP e a Unimed para se fechar um índice de reajuste dos planos, algo que afeta mais de 12 mil vidas, associados e familiares que usam o plano Unimed.

Neste ano, em que a diretoria julgava que o processo seria tranquilo, a operadora surpreendeu com uma proposta de reajuste de 17,65%. Tal índice foi contestado imediatamente pelo presidente Anselmo Horta Nassif. Depois de muito diálogo a operadora aceitou reduzi-lo para 13,55% (índice apresentado pela ANS). A ASSEMP também não aceitou e fez a contraproposta referente ao índice inflacionário do período, de 10,54%.

Depois de uma nova rodada de negociações, chegou-se ao índice comum de 12,5% que passará a vigorar a partir de fevereiro. O percentual, apesar ainda de ficar acima do esperado pela ASSEMP, é um dos menores índices de reajuste negociado pela Unimed em planos coletivos voltados para os servidores municipais de BH.



Teatro

Belo Horizonte recebe, até 6 de março, espetáculos da 42ª Campanha de Popularização do Teatro e Dança. São mais de 150 opções espalhadas em teatros por toda a cidade. Para consultar a programação e os pontos de venda de ingressos, acesse www.sinparc.com.br.

NOSSO ADEUS

Faleceu no dia 28 de dezembro a associada Maria das Neves Rocha (D. Nely). Ela, que tinha 92 anos, deixou 10 netos, 39 bisnetos e 61 tataranetos. Aos familiares a nossa solidariedade por tal perda e à associada o desejo do repouso eterno.

Maria das Neves Rocha (D. Nely)



Walfrido dos Santos Ramalho, 81 anos, faleceu no dia 03 de dezembro. O aposentado era conselheiro da ASSEMP e deixa a esposa, Celma Lúcia, quatro filhos e três netos. Desejamos que a ternura de Deus esteja com o falecido e que tal certeza seja o conforto para o coração daqueles que ficaram.

Walfrido dos Santos Ramalho



Lectícia Seabra Lima faleceu no dia 12 de dezembro, aos 83 anos. Aposentada da área administrativa e formada em Direito a sócia era uma participante ativa das atividades do NCSC. Todos desejamos a ela o merecido descanso junto de Deus.

Lectícia Seabra Lima



**PÁSCOA ILUMINADA**

Páscoa iluminada: Grande Hotel de Araxá, o maior evento temático de Páscoa no Brasil. De 14 a 17 de abril. Pensão completa. IZÔNIA GUIMARÃES
3412-8864 / 98813-8864

VIAGENS

Carnaval Cabo Frio R\$ 750,00 e Porto Seguro R\$ 1.100,00. Em abril Circuito das Águas com Noite de Vinhos e Queijos e Festa Árabe. Não Perca!
ANTÔNIA EUSTÁQUIA
3496-2952 / 98902-1482

ODONTOLOGIA

Clínica geral / Clareamento a laser / Endodontia / Ortodontia / Implantodontia / Periodontia / Prótese / Odontopediatria / Radiologia. Descontos p/ associados e familiares.
ANA LUIZA GOMES
3222-8132 / 99494-8132

REFORMAS E CONSTRUÇÕES

Sua obra realizada com qualidade e segurança.
VALDETE DO ROSÁRIO FERNANDES
98722-7118 / 98545-1834

CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica, lanternagem, pintura, elétrica e instalação de som e acessórios. Atenção e qualidade para seu veículo.
MARION DO ROSARIO DE MOURA
99629-9404 / 98881-3926

COTA PATRIMONIAL

Oásis Clube, em Sta Tereza. Parque aquático, ginásio poliesportivo, seis quadras esportivas. Possui 1.000 sócios proprietários e mais 300 contribuintes. Valor R\$3 mil. Aceita propostas.
LOURDES DRUMMOND
3283-3500 / 99209-5645

TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL

Redução de linhas de expressão, para rugas, celulite, gordura localizada, Massagens terapêuticas – shiatsu, drenagem linfática, tui-ná, reiki. Desconto de 20% para associados.
BENEDITA DOS REIS
3461-1433 / 99644-8876

ALUGUEL OU VENDA

Alugo ou vendo casa no Condomínio Fazenda Solar – Igarapé para temporada, final de semana e feriados. Muito lazer e descanso.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

EXCURSÕES

Março: Aparecida e Campos do Jordão; Uberaba e Araxá reunião de psicografia com Carlos Baccelli e com irmão Tadeu. Maio: excursão para Ubatã. Julho: São Lourenço e Caxambu.
WANDA JAPOLINO AURICHIO
3466-2621 / 99617-1147

VIAGENS

Grande Hotel de Araxá Páscoa Iluminada: de 31/03 a 03/04 – pensão completa R\$ 786. Feriadão 21/04 Praia Bertioiga SP. Corpus Christi em Paraty-RJ: pousada com café e jantar R\$ 865.
LUCI COSTA
3493-0608 / 98650-5253

ALUGUEL

Aluguel de casa na praia de Nova Viçosa – Bahia de 4, 3 e 2 quartos.
ADRIANA SOARES
99776-7805 / 98455-6936

PSICOLOGIA CLÍNICA

Rua Guajajaras, 910 – 18º andar – sala 1.816. Contato também por WhatsApp.
CRISTINA COLINA MARTINS
99124-8844

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. Coletânea de poesias e textos literários do Brasil e de Portugal, além de provérbios, frases de para-choque, dicas de redação e como falar em público.
ISIDRO PASSOS
3444-8089

PSICOLOGIA

Atendimentos psicológicos adulto e infantil.
ISABEL CAMARGOS
98774-0419

COSMÉTICOS

Uma oportunidade de mudar de vida: atuar na área de cosméticos, bem-estar e perfumaria (perfumes importados conhecidos). Agendamos visitas – loja online.
ROSÂNGELA LINS
2552-6746 / 98704-4489

**SOCIAL**

Esse formando super compenetrado é o **Caio Machado Rocha**, de seis anos. Ele é neto da associada Maria Elizabeth Diniz.

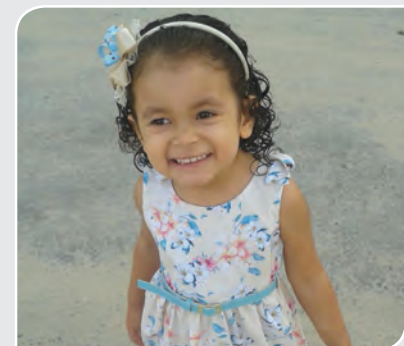


O **Miguel** é o caçulinha da funcionária da ASSEMP Rose Santana, do setor Financeiro. Orgulho da mamãe e do papai Wemerson.



Essa simpatia é a **Emily Thalita**, de 3 anos, filha da colaboradora da ASSEMP Vanessa Silva.

Estes cinco são netos do associado Alvimar Géa e sua esposa, dona Nair: **Maria Luiza**, 9 anos; **Gabriel**, 3 meses; **Miguel**, 1 ano e 6 meses; **Matheus**, 15 anos; e **Pedro Lucas**, 5 anos.





CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama palavras relacionadas aos mais recentes convênios da ASSEMP:

CCAA - VIVER BEM - INGLÊS - ESPANHOL - IDIOMAS -
PILATES - FISIOTERAPIA - ACUPUNTURA - PSICOLOGIA -
NUTRIÇÃO - ESTÉTICA

A	T	L	A	Q	R	D	E	S	C	A	R	P	I	L	A	T	E	S	O	A	A	J	E
F	S	R	R	O	C	I	R	C	T	S	B	S	S	T	T	A	N	C	P	O	A	L	P
F	L	M	E	M	I	A	A	G	L	A	C	I	S	E	D	B	S	R	N	A	G	E	W
C	C	A	A	T	R	T	I	L	R	C	A	C	L	M	A	M	N	I	A	C	A	S	G
M	B	C	S	C	O	M	P	P	R	M	S	O	G	R	E	Q	R	A	L	U	N	O	I
I	R	E	I	A	L	N	A	Y	F	T	R	L	E	L	U	T	K	O	L	P	I	D	Ç
P	D	I	B	L	B	E	R	P	T	E	N	O	A	S	N	E	A	R	J	U	M	V	L
R	V	E	N	R	T	U	E	E	A	L	I	G	E	O	U	S	S	B	E	N	F	I	A
T	I	L	N	G	V	Q	T	S	B	A	C	I	T	E	T	S	E	Z	T	T	H	V	P
S	L	A	E	O	L	A	O	F	C	P	B	A	R	L	R	B	E	A	R	U	B	E	A
A	S	R	Q	M	S	E	I	A	L	S	H	E	O	O	I	E	X	U	D	R	R	R	O
M	P	I	U	X	T	D	S	F	N	U	M	B	R	T	Ç	N	A	I	O	A	L	B	R
O	E	N	A	Q	O	F	I	G	R	E	D	L	N	E	A	L	J	T	C	E	N	E	S
I	S	H	D	A	M	K	F	X	A	A	C	M	D	D	O	O	Q	U	E	O	A	M	A
D	R	D	I	R	J	N	T	A	P	O	R	L	U	A	I	D	M	V	O	U	D	N	C
I	O	O	E	P	P	T	R	N	A	L	M	E	N	S	U	S	H	I	T	R	O	L	R
Ç	N	O	L	Y	E	C	R	T	U	S	U	L	O	H	N	A	P	S	E	S	J	N	F

JOGO DAS DIFERENÇAS



PASSATEMPO www.recreativa.com.br

EDITORIA
A RECREATIVA

HORIZONTAIS

1. Pupilo / (Rel.) A primeira mulher
2. A intimidade familiar / Acontecimento desfavorável
3. Diz-se de feto que não tem os membros superiores e apresenta cabeça incompleta, malformada
4. O símbolo químico do hélio, gás nobre / Ata, pinha
5. Retiro em solidão, com finalidade contemplativa ou ascética
6. (Gír.) Coisas de pouco valor
7. Seguro, eficaz / Carga Tributária Bruta
8. (Anat.) Membrana intermédia da parede do globo ocular / (Pop.) Indivíduo exímio no que faz
9. Cabeça de gado / Expulsar da pátria
10. Abreviatura de **decilitro**, unidade de volume ou capacidade correspondente a um 1/10 do litro / Tumor maligno
11. Brilhante, resplandecente
12. Cumprimentar, reverenciar, saudar
13. Zeloso, cuidadoso / Ordem de Serviço.

VERTICAIS

1. A saudação de boas-vindas típica dos havaianos / Ausência da capacidade auditiva
2. Que inspira piedade, tristeza pelo seu caráter doloroso, infeliz / Um extremo da... Ucrânia
3. Outro nome do **berne**, larva de uma mosca, que se desenvolve por baixo da pele de sua vítima / (Fig.) Aquilo que protege, ampara / Fundo Monetário Internacional
4. Vaso de metal, com ralo no fundo e com alças, usado para filtragem e preparação de medicamentos / A terceira potência de um número
5. Grande rio que marca parcialmente a fronteira da Venezuela com a Colômbia / Pequenas guloseimas doces, muito apreciadas pelas crianças
6. Cada um dos cinco magistrados espartanos eleitos anualmente / O piloto argentino **Juan Manuel**, pentacampeão de F1
7. Desaparecimento, dissipação
8. As peças empregadas em embarcações não motorizadas, para serem movidas pelos ventos / Ângulo sólido de três faces
9. Atestado de Saúde Ocupacional / Parada súbita do cavalo montado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1						■			
2				■					
3									
4			■						■
5									
6	■								■
7						■			
8					■				
9				■					
10			■						
11		■							
12									■
13	■							■	

relaxe...

PALÁVRAS CRUZADAS E PASSATEMPOS INTELIGENTES

A RECREATIVA
relax

TODOS OS MESES NAS BANCAS

SOLUÇÃO
HORIZONTAIS: 1. Aluno, Eva, 2. Lar, Reyes, 3. Omacélio, 4. He, Anoma, 5. Anacora, 6. Trechos, 7. Santo, OTB, 8. Uvea, Fera, 9. Rês, Bahã, 10. DI, Câncer, 11. Fúlgido, 12. Zumbahar, 13. Cioso, Os.
VERTICAIS: 1. Aloha, Surdez, 2. Lamentável, Uc, 3. Ura, Ames, FML, 4. Caceria, Qubo, 5. Orenoco, Bales, 6. Eforo, Fungio, 7. Evanesência, 8. Velas, Tiedro, 9. ASO, Esbarro.



Para uso dos Correios

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se | <input type="checkbox"/> Não procurado |
| <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente | <input type="checkbox"/> Ausente |
| <input type="checkbox"/> Não existe nº indicado | <input type="checkbox"/> Falecido |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido | <input type="checkbox"/> Inf. escrita pelo porteiro/síndico |
| <input type="checkbox"/> Recusado | <input type="checkbox"/> CEP |

IMPRESSO FECHADO
Pode ser aberto pela ECT



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