

Uma nova forma de relacionar-se

Em tempos de ânimos acirrados, conheça os benefícios da Comunicação Não-Violenta

Página 9



Servidores e PBH não entram em acordo



Página 3

30 horas para assistentes sociais e psicólogos



Página 5

Entenda as diferenças entre DDA e débito automático



Páginas 6

Confira a agenda de bailinhos do NCSC



Página 13

VIA DE MÃO DUPLA

Quando afirmamos que a ASSEMP é um oásis no coração de Belo Horizonte, não estamos apenas nos referindo ao fato de ser um espaço físico agradável, onde o associado tem uma gama de serviços e benefícios à disposição. A razão de dizermos isso também se relaciona à crença de que, de alguma forma, podemos nos blindar das agruras externas. Que toda a intolerância e desrespeito crescentes em nossa sociedade ficam da porta para fora.

Queremos que o associado consiga perceber o clima de fraternidade que guia a Associação e que enxergue nossas dependências como um espaço do bom convívio.

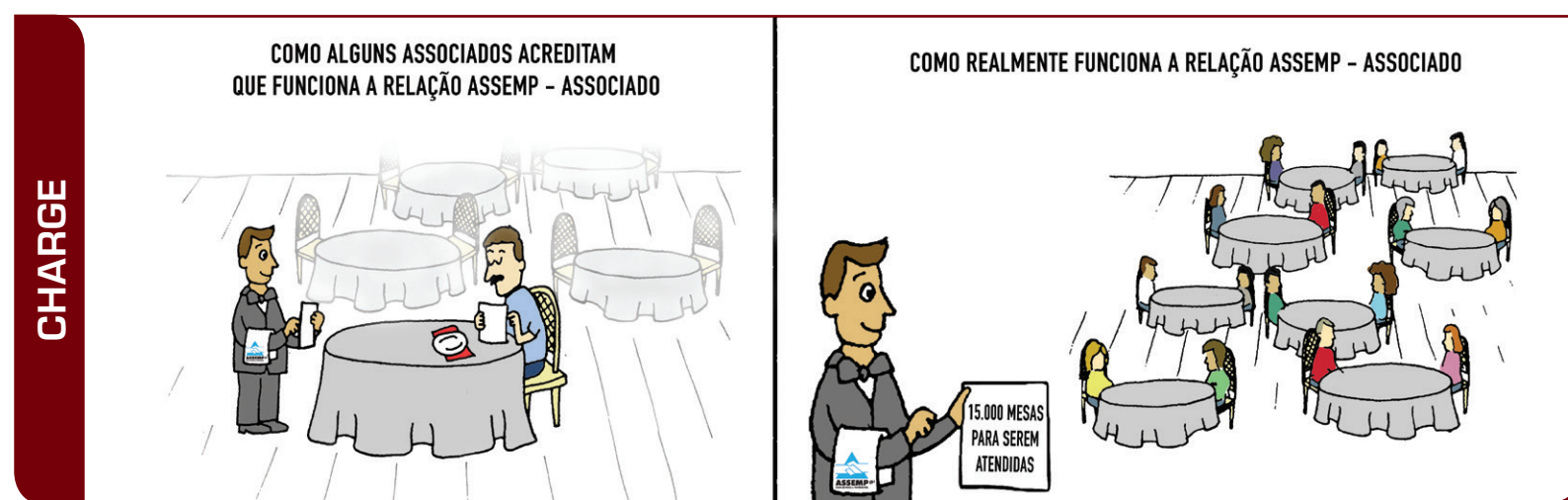
É por tudo isso que tem nos chamado a atenção uma

série de casos recentes ocorridos aqui e que em nada condizem com o espírito de qualquer entidade associativa, sobretudo com a ASSEMP. Em nossa entidade, o respeito e o exercício da empatia vêm sempre em primeiro lugar. Mas como tudo na vida, funcionam muito melhor quando exercidos em via de mão dupla.

E se o discurso não cativa, é preciso salientar que a Associação possui um código de regras de convivência que, em casos extremos, prevê até o desligamento do associado. 15.200 sempre estarão acima de um ou dois.

Boa leitura!

O redator



DISSE O PENSADOR

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

“O maior problema com a comunicação é a ilusão de que ela foi alcançada.”

George Bernard Shaw, romancista irlandês

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
2ª vice-presidente - Maristela Teixeira 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
Gestor 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
Textos (págs. 10 e 14) - Maria Dulce Miranda - Reg. Prof.: 20236/MG
Diagramação - Roberto Romanelli
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.

Sem avanços

Após mais de um mês de negociações, Prefeitura e servidores ainda não chegaram a acordo

Rechaçada por servidores de diversas categorias, a proposta de reajuste salarial apresentada pela PBH no dia 21 de julho, por ora, parece que não será alterada. Apesar das novas reuniões realizadas com as entidades representativas e do risco de deflagração de uma greve, o governo permanece irredutível em sua proposta inicial: reajuste de 2,53% sobre o vencimento básico e de 2,85% no vale refeição.

Segundo a PBH, o índice corresponde ao aumento da ar-



ASCOM / SINDIBEL

recadação das receitas elegíveis no primeiro semestre que ainda não foram comprometidas com despesa de pessoal. Já o Sindibel afirma que a Prefeitura gasta apenas 36% de seus recursos com os servidores, percentual bem abaixo do limite prudencial da Lei de Responsabilidade Fiscal.

CATEGORIAS DISCUTEM INDIVIDUALMENTE

Ao contrário do que ocorreu em ocasiões anteriores, a campanha salarial deste ano não é unificada. Apesar de alguns atos conjuntos, cada carreira se sentará à mesa de forma independente com a PBH para negociação.

A Guarda Municipal é uma das categorias que já

entrou em acordo com o governo. A categoria aceitou a proposta de reajuste, conjuntamente com um aumento de 10% no adicional de risco e transformação da GDI – Gratificação por Disponibilidade Integral no percentual de 15% no vencimento base.



POR DENTRO DO RPPS

RPPS e a reforma da Previdência

Advogado fala sobre o que pode mudar na vida do servidor municipal

O advogado Anderson Avelino é o atual presidente da Comissão de Direito Previdenciário da OAB/MG e está fortemente engajado nas discussões relacionadas à reforma da Previdência.

No dia 11 de agosto ele ministrou palestra no Centro de Capacitação ASSEMP / IDCT e o Jornal da ASSEMP aproveitou a oportunidade para uma conversa rápida:

Como você enxerga o argumento do déficit da Previdência para justificar a reforma proposta?

É preciso levar em consideração que a Previdência integra o sistema de Seguridade, em conjunto com a As-



sistência Social e a Saúde. As fontes de receita para esse sistema são variadas, mas quando é feito o cálculo do rombo, o governo considera como fontes de arrecadação apenas o percentual sobre o salário descontado dos trabalhadores e aquele pago pelos patrões.

Quais os impactos da reforma para os servidores públicos municipais de BH?

Em breves termos, os servidores públicos irão trabalhar por mais tempo para se aposentarem, pois terão que cumprir um tempo adicional de contribuição para terem direito ao benefício.



Atente-se aos seus direitos

Novas leis definem redução de juros em pagamento de impostos e descontos no comércio

Foi instituído em Minas Gerais, por meio da Lei Nº 22.549/17, o Plano de Regularização de Créditos Tributários, denominado “Novo Regularize”.

Visando incentivar a regularização dos créditos tributários, o Novo Regularize possibilita ao contribuinte o pagamento de determinados impostos e taxas já vencidos com redução de juros e multa em percentuais que variam de 15% a 100%.

Entre os impostos incluídos no plano estão o ITCD (Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e Doação) vencido até 30/04/2017 e o IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores) vencido até 31/12/2016.

Os interessados em regularizar o ITCD têm até o dia 02 de outubro para requerer o benefício e efetuar

o pagamento. Já para o IPVA o prazo é até 31 de outubro. Para a regularização do ITCD ainda está sendo concedido desconto de 15% sobre o



valor do imposto em caso de pagamento à vista.

Se você tem ITCD vencido referente a inventário ajuizado pelo setor jurídico da ASSEMP e tem interesse na regularização, entre em contato conosco pelo **3237-5040**.

Trata-se de discussão antiga entre lojistas e órgãos de defesa do consumidor a possibilidade de diferenciação de preço em decorrência da forma de pagamento utilizada pelo consumidor, mas agora é lei.

A Lei Federal Nº 13.455/2017 autoriza expressamente a diferenciação de preços de bens e serviços oferecidos em decorrência do instrumento de pagamento (dinheiro ou cartão) ou em função do prazo (à vista ou parcelado).

O fornecedor não é obrigado a oferecer desconto ao consumidor que prefere pagar em dinheiro, porém, o estabelecimento que optar pela cobrança diferenciada tem o dever de informar em local visível eventuais descontos concedidos em função da forma de pagamento.

Viver Bem

Saúde, Beleza e Bem Estar.

PILATES 2X semana 145,00*

Valor para pacote semestral

Participe do nosso grupo da melhor idade

Pilates 2x semana

R\$99,00*

Para pacote semestral, horário econômico



Promoção de inverno

Depilação a Laser

R\$69,90*

valor referente a uma área e a uma sessão

Rua José Brandão nº190 – 2º andar Barreiro BH

(31) 3024-5003 (31) 98807-6019

www.viverbembarreiro.com.br

VIVER BEM / DIVULGAÇÃO

NOTA

Regularização de jazigos

As famílias dos concessionários de jazigos públicos da capital mineira têm até o dia 30 de dezembro deste ano para atualizar a titularidade de sepulturas nos quatro cemitérios municipais de BH. A falta de regularização da titularidade, em caso de morte, além da inadimplência e do abandono físico do jazigo são causas expressas de retomada do espaço pelo município.

É preciso apresentar: carteira de identidade do solicitante (original + cópia); CPF do solicitante (original + cópia); comprovante de residência do solicitante (original + cópia); certidão de óbito do titular (original + cópia); Título de Perpetuidade original ou declaração do cemitério; e solicitação escrita requerendo a transferência.

Outras informações podem ser obtidas na administração dos cemitérios.

Conquista, mas para poucos

Assistentes Sociais e Psicólogos terão a aguardada redução da jornada de trabalho, mas benefício não será estendido a todos

Cumprindo as determinações da Lei Federal Nº 12.317/2010, ainda que com sete anos de atraso, a PBH anunciou a redução da jornada de trabalho dos Analistas de Políticas Públicas com formação em Serviço Social e Psicologia. Esses profissionais passarão a cumprir jornada semanal de 30 horas, sem redução de salário.

A medida, entretanto, restringe-se àqueles designados para a execução dos serviços, benefícios e transferência de renda no âmbito do Sistema Único da Assistência Social. Assistentes sociais que atuam em outras áreas da Secretaria Municipal de Políticas Sociais não serão contemplados de imediato, o que vem causando polêmica. Esses servidores chegaram a fazer uma paralisação de alguns dias, mas voltaram ao trabalho com o compromisso de que seja estabelecida uma agenda de reuniões mensais entre governo



ASCOM / SINDIBEL

e representantes da categoria para o avanço das negociações.

Já os servidores que terão direito à redução de jornada se mobilizam para discutir melhorias nos critérios de movimentação estabelecidos pela PBH. As regras apresentadas pelo governo preveem publicação do edital no dia 05 de setembro e podem ser consultadas no site do sindicato.

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

PROGRAMA
MAIS BENEFÍCIOS

SEGURO AUTO

Concorra a Prêmios fazendo a sua cotação

PREMIAÇÕES
CONFIRA AS REGRAS NO SITE

↓

Brindes

3 Voucher Baby Beef

Smart TV Samsung LED HD de 32 polg. com modo Futebol e Wi-Fi.

|| Faça já sua cotação com o corretor da ASSEMP ||

NAVARRO
CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

3222-8776

Participe da campanha e confira mais produtos no site:
<http://www.navarroconsultoriaecorretora.com>

Descontos exclusivos para associados da ASSEMP, pais, cônjuge e filhos, na contratação do Seguro AUTO.

Débito automático X DDA



Entenda as diferenças entre esses dois serviços

Muita gente já está habituada com o serviço de débito automático: você faz o cadastramento de uma conta – luz, água ou telefone, por exemplo – em seu banco e, todo mês, na data de vencimento daquela conta, o valor é debitado diretamente do saldo de sua conta corrente.

Já o Débito Direto Autorizado (DDA) é um serviço um pouco mais recente. Mas é importante deixar bem claro: DDA e débito automático são coisas diferentes!

O DDA é um sistema que permite que você receba todos os boletos vinculados ao seu CPF eletronicamente, pelos canais de conveniência do seu banco (caixa eletrônico, internet banking etc). É só uma mudança na forma de recebimento dos boletos: em vez de recebê-los em papel, pelos Correios, eles chegam por via digital. Mas isso não automatiza o pagamento. Você ainda precisa pagar cada boleto in-

dividualmente, da mesma forma que faz com os impressos.

Quem deseja utilizar o serviço e quem já o utiliza e deseja cancelá-lo deve procurar diretamente o seu banco ou cooperativa de crédito.

VANTAGENS DO DDA

- Garantia de que os boletos serão recebidos, sem risco de extravio;
- Agiliza o pagamento, pois não é necessário mais digitar as linhas de código;
- Economia de papel (o meio ambiente agradece!).
- É possível acessar as contas de qualquer lugar (se estiver viajando, por exemplo).

SICOOB / DIVULGAÇÃO

Venha para o  **SICOOB**
Crediserv

A cooperativa dos Servidores da PBH.

Procure-nos e abra já a sua conta! Estamos bem próximos a ASSEMP.
Rua da Bahia, 905, 11º andar, Centro, BH, MG. (31) 3274-6959
crediservbh@crediservbh.com.br / www.sicoobcrediserv.com.br

SICOOB SEGUROS
TEMOS UMA LINHA COMPLETA
PARA VOCÊ QUE MERECE
O MELHOR SEGURO E A MAIOR
PROTEÇÃO.

Seguro de Veículos	Seguro de Vida	Seguro Residencial	Seguro de Vida Mulher	Seguro de Vida Master

Solicite sua cotação hoje mesmo!

 **SICOOB**
Faça parte.

RECADASTRAMENTO ANUAL DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS

A PBH iniciou, no mês de agosto, o processo de cadastramento de todos os aposentados e pensionistas municipais.

FIQUE ATENTO ÀS ORIENTAÇÕES:

Onde?

Qualquer agência do Bradesco.

Quando?

Somente nos dias úteis do mês de seu aniversário, das 8h às 16h. Para um atendimento mais rápido, a sugestão é comparecer entre os dias 11 e 25, período com menor fluxo de pessoas no banco.

O que levar?

Aposentado/pensionista

1. Documento de identificação válido com foto;
2. CPF;
3. Certidão de casamento, se houver;
4. Comprovante de residência emitido há, no máximo, seis meses (conta de água, luz, telefone ou bancária).

Representante legal do aposentado/pensionista (curador, procurador, tutor ou guarda)

1. Documento de identificação válido com foto do representante;
2. Original ou cópia autenticada dos documentos do aposentado e/ou pensionista listados acima;
3. Original ou cópia autenticada do documento de representação da tutela, guarda, curatela ou procuração (validade nos últimos seis meses);
4. Original ou cópia autenticada de atestado médico emitido há, no máximo, 60 dias, comprovando a dificuldade de locomoção do aposentado ou pensionista.

IMPORTANTE

Posso ir antes do mês do meu aniversário?

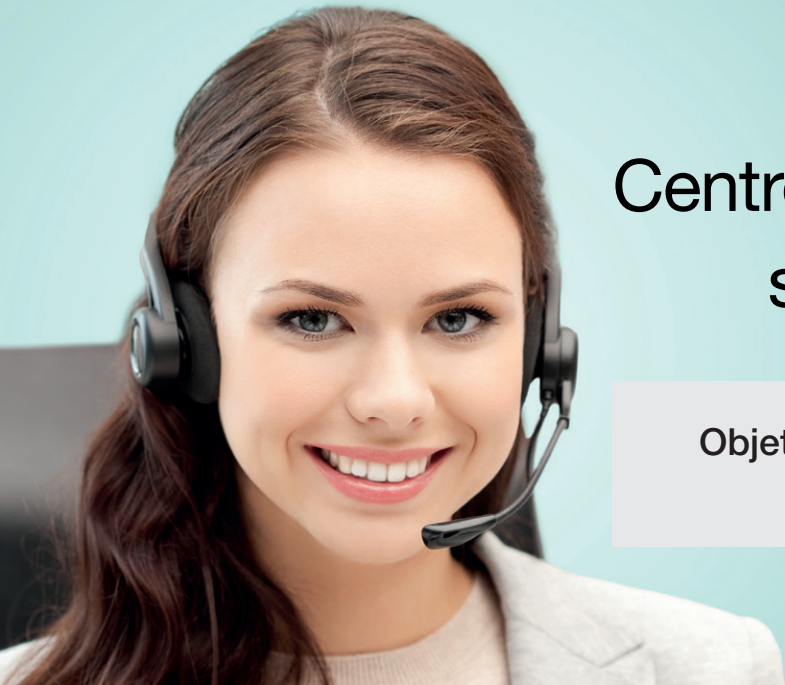
Não, o processo não estará no banco e o cadastramento não será efetuado.

E se eu perder o prazo?

Você terá um prazo máximo de dois meses - após o mês do seu aniversário - para comparecer a uma agência do Bradesco e regularizar a situação. Durante esse período, porém, seu pagamento ficará temporariamente suspenso.



Mais informações:
previdenciacomunica@pbh.gov.br



Centro de Capacitação ASSEMP / IDCT sedia congresso de ouvidores

Objetivo do evento, que ocorre nos dias 13 e 14 de setembro, é capacitar ouvidores e ombudsmans

Na missão de conscientizar e capacitar servidores, gestores, ouvidores e cidadãos que atuam em prol da sociedade, a Associação Brasileira de Ouvidores de Minas Gerais (ABO-MG), em parceria com o Instituto de Defesa da Cidadania e da Transparência (IDCT), irá realizar o II Congresso Mineiro de Ouvidores e Ombudsman de Minas Gerais. O evento, que ocorre na ASSEMP nos dias 13 e 14 de setembro, trará grandes nomes e referências na área de ouvidoria.

Além da Associação, também apoiam o evento a Prefeitura de Belo Horizonte, a ArcelorMittal e o Ministério da Transparência, Fiscalização e Controlado-

ria Geral da União. A expectativa é que o congresso reúna cerca de 150 pessoas.

Ao final dos dois dias será apresentada a nova ferramenta da Associação de Ouvidores, que se adequa à Lei de Acesso à Informação. A coordenadora administrativa do Centro de Capacitação ASSEMP / IDCT, Keila Belli, tem expectativas que a parceria com a Associação Brasileira de Ouvidores de Minas Gerais seja extremamente positiva para população. “A ferramenta que a ABO vai apresentar contribui para a participação dos munícipes. E o grande intuito do congresso é gerar frutos positivos que reflitam na sociedade”, afirma.

OUTROS CURSOS REGULARES E EVENTOS	DATA	VALOR*
Direito Tributário – Ênfase em tributos municipais e estaduais	04 e 05/09	R\$445,00
Lei Orgânica Municipal e o Regimento Interno	13 a 15/09	R\$495,00
Sindicância e Processo Administrativo Disciplinar	19 e 20/09	R\$445,00
Contratação Direta e Sistema de Registro de preços na prática	25 e 26/09	R\$445,00

*Preços especiais para associados

Inscreva-se: os interessados podem se inscrever pelo site idct.org.br.



NOSSA EQUIPE

Graças à dedicação e ao profissionalismo de cada colaborador a ASSEMP consegue oferecer aos associados um atendimento sempre de qualidade! A cada edição do Jornal da ASSEMP apresentamos aos leitores uma equipe de trabalho da Associação.



Tatiana, Elaine, Renata, Luciana e Rafaela

O Setor de Atendimento é o cartão de visitas da ASSEMP. Muitas vezes é lá que um associado recém-chegado ou um servidor em busca de informações tem seu primeiro contato com a entidade. E, como já diz o velho ditado, a primeira impressão é a que fica. Por isso o time que atua no atendimento é de primeira linha. A coordenação da equipe está a cargo da Renata Soares, na ASSEMP há nove anos. Com o mesmo tempo de casa

há a assistente de atendimento Elaine Carvalho, que define o trabalho na Associação como um aprendizado diário. Já para a Luciana Brunelli, que há cinco anos trabalha no atendimento, o exercício da empatia também ocorre diuturnamente na função. Logo atrás dela vem a Rafaela Bueno, na Associação há quatro anos e, por fim, a Tatiana Castro, que integra o time ASSEMP há menos de um ano.

O poder da BOA CONEXÃO



Oficina sobre Comunicação Não-Violenta passa lições de relacionamento para funcionários

Pilotos de avião e controladores de voo têm um protocolo quando conversam entre si: um repete tudo que o outro disse para confirmar que entendeu bem as informações passadas. “A medida é para fins de segurança, mas pense em quantos desentendimentos diários seriam evitados se colocássemos isso em prática no nosso dia a dia?”. A provocação foi feita pelo cientista social Yuri Haasz, que ao lado de sua esposa, a psicóloga Sandra Caselato, ministrou uma oficina de Comuni-



cação Não-Violenta para os funcionários da ASSEMP no dia 18 de agosto. O encontro objetivou melhorar ainda mais o relacionamento dos funcioná-

rios com os associados e ensiná-los a lidar com os conflitos diários que têm crescido no atendimento.

A Comunicação Não-Violenta é um processo de criação, restauração e fortalecimento de conexões entre as pessoas. Porém, alertam os palestrantes, não há fórmula pronta para fazer isso acontecer. “Devemos manter uma pergunta sempre viva: ‘o que pode contribuir para uma conexão com o outro neste contexto que estou vivenciando agora?’”, explica Yuri.

NECESSIDADES HUMANAS UNIVERSAIS

A Comunicação Não-Violenta conceitua que existe uma série de necessidades humanas universais, tais como amor, relaxamento, integração, alegria, esperança, cumplicidade. Em toda interação humana essas necessidades estão presentes como motivadores, mas não saber exatamente como expressá-las pode gerar conflitos.

Quando uma pessoa diz para a outra, por exemplo, “você é um incompetente”, na verdade ela pode estar em busca de mais apoio e empatia na solução de um problema. Isso não significa, obviamente, que se deva aceitar grosserias de outras pessoas partindo da premissa de que ela só está com dificuldades. A Comunicação Não-Violenta não

é sobre ser sempre agradável, mas sobre se expressar mais e transformar os conflitos em algo positivo. É um exercício diário tanto para o emissor quanto para o receptor, para que levem sempre em conta as necessidades um do outro. Dessa forma, melhora a forma como a mensagem é passada e melhora a forma como ela é recebida.

Fala, Presidente



“A realização desta oficina com os funcionários da ASSEMP é mais uma forma de capacitar e aperfeiçoar nosso time para que a Associação possa sempre cumprir seu objetivo de bem servir seus associados. Estamos sempre atentos à essa questão e prezamos muito a ASSEMP como um espaço de efetivo exercício da fraternidade. Compreendemos as distintas realidades de nossos associados, seus dilemas pessoais e profissionais. Porém, o bom exercício do falar e ouvir só se concretiza quando os dois lados estão abertos a isso. Busquemos todos, então, uma comunicação não-violenta.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da ASSEMP

Professora leva inovação para sala de aula

Aparelho similar ao telefone melhora o aprendizado de língua estrangeira

Com um pedaço de tubo e duas conexões PVC a professora de inglês da Escola Municipal José Madureira Horta, Luciene Castro, tem revolucionado suas aulas. Com esse material ela produziu vários *Whisper phones* (telefone do sussurro, em português). Funciona assim: quando o aluno vai fazer a leitura em voz alta de algum texto,

ele aproxima o aparelho do rosto, igual a um telefone. Isso permite que ele ouça a própria voz, sem a interferência de sons externos, o que auxilia no aprendizado da pronúncia das palavras em inglês.

Luciene ficou conhecendo o *Whisper phone* na internet. Um kit com seis aparelhos, porém custava cerca de R\$400,00, além de não ter entrega no Brasil. Foi também na internet,

ARQUIVO PESSOAL



então, que ela descobriu que poderia confeccionar o aparelho em casa, por cerca de R\$ 4,00. “Testei comigo e com meus filhos. Quando levei para os alunos, eles adoraram!”

A inovação impactou diretamente na motivação e no aprendizado dos 270 alunos de Luciene. Também melhorou a organização da sala,

pois com o *Whisper phone* acabaram os momentos de dispersão durante as leituras. “Os próprios alunos já conseguem perceber suas dificuldades e criamos formas de trabalhá-las”. A professora conta, ainda, que os estudantes ajudaram a confeccionar novos aparelhos e até gravaram um vídeo tutorial ensinando o passo a passo. “Foi muito bacana integrá-los ao processo.”

Um apoio quando preciso

Serviço Social da ASSEMP está à disposição dos associados



Diante da realidade atual, o acesso a informações de confiança é cada vez mais necessário. O Setor de Serviço Social da ASSEMP está à disposição para atender as demandas sociais dos associados, buscando acolher, orientar e dar encaminhamento para serviços oferecidos pela Associação ou orientações gerais sobre serviços externos.

Além disso, são realizadas visitas domiciliares, com

o intuito de levar orientações sobre serviços/benefícios e manter um contato direto com o associado; e hospitalares, para prestar um apoio ao associado e a seus familiares, tornando esse momento mais confortável para ambos. O objetivo do setor é a aproximação com o fim de contribuir e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

AGENDE UM ATENDIMENTO

Quem se interessar em agendar um atendimento na sede ou uma visita domiciliar pode entrar em contato pelo 3237-5032, pelo e-mail coordenacaosocial@asemp.org.br ou comparecer pessoalmente à Rua da Bahia, 1033 - 4º andar.

Engaje-se no SETEMBRO AMARELO

Campanha mundial atua na prevenção ao suicídio

No Brasil, a cada 45 minutos uma pessoa se suicida, segundo dados do Ministério da Saúde. Essa taxa é superior a das vítimas de AIDS e da maioria dos tipos de câncer. Não é por acaso, portanto, que o tema é tratado como um problema de saúde pública e que

em setembro é promovido o Setembro Amarelo, mês mundial dedicado à prevenção do suicídio.

A grande esperança vem de uma estimativa da Organização Mundial da Saúde: 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos, o que só reforça a importância da campanha.

É exatamente na linha de que todas as pessoas podem ser parte ativa na prevenção do suicídio que a Associação Internacional dedicada ao tema definiu o lema do Dia Mundial de Prevenção do Suicídio deste ano: “Doe um minuto, mude uma vida”.

COMO FAZER PARTE

Qualquer pessoa pode iluminar ou identificar a fachada de uma casa ou prédio, promover passeios de motos ou bicicletas com balões, fitas ou panos amarelos, caminhadas com camisetas amarelas, debates ou outras ações que impactem a população. O site setembroamarelo.org.br traz mais informações e alguns materiais de apoio que podem ser utilizados.

ARTIGO

A dor lombar e o Pilates

Estima-se que 85% da humanidade sentirá dor lombar, no mínimo, uma vez durante sua vida. A dor, localizada em qualquer região abaixo das costelas até as nádegas é denominada de lombalgia e é estratificada em aguda e crônica. A aguda é aquela consequente de um evento específico, como atividade física em excesso, estiramento muscular etc. Pode ser incapacitante, no entanto, na maioria dos casos ela desaparece com, sem ou apesar de qualquer forma de tratamento.

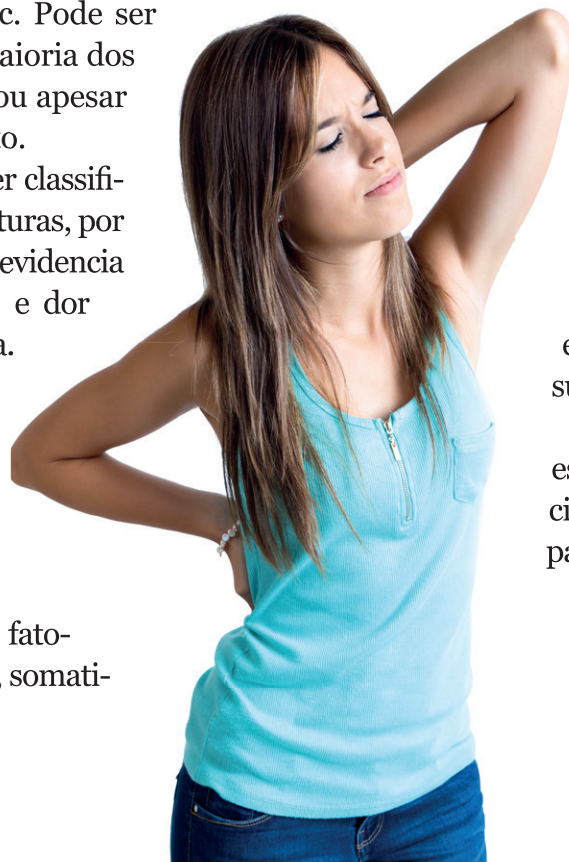
Já a lombalgia crônica pode ser classificada em específica (tumores e fraturas, por exemplo), em radicular, onde se evidencia a compressão de raízes dorsais, e dor crônica não específica, sem causa. Seus sintomas podem variar de moderado a muito intenso, tem duração mínima de doze semanas e exames de imagem normalmente não evidenciam lesões associadas, estando ligada principalmente a fatores psicossociais como depressão, somati-

zação, angústia, pânico, estresse.

A falta de atividade física é um dos principais fatores predisponentes para o surgimento da lombalgia crônica inespecífica. Várias são as modalidades disponíveis no mercado para controle das crises álgicas e estabilização do principal eixo corporal, entre elas o Pilates.

O método foi criado pelo alemão Joseph Pilates. Portador de várias doenças respiratórias na infância, Joseph desenvolveu uma atividade física de baixo impacto articular, que trabalhasse a flexibilidade, força, coordenação e respiração, melhorando a harmonia cinética e tonificando os músculos sem impactar em sua saúde.

Atualmente o método é objeto de vários estudos científicos, evidenciando seus benefícios no tratamento das dores crônicas, principalmente das lombalgias.



Gustavo Henrique de Oliveira
Fisioterapeuta da ASSEMP

A TODO VAPOR

Trabalhos do Reciclarte já começam a tomar forma

Os alunos do Reciclarte estão trabalhando a todo vapor para concluir as peças que serão expostas no fim do ano. Em 2017 a oficina, que objetiva o reaproveitamento e ressignificação de materiais, transformando-os em novos objetos de uso doméstico e obras de arte, está trabalhando prioritariamente com rolinhas e marchetaria.

“No primeiro dia de aula sempre questiono os alunos: o que temos guardado na gaveta? Meu trabalho é ajudá-los a aguçar o olhar, possibilitar que eles olhem para um objeto antigo e enxerguem novas possibilidades”, explica Suely Pimentel, facilitadora do Reciclarte.



ARTIGO

O estado calamitoso do Brasil

O noticiário nos revela, a todo instante, os meandros envolvendo a classe política, por meio do Executivo, Legislativo, Judiciário e, mais recentemente, da classe empresarial, onde tudo está literalmente contaminado.

Com a delação um tanto estranha dos sócios da JBS, revelações abalaram com força devastadora a República. Vimos com riqueza de detalhes o funcionamento paralelo da máquina organizacional implantada em todos os poderes, coisa que retrocede 15 anos, segundo o delator.

Em permanente troca de favores e benesses, o empresariado coopta concorrentes a cargos eletivos e, por meio de doações ditas ilegais, patrocina-os com altos valores monetários. Em contrapartida estes legisladores formulam leis dos mais variados matizes e tornam o Governo Central refém de si próprio, pois indicam ministros que são seus pares para compor o quadro do Executivo.

Fato contínuo, promovem a famosa sabatina aos postulantes indicados para exercer a mais alta magistratura, no



caso os ministros do Supremo, STJ, TSE, TST e STM.

São 93 ministros indicados pelo presidente somente em Tribunais Superiores, sem contar o “staff” da Procuradoria Geral e demais procuradores, subprocuradores e Advocacia da União, todos nomeados pelo presidente.

Regredindo as ações ao tempo, concluímos que as eleições no Brasil estão revestidas de formalidades pouco democráticas e o poder econômico é dominante, autocrático e imutável, sem perspectiva de afastamento e aniquilamento dos senhores detentores do poder.

Este círculo vicioso deverá se manter se não houver um basta do eleitorado brasileiro, por meio do voto consciente e responsável, independentemente de conotações partidárias.

Vicente Cruz
Associado



Venha dançar e se divertir com a gente!

Bailinho / 2017

São 11 monitores para dançar com você!

CONFIRA AS DATAS

SETEMBRO: 29

NOVEMBRO: 29

HORÁRIO
14h às 17h50

OUTUBRO: 27

DEZEMBRO: 15
ENCERRAMENTO

Intervalo
16h às 16h20

Sempre na última sexta do mês!

Aberto a todos os associados da ASSEMP
(mesmo que não façam curso de dança)

Núcleo de Convivência
Social e Cultural da ASSEMP
Rua da Bahia, 1033 - 8º andar
Fones: 3237-5008 / 3237-5009



PSICOTERAPIA DE GRUPO

Projeto experimental

DOR - A importância de procurar ajuda

Psicólogo: Cássio Vianna

Público-alvo: Pessoas que sofram de dor crônica comprovada por atestado médico: fibromialgia, artrite, dores lombares, enxaqueca e dores como traumas na coluna, AVC etc.

Proposta: Analisar fatores emocionais relacionados às dores crônicas e auxiliar o paciente na convivência com o processo de dor, assim como promover intervenção para remissão parcial ou total do processo.



“Ninguém pode livrar os homens da dor, mas será bendito aquele que fizer renascer neles a coragem para suportá-la”

Selma Lagerl

Inscrições: de 01 a 12 de setembro

Valor: R\$20,00 (sócio)
R\$40,00 (dependente)

Local: Rua da Bahia, 1033 - 10º andar

Serão dez sessões, sempre às quintas, às 15h. As sessões ocorrerão de 14/09 a 30/11 e a turma comporta 15 inscritos.

Nos palcos da vida

Lea Augusta relembra os bons momentos vividos no grupo de teatro da ASSEMP

Foi depois de sofrer dois infartos que Lea Augusta se aposentou por invalidez, após 26 anos de trabalho como auxiliar de dentista da PBH. Os problemas de saúde também foram o pontapé inicial para que ela se integrasse ao grupo de teatro da ASSEMP, onde dedicou dez anos aos palcos. Já na primeira peça, “Batucada de Bamba”, que estreou em 2001, Lea experimentou o sucesso de público, crítica e júris de premiação. “Era um tempo muito gostoso, vivia sempre com duas malas prontas, uma para a viagem que estava fazendo e outra para a próxima.” Lea também se aventurou no cinema e fez parte do elenco de dois curtas e do longa-metragem “Depois daquele baile”, estrelado por Lima Du-



MARIA DULCE MIRANDA

arte, Irene Ravache e Marcos Caruso.

A aposentada deixou os palcos para cuidar do marido. Seu companheiro por 47 anos, Zezinho, ao qual ela se refere carinhosamente como “meu velho”, foi diagnosticado com Alzheimer. Com o avanço da doença, a associada precisou se dedicar cada vez mais para atender às ne-

cessidades do marido e ficou ao seu lado até o último minuto. “Em uma das viagens que fizemos, estava tocando a música Amigos para Sempre e ele me disse que aquela era nossa música. Eu sempre cantava para ele.”

Após o falecimento do marido, Lea retomou as atividades fora de casa, mas não pretende mais voltar aos palcos. “A rotina das viagens era muito cansativa. Eu ainda gosto muito de ir ao teatro e fazer alguns improvisos. Me convidaram para, no fim do ano, saltar de helicóptero como Mamãe Noel na entrega de presentes para crianças carentes. Eu topei. Vou ser uma Mamãe Noel moderna.”

NOTA



A associada “Katy Cris” é uma das protagonistas da peça “As Madalenas”, que será encenada de 22 a 24 de setembro na Escola de Teatro Entreato (rua Cacuera, 315 - Jaraguá). A peça fala de lutas feministas tendo como pano de fundo uma casa de menina em Poços de Caldas, no ano de 1932. Os ingressos antecipados custam R\$10,00. Mais informações: www.facebook.com/asmadalenasoespetaculo.

Caminhos de Minas
TURISMO

VIAGENS PROGRAMADAS

São Lourenço e Caxambu
com passeio de Maria Fumaça até Soledade
21 a 24 de setembro

Campos do Jordão e Aparecida do Norte
05 a 08 de outubro

Natal Luz de Gramado
Em novembro e dezembro

ROTEIRO INTERNACIONAL
Paris e Lisboa
14 a 24 de outubro

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

REIKI – EQUILÍBRIO E CURA

Alívio de sintomas de dor, depressão, ansiedade, insônia, medo e traumas por meio da energia das mãos. Relaxamento profundo. Desconto para servidores aposentados.
MARIA MARTA DE OLIVEIRA
99827-8609 / 98216-8383

EXCURSÃO CABO FRIO

De 06 a 11/10. Transporte, hospedagem, café da manhã, almoço em restaurante. R\$690,00(-dividido até a viagem). Já estamos reservando para Carnaval 2018.
MÉRCIA
3423-7877 / 986500901

AULA PARTICULAR

Especialista em alfabetização e matemática até o ensino médio. Não deixe para a última hora. Recupere agora!
LUCIENE MARZAGÃO
99163-4001 / 99858-0126

FOTOGRAFIA E FILMAGEM

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

VIAGENS

Em outubro Poços de Caldas, pensão completa e city tour incluso. Em janeiro, Lambari.
WANDA JAPOLINO AURICHIO
3466-2621 / 99617-1147

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

CORTE E COSTURA

Curso rápido e prático de corte e costura. Aprenda a fazer seus moldes sob medida e acabamentos finos. Faça você suas roupas e consertos. Rua Jaguaribe, 831 – Renascença.
NIVALDA MENDONÇA
3444-6259 / 3421-9588

VENDE-SE

Lindo apartamento no melhor ponto do Sagrada Família, próximo ao comércio, escola, ponto de ônibus, rua plana e tranquila. 2 qts c/ armários, excelente tamanho, sala para 2 ambientes e varanda.
VILMA LA ROCCA
3201-3382 / 98386-9386

AULAS

Aulas de violão, bateria, guitarra, baixo e canto. Aprender música de acordo com a música escolhida. Aulas individuais, aulas coletivas, formação de bandas e ensaios. Estacionamento para alunos.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

VENDE-SE

Excelente lote em condomínio com área de lazer completa. Condomínio Aldeia – Cachoeira das Pedras em Casa Branca. Valor: R\$120.000,00.
ZIMAR MENDES SOARES
3466-8104 / 99975-1027 /

VIAGENS

06 a 11/10: Vila Velha, hotel de frente para o mar com piscina, café e almoço (com churrasco), R\$899. 07 a 12/10: Copacabana, hotel a uma quadra e meia da praia, R\$1.100. Parcelamos todos os pacotes.
LUCI COSTA
3493-0608 / 99443-2422

EXCURSÕES

23 a 25 de setembro para São João del Rei, Resende Costa e Tiradentes. Linda festa de Nossa Senhora das Mercês – Jubileu de 100 anos. Transporte, hospedagem com café da manhã. R\$ 300,00.
EDNA PEIXOTO ALVES
3481-0474 / 99612-1430

CONHEÇA MINAS GERAIS

Projeto Conheça Minas Gerais - Passeios de um dia. No último sábado de cada mês: 30/09 Caraça e Santa Bárbara. 28/10 Cordisburgo. 18/11 Sabará – festival da jabuticaba.
IZONIA GUIMARÃES
3412-8864 / 98813-8864

VENDO, ALUGO OU TROCO

Casa excelente terreno com 1.200 m², ótima para fins de semana, feriados, férias, residência, descanso e lazer. A 86km BH no Condomínio Fazenda Solar Igarapé.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

VENDE-SE

Vendo máquina de limpeza da Polishop para limpeza de azulejos, pisos, cortinas, fogão etc. Com vários acessórios, nova, a vapor quente e com cabos de extensão.
SONIA DE SALLES
3317-8233 / 99463-0060

VENDO

Cota do Thermas. Sócio remido.
JORGE ALVES DE SOUZA
3018-5873 / 98790-1355

CARRETOS

Carretos para a área central e Sagrada Família.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

ALUGA-SE

Alugo espaço para ensaios de bandas gospel, sertanejo, dupla, rock, etc. Alugo espaço para aniversários infantis. Estacionamento para bandas.
GLENY CAMARGO
3031-6771 / 99929-7777

ALUGA-SE KITNET

Entrada independente aos fundos, na Floresta (Contorno com Assis Chateaubriand). Para casal ou solteiro. 2 andares tipo duplex com varanda, tanque e varal. Escada em caracol.
TULIO MARQUES
99983-2356 / 98645-9233

VENDO, ALUGO OU TROCO

Casa excelente terreno com 1.200 m², ótima para fins de semana, feriados, férias, residência, descanso e lazer. A 86km BH no Condomínio Fazenda Solar Igarapé.
JOANA RIBEIRO DE ASSIS
3481-7912 / 98886-6522

REGRAS PARA ANÚNCIOS

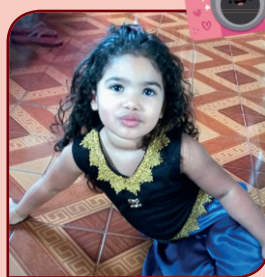
1. O anúncio gratuito deverá ser somente do associado (a).
2. Na seção Classificados serão veiculados somente serviços ou produtos de pessoas físicas (que sejam associados).
3. A inserção do anúncio está condicionada ao espaço disponível e será respeitada a ordem de chegada.
4. Os anúncios devem ser enviados ou entregues na recepção até o dia 15 de cada mês, para que sejam analisados e publicados na edição do mês seguinte.
5. Caso ocorra qualquer reclamação a respeito do serviço publicado, o anúncio

ficará impedido de ser veiculado novamente.

6. 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

“No dia 27 de agosto comemoramos o aniversário do peão mais lindo e corajoso da região de Mesquita e Vale do Aço. Parabéns, Arthur! Amamos você!”
Beijos da Tia Débora, Karina, Thayna Kathleen e Katherine Maressa.



Emanuella, neta da vovó Luci, está comemorando 4 aninhos! Parabéns para a pequena!



Sofia, filha da Renata Lana, completará dois aninhos no dia 21 de setembro. Muitas felicidades a ela!



No dia 09 de agosto nasceu o Caio Henrique, filho da Regiane, acupunturista da ASSEMP. Parabéns aos papais e muita saúde ao novo membro da família!



“Nossa princesa Júlia vem alegrando nossas vidas há dois anos. Dia 13 de setembro vamos comemorar seu aniversário! Parabéns! Amamos você”
Tio Aluizio e Tia Vaninha



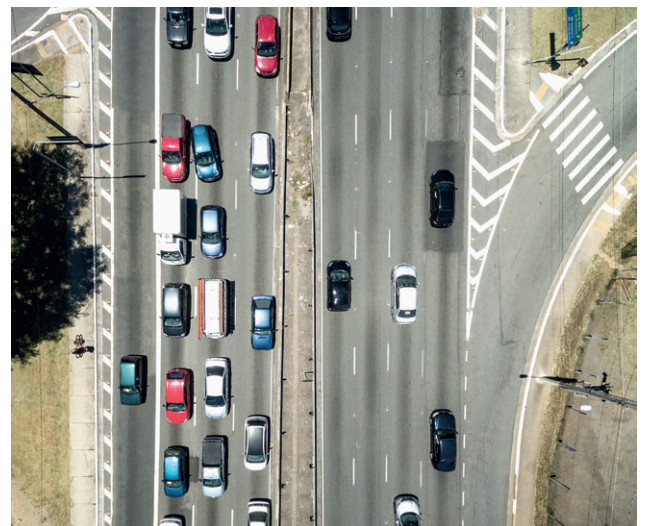
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Telenovela infantil dos personagens Cirilo e Professora Helena Embuste (p. ext.)	Terra Morena (BA) Órgão filtrador	Camila (?), atriz de "Velho Chico" Laço no qual é perito o marinheiro	Dia do Senhor, segundo a Bíblia
"Estação (?)", livro de Drauzio Varella			
Posição da abscissa no plano cartesiano		O evento como a Bienal do Livro	Chupar o (?), hábito infantil
Item do regulamento Tom Selleck, ator	A 2ª nota (Mús.) Casaco formal		Sigla em inglês de acordo de não divulgação (Non Disclosure Agreement)
Item do pacote turístico De + ela		Dado relevante sobre um uísque	
Acompanhamento da rabada	Conjectura Felino selvagem da América		Tratamento dado às moças pelos escravos
Vara de açoit (pop.) Tornar maior	Silício (símbolo) Estratégia alternativa	Caixa- (?), opção em supermercados	(?)-line: conectado à internet
Queijo (?) padano, iguaria italiana			Ponto de ônibus (? Campos, atriz
Gasolina, biodiesel ou etanol	"Médio", na etiqueta de roupas	Acesso a sites (ing.)	Johnny (?), precursor da bossa nova
		Despidos Prato como a canja	Governo (abrev.) Município gaúcho

JOGO DAS DIFERENÇAS



SUDOKU

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

Quem faz palavras cruzadas é mais divertido!

COQUETEL

#façacoquetel

Solução

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

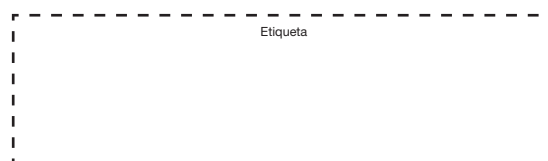
Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



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



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

Acesse esta e outras edições do jornal no www.assemp.org.br

Mala Direta Básica
9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG
Correios