

Jornal da ASSEMP^{BH}

Porta-voz do Servidor



Mala Direta
Básica

9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG



Ed. 360

Novembro
2025

+ MÊS DO Servidor 2025

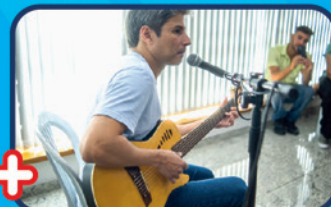
Sucesso total!

Celebração promovida pela AssempBH
teve diversas atividades e distribuiu
muitos prêmios em outubro



Mais: confira a lista de ganhadores
dos prêmios do Sorteio Geral

Páginas 6 e 7



Saiba como a prática
da gentileza contribui
para o bem-estar



Página 3

Justiça garante
aposentadoria
especial para servidor
com deficiência



Página 4

Os benefícios
do detox digital
para a saúde



Página 8

Conheça as regras de
ouro para gerenciar
os alimentos



Página 9

QUEM FAZ ACONTECER

Em Belo Horizonte, ser servidor municipal é mais do que exercer uma função pública, é fazer parte de uma história coletiva que move a cidade todos os dias. E, se há uma instituição que entende e celebra essa trajetória com orgulho, é a AssempBH. Ao longo do ano, a Associação reconhece e promove ações, benefícios, programas e momentos de convivência que valorizam quem fez e continua fazendo o serviço público acontecer.

Mas é em outubro, mês dedicado ao Servidor Municipal, que esse sentimento ganha ainda mais força e brilho. Durante todo o mês, a sede da Assemp se enche de alegria e gratidão. A cada ano, são organizadas diversas iniciati-

vas como sorteios, homenagens, encontros e atividades que simbolizam não apenas o agradecimento, mas também o respeito por cada profissional que dedica tempo, talento e compromisso à população.

É uma celebração mais do que merecida. Em tempos em que o reconhecimento muitas vezes parece escasso, a AssempBH reforça que o servidor é, antes de tudo, gente que cuida de gente, garantindo qualidade de vida aos belo-horizontinos. Nas páginas 6 e 7, você confere como foi o Mês do Servidor 2025 na AssempBH.

Boa leitura!

CHARGE

**Mês do Servidor é
tão bom que já
começamos
a contagem
regressiva para
o próximo!**

FALTAM:
11 MESES
para o Mês do Servidor 2026!

DISSE O PENSADOR

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

"A leitura é uma fonte inesgotável de prazer, mas, por incrível que pareça, a quase totalidade não sente esta sede."

Carlos Drummond de Andrade - poeta e cronista brasileiro

EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais
da Prefeitura de Belo Horizonte
Fundada em 1º/3/58

R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º, 12º e 13º andares
CEP: 30.160-905 - Belo Horizonte - MG - (31) 3237-5000
www.assemp.org.br

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif
Vice-presidente - Maurício Albino de Almeida
Diretor financeiro - Heraldo de Oliveira Santos
Presidente do Conselho Administrativo - Carlos Alberto de Oliveira
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

Jornal da AssempBH - Órgão Informativo da AssempBH
(31) 3237-5000 - jornal@assempbh.org.br
Reneé Filipe Santos Lopes - Coordenador de Comunicação
Jornalista - Reg. Prof.: 0023931/MG

**Romanelli
Comunicação**

Romanelli Comunicação - (31) 98250-8232
Textos, fotos, charge, projeto gráfico e diagramação.
Imagens de banco - Freepik.com

Impressão: O Tempo Serviços Gráficos - 2101-3544
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 AssempBH e são de inteira responsabilidade do autor.

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

A gentileza e o bem-estar

Cultivar atos gentis é um excelente caminho para fortalecer a saúde mental

Um sorriso, uma palavra acolhedora ou um pequeno gesto de atenção. Atitudes que parecem simples, mas têm o poder de fortalecer vínculos, reduzir o estresse e tornar o nosso dia muito melhor. É o que propõe o Dia Mundial da Gentileza, celebrado em 13 de novembro. A data, criada em 1998 pelo Movimento Mundial da Gentileza, tem como objetivo inspirar ações que estimulem empatia, respeito e cooperação.

Mas, os impactos de praticar a gentileza vão além dos benefícios relacionados às interações sociais. Atitudes gentis também têm o poder de transformar o nosso próprio bem-estar emocional. É o que revelam pesquisas científicas e especialistas na área da saúde mental.

Um estudo publicado no Journal of Experimental Social Psychology (Curry et al., 2018), por exemplo, comprovou que atos de gentileza aumentam o bem-estar e a satisfação com a vida, além de revelar que pessoas incentivadas a praticar gentileza tendem a ser mais felizes e socialmente integradas.

O QUE DIZ A PSICOLOGIA

O psicólogo da AssempBH, Sebastião



Maciel, reforça os benefícios de praticar a gentileza para a saúde mental. “Ela aproxima as pessoas e cria oportunidades para novas conexões. Somos seres do desamparo, como dizia Freud, e precisamos desse autocuidado, principalmente no trato com nossos semelhantes”, explica.

Mas por onde começar? Para Sebastião, o hábito de ser gentil nasce da forma como interpretamos a vida. Observar nossos hábitos cotidianos e a maneira como lidamos com os outros — e conosco mesmos — é, segundo o psicólogo, o primeiro passo. Afinal, “a verdadeira gentileza começa dentro de nós”.

SEJA GENTIL!

Conheça histórias que comprovam os benefícios da gentileza

Maria Inês

Associada

Como professora de dança, pratico a gentileza para ensinar meus alunos. Eles retribuem com cordialidade e as aulas fluem de forma muito mais agradável. Isso traz uma ótima sensação espiritual de dever cumprido!



Silvia Alves

Associada

Para mim, o respeito gera gentileza. Pois tudo aquilo que você oferece, volta da mesma forma. Ou seja, se respeito o próximo, ele me respeita também. Me sinto muito bem quando há essa relação recíproca.



Vicentina Pinto

Associada

Na área da saúde mental, tento aplicar o bem comum aos pacientes. Mesmo não recebendo ações espontâneas, é necessário oferecer gentileza, para que o próximo entenda o benefício dessa troca. Por isso, sempre tento dobrar minhas ações de gentileza e me sinto muito bem assim.



OFICINA:

ANSIEDADE E ESTRESSE NA APOSENTADORIA

19 DE NOVEMBRO

HORÁRIO: 9H ÀS 12H

INSCRIÇÕES GRATUITAS PELO WHATSAPP DO IDCT: 99064-1663 (NOVO NÚMERO)

ENVIE BM E NOME COMPLETO PARA GARANTIR SUA VAGA. NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE!

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE E CONHEÇA ALGUNS DOS CURSOS OFERECIDOS PELO IDCT.



Justiça garante direito à aposentadoria especial para servidor público com deficiência

A AssempBH acaba de conquistar uma vitória valiosa, que cria um precedente importante para todos os servidores municipais com deficiência (PCD).

Em uma ação judicial movida pelo Núcleo Jurídico, a Justiça de Belo Horizonte determinou que o município analise e dê andamento ao requerimento administrativo de aposentadoria especial de um servidor associado. O pedido foi necessário diante da inércia da Prefeitura em apreciar o requerimento administrativo do servidor.

O pedido foi fundamentado na Constituição Federal, que garante critérios diferenciados de aposentadoria para pessoas com deficiência. Na decisão, o juiz reconheceu a falha do Município e determinou a imediata realização de avaliação médica pericial do servidor.

Na aposentadoria especial, dependendo do grau da deficiência (leve, moderada ou grave), o servidor pode

se aposentar com um tempo de contribuição reduzido. Já a aposentadoria por idade exige 5 anos de contribuição na condição especial, 60 anos de idade para homens e 55 anos para mulheres, independentemente do grau de deficiência. O objetivo é compensar as barreiras e dificuldades enfrentadas pelo servidor com deficiência ao longo de sua vida

profissional, preservando a dignidade da pessoa humana.

A Justiça aplicou, por analogia, a legislação federal (Lei Complementar nº 142/2013), que trata do Regime Geral de Previdência Social (INSS). Essa decisão se baseia no entendimento consolidado do Supremo Tribunal Federal (Súmula Vinculante nº 33), segundo o qual, enquanto a Prefeitura não tiver uma lei municipal própria, as condições mais benéficas já previstas na legislação federal devem ser aplicadas aos servidores.

Essa decisão é um marco na defesa do servidor e reforça a jurisprudência que vem se consolidando no reconhecimento de que as pessoas com deficiência têm direito inegável a condições previdenciárias diferenciadas.

Marcela Santos Jorge
Advogada de Direito Público
da AssempBH



CONTE COM O JURÍDICO

O Núcleo de Assistência Jurídica da AssempBH é parceiro na defesa dos interesses dos associados e está à disposição para orientar e apoiar os servidores em questões previdenciárias e administrativas. Para mais esclarecimentos, entre em contato pelo telefone: 3237-5040.

Núcleo Jurídico participa da Fenalaw 2025

Evento reúne lideranças do setor jurídico e destaca tendências em inovação, tecnologia e transformação digital no Direito

O Núcleo de Assistência Jurídica da AssempBH marcou presença na Fenalaw 2025, realizada entre os dias 22 e 24 de outubro, em São Paulo. Considerado o maior evento do setor jurídico da América Latina, o encontro é voltado para inovação e tecnologia no Direito e reúne as principais lideranças do setor em palestras e debates sobre transformação digital, mo-

dernização e eficiência na advocacia.

A transformação tecnológica tem impactado de forma significativa a Justiça, os processos e a própria forma de advogar. A participação da AssempBH reforça o compromisso do Núcleo Jurídico em acompanhar as tendências e soluções inovadoras que contribuam para otimizar os serviços prestados aos associados.



A gestora do Núcleo Jurídico da AssempBH, Danielle Santos, e o assessor jurídico Rodrigo Medeiros na Fenalaw 2025

NOTAS

▶ AssempBH participa do BH + Feliz especial para o Dia do Servidor

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



A AssempBH participou do evento especial do projeto BH + Feliz, promovido pela Prefeitura de Belo Horizonte em comemoração ao Dia do Servidor. Realizada na Rua Goiás, a ação foi aberta e gratuita. A associação animou o público com um aula de dança conduzido por seus facilitadores e uma plataforma 360° para gravação de vídeos, promovendo diversão e integração. A programação do evento ainda contou com apresentações musicais, comidas de rua e uma homenagem aos servidores municipais.

▶ Associadas lançam livro infantil "As Aventuras de Penadinho"

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



As professoras e associadas da AssempBH Ana Flávia de Aquino Oliveira e Elaine Salles da Costa lançaram o livro "As Aventuras de Penadinho". A obra conta a história de Penadinho, um passarinho que, antes de aprender a voar, aprendeu a amar. Ao lado de seus amiguinhos, ele vive muitas descobertas e aventuras cheias de ternura e aprendizado. As vendas são feitas diretamente com as autoras pelo telefone: (31) 98492-5592. Para conhecer mais sobre obra, acesse o perfil no Instagram: @as-aventuras-de-penadinho



CONVÊNIOS

CONHEÇA OS SERVIÇOS PARCEIROS COM DESCONTOS EXCLUSIVOS PARA OS ASSOCIADOS DA ASSEMPBH

FISIOTERAPIA

▶ FISIOMED: 5% de desconto

Contato: (31) 3222-3798

Endereço: Rua dos Otoni, 909 - Sl. 1505 / 1507, Santa Efigênia

▶ RESSALVE - POSTURA E PILATES: serviço subsidiado

Contato: (31) 3142-7444

Endereço: Rua da Bahia, 1033 - 13º andar, Centro

▶ NOTÓRIA - FISIOTERAPIA E TERAPIAS INTEGRATIVAS: serviço subsidiado

Contato: (31) 99511-6026

Endereço: Rua Rio de Janeiro, 243 - 4º andar, Centro

▶ CLÍNICA INTERATIVA - MARISA RIBEIRO:

30% de desconto em RPG e Uroginecologia

Contatos: (31) 99338-1540 / 97123-7521

Endereço: Rua Grão Mogol, 1255 - Sion



Confira todos os convênios disponíveis para os associados. Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e acesse o Guia de Benefícios da AssempBH.

Para mais informações sobre os convênios, entre em contato com o Atendimento da AssempBH: 3237-5000 ou 98476-8200 (WhatsApp)

INFORME PUBLICITÁRIO

SEU SORRISO MERECE UM CUIDADO PLENO

31 97527-7561

www.plenitudeodontologia.com.br

@plenitudeclinica

Você que está lendo esse jornal tem direito a condições especiais!

- Avaliação completa e gratuita
- Desconto em TODOS os tratamentos
- Parcelamento no cartão e no boleto*

*Sujeito a avaliação de crédito

**Agende agora e ganhe:
CHECKUP PREVENTIVO
DIGITAL**



PLENITUDE
Odontologia e Saúde



Dr. Andréa Duarte

SORTEIO GERAL

FOTOS: COMUNICAÇÃO ASSEMBH



Na foto, o presidente da AssempBH, Anselmo Horta Nassif, ao lado da diretora Maristela Oliveira durante a realização do Sorteio Geral. Todos os associados que se inscreveram, presencialmente ou on-line, concorreram aos prêmios relacionados abaixo.

+ de 1700 associados fizeram a inscrição online

+ de 2800 associados participaram do Sorteio Geral

Prêmios: fim de semana com acompanhante, pensão completa e suíte luxo no hotel fazenda Recanto Azul; air-fryer forno; TV 43 polegadas; 2 rodízios + uma sobremesa com acompanhante na churrascaria Porcão; 2 day use com acompanhante no Solar do Engenho; 2 vales-compra de R\$600 no Supermercados BH

Ganhadores do Sorteio Geral

• Fim de semana com acompanhante, pensão completa e suíte luxo no hotel fazenda Recanto Azul:

Marjorie Leão – BM final 91–5

• Jantar com acompanhante e 1 sobremesa na churrascaria Porcão:

Tania Mara – BM final 60–9

• Jantar com acompanhante e 1 sobremesa na churrascaria Porcão:

Ronaldo Felício – BM final – 84–2

• Vale-compras de R\$600 no Supermercados BH:

Karina Vasconcelos – BM final – 46–8

• Vale-compras de R\$600 no Supermercados BH:

Maria Imaculada – BM final – 30–2

• Air fryer forno:

Marques da Silva – BM final – 45–7

• TV 43 polegadas:

Rogéria de Carvalho – BM final 79–9

• Day use com acompanhante no Solar do Engenho:

Maria Cecília – BM final 07–2

• Day use com acompanhante no Solar do Engenho:

Rosa Maria – BM final 86–4

Os ganhadores têm até o dia 28 de novembro para retirar seus prêmios na recepção do 4º andar da AssempBH

mês
Serv
20

Brindes, prêmios
Tradicional celebração
o servidor municipal
mês de outubro.

ENVELOPES

Os Envelopes da Sorte foram, mais
Foram mais de 80 prêmios instantâneos
concorrer a muitos outros

+ de 1.100 associados receberam

+ de 80 prêmios instantâneos



Prêmios: vales-compra do Supermercados BH; loja Renner; livros; jogo de taças; copos térmicos; kit churrasco; massagens na clínica Notória; comida do salão Eliza Soares; kits e materiais; vinhos; copos térmicos; panetone

DO vidor 25

s e muito alegria!
o da AssempBH exaltou
pal durante todo o
Confira como foi:

DA SORTE

s uma vez, um verdadeiro sucesso.
tâneos, além da possibilidade de
prêmios do Sorteio Geral.

riraram o Envelope da Sorte

neos distribuídos



mercados BH; vales-compra da
cestas de chocolate; cestas de café
; vouchers do restaurante Feijão;
consulta com nutricionista; vouchers
passagem na clínica Tetê Araújo;
s.

FESTA DE ENCERRAMENTO

A celebração de encerramento do Mês do Servidor foi um verdadeiro sucesso. Com diversas atrações e muita energia, os associados se divertiram no 7º andar da Associação!

- + Música ao vivo com o cantor Alex Lemos (@alexlemosmusico)
- + Sorteio extra de brindes para os associados que participaram da festa
- + Cabine fotográfica
- + Biscoitos especiais durante toda a semana



FALA, PRESIDENTE!



Anselmo Horta Nassif,
Presidente da AssempBH

“Mais uma vez, memorável. Assim podemos descrever o Mês do Servidor 2025, promovido pela AssempBH. Celebrar o servidor público é celebrar a dedicação e o cuidado com a nossa cidade. Ficamos muito felizes em ver tantos associados participando das atividades e compartilhando momentos de descontração e amizade. Agradeço a todos que fizeram parte dessa grande festa e contribuíram para o sucesso de mais uma edição do Mês do Servidor”.

Desconecte para reconectar

Pausar o uso das telas pode trazer mais equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida

Já pensou em fazer um detox digital? A ideia é simples: dar uma pausa consciente no uso do celular, das redes sociais e de outras telas. Mesmo que seja por um dia, a prática pode trazer muitos benefícios, como a redução do estresse, melhoria do sono e aumento do bem-estar.

Em um mundo cada vez mais conectado, desligar-se parece difícil, mas é justamente essa pausa que ajuda a recuperar o equilíbrio e a valorizar momentos reais. O detox digital consiste em reservar períodos para se desconectar e aliviar a sobrecarga causada pelo uso excessivo da tecnologia.

O termo ganhou destaque após a pandemia, quando o ambiente on-line passou a dominar o trabalho, os estudos e o convívio social. Além disso, vale destacar que quase 90% dos bra-

FOTO: FREEPIK.COM



sileiros acima de 10 anos têm celular. O dado, divulgado em 2024 pelo IBGE, reforça a importância do uso consciente, principalmente na infância.

BENEFÍCIOS DO DETOX DIGITAL

Desconectar-se das telas, mesmo que por algumas horas, traz ganhos imediatos para a mente e o corpo. O descanso visual e mental reduz o es-

trese e a ansiedade, melhora o humor e favorece o sono. A concentração também aumenta, já que o tempo longe das notificações permite foco total nas atividades do dia a dia. Além disso, deixar o celular de lado durante encontros e refeições fortalece os vínculos afetivos, estimula o diálogo e valoriza as experiências reais.

PRECISO DESCONECTAR?

Sinais como ansiedade ao ficar sem celular, checagem constante das redes e dificuldade de foco indicam que é hora de repensar hábitos digitais. Se esses comportamentos são familiares, talvez seja o momento ideal para experimentar o detox digital. Desconectar, ainda que por pouco tempo, pode ser transformador.

Para mais dicas de saúde e bem-estar, acesse: www.viverbem.unimedbh.com.br

NOTAS

► Outubro Rosa + Novembro Azul

Durante os meses de outubro e novembro, a diretoria e os gestores da AssempBH vestem, literalmente, a camisa que demonstra o apoio da Associação às campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul. A iniciativa reforça a importância da prevenção, do cuidado e da informação contra os cânceres de mama e de próstata. Com empatia e exemplo, a equipe mostra que cuidar da saúde é um ato de amor próprio e por quem está ao seu lado.

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



► BH terá seu primeiro mamógrafo da rede municipal

O Hospital Metropolitano Dr. Célio de Castro, localizado no Barreiro, será o primeiro da rede SUS-BH a contar com um mamógrafo próprio. Com previsão de início dos atendimentos no segundo semestre de 2026, o novo equipamento possibilitará a realização de cerca de 1,1 mil exames adicionais por mês, ampliando o acesso à prevenção do câncer de mama para moradoras de toda a capital. Com essa ampliação, a rede municipal passará a oferecer o exame em nove instituições, sendo uma municipal e oito prestadoras.

Cuidados com os alimentos

Conheça algumas regras importantes para manipular, preparar e armazenar alimentos para evitar contaminações

A segurança alimentar é um cuidado fundamental para proteger a saúde e o bem-estar da família. Pequenos descuidos no preparo, consumo ou armazenamento podem causar contaminações e levar a intoxicações alimentares, que podem ser evitadas com práticas simples de higiene e conservação.

A nutricionista Camila Silva explica que a manipulação incorreta é uma das principais causas desse tipo de problema. “O cozimento insuficiente, por exemplo, permite que bactérias sobrevivam em carnes, aves e ovos crus. Vegetais mal higienizados, além de leite e queijos armazenados de forma incorreta, também correm esse risco”, alerta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 250 tipos de doenças podem ser transmitidas por alimentos contaminados. Para reduzir esses riscos, a entidade elaborou as “Regras de Ouro para a Preparação de Alimentos”, um conjunto de orientações que devem ser seguidas pelos consumidores ao comprar, armazenar e preparar os alimentos. Confira ao lado as principais dicas sugeridas pela OMS para garantir refeições mais seguras, nutritivas e livres contaminação.

DICAS DA OMS PARA EVITAR CONTAMINAÇÕES ALIMENTARES

1) Evite alimentos clandestinos: não compre vegetais, ovos, carnes ou leite de origem clandestina.

2) Mãos limpas: lave bem as mãos antes de começar o preparo. Após manusear carne, peixe ou frango, lave-as novamente antes de tocar em ou outros alimentos.

3) Cozinha limpa: os alimentos se contaminam facilmente. Por isso, mantenha limpas todas as superfícies, utensílios e equipamentos usados no preparo das refeições.

4) Utilize sempre água pura: use apenas água potável para beber, cozinhar e higienizar alimentos. Em caso de dúvida quanto à qualidade, ferva a água por pelo menos 15 minutos.

5) Cozinhe bem os alimentos: carnes e peixes devem ser preparados em temperatura acima de 70°C para eliminar microrganismos.

6) Não misture alimentos crus e cozidos: após cortar alimentos crus, lave bem facas, tábuas e utensílios antes de usar novamente. Evite tábuas de madeira e colheres de pau, prefira as de plástico resistente.



7) Faça apenas a quantidade necessária: quando os alimentos cozidos permanecem por muito tempo em temperatura ambiente, os microrganismos se multiplicam rapidamente. Consuma as refeições logo após o preparo.

8) Guarde corretamente as sobras: as sobras devem ser armazenadas em geladeira a até 10°C. No caso de alimentos preparados para bebês, o ideal é não reaproveitá-los.

9) Aqueça bem os alimentos cozidos: reaqueça completamente os alimentos antes de servir.

10) Proteja os alimentos de insetos e animais: guarde as refeições em vasilhas bem tampadas para evitar o contato com insetos ou roedores, que podem transmitir microrganismos causadores de doenças.



**NOVEMBRO
AZUL**

**O melhor caminho é a
prevenção!**

**#valorize
sua vida**

*Em homenagem ao mês de
prevenção contra o câncer de
prostata, a fachada da sede da
AssempBH será iluminada de azul.*

NOTA

▶ Reajuste no Plano Odontológico MetLife

A partir de 1º de novembro de 2025, as mensalidades do Plano Odontológico MetLife passam por reajuste. O Plano Icatu Sênior terá um aumento de 4,56% aplicado sobre capitais e prêmios. Além disso, alguns prêmios foram atualizados devido ao reenquadramento etário dos segurados.



AGENDA DO SERVIÇO SOCIAL

FIQUE POR DENTRO DA PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO

▶ DIÁLOGOS SOCIAIS

Tema: "Personalidades negras: histórias que inspiram", enaltecendo pessoas negras que se destacam na história do Brasil.

Data: 12/11**Horário:** 10h**Local:** 7º andar

▶ CINEMA E PIPOCA

Filme: "M8 - Quando a morte socorre a vida"

Uma reflexão sobre o racismo estrutural, preconceito e o alto índice de mortes de jovens negros no Brasil.

Data: 29/11**Horário:** 14h**Local:** 7º andar

SOCIAL

▶ A associada Maria Auxiliadora de Freitas Germano celebra com gratidão e alegria uma grande conquista familiar. Pós-graduada em Pedagogia, ela agradece a Deus e compartilha a felicidade de ver sua neta, Mayra Germano Brito, também alcançar o título de pós-graduada em Pedagogia. Uma dupla vitória que enche o coração de orgulho!

EXPOSIÇÕES DE
ARTES

do NCSC AssempBH

ABERTURA: 2/12 | 13H

EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS ATÉ 13/12, DAS 10H ÀS 16H

BAZAR DE NATAL

Entre os dias 15 e 17 de dezembro será realizado o Bazar de Natal, com exposição, socialização e comercialização dos trabalhos produzidos ao longo do ano pelos alunos das oficinas de Artes e Artesanato do NCSC. Os interessados em expor devem comparecer à secretaria entre os dias 2 e 4 de dezembro.

Exposição dos trabalhos realizados em 2025 pelas alunas das facilitadoras Camila Otto, Carmem Couto, Geralda Alves, Nara Hauck e Suely Pimentel.

VOCÊ SABIA?

TODOS OS MESES, CURIOSIDADES PARA OS LEITORES DO JORNAL DA ASSEMBH

Centro Educacional Assemp (CEA)

Projeto descontinuado ofereceu conhecimento e oportunidades para centenas de associados e seus familiares

► **Escola para os associados:** em 22 de julho de 1998, a AssempBH inaugurou o Centro Educacional Assemp (CEA), idealizado pelo então presidente Ângelo Flores. O objetivo era oferecer cursos de inglês, espanhol e informática para associados e seus familiares, com qualidade e preços acessíveis. As aulas aconteciam na antiga sede da AssempBH, na Rua Rio de Janeiro, 243 – 4º andar.

► **Sucesso:** com apenas um ano e meio de funcionamento, o CEA já reunia mais de mil alunos: cerca de 600 nos cursos de informática e 430 nos de línguas estrangeiras, distribuídos entre os turnos da manhã, tarde e noite.

► **Final inesperado:** após cinco anos formando jovens e adultos, o CEA precisou encerrar suas atividades em junho de 2003. O motivo foi o aumento da violência na região, que fez o número de alunos cair drasticamente, especialmente nos cursos noturnos, tornando inviável a continuidade do projeto.



A inauguração do CEA foi noticiada pelo antigo Notícia Urgente (atual Jornal da AssempBH)



AGENDA CULTURAL

CONFIRA ALGUMAS DAS OPÇÕES CULTURAIS DE BH EM NOVEMBRO!



14 a
16/11

Musical: O Rei do Rock
Local: Sesc Palladium



22/11

Ballet Clássico de São Petersburgo:
O Quebra-nozes
Local: Minascentro



14/11

Dado Villa-Lobos e
André Frateschi
Local: Palácio das Artes



27 e
28/11

Ópera: La Cambiale di Matrimonio
Local: Palácio das Artes



19/11

Titãs e Orquestra Sinfônica
Local: BeFly Hall



29/11

Kvish e Orquestra de Ouro Preto
Local: Palácio das Artes



DICA DE CINEMA

A VIDA É BELA

DRAMA HISTÓRICO / 1997

O drama, ambientado na Itália, mostra a história de Guido Orefice (Roberto Benigni), um judeu italiano muito alegre e com imaginação fértil. Ele se casa com a professora não judia, Dora (Nicoletta Braschi), com quem tem um filho, Giosuè (Giorgio Cantarini). A história da família tem uma reviravolta quando os nazistas invadem a Itália e os 3 são enviados para campos de concentração. Dora é separada do marido e do filho e, a partir daí, Guido passa a utilizar sua fértil imaginação para proteger o filho do horror nazista, convencendo Giosuè de que tudo que acontece ali faz parte de um jogo de fantasia. Vencedor de 3 Oscars, incluindo o de melhor ator para Roberto Benigni.

► **Onde assistir:** Prime Vídeo (por meio de aluguel)

Pelo coordenador de Comunicação da AssempBH, René Filipe



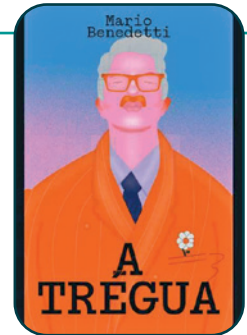
DICA DE LEITURA

A TRÉGUA

MARIO BENEDETTI

Narrado em forma de diário, o livro acompanha Martín Santomé, um viúvo de 49 anos que leva uma vida monótona e previsível até conhecer Laura Avellaneda, uma jovem colega de trabalho. O encontro entre os dois transforma sua rotina e lhe devolve a alegria de viver. O autor constrói uma reflexão sobre amor, solidão e o tempo que nos escapa. A trégua é uma história delicada e melancólica, que revela como o amor pode devolver cor e sentido à existência — lembrando que, às vezes, basta um breve encontro para transformar uma vida inteira.

Pelo bibliotecário da AssempBH, Marconne Resende



Quer conhecer a obra? Ela está disponível na Biblioteca da AssempBH. Entre em contato pelo 3237-5014 (telefone ou WhatsApp).

PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Situação em que a totalidade da mão de obra disponível tem a possibilidade de conseguir trabalho	Sistema de governo do Egito faraônico	Condição do aluno "turista" na escola	Visa evitar que um produto saia com defeito de fabricação
Ponto culminante da Serra dos Órgãos (RJ)	Estado da hidrelétrica de Santo Antônio	Organiza os Jogos Industriários (sigla)	Hostil; adverso
Lugar aprazível	Amelia Earhart, aviadora dos EUA	Terceira consoante	
		Aluguel, em inglês	
		Título nobre inglês	
		Ladrão; gatuno	
		Causa de tombos em locais úmidos	
Intriga	Molusco consumido cru com limão		Instância psíquica ligada à realidade
O mais velho da turma		Desempenha a função de maestro	
A saia que foi moda na década de 1960		Ritmo carioca	
	Margem alta de um rio	Peça do violão	
			Escura; sombria
			Eu, (?) e ele: nós
Salto do animal de montaria	(?) Craig, ator britânico	Ralo (abrev.)	
		Felto do barbeador descartável	Sinal gráfico ausente no inglês
Texto afetivo no livro presenteado		Saco, em inglês	(?) In One, PC sem gabinete (ingl.)
		Está (aférese)	(?) rupestre: representa caçadas
			Biocombustível usado no motor flex
			lodo (símbolo)
			Formiga, em inglês
Órgão humano atingido pela erisipela	O principal agente alérgico	(?) Seca: evita mortes no trânsito	
Quadra (?), atração de complexos esportivos		Posta de sobreaviso	Consoante de ligação de "paulada"
		Verbo (abrev.)	A primeira máquina industrial

BANCO 3/all — ant — bag — sir 4/ent. 6/décimo. 8/cravilha. 9/teocracia. 12/pleno emprego.

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!
www.assinecoquetel.com.br

Acesse nosso site!

COQUETEL

Solução

CLASSIFICADOS

ODONTOLOGIA

Clínica geral, clareamento a laser, endodontia, ortodontia, implantodontia, periodontia prótese, odontopediatria, harmonização orofacial-botox. Descontos p/ associados, funcionários e familiares. Av. Álvares Cabral, 374 sl.1607- Lourdes/BH-MG. www.odontologiaanaluzagomes.com.br ANA LUÍZA - (31) 99911-8196

CHÁCARA

Vende-se chácara, com 2 hectares, em Roças Novas - Caeté/MG. Casa padrão luxo com 3 quartos, sendo 2 suítes, varandas externas, banheiro social e 1º piso em conceito aberto. Construção Sttel Fram. R\$550.000,00. Documentação legalizada. EDNA - (31) 99678-4132

KITNET NA PRAIA

Alugo kitnet na praia de Itaoca / ES, para casal ou três pessoas. EFIGENIA - (31) 98683-2850

CASA

Vendo uma linda casa na Serra do Cipó, com toda documentação. Excelente localização e área de lazer completa (piscina c/ hidro). Valor: R\$890.000,00. ANA - (31) 98492-5592

EXCURSÕES

- Recife: 7 diárias, de 3 a 10 /01/2026. Transporte aéreo, hotel de frente para a praia, com café da manhã. Valor: R\$3.890,00 (em 8x).
- Porto Seguro: de 18 a 24 de janeiro, rodoviário. Hotel no centro com café e jantar. Valor: R\$ 2.100,00
LUCI - (31) 99443-2422

SERVIÇOS DE ENFERMAGEM

Técnica em Enfermagem, Gerontóloga (Fumec). Disponível para acompanhar idosos em consultas. VICENTINA - (31) 99999-1355

CASA DE TEMPORADA

Casa para temporada em Prado/BA, a apenas 100m da praia e 300m do Beco das Garrafas. Ampla, arejada e bem mobiliada, com 7 quartos (4 suítes). Ideal para grupos e famílias que buscam conforto e lazer. Contato direto com a proprietária. SOLANGE - (31) 98717-2005

ATENÇÃO: o espaço dos classificados deste jornal é EXCLUSIVO para associados (pessoas físicas) para divulgação de serviços ou produtos pessoais. Não serão aceitos: serviços de terceiros, pessoas jurídicas e/ou serviços oferecidos por dependentes de associados. A AssempBH não se responsabiliza pelos serviços oferecidos nos classificados. Não serão permitidas divulgações de serviços que possam criar concorrência com as atividades já oferecidas pela AssempBH ou de parceiros diretos.

Siga a

ASSEMPBH
NAS REDES SOCIAIS



assembhoficial



AssempBH



assembhoficial



assembhoficial