

REVISTA DA

[www.aspmitajai.com.br](http://www.aspmitajai.com.br)

# ASPmi

Associação dos Servidores Públicos Municipais de Itajaí

ASPMI - Itajaí - Ano I - n°03 - Novembro 2015 - Distribuição Gratuita



## Associados comemoram "Dia do Servidor Público" na ASPMI

## EXPEDIENTE

### Revista da ASPMI

Associação dos Servidores Públicos Municipais de Itajaí  
Contato: Rua Otto Hoier, 45  
Cidade Nova - Itajaí - SC  
Fone: (47) 3341-4900

### e-mails

aspmi@aspmitajai.com.br  
esporte@aspmitajai.com.br  
financeiro@aspmitajai.com.br  
cadastro@aspmitajai.com.br  
atendimento@aspmitajai.com.br  
cpd@aspmitajai.com.br  
convenio@aspmitajai.com.br  
esprestimo@aspmitajai.com.br

### Consultório Odontológico

(47)33414912

**Diretoria: 2015/ 2019**

### Presidente

Ivo Olímpio Vicente

### Vice-Presidente

Bernadete Viti Baldo

### 1ª Secretária

Maria de Lourdes Espindola

### 2ª Secretária

Karina Dionísio

### 1º Tesoureiro:

João Alberto da Silva

### 2º Tesoureiro:

Luiz Antonio Marcos

### Diretor de Esportes:

Antonio Carlos Cunha

### Diretor de Patrimônio:

José Acácio da Rocha

### Diretor de Imprensa:

Jorge Luiz Silva

### Diretor de Eventos Sociais:

Solange Coelho Martins

### Conselho Fiscal:

#### Efetivos:

Álvaro Simão Provesi

Écio José Russi

Edegilson de Souza

#### Suplentes

Marcos de Andrade

Adão César Pereira Filho

Dulcinéia Sabino da Rosa

### Diagramação:

Rafael Luiz da Silva

### Marketing:

Júlio César Corrêa

juliotv55@gmail.com

(47) 8822-9811

### Fotos:

Arlí Cídral

Júlio César Corrêa

### Colaboradores:

Funcionários da ASPMI

Diretoria da ASPAMI

Paulo Mannes

Liliane Miranda Gervásio

Gilda Reiser

Tiragem: 5.000

# Prezado Associado

A Diretoria da ASPMI já fez muita gente feliz, com a programação em comemoração ao Dia do Servidor Público, quando diversos brindes são sorteados entre os presentes. Conheça os sortudos deste ano na página de cobertura do evento.

A presença marcante da ASPAMI, que tem encontro estabelecido para toda primeira quarta-feira de cada mês, sendo o último encontro de 2015 definido para o dia 02 de dezembro, com almoço na sede social da ASPMI, a partir das 11 horas.

O professor Jackson Eduardo Pereira vai agradecer os amantes da prática esportiva, ao comentar sobre a importância do alongamento

após o treinamento.

Mês de outubro, também dedicado aos pequerruchos, que comemoraram em alto estilo, apesar das chuvas constantes no período, do Dia das Crianças, com muitas brincadeiras e guloseimas, com cliques das festividades.

O serviço odontológico oferecido pela ASPMI aos seus associados, através da Clínica Odontologia, que atende de segunda à sexta-feira em horário comercial, além de atendimento de plantão nos finais de semana e feriados, anexo a sede da entidade.

**Atenciosamente,  
A Diretoria**

## ALONGAMENTO APÓS O TREINO: É NECESSÁRIO OU DISPENSÁVEL?

O alongamento é um procedimento definitivamente necessário em qualquer programa de condicionamento físico. Pode distinguir-se que existem três qualidades físicas básicas: força, resistência e flexibilidade. Assim como aos exercícios aeróbicos melhoram resistência e os exercícios com pesos melhoram a força, os exercícios de alongamento são necessários exatamente para proporcionar melhora de flexibilidade.

Contudo, existem dúvidas a respeito de alongamento, podemos analisar cuidadosamente algumas dúvidas:

Se o objetivo de alongar após a atividade for relaxar a musculatura, podemos considerar válido. Lembrando que neste caso o alongamento deve ser leve, de menor amplitude articular e de



mais curta duração, promovendo assim o alívio muscular.

No pós-treino, não se deve ter como propósito alongar para melhorar a flexibilidade. Deste modo um alongamento com mais vigor pode causar um quadro de dor muscular mais severo. Para melhorar flexibilidade, os músculos devem ser alongados de preferência em outro momento dissociado de um treino de resistência ou de força.

De certa forma, podemos perceber que alongamento pós-treino pode ser adequado ou contra indicado, dependendo da maneira como é feito e do que se tenha como objetivo.

**JACKSON EDUARDO PEREIRA**  
CREF N° 015490-G/SC.

**Brava ATACAREJO** O mercado do seu Dia a Dia  
Rua José Siqueira, 335 - Ressacada  
**3045.2573**

**OPTIMA**  
ASSESSORIA CONTÁBIL  
CRC SC 84730-0  
Rua Nilson Edson dos Santos, 642 - SL.03  
São Vicente - 88309-401 | (47) 3246-3886  
Itajaí/SC - optima@optimacontabil.com.br

**Kids Bella** CONVÊNIO ASPMI  
BOUTIQUE & BRECHÓ 47 3045-7019  
RUA INDAIAL, 951 - SALA 02 - BAIRRO SÃO JUDAS - ITAJAÍ, SC

# Encontro mensal da ASPAMI

O encontro mensal dos sócios da ASPAMI, foi marcado com mais um momento de descontração entre os amigos funcionários aposentados presentes, com apresentação do grupo Unificado de Poesia e um delicioso café. Para marcar a presença cor de rosa do mês de outubro: Perguntei a um sábio, a diferença que havia entre o amor e amizade, e ele me disse essa verdade...

“O amor é mais sensível, a amizade mais segura. O amor nos dá asas, a amizade o chão. No amor há mais carinho, na amizade compreensão. O amor é plantado e com carinho cultivado, a amizade vem faceira, e com troca de alegria e tristeza, torna-se uma grande e querida companheira. Mas quando o amor é sincero ele vem com um grande amigo, e quando a amizade é concreta, ela é cheia de amor e carinho.

Quando se tem um amigo ou uma grande paixão, ambos sentimentos coexistem dentro do seu coração.”



[www.autosulveiculos.net](http://www.autosulveiculos.net)

**AUTOSUL**  
veículos

Fone: 3045-7474 e 9674-7474.  
Av. Irineu Bomhausen, 390 - Canlinana - São João

  
**Sabor da Vila**  
Restaurante

Rua José Eugenio Muller, 805 - Fone: 3344-2131  
Disk Marmitex. Aceitamos cartões.

**ADRIANA**  
**BOLSAS**  
(47) 3348.8002

Rua Felipe Schimidt, 315 - Centro - Itajai.

## Homenagem ao Outubro/ Rosa

A homenagem ao Outubro/ Rosa foi também lembrado no encontro mensal de outubro da ASPAMI, com a presença das meninas vestidas caracterizadas.



## Apresentação do grupo Unificado de Poesia

No encontro do mês do outubro/15 da ASPAMI, os presentes assistiram a apresentação do grupo Unificado de Poesia, que declamaram poesias de Carlos Drummond de Andrade, em homenagem ao poeta que tem o mês de outubro como data de aniversário. Foram apresentadas três poesias: 01) Desejos, 02) Teus ombros suportam o mundo, e 03) Poema de sete faces.

O grupo ensaia um tema por mês, se apresentando em vários locais da cidade e região, conforme convites recebidos. A equipe teve a presença de: Amanda Campos do 9º ano, Amanda Muller do 2º ano do 2º grau, Maria Vitória Moreira do 1º ano do 2º grau e Maria Eduarda Andrade do 2º ano do 2º grau, enquanto que a coordenação do grupo é do professor de História do Colégio Unificado, Helle Borges.



Toda Linha Masculina, Feminina e Infantil.

Rua Tijucas, 78 - Centro (47) 3348-4233

(47) 3246-2922 / 9770 0103  
R: Vereador Airton de Souza, 111 São Vicente - Itajaí / SC

Cursos:  
Informática | Gestão  
Preparatório para concursos públicos  
Rua: Silva, nº 197 - Centro - Itajaí  
Fone: 3348-8844

# Comemoração do Dia do "Servidor Público"

A programação teve disputas de atividades esportivas, com a formação de equipes no momento dos jogos, como forma de interação entre os servidores municipais de Itajaí. No almoço um especial churrasco foi servido aos presentes, que saborearam mais uma vez o tradicional e apetitoso almoço. Logo após o almoço, o sorteio de brindes, como bicicletas, aparelhos elétricos de cozinha, e, por fim uma Tv 32 polegadas de LED. Para 2016 a diretoria promete o sorteio de um brinde mais valioso, que deverá cativar muito mais participantes.



Aqui mora a alegria  
Buffet Infantil e Teen's  
[www.yahoofestas.com.br](http://www.yahoofestas.com.br) 47 3349 3913

# Comemoração do Dia do "Servidor Público"



**AGORA**  
em 3  
endereço

- ÓCULOS DE SOL
- ÓCULOS DE GRAU
- LENTES DE CONTATO

**VISÃO ÓTICA**

Agende sua consulta **GRATUITA**  
e aproveite seu desconto de associado

Itajaí: Rua Tijucas, 30 e Rua Hercílio Luz, 201 - 3045-5050

Navegantes: Rua Paulina Borba Vieira, 81 - 3319-6358

# Comemoração do Dia do "Servidor Público"



Também para os parentes dos associados. (47) 3248-5075  
 Preço social. Pagamento direto aos credenciados. 0800 600 2775  
 Rua Samuel Heusi, 474 | Centro | Itajaí | SC - [www.sindesa.com.br](http://www.sindesa.com.br)



Corretora de seguros  
 Correspondente bancário  
 20 anos, prestando bons serviços.  
 Rua Samuel Heusi, 474 | Centro | Itajaí | SC



Anexo SINDESA  
 (47) 3248-5075

# Comemoração do Dia do "Servidor Público"



**SS Reefer**  
 VENDA E LOCAÇÕES  
 DE CONTAINERS  
 (47) 3248-1235  
 R. Francisco Reis, 650 - Cordeiros - Itajaí/SC  
[www.ssreefer.com.br](http://www.ssreefer.com.br)

**MACROBIÓTICA EDEN**  
 Natural e Restaurante  
 (47) 3348-2111  
 Rua Celso Furlan, 220 - Itajaí/SC

**DESPACHANTE MARÍTIMO S. QUEIRA**  
 Despachante  
 Marítimo  
 (47) 3248-3264  
 Rua Silva, 177 - Centro - Itajaí/SC

# Comemoração do Dia do "Servidor Público"



# Dia das Crianças - retratos dos pequerruchos



Há 25 anos produzindo  
saúde e bem-estar

WhatsApp: (47) 9660.4949  
Convênio com ASPMI

Itajaí - Av. Marcos Konder, 731 (47) 3344.0722 | Baln. Camboriú - Av. Brasil, 840 (47) 3366.2580

# Dia das Crianças - retratos dos pequerruchos




**3348-3449**  
[www.graficaitajai.com.br](http://www.graficaitajai.com.br)  
 Rua Brusque, 188 - Centro - Itajaí - SC  
 Fone: (47) 3348-3449 - Fax: (47) 3349-4212  
 E-mail: vendas@graficaitajai.com.br  
 Site: www.graficaitajai.com.br

  
**MCLog**  
 MC Logística e Despachos Aduaneiros Ltda.  
[www.mcllogistics.com.br](http://www.mcllogistics.com.br)  
 Rua Brusque, 337 - Fone: (47) 3249-0304

**ROSE** PARFUMS  
 Perfumes & Cosméticos Importados  
 R: Felipe Schmidt, 198, Centro - Itajaí  
 Fone: 3248-8281  
 convênio com aspmi

# Clinics Odontologia na ASPMI



Franciele(secretária), Dr. Kelvin(Dentista), Renata(Técnica Consultório), Dra. Shirlei(Dentista), Gorete(secretária), Dra. Catiele(Dentista) e Dr. Fabiano(Dentista)



Atendimento no consultório da ASPMI



Consultório da ASPMI

A ClinicS Odontologia foi formal e oficialmente constituída em março/2010, na responsabilidade administrativa da Dra. Shirlei Imianowski, no formato clínica de saúde odontológica, e funcionando desde então no prédio da Associação dos Servidores Públicos Municipais de Itajaí (ASPMI), sito à Rua Otto Hoier, nº 45, Bairro Cidade Nova, Itajaí.

É um serviço odontológico diferenciado, com uma equipe de profissionais qualificados em todas as áreas odontológicas, que trabalham de forma planejada, atendendo pacientes de todas as faixas etárias. A promoção em saúde, especificamente em saúde bucal é o compromisso assumido com funcionários/dependentes associados da ASPMI.

Os profissionais fazem o diagnóstico e planejam seu tratamento, percorrendo as áreas da prevenção (adultos e em crianças com a Odontopediatria), dos tratamentos dos problemas gengivais (Periodontia); da odontologia estética/restaurações/clareamento (Dentística), dos tratamentos de canais (Endodontia), das cirurgias orais menores (Cirurgias), dos aparelhos corretivos e preventivos (ortodontia), e dos implantes (Implantodontia) e próteses (sobre implantes), e dos tratamentos de dores na articulação têmporo-mandibular (placas de relaxamento, botox e fisioterapia).

## TABELA DE COBRANÇA

**Empregamos uma tabela de valores diferenciada**, utilizada para os servidores municipais de Itajaí e público em geral, permitindo ainda o parcelamento dos valores.

A forma de pagamento das despesas feitas pelos funcionários/dependentes em nossas dependências pode ser:

À vista, desconto em folha de pagamento ou Cheque.

## CONTATOS

Fones:  
(47) 3241.2289  
(47) 9618.8000 (wattsApp)  
E-mail: shimiano@hotmail.com

## EMERGÊNCIAS

A clínica mantém um plantão permanente para atendimento de emergências fora do expediente normal. Assim, diariamente após as 20:00, sábados a tarde, domingos e feriados - basta que o cliente ligue para **(47)9640.4545**, exponha sua emergência, para buscar atendimento.

## SERVIÇOS

- Odontopediatria
- Dentística (tratamento das cáries e estética)
- Periodontia (tratamento dos problemas gengivais)
- Endodontia (tratamento dos canais)
- Ortodontia – Aparelhos corretivos e/ou preventivos
- Laserterapia (para clareamentos e/ou tratamentos terapêuticos)
- Próteses