



O que muda na aposentadoria?

Jornal da ASSEMP explica novas regras do INSS
e quem serão os servidores impactados

Página 3



ASSEMP, 58 anos de bons serviços



Marcadas as
eleições do RPPS



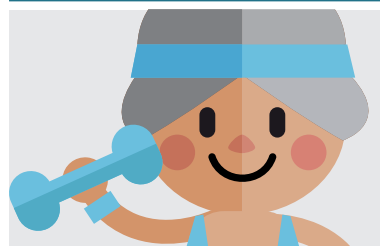
Página 6

Professor promove
Astronomia em
escola municipal



Página 7

Atividade física após
os 60 faz bem?



Página 10

Conheça os serviços
do Setor de Psicologia
da ASSEMP



Página 12

SEJAMOS O EXEMPLO

Nesta edição do Jornal da ASSEMP trazemos uma reportagem que discute um assunto sério: disciplina nas escolas. Uma pesquisa realizada em 2013 coloca o Brasil em primeiro lugar em um ranking de 34 países que analisa o mau comportamento de alunos em sala de aula. O estudo ainda traz outros dados bem interessantes e preocupantes, que você poderá conferir na página 5.

Para quem trabalha dentro das escolas talvez essa revelação não seja nenhuma novidade, afinal, professores e outros servidores da Educação convivem diariamente com esse e outros problemas. É o caso, por exemplo, do professor municipal Jader Guimarães, que você também conhecerá nesta edição. Jader trabalha na E. M. Deputado Renato Azeredo e poderia ser mais um a reclamar

que a falta de investimentos precariza o trabalho e afeta a qualidade da educação no país (e ele não estaria errado!).

Mas Jader agiu diferente: arregaçou as mangas e resolveu fazer o que estava a seu alcance. Desde 2010 ele desenvolve um projeto voluntário de ensino de Astronomia, que você poderá conhecer na página 7.

São pequenos gestos como esse que, em conjunto, mudam realidades. Busquemos, sim, nossos direitos e cobremos de autoridades e governantes que cumpram com suas obrigações e promessas. Mas sejamos, também, agentes dessa transformação que esperamos ver no mundo. Sejamos o exemplo.

Boa leitura!

O redator



DISSE O PENSADOR

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

“A gargalhada é o sol que varre o inverno do rosto humano”.
Victor Hugo, poeta francês

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 - (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.

As novas regras de aposentadoria do INSS

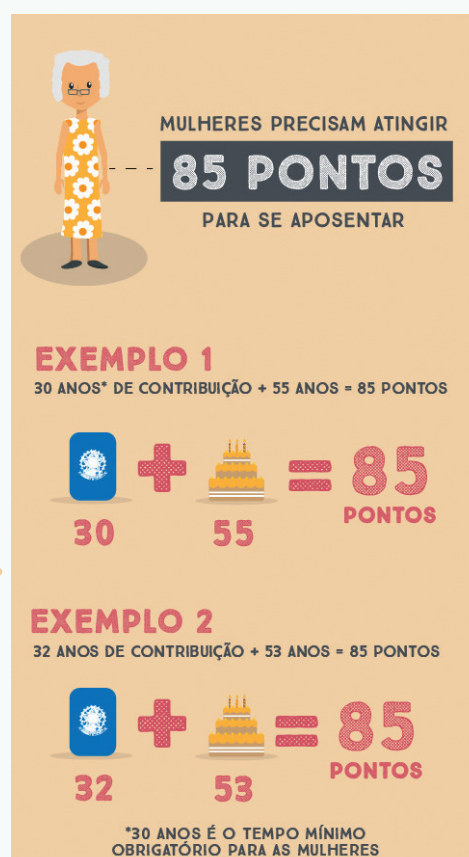
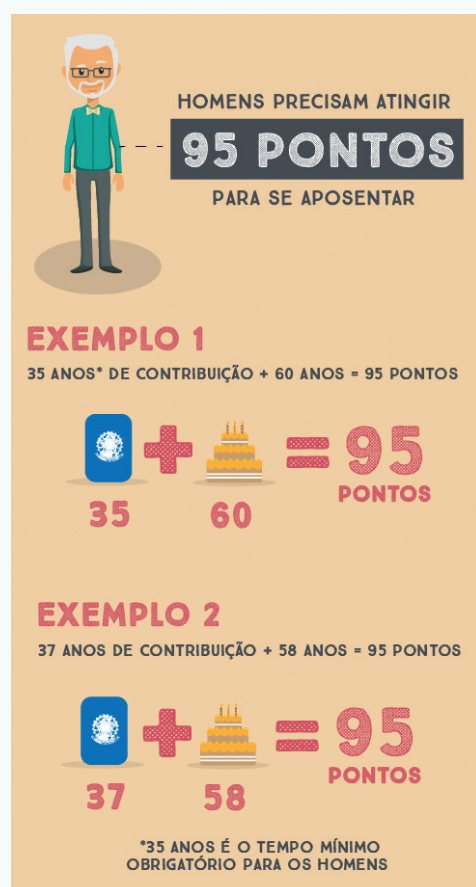
Mudanças afetam mais de 8.000 servidores celetistas, além de dependentes e servidores que possuem dois empregos

Entrou em vigor em novembro a Lei 13.183, que estabelece novas regras de aposentadoria no país. A chamada regra 85/95 tem gerado muitas dúvidas, por isso o Jornal da ASSEMP traz um infográfico para ajudar a esclarecer o tema:

QUEM A MUDANÇA AFETA NA PBH?

A gerente do Departamento Jurídico da ASSEMP, Marcele Fernandes, explica que as mudanças são para as regras gerais do INSS. Portanto, somente os servidores celetistas serão impactados. Para os servidores estatutários continuam valendo as regras do RPPS: 60 anos de idade e 35 anos de tempo de contribuição, se

homem; e 55 anos de idade e 30 anos de tempo de contribuição, se mulher. “É importante frisar que essas regras buscam sempre o equilíbrio do sistema de previdência. Além disso, não aboliu o fator previdenciário. Quem não preencher o critério 85/95 ainda pode se aposentar com incidência do fator”, destaca Marcele.



-REGRA DA-PROGRESSIVIDADE

A PARTIR DE 2019, A REGRA PASSA A VALER COM PONTOS PROGRESSIVOS POR CAUSA DO AUMENTO DA EXPECTATIVA DE VIDA

	HOMENS	MULHERES
2019	95 + 1 = 96	85 + 1 = 86
2020	95 + 1 = 96	85 + 1 = 86
2021	95 + 2 = 97	85 + 2 = 87
2022	95 + 2 = 97	85 + 2 = 87
2023	95 + 3 = 98	85 + 3 = 88
2024	95 + 3 = 98	85 + 3 = 88
2025	95 + 4 = 99	85 + 4 = 89
2026	95 + 4 = 99	85 + 4 = 89
2027	95 + 5 = 100	85 + 5 = 90

PONTOS
PONTOS NECESSÁRIOS

APÓS 2027, SERÃO SOMADOS SEMPRE 5 PONTOS OU VALE A FÓRMULA DE 90 PONTOS PARA MULHERES E 100 PONTOS PARA HOMENS

FONTE: MINISTÉRIO DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL

NAVARRO CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS / DIVULGAÇÃO

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

CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL FIBRAMAN

Empréstimo consignado

CAIXA AQUÍ

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

QUER SABER MAIS?

Acesse um guia completo de informações no Portal Brasil: <http://goo.gl/353bxS>

ATENDIMENTO DE PSICOLOGIA / DIVULGAÇÃO

Atendimento de Psicologia

HELOÍSA HELENA SILVA MOREIRA
Psicóloga – CRP 0586/04
(31) 99971-4106 (Vivo)

TICIANA DIAS VILLELA
Psicóloga – CRP 22626/04
(31) 98781-1680 (Vivo)

“Nossa proposta é oferecer um espaço de acolhimento e escuta para contribuir com a assistência integral que é oferecida pela ASSEMP aos seus associados, extensivo também a dependentes”

R. Timbiras, 1940 | Sala 615
Lourdes - BH



Você conhece seus direitos?

Muitas vezes são corriqueiras as práticas que, embora inseridas no nosso cotidiano, contrariam nossos direitos. Por serem práticas comuns, acabamos nos tornando coniventes passivos. Assim, é importante conhecer e saber evitar algumas dessas situações:

COBRANÇA VEXATÓRIA E INDEVIDA

É expressamente vedada qualquer cobrança que exponha o consumidor aos sentimentos de humilhação e desrespeito. O Código de Defesa do Consumidor dispõe ainda que, caso o valor cobrado seja indevido, o consumidor fará jus ao recebimento em dobro do que pagou em excesso ou indevidamente.



DOADOR DE SANGUE TEM DIREITO A PAGAR MEIA

Assim como o estudante, os doadores devidamente cadastrados em hemocentros ou banco de dados possuem o direito à meia-entrada.

INFORMAÇÃO CLARA E PRECISA SOBRE PRODUTOS E SERVIÇOS

Todas as informações direcionadas aos consumidores devem ser adequadas e claras, especificando características dos serviços e produtos como composição, quantidade, tributos incidentes, preço e riscos oferecidos.



GORJETA

Os 10% que muitos estabelecimentos cobram dos consumidores pelos serviços do garçom, na verdade, são mera liberalidade, ou seja, ninguém é obrigado a pagar.

VALOR MÍNIMO PARA UTILIZAÇÃO DE CARTÃO

Embora muito comum, o valor mínimo exigido para o uso do cartão trata-se de prática abusiva, conforme dispõe o art. 39, IX do CDC.

RESPONSABILIDADE DO ESTACIONAMENTO

A maioria dos estacionamentos mantém em seu interior placas se escusando de qualquer responsabilidade por eventuais danos aos veículos. Entretanto, trata-se de prática ilegal que não isenta o estacionamento ao ressarcimento de eventuais prejuízos causados aos proprietários dos veículos.



ARREPENDIMENTO NA COMPRA DE UM PRODUTO OU SERVIÇO

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.

ENVIO DE CARTÃO SEM PRÉVIA SOLICITAÇÃO DO CONSUMIDOR

Conforme recente entendimento do STJ é abusiva a prática de envio de cartão sem solicitação do cliente, ainda que estes se encontrem bloqueados, podendo gerar dano moral.



EXCLUSÃO DO NOME DE DEVEDORES DOS CADASTROS DE RESTRIÇÃO AO CRÉDITO

A exclusão do nome de um devedor dos cadastros de inadimplentes deve ser efetivada quando decorrido o prazo de cinco anos a contar da inscrição ou quando prescrever o direito do credor de ajuizar a respectiva ação de cobrança da dívida.

Renata Klainy dos Santos Moreira
Advogada

Você tem alguma dúvida jurídica?

O Departamento Jurídico da ASSEMP pode te auxiliar. Caso necessário, agende um atendimento com um de nossos advogados pelo telefone 3237-5040.

Aluno brasileiro é campeão em mau comportamento

Pesquisa com 34 países colocou o Brasil no topo do ranking de indisciplina

Sabe aquela sensação de que a aula não rendeu e de que o plano de aula que você preparou para o dia não foi cumprido nem pela metade? Saiba que não ocorre só com você e é um problema sério da educação no país.

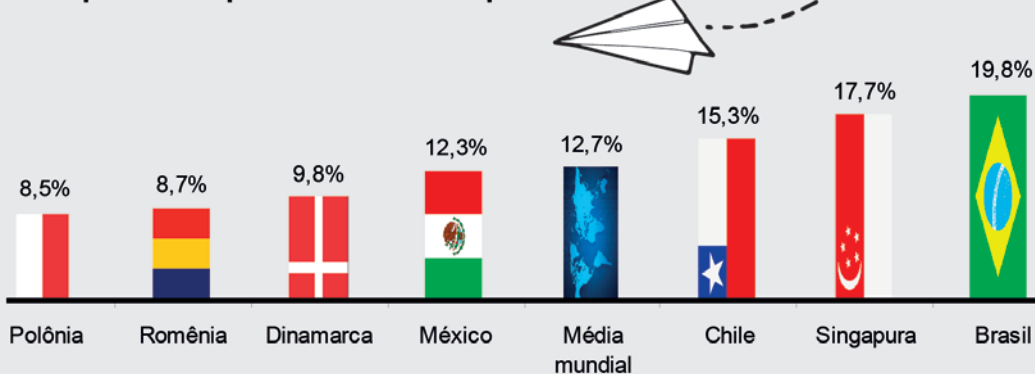
Uma pesquisa da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) colocou o Brasil em primeiro lugar no ranking de mau comportamento e de tempo perdido em sala.

ESTATÍSTICA

50%

dos professores brasileiros afirmam perder muito tempo com interrupções de alunos durante a aula

Tempo de aula perdido com indisciplina



EMCCAMP / DIVULGAÇÃO

MINHA CASA MINHA VIDA 3

Para Servidor Público

Renda familiar até

R\$ 6.500

Novo limite, aproveite!

Taxas

Especiais

Só com a EMCCAMP

70x*

Entrada em até

As novas regras do Programa **Minha Casa Minha Vida** valem também para Servidor Público! Faça uma simulação conosco e veja como essas novas regras podem facilitar o financiamento do seu imóvel. As obras do Residencial Toronto estão avançadas. Venha conferir! **Últimas unidades!**



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 especial válida até 31/03/16 apenas para Servidor Público filiado a Assemp. Consulte um de nossos vendedores para mais informações. Parque Canadá - Residencial Toronto RI 107.749.





Servidores elegem conselheiros

Nove representantes serão eleitos, além dos suplentes

Estão marcadas para o dia 10 de março as eleições dos novos membros do Conselho de Administração e Fiscal do Regime Próprio de Previdência dos Servidores da PBH. Têm direito a voto servidores da ativa, aposentados e pensionistas. Os conselheiros são responsáveis por administrar e definir políticas de gerenciamento dos fundos municipais destinados ao pagamento de aposentadorias e benefícios.



ASSEMP foi representada na reunião por seu vice-presidente, Carlos Alberto de Oliveira (ao fundo, à direita)

ONDE VOTAR?

Servidores da Educação

Sind-REDE: Avenida Amazonas, 491 – sala 1009

Servidores ativos de outras áreas

Sindibel: Avenida Afonso Pena, 726 – 18º andar

Aposentados e pensionistas

ASSEMP: Rua da Bahia, 1033

QUEM CONCORRE?

Assim como ocorreu nas outras eleições, a ASSEMP integrará uma chapa juntamente com Sindibel, Sind-REDE e outras entidades. A Associação indicou o nome do conselheiro Maurício Albino de Almeida, bacharel em Direito e auditor municipal de tributos aposentado, para uma das cadeiras no Conselho de Administração*.

* Até o fechamento desta edição não havia definição se mais de uma chapa seria inscrita para o processo

NOTA

IR: não deixe para a última hora!

Prepare sua documentação para fazer a declaração de Imposto de Renda! Se você é usuário de plano de saúde conveniado da ASSEMP e, no ano passado, solicitou e recebeu o relatório de rendimentos por e-mail, não se preocupe: em breve você receberá o documento deste ano. Não é necessário solicitar novamente! Mas não se esqueça de checar a caixa de spam, pois pode ser que o e-mail caia lá. Agora se você precisa deste documento pela primeira vez o pedido deve ser feito pelo e-mail ir@asemp.org.br ou pelo telefone 3237-5000.

A ASSEMP mantém a parceria com a empresa Joaf, que possibilita que o associado tenha o serviço de declaração por um preço bem acessível. Informações: 2514-5800.

JOAF SERVIÇOS E NEGÓCIOS / DIVULGAÇÃO

CAMINHOS DE MINAS TURISMO / DIVULGAÇÃO

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
- 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

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



VIAGENS PROGRAMADAS

- ▶ Março - Festa de São Benedito em Aparecida do Norte
- ▶ Semana Santa - Rio de Janeiro com hospedagem em Copacabana e passagens aéreas
 - ▶ Semana Santa - Caldas Novas
- ▶ 08 de Abril - Conservatória, Cidade da Seresta
 - ▶ Serra Gaúcha com preços especiais

Viagens internacionais

- ▶ Granada, Sevilha (Espanha) e Marrocos

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

Com o olho nas estrelas

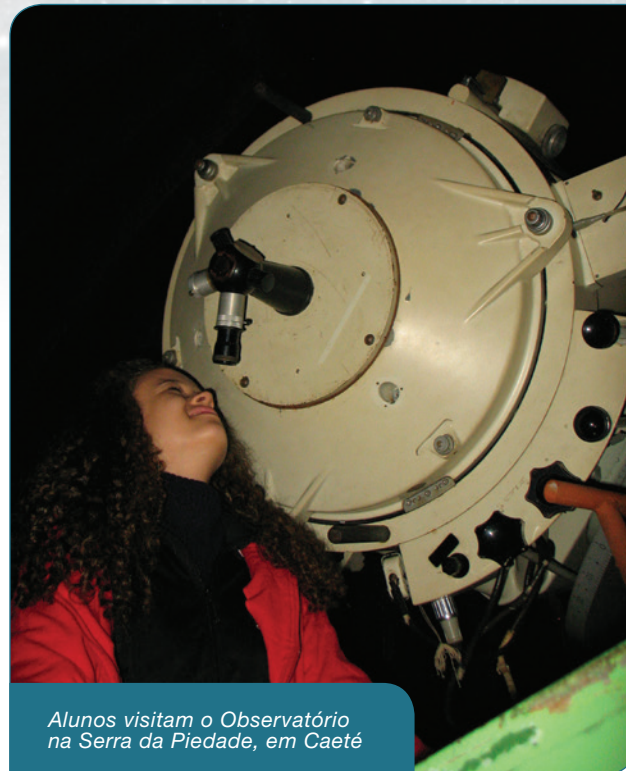
Projeto de professor municipal leva conhecimentos de Astronomia a estudantes

Na página 5 trouxemos uma reportagem sobre o mau comportamento dos alunos brasileiros. Pois agora trazemos um bom exemplo inverso: como um professor municipal tem contribuído para a melhoria do desempenho e da disciplina de alunos na Escola Municipal Deputado Renato Azeredo (EMDRA), na região de Venda Nova.

Jader Guimarães de Abreu é professor de Ciências na EMDRA há sete anos. Desde 2010 desenvolve lá o projeto OBA na Escola, dedicado ao ensino de Astronomia. A sigla OBA refere-se à Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica, da qual alunos do projeto participam anualmente.

O pré-requisito para participar do projeto é ser um aluno exemplar. “E para isso não bastam boas notas, mas também ter bom comportamento e disciplina”, salienta Jader. O projeto é realizado com alunos do sexto ao nono ano e o professor afirma que, além de estimular alunos que já se destacavam, também contribui para a melhoria do rendimento de muitos outros.

Além das aulas teóricas e práticas e grupos de estudos, o OBA na Escola também leva os alunos a visitas ao Observatório Frei Rosário, em Caeté. Para este ano, Jader tem buscado apoio para uma viagem ao Observatório Nacional, no Rio de Janeiro.



Alunos visitam o Observatório na Serra da Piedade, em Caeté



Prof. Jader desenvolve o projeto na EMDRA desde 2010

FOTOS: JADER GUIMARÃES/ ARQUIVO PESSOAL

RESULTADOS

O desempenho da E.M. Dep. Renato Azeredo na Olimpíada de Astronomia

2013

uma medalha de prata

2014

uma medalha de prata e uma de bronze

2015

duas medalhas de ouro e uma de prata

Feliz aniversário, ASSEMP!

58 anos de lutas e conquistas

São 14.652 motivos para comemorar, afinal, cada um deles reforça a razão de existir da ASSEMP: **você, associado!**



Porque vocês merecem

08 de março

Dia Internacional da Mulher



Para celebrar a data e suas associadas, que correspondem a 83% do quadro social, a ASSEMP irá sortear 18 cestas com produtos de beleza.

Não é necessário preencher cupom. Todas as associadas estão concorrendo automaticamente, pois o sorteio será eletrônico.

As ganhadoras serão contatadas (com base nos dados cadastrais) e terão 30 dias para retirar o presente.

Observação: Cestas não retiradas no prazo serão sorteadas novamente, a critério da organização. Informações e atualização de cadastro: asemp@asemp.org.br



ARTIGO

Para onde vamos?

Existe sobre a Terra uma camada de gases que funciona como uma espécie de filtro dos raios do sol. Ela retém parte da luz e a transforma em calor, devolvendo ao espaço os raios ultravioleta. Isso chama-se Efeito Estufa, que controla a temperatura do planeta.

Da revolução industrial até esta data, a humanidade tem lançado na atmosfera um excesso de outros gases que impedem a saída do calor do sol. Aí o Efeito Estufa, de benéfico, passa a alterar o clima do planeta.

A Climate Change afirma que 280 milhões de pessoas serão atingidas em áreas que poderão ser cobertas pelos oceanos. Outras consequências estão na nossa porta: tsunamis, água demais em alguns lugares, enchentes, secas em outros, marés, afundamentos de embarcações, furacões...

As Conferências da Organização das Nações Unidas (ONU) têm feito tentativas para aplacar os efeitos da ação humana sobre o clima. A primeira deu-se em 1972 em Estocolmo, Suécia. Depois vieram a Rio 92, a Conferência de Kyoto, a Rio + 20 e, agora, a Convenção do Clima em Paris, França, terminada em 13 de dezembro último. Lá se estabeleceu que para que a temperatura

da Terra não aumente mais que 1,5 graus centígrados é indispensável que sejam abolidos, em 20 anos, todos os carros, aviões e navios que usam combustíveis fósseis, além de fábricas e usinas movidas a carvão e gás. Definiu, também, que os países ricos destinem em 10 anos 100 bilhões de dólares para projetos que visem evitar mudanças climáticas.

Em suma, as soluções são difíceis e os avanços são pequenos considerando-se a gravidade do problema. Enquanto os países resolvem ou não resolvem a questão ambiental mundialmente, cabe a cada um de nós ter atitudes como evitar o uso de aerossóis e de produtos de limpeza que poderão seguir para rios e lagoas, controlar o uso de agrotóxicos, não jogar no chão plásticos e latas que irão entupir o escoamento das águas, fazer uso racional da água e seu reuso, não fazer queimadas, plantar árvores e tantas outras coisas que estão ao nosso alcance.

Orlando Pinto de Oliveira

Professor e advogado

orlando.didina@yahoo.com.br



ENVIE-NOS O SEU TEXTO!

Este espaço é aberto para qualquer associado que queira nos enviar uma crônica, artigo ou reflexão. Os textos devem ser enviados para o e-mail jornaldaasemp@asemp.org.br.

NA ASSEMP O ASSOCIADO FAZ A DIFERENÇA!

Graças à sua participação oferecemos inúmeras opções de serviços e produtos. Confira algumas:

NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA

São diversos cursos disponíveis para os associados: dança (salão, cigana e mix), desenho e pintura, pintura em tecido, tricô, crochê e bordado, reciclarte, yoga e oficina de memória.

ESPAÇO VIVER BEM

Dores do corpo e da alma podem ser tratadas no Espaço Viver Bem. Oferecemos podologia, acupuntura, psicologia, RPA (Reeducação Postural e Alongamento) e muito mais.

JURÍDICO

Um andar inteiro, cerca de 20 profissionais, muita fraternidade e profissionalismo. Este é o setor jurídico da ASSEMP, que atua nas áreas do Direito Público e Privado.

SERVIÇO SOCIAL

Uma equipe de profissionais atende os associados na sede ou em visita domiciliar. É a fraternidade, lema da ASSEMP, sendo exercitada diariamente.

CONVÊNIOS

Diversos convênios (clube, farmácias, escolas, etc) que propiciam preços especiais para os associados. Alguns dos convênios contam com subsídios da ASSEMP e o valor pode chegar a até 100%. A lista completa pode ser conferida em nosso site.

BIBLIOTECA

Livros, jornais, revistas, DVDs. Tudo em um ambiente em que os associados e familiares podem ficar à vontade para fazer uma boa leitura, utilizar os computadores ou o sinal de Wi-Fi.

AUXÍLIO FUNERAL

No momento difícil da vida a ASSEMP se mantém ao lado do associado ou de seu cônjuge, disponibilizando um valor financeiro para contribuir com as despesas de velório. E, no jornal, para quem solicitar, há um espaço para homenagens.

JORNAL DA ASSEMP

Considerado o porta-voz dos servidores, o jornal mensal abre espaço em suas páginas para anúncios, fotos e textos dos associados. Além disso, toda a sua linha editorial foca no interesse do associado.

PLANOS DE SAÚDE, ODONTOLÓGICOS E SEGUROS

Graças às parcerias, a ASSEMP tem condições de oferecer produtos e serviços com preços diferenciados. Em alguns casos o desconto chega a 50% sobre o valor de mercado. Oferecemos Plano Unimed, Vitallis, Metlife (Odonto), OdontoPrev e Uniodonto. Na mesma linha oferecemos também seguros de vida, residencial e automotivo.



QUER SABER MAIS?

3237-5026 / 98476-8200 (WhatsApp)
asemp@asemp.org.br - facebook.com/AsempBH
www.asemp.org.br

IDOSO em movimento

30% dos usuários de academias têm mais de 60 anos

Foi-se o tempo que lugar de idoso era no sofá vendo TV. De acordo com dados da Associação Brasileira de Academias (Acad Brasil), três de cada dez usuários de academias de musculação têm mais de 60 anos. Segundo Rafael Barata, fisioterapeuta e facilitador de RPA na ASSEMP, a principal das vantagens que esta atividade oferece à terceira idade é o fortalecimento muscular.

Mas não é só a musculação que propicia benefícios à saúde dos idosos. Especialistas são unânimes em afirmar que movimentar-se de maneira regular é muito importante para todos e, no caso dos idosos, necessário. Os exercícios físicos são capazes de retardar o envelhecimento e melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

Porém, um cuidado é fundamental, especialmente em atividades de maior impacto. “Qualquer atividade precisa ser muito bem orientada, com acompanhamento constante de um profissional da área”, salienta o fisioterapeuta da ASSEMP.



OS BENEFÍCIOS DE SE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS APÓS OS 60 ANOS

- Garantem força e flexibilidade, tornando a pessoa mais resistente a quedas
- Aumentam a densidade óssea, ajudando na proteção contra a osteoporose
- Diminuem a gordura corporal
- Combatem a dor articular (na coluna, ombros e joelhos)
- Ajudam a manter a boa postura
- Melhoram a autoestima e ajuda no combate à depressão, por causa da elevação dos níveis de serotonina
- Melhoram a frequência cardíaca e a pressão arterial
- Ajudam no controle de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos



CRÔNICA

Papel de bala

Estava caminhando pelo centro de BH e vi uma senhora falando ao celular e tentando descascar uma bala ao mesmo tempo. O malabarismo seria louvável se não fosse pelo assunto ao telefone e pelo fato de o papel da bala sair voando pela calçada. A cidadã dizia que precisava resolver suas pendências porque sabia que estavam previstas chuvas e, naquela região, tudo inundava.

A cena me remeteu a um assunto recorrente em nosso país, a corrupção. Quase todo mundo sabe apontar os problemas das cidades e seus causadores. Eles, quase sempre, são aqueles tidos como corruptos: os políticos e pessoas vinculadas a ele.

Não ouvi o restante da conversa, mas certamente ela comentou que o problema da inundação era culpa do prefeito, afinal, ele foi eleito para cuidar da cidade. Consegui até imaginar o papo dela no ônibus, com a vizinha ou com os amigos próximos: “Nossa cidade está um lixo, os bueiros estão entupidos, há inundações em vários pontos da cidade, tudo está um verdadeiro caos. Onde vamos parar?”.

Denis de Rougemont, famoso escritor suíço, disse algo no século passado que ainda hoje nos faz refletir: “A decadência de uma sociedade começa quando o homem (ou a mulher) pergunta a si próprio o que irá acontecer, em vez de se questionar o que ele pode fazer”.

Quando o assunto é corrupção, devemos fazer o dever de casa. A manobra na declaração de imposto de renda, o atestado médico comprado ou mesmo a não devolução do troco que veio a mais podem diferir nos valores, mas a atitude é a mesma. Se quisermos ter um país menos corrupto, o processo deve começar em nós, nas nossas ações do cotidiano. Do contrário continuaremos a jogar papel no chão e reclamar que os bueiros estão entupidos.

José Almir da Rosa

Gerente de Comunicação e ouvidor da ASSEMP





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.

Por meio da ASSEMP e da dedicação do Departamento Jurídico consegui uma vaga para meu filho na mesma UMEI em que trabalho. Por isso deixo registrado meus sinceros agradecimentos e que outras pessoas saibam que podem contar com a ASSEMP.

Carolina Costa Coelho, associada

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



ARTIGO

Reflexões sobre o perdão

O perdão é uma palavra cheia de atitude, que em si carrega uma ação. Você perdoa ou é perdoado. Constantemente, associa-se o perdão a religiões e ao sagrado. Os grandes mestres perdoaram, mas e nós, perdoamos? Nós precisamos e conseguimos perdoar? Quais os benefícios dessa ação?

Perdão significa se redimir em relação a algo que trouxe incômodo, livrar-se de culpas, ofensas ou dívidas. Perdão é diferente de esquecimento. Nesse caso, existem ações que não são possíveis de serem esquecidas, mas é preciso lançar novo olhar e envolver as mesmas situações por sentimentos diferentes. É a possibilidade de impedir o ciclo do ressentimento.

Perdoar é uma ação que envolve uma atitude mental e emocional frente às situações, deixando os relacionamentos mais leves. Quer dizer que o ofendido não vai mais se conectar em pensamentos, sentimentos ou ações. Ele está livre dessa ofensa.

A atitude daquele que perdoa não é a mesma de negar a ofensa, é perceber que ela aconteceu, mas o posicionamento será diferente frente a essa e outras questões.

Não se pode dizer que, a partir disso, haverá reconciliação, já que isso envolve uma boa relação das pessoas envolvidas. O perdão é dado mesmo que a outra pessoa não saiba ou se envolva diretamente a ele.

Todas as atividades que nos dedicamos com frequência são mais fáceis de serem executadas. Quem faz atividades físicas com frequência, por exemplo, não sente dores ou desconfortos como um sedentário que decide correr meia maratona. Assim podemos pensar no perdão: se ele é praticado com frequência, desde as pequenas questões, temos maior facilidade em perdoar ou aceitar aquelas situações que estão fora de nosso controle.

A princípio parece difícil torná-lo um hábito, mas é um dos caminhos para uma vida mais equilibrada.

Isabel Camargos

Psicóloga

contato@isabelcamargos.com



NOTA

Bordar e tricotar faz bem para a saúde

O cardiologista americano Herbet Benson, professor de Medicina Interativa em Harvard, afirma que atividades como bordar e tricotar induzem a um estado de relaxamento similar ao da meditação e da Yoga. Depois que se passa da curva inicial de aprendizagem, essas atividades podem reduzir os batimentos cardíacos, a pressão arterial e os níveis de hormônios ligados ao estresse.

O Tricô, Crochê e Bordado estão entre os cursos regulares oferecidos pela ASSEMP. Informações pelo telefone: 3237-5008/5009 ou pelo e-mail: ncsc@asemp.org.br.



PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO

MARÇO: Dias 04, 11 e 18

ABRIL: Dias 06, 13 e 20

MAIO: Dias 06, 13 e 20

JUNHO: Dias 03, 10, 17 e 24

JULHO: Dias 01, 08 e 15

Encerramento do semestre
com a "Festa Julhina"

(Um bailão com vários ritmos dançantes:
forró quadrilha, xote, baião e muito mais!...)



**SEMPRE ÀS
SEXTAS-FEIRAS
PARTICIPE!**

HORÁRIO
14h30 às 16h00
16h30 às 17h50

Dança de Salão: Esse horário é aberto aos sócios, mesmo que não façam aulas de dança. Não recebemos convidados nesses dias.

A Psicologia Clínica do Espaço Viver Bem oferece diferentes serviços para te ajudar. **Agende sua consulta!**

I – Psicoterapia Breve: Estabelecido um foco, o efeito é sistêmico, pois trabalhando um ponto outros podem ser melhorados em decorrência.

II – Orientação Profissional: Orienta adultos e adolescentes na escolha do curso e da profissão a seguir.

III – Aconselhamento Psicológico: Refere-se ao processo de indicar ou prescrever caminhos, direções e procedimentos.

IV – Orientação psicológica: Utilizada em situação de emergência ou grande ansiedade. Acontece em uma sessão. Busca facilitar o acesso a informações para que a pessoa decida por si só.

V – Terapia Familiar e de Casal: Método indicado para tratar crises em relações.

Contatos

3237-5011

viverbem.saude@asemp.org.br



★1941 †2015



"Assim é a morte"...

Um estado de repouso, uma aposentadoria desta vida. Não há o que temer. Quando a morte chegar, ria dela. A morte é apenas uma experiência a que você está destinado para aprender uma grande lição: você não pode morrer.

Nosso ser real, a alma, é imortal. Podemos ficar por algum tempo adormecidos neste estado chamado "morte", porém nunca seremos destruídos. Nós existimos e essa existência é eterna.

A onda alcança a praia, depois volta ao mar, mas não se perde. Ela se torna uma com o oceano, ou retorna, na forma de outra onda. Este corpo veio e desaparecerá, mas a essência da alma que traz dentro dele jamais deixará de existir.

"Nada poderá extinguir essa consciência eterna."

Paramahansa Yogananda

Uma homenagem do NCSC ao saudoso ex-presidente Angelo Flores

Calendário de atividades NCSC e Espaço Viver Bem 2016



19 - Início das atividades NCSC e Saúde

ABRIL						
D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

21- Tiradentes
22- Recesso

JULHO						
D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

04 à 08 Inscrições complemento de turma

18 de julho a 01 de agosto - Férias NCSC e Saúde

OUTUBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12- Feriado- N.Sra Aparecida

MAIO						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

26 - Feriado Corpus Christi
27 - Recesso

AGOSTO						
D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

02 - Início das atividades NCSC e Saúde

15- Feriado-Assunção de N.Sra

NOVEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

02 - Feriado Finados

14- Recesso

15 - Feriado Proclamação da República

MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

25 - Feriado Paixão de Cristo

JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SETEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

07 - Feriado Independência do Brasil

DEZEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8 - Feriado Municipal Imaculada Conceição

9- Recesso

16 - Encerramento das atividades NCSC e Saúde

20 e 21 XVII Encontro de Facilitadores

25 a 31 Recesso de Natal

Uma trajetória predestinada

Ermelinda conheceu a ASSEMP ainda criança, por intermédio do pai, e anos mais tarde ajudou a fundar o Re-florir

Ermelinda Aguilar de Oliveira começou a frequentar a ASSEMP ainda antes de se tornar servidora. Foi por intermédio do pai, o servidor municipal e auxiliar de topógrafo Benevites Ferreira, que ficou conhecendo a Associação, ainda criança.

E foi ainda criança, também, que Ermelinda conheceu o significado de “trabalho duro”. Ironicamente, por causa da PBH. Como o salário do pai na Prefeitura atravassava constantemente, a associada, mais velha de três irmãos, precisava dar sua contribuição para o orçamento doméstico. Com apenas 11 anos Ermelinda obteve autorização de um juiz e começou a trabalhar de atendente em uma padaria.

Depois vieram outros diversos empregos, em fábricas de macarrão, botões e cigarros. Foi só aos 26 anos, por insistência do pai, que a associada prestou concurso e ingressou na PBH. Inicialmente lotada no Odilon Behrens, Ermelinda depois se transferiu para o Colégio Municipal, de onde guarda boas recordações. “Por ter começado a trabalhar muito cedo só havia cursado o primário. No Municipal conheci o Prof. Guilherme, uma pessoa muito boa e que me estimulou a retomar os estudos”, conta.

A associada ainda trabalhou no Colégio Marconi, logo após sua inauguração, antes de retornar ao Municipal e se aposentar, em 1990.



Associada começou a trabalhar aos 11 anos, com autorização judicial

AVÓ MIMADA

Avós que mimam netos é algo bem comum. Mas e neta que mima avó? “Ela faz todos os meus gostos”, conta, rindo, Ermelinda, referindo-se à mais velha dos três netos. A família da associada ainda conta com duas filhas e dois genros, além da família Re-florir, grupo da qual a aposentada faz parte desde os primórdios, em 1997.

Quando não está na ASSEMP, Ermelinda gosta de passar o tempo no Facebook, mas paixão mesmo é pela praia. “Se pudesse, moraria à beira-mar”, conta ela, que tem a tradição de passar o aniversário sempre no litoral.

Novo Guia de Benefícios

Mais de 100 convênios que oferecem descontos, serviços especiais e preços subsidiados.

Academias, clínicas, restaurantes, farmácias, laboratórios, óticas, profissionais das mais diversas áreas e muito mais...

Tudo para o seu proveito, associado!

Retire o seu na sede da ASSEMP ou acesse a versão virtual em www.assemp.org.br



**ALUGA-SE**

Aluga-se kitnet mobiliada no edifício JK – Rua Timbiras 15º andar – falar com Atta. MARCIA ROSANA GUEDES 99993-5227

EXCURSÕES

Excursões rodoviárias para Caldas Novas. Maio, junho, julho e agosto: Thermas de Ubatã. Maio, junho e julho: Lençóis maranhenses. Outubro: Oktoberfest com Beto Carrero. MARCIA ROSANA GUEDES 2534-1702 / 99634-5577

ALUGA-SE

Alugo barracão, entrada independente, sala, quarto, banho, cozinha, área. Próximo metrô Santa Inês. SANDRA NOGUEIRA 3463-7038 / 99982-8561

TEXTOS E CONTEXTOS

Manual de redação, antologia luso-brasileira de literatura, com estilos de época, provérbios e letras da MPB. Autoria dos professores Isidro Passos e Roberto Dornas. R\$ 70,00. ISIDRO PASSOS 3444-8089

PSICOLOGIA E PSICANÁLISE

Atendimento clínico e escolar. Desconto de 50% para associados e ou familiares. Consultório no Santo Agostinho, entre Av. Amazonas Av. do Contorno. NILZA HELENA DE OLIVEIRA 3291-5851 / 99866-1585

ALUGA-SE

Alugo loja ótima para salão de beleza 43m² com 1 banheiro e cozinha. Toda reformada – Rua Campos Gerais, 66 – Carlos Prates, próximo à Igreja São Francisco – R\$ 650,00. SONIA MARIA MENDES 3317-8233 / 99905-9027

EXCURSÃO

Páscoa iluminada – Grande Hotel – Araxá. Venha participar do grande espetáculo no Tauá Grande Hotel de Araxá – pensão completa – período de 14 a 17 de abril. IZÔNIA GUIMARÃES 3412-8864 / 98813-8864

EXCURSÕES

Excursão em maio para Ubatã R\$ 720,00. Em julho São Lourenço, Caxambu e Baependi R\$ 690,00. Em agosto Caldas Novas Hotel Hot Springs. Em outubro Poços de Caldas. WANDA AURICHIO 3466-2621 / 99617-1147

AULAS DE MÚSICA

Aulas de órgão, violão, contrabaixo, guitarra e bateria. Aulas na escola ou domicílio. Alugamos espaço para ensaios de bandas. Alugamos espaço para eventos. Temos estacionamento. GLENY ELISABETH 3568-9394 / 99929-7777

LOTE EM IGARAPÉ

Bairro Maracanã Industrial – Igarapé. Linda vista, boa localização. GLENY ELISABETH 3568-9394 / 99929-7777

VENDE-SE

Vendo máquina de limpeza a vapor quente, com ferro de passar roupa a vapor e acessórios para limpeza de pisos, azulejos, fogão, paredes etc. Máquina nova comprada na Polishop. R\$ 300. SONIA MARIA MENDES 3317-8233 / 99905-9027

TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL

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

PSICÓLOGA CLÍNICA

Atendimento infantil e adulto. Rua da Bahia, 1148, sala 1514 – Centro / BH. ISABEL CAMARGOS 3484-041 / 998774-0419

PERFUMES

Sou consultora de Hinode – empresa brasileira atuando com perfumes importados cosméticos e bem-estar. Trabalho com vendas e marketing multinível. ROSÂNGELA SENRA LINS 2552-6746 / 98704-4489

CORTE E COSTURA

Curso de corte e costura. Prático e rápido. Moldes sob medida / acabamentos finos. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença. NIVALDA MEDONÇA 3444-6259

DENTISTA

Clínica geral, clareamento a laser, endodontia, ortodontia, implantodontia, periodontia, prótese, odontopediatria, radiologia. Descontos p/ associados e familiares. Bairro de Lourdes. 3222-8132 / 99494-8132 MARIA APARECIDA CARLOS

CARICATURAS

Lindas caricaturas personalizadas de casais, formandos, noivos, 15 anos, famílias, crianças, adultos e idosos. EVANDRO ROCHA 99976-4195 / 99981-7238

MECÂNICA E LANTERNAGEM

Mecânica, lanternagem, pintura e instalação de som e acessórios. Melhor cuidado com o seu veículo. MARION MOURA 99629-9404 / 98881-3926

EXCURSÕES

Semana Santa Cabo Frio R\$795 Pousada do Sol. Fazenda Chaparral 20/03 R\$135,00 incluso café, almoço e lazer. Paraty de 20 a 24/04. ANTONIA EUSTÁQUIA OLIVEIRA 3496-2952 / 98908-1482

REFORMA E CONSTRUÇÃO

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



SOCIAL



Esse sorriso solto é da pequena Gabriela, neta da associada Áurea Cândida e que comemora seu primeiro aninho no dia 16 de março. Felicidades e bênçãos para a pequena!



O mês de março é muito especial para a associada Maria Moisés Damaso. Mês do seu aniversário e também da sua neta Yane Damaso (foto). A princesinha da família completa 09 anos. Nós, da ASSEMP, desejamos muitas felicidades às duas aniversariantes.

NOTA

Na edição anterior cometemos um erro no número do telefone da entidade. Por isso, repetimos a informação. Colabore!

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. 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 3427-9264 ou www.casaamoravida.org.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Filho que nasce bem depois do último irmão	Dia da final da Copa do Mundo de 2014	Célebre frase racionalista de Descartes "A justiça tarda, (?) não falha" (dito)	Olívio Dutra, político gaúcho	Discriminação (?): crime inafiançável e imprescritível segundo a Constituição de 1988	(?) de combustão interna: máquina de carros
(?) de pau, atração de circos					Dois mamíferos roedores
			(?) Alighieri, escritor italiano		
"(?) Cara", sucesso de Cazuza (MPB)			Peça que compõe a corrente Desordem		
(?) Amorim, ministro da Defesa (2014)		Base do Direito Azedo, em inglês		Estrela de pequeno volume Despejar	
			Profissional como Neil Armstrong		Divisão de ambiente, comum em empresas
Scooby-(?): o cão falante (TV)			Defesa que pode inocentar o réu		
Fêmeas de cruzamentos com asno, geram muaras				O mar em extinção na Ásia Obedecer	
O acionista maior da empresa 61, em romanos		(?) Nouveau, estilo artístico		Ponto direto de saque no vôlei	
Animais já lançados ao espaço			Dama de companhia Sem-(?): único		Erva seca e ceifada Pronome pessoal
		Banda do hit "Losing My Religion"		Deixar, em inglês Natureza da pedra	
Porta (?) Fundos: produtora de vídeos de comédia na web			Michel (?): gravou "Ai Se Eu te Pego"		Grito em touradas Ceará (sigla)
Ânsia do consumista					
Contribuir com dinheiro (pop.)					

BANCO 3/ace — art — doo — let — rem. 4/aral — sour. 5/celiso. 7

JOGO DAS DIFERENÇAS



CHARADAS

- ? Como se faz omelete de chocolate? Qual o sobrenome que todo mundo tem?
- ? Como conseguir um Chokito?
- ? O que é verde e não é planta, fala mas não é gente?
- ? Caixinha de bom parecer, não há carpinteiro que saiba fazer. O que é?
- ? O que enche uma sala mas não enche uma colher?

Respostas da edição anterior
Futuro - Corneta - Casal de peixes - Copo - Isolante, ela é faixa preta - Somente

Solução

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

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

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