

# Jornal da ASSEMP <sup>BH</sup>

Porta-voz do Servidor



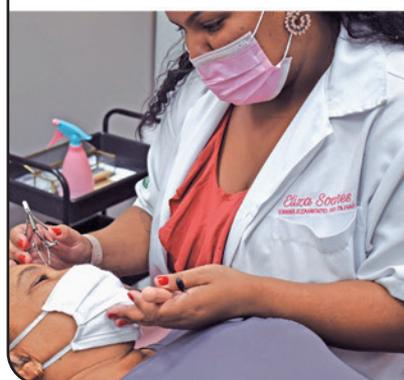
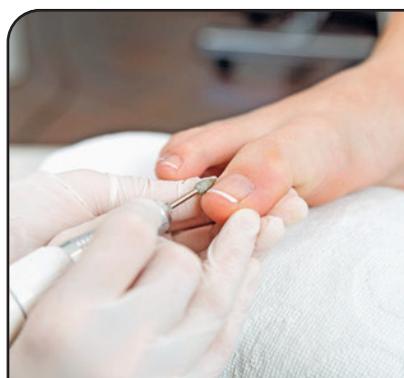
Mala Direta  
Básica

9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG



Ed. 343

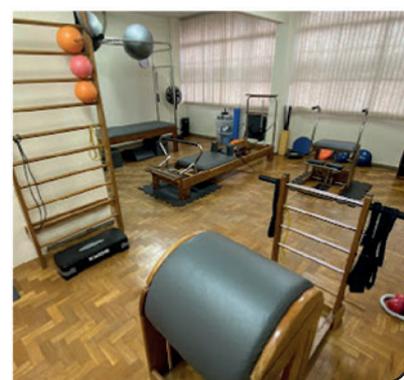
Maio  
2024



## Muita economia!

*Números dos convênios subsidiados são destaque no primeiro trimestre de 2024. Confira quais serviços estão disponíveis atualmente*

**Página 6**



**PBH sanciona reajuste dos servidores**



**Página 5**

**Novo estatuto do servidor prevê regras contra assédio moral**

FOTO: KAROLINE BARRETO/CMBH



**Página 7**

**Ícônico Mercado das Flores é reaberto ao público**

FOTO: DUNIA CATELLI/SESC-MG



**Página 8**

**A história da família com oito irmãs servidoras municipais**



**Página 9**

## VANTAGENS DE SER UM ASSOCIADO

Na Associação dos Servidores Municipais de Belo Horizonte, estamos comprometidos em buscar os melhores benefícios, vantagens e serviços para os associados. Desde a assistência jurídica até os eventos culturais, passando por planos de saúde, assistência social e psicológica, aulas de dança, yoga, acesso à biblioteca, confraternizações, atividades online, convênios, entre muitos outros.

Dentre a gama de benefícios, por meio de convênios, a AssempBH se empenha em oferecer uma rede de apoio que vai além do ambiente de nossas dependências. Neste mês, destacamos a categoria de convênios subsidiados, um benefício que tem como objetivo ampliar a variedade de serviços oferecidos pela Associação a

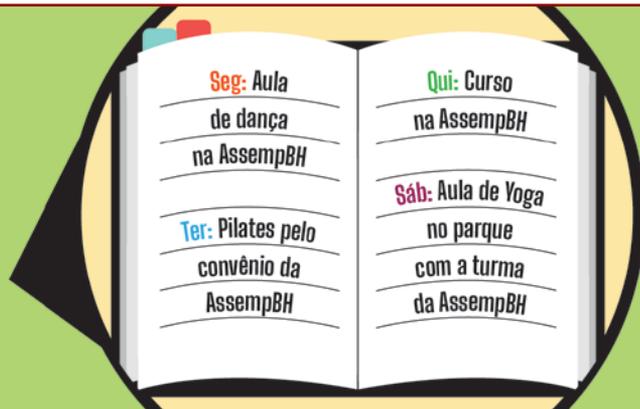
preços justos. Em resumo: neste benefício, o associado utiliza algum serviço subsidiado por meio dos parceiros conveniados e a AssempBH paga até metade do valor. São diversas opções em saúde, bem-estar, estética e alimentação.

Os números de utilização desses convênios têm sido bastante positivos em 2024 (leia na matéria da página 6), comprovando que as parcerias estão ajudando muitas pessoas. A nossa missão é alcançar cada vez mais associados, para que todos possam ter a oportunidade de acessar serviços de qualidade a valores mais acessíveis.

**Tenham uma boa leitura!**

CHARGE

**Imagem exclusiva mostra como é a agenda de quem se associa à AssempBH:**



**DISSE O PENSADOR**

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

*“O ideal do amor e da verdadeira generosidade é dar tudo de si, mas sempre sentir como se isso não houvesse lhe custado nada.”*

**Simone de Beauvoir, escritora francesa**

## 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  
2º vice-presidente - Maristela Teixeira de Oliveira  
Diretor financeiro - Horaldo 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  
Gestor de Comunicação e Ouvidoria  
Jornalista José Almir da Rosa - Reg. Prof.: MG 07771 JP

**RC Romanelli Comunicação**

Romanelli Comunicação - (31) 98250-8232  
Textos, fotos, 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.

# Conversa sobre inteligência emocional

Psicólogo da AssempBH deu dicas de como fortalecer a saúde mental em palestra na Sudecap

Em uma palestra realizada no dia 18 de abril para profissionais da Superintendência de Desenvolvimento da Capital (Sudecap), o psicólogo da AssempBH, Cássio Vianna, utilizou seus conhecimentos e vivências na profissão para explorar o tema "Inteligência Emocional como Fortalecimento da Saúde Mental".

Com dinâmicas e exemplos práticos, Cássio deu dicas de como aplicar conceitos da psicologia e da psicanálise para lidar com eventos emocionais que podem gerar conflitos no dia a dia, seja em casa ou no tra-



balho. Segundo ele, "as pessoas estão sempre diante de emoções que interferem em seu comportamento", por isso a importância de cuidar da saúde mental.

## DICAS PARA APRIMORAR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- ▶ Pratique a empatia;
- ▶ Lide com emoções negativas;
- ▶ Esteja consciente dos sinais do seu corpo;
- ▶ Gerencie a ansiedade e o estresse;
- ▶ Respeite seus limites;
- ▶ Evite julgamentos precipitados;
- ▶ Pense antes de reagir.

## ASSEMPBH ITINERANTE

Além da palestra, a AssempBH enviou um representante do setor de Comunicação para apresentar os serviços oferecidos pela Associação. Os servidores receberam informativos e brindes da AssempBH. Se você deseja receber algum serviço da AssempBH em seu local de trabalho, entre em contato para realizar o agendamento: 3237-5026 (fixo e WhatsApp).



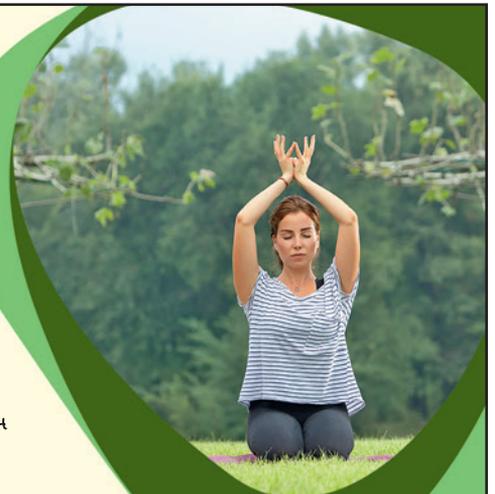
## YOGA NO PARQUE

*Especial Dia das Mães*

Café da manhã, aula de yoga e relaxamento

13 de maio, das 9h às 9h45 Parque Municipal

Cada participante deverá levar a sua canga



## NOTA

### ▶ Relatório sobre a previdência municipal é analisado pelos conselhos do RPPS

Em abril, os Conselhos Fiscal e de Administração do RPPS realizaram reuniões conjuntas para analisar o relatório atuarial fornecido pela PBH, que detalha a atual condição financeira da previdência municipal. O documento, elaborado por uma empresa terceirizada, aponta para um déficit de R\$ 896 milhões nos próximos anos. Foram feitos questionamentos acerca das metodologias utilizadas no estudo e, por este motivo, os conselheiros optaram por debater o assunto em novas reuniões.



Para acessar o relatório, aponte a câmera do seu celular para o QR Code acima.



# MULHERES E DIREITO: O MÊS DE MARÇO ACABOU, MAS SEUS DIREITOS NÃO!

Muito se fala dos direitos femininos e da data de 8 de março, estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975 como o Dia Internacional da Mulher, para homenagear suas conquistas políticas e sociais. Um marco que fortalece a constante luta para que as mulheres recebam tratamento paritário quando comparadas aos homens, um direito básico para verdadeiras guerreiras que também são mães e trabalhadoras.

Mas, ao contrário do que a data propõe, criou-se a cultura de apenas presentear as mulheres com bens materiais, como chocolates e flores. Diferentemente de outras datas comemorativas, o Dia Internacional da Mulher não foi criado pelo comércio. Por isso, o 8 de março deve ser celebrado como forma de reconhecer e reforçar os direitos e as condições de desenvolvimento das mulheres em relação aos homens, livres da violência de gênero.

Infelizmente, o cenário ainda é outro. O Brasil ocupa o 5º lugar entre os 83 países que mais matam mulheres no mundo, de acordo com o Mapa da Violência de 2015, organizado pela Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais (Flacso). Em 2023, a Organização Mundial de Saúde (OMS) manteve o país na mesma posição.

Não é à toa que, com base na proteção constitucional (parágrafo 8º do art. 226), o Brasil possui uma vasta legislação que objetiva proteger os direitos das mulheres, com destaque para:

- Lei 10.224/2001: tipifica e penaliza o assédio sexual;
- Código Civil de 2002: as mulheres deixam de serem vistas como seres inferiores e subalternos à figura do chefe de família (homem) e não mais dependem de autorização (como na lei anterior – Código Civil de 1916) do pai ou marido para diversos atos da vida civil (inclusive para trabalhar);
- Lei 11.108/2005 – Lei do Acompanhante: garante à mulher a presença de um acompanhante, indicado por ela, durante todas as etapas do parto quando o serviço é fornecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS);
- Lei 11.340/2006 – Lei Maria da Penha: criou mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher;
- Lei 13.104/2015 – Lei do feminicídio: prevê o feminicídio como crime de homicídio e o inclui no rol dos crimes hediondos;
- Lei 13.718/2018 – Lei da Importunação Sexual;
- Lei 14.611/2023 – Lei da Igualdade Salarial: estabelece a igualdade salarial entre mulheres e homens para a realização do mesmo trabalho ou função.

Para além das leis citadas, a conscientização e a mudança de mentalidade devem ser exercidas diariamente, pois todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Por consequência, os direitos e liberdades humanas devem ser aplicados igualmente a homens e mulheres, sem distinção de qualquer natureza.

## ASSOCIADA, EXIJA E EXERÇA SEUS DIREITOS:

Saiba onde buscar ajuda em situações de violência:

- ▶ Polícia Militar: **190**
- ▶ Polícia Civil: **197**
- ▶ Central de Atendimento à Mulher: **180**

## EM BELO HORIZONTE

- ▶ Delegacia de Plantão de Atendimento à Mulher (Depam)  
**Telefone:** (31) 3330-5752
- ▶ Promotoria especializada no combate à violência doméstica e familiar contra a mulher  
**Telefone:** (31) 3337-6996  
mariadapenhamp@mp.mg.gov.br
- ▶ Defensoria Pública de Defesa da Mulher (NUDEM)  
**Telefone:** (31) 2010-3171
- ▶ Centro de Apoio à Mulher  
**Telefone:** (31) 3277-4379
- ▶ Centro Risoleta Neves de Atendimento à Mulher de Belo Horizonte  
**Telefone:** (31) 3270-3235

TODA HORA É HORA PARA O CONHECIMENTO!  
**CONHEÇA O CAPACITA ASSEMPBH**

ENTRE EM CONTATO CONOSCO E SAIBA MAIS  
SOBRE OS PRÓXIMOS CURSOS:

**99993-5757**

[IDCT.ORG.BR/CAPACITA-ASSEMP](http://IDCT.ORG.BR/CAPACITA-ASSEMP)



# Sancionado reajuste salarial para os servidores

**Valor acumulado de 8,04% será dividido em três parcelas para todas as categorias**

Foram sancionadas, no dia 2 de abril, as leis que garantem o reajuste salarial de 8,04% para os servidores municipais. O aumento salarial será progressivo: em agosto, os vencimentos subirão 4,03%; em novembro, mais 1,82%; e, em dezembro, o funcionalismo terá os 2% restantes.

A medida tem como objetivo recompor a perda salarial por causa da inflação do período entre 2017 e 2023, além de parte da inflação deste ano, e vai impactar mais de 67 mil

servidores municipais. De acordo com a PBH, a estimativa é que o reajuste impacte em cerca de R\$ 200 milhões o orçamento da administração municipal.

O reajuste foi fruto de negociações com os representantes e sindicatos da categoria e vale para servidores da ativa, aposentados e pensionistas com paridade e contratos administrativos. O índice será aplicado aos vencimentos, abonos, gratificações, adicionais, vale-refeição e vale-lanche.



## ESCALONAMENTO

O reajuste de 8,04% da PBH será parcelado da seguinte forma:

- ▶ 4,03% em agosto
- ▶ 1,82% em novembro
- ▶ 2% em dezembro

## INFORME PUBLICITÁRIO



Retribua o cuidado dela com os **Seguros do Sicoob.**



SICOOB / DIVULGAÇÃO

*Proteja você e quem você ama.*

*Contrate o Seguro Individual, Mulher, Simples ou Vida Mais do Sicoob.*

Cooperativa Exclusiva dos Servidores Públicos Municipais de Belo Horizonte, Betim, Brumadinho, Contagem, Ibirité, Nova Lima, Ribeirão das Neves, Sabará, Santa Luzia e Vespasiano.

 (31) 3274-6959

**SICOOB**  
Crediserv

# Conheça os convênios subsidiados da AssempBH

Neste benefício, exclusivo para associados, a Associação paga uma parte do valor do serviço; confira os números de utilização em 2024

Com o objetivo de garantir que seus benefícios alcancem cada vez mais associados, a AssempBH tem se esforçado para ampliar a variedade de serviços oferecidos por meio de convênios. A modalidade subsidiada é o tipo de convênio em que a Associação custeia parte do valor do serviço utilizado, proporcionando descontos que podem chegar a até 50%. É um benefício

exclusivo para associados, portanto, é necessário apresentar a carteirinha no momento de utilizar o serviço e nos agendamentos (quando necessário).

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

## APROVEITE OS BENEFÍCIOS!

Confira os convênios subsidiados disponíveis atualmente (descontos referentes a maio de 2024):

### CLÍNICA SÃO CAMILO



**50% DE DESCONTO** no serviço de Podologia.

📍 Rua Piauí, 153  
Santa Efigênia | Centro  
☎ (31) 3303-6820

### FEIJÃO RESTAURANTE



**30% DE DESCONTO** no almoço para associados.

📍 Rua da Bahia, 1142,  
Edifício Maleta | Centro  
☎ (31) 98312-1717

### CLÍNICA TETÊ ARAÚJO



**50% DE DESCONTO** na Massagem e na Drenagem Linfática.

📍 Rua da Bahia, 1033,  
6º Andar  
☎ 3237-5000

Os agendamentos são feitos diretamente no Atendimento da AssempBH, mediante pagamento prévio.

### CLÍNICA ESPECIALMED



**50% DE DESCONTO** em Nutrição e Fonoaudiologia.

📍 Praça Raul Soares,  
600, Barro Preto  
☎ (31) 3546-6767

Para agendar uma consulta, o(a) associado(a) deverá retirar antes uma senha no setor de Atendimento da AssempBH.

## FALA, PRESIDENTE!



"Em tempos de desafios econômicos, na AssempBH reconhecemos o valor de cada centavo que pode ser economizado. Por isso, temos trabalhado para garantir que cada vez mais associados possam aproveitar os benefícios oferecidos pela Associação. Os números dos convênios subsidiados no primeiro trimestre de 2024 nos mostram que este trabalho está dando resultados. Para atender mais associados e ampliar ainda mais a variedade de serviços, fechamos recentemente um convênio subsidiado que oferece, a preços populares, consultas de nutrição e fonoaudiologia. Portanto, reforço o convite para que todos os associados continuem aproveitando ao máximo esta e outras vantagens!"

**Anselmo Horta Nassif, Presidente da AssempBH**

Aproximadamente

**1.500 associados**

aproveitaram pelo menos um dos convênios subsidiados no primeiro trimestre de 2024.

Foram mais de

**4.500 atendimentos**

nos mais variados serviços oferecidos pelos parceiros da AssempBH.



### NOTÓRIA



**50% DE DESCONTO** em Pilates Clínico e Fisioterapia.

📍 Rua Rio de Janeiro,  
243, 4º andar - Centro  
☎ (31) 99511-6026

### SALÃO ELIZA SOARES



**50% DE DESCONTO** em estética, depilação, embelezamento das unhas e corte de cabelo.

📍 Rua da Bahia, 1033,  
7º Andar | Centro  
☎ (31) 3564-4450

### RESSALVE



**50% DE DESCONTO** no serviço de Pilates.

📍 Rua da Bahia, 1033,  
13º Andar | Centro  
☎ (31) 3142-7444

# Mudanças no Estatuto do Servidor

Novas regras contra o assédio buscam coibir a prática na esfera pública municipal

FOTO: KAROLINE BARRETO/CMBH

No dia 1 de abril, foi publicada, no Diário Oficial do Município (DOM), a Lei 11.676/2024, que altera o Estatuto dos Servidores Públicos do Quadro Geral de Pessoal do Município de Belo Horizonte vinculados à administração direta. O projeto foi aprovado por unanimidade na Câmara Municipal e representa um importante avanço para o funcionalismo municipal.

Entre as principais mudanças da nova lei está a lista de condutas que configuram assédio moral na esfera pública municipal e que são consideradas infracionárias (confira no quadro abaixo). Vale lembrar que o Estatuto



anterior já previa a aplicação de penalidades, incluindo demissão do agente público que comete práticas abusivas.

A psicóloga da AssempBH, Pakisa Araújo, avaliou positivamente as mu-

danças propostas. Segundo ela, o assédio moral vai além do mal-estar no trabalho. "É uma forma de violência, sofrimento e adoecimento no contexto profissional. Os bastidores do consultório de psicologia revelam o quanto o assédio moral desestrutura emocionalmente o trabalhador, gerando quadros depressivos, somatizações e licenças médicas. Nossas carreiras e relações profissionais precisam ser pautadas pela via do respeito, da empatia e da comunicação assertiva e não violenta. Por isso, avaliamos de forma positiva essas mudanças no Estatuto dos Servidores", comenta Pakisa.

## Conheça as ações que configuram assédio de acordo com a Lei 11.676/2024:

- ✔ Desqualificar reiteradamente, por meio de palavras, gestos ou atitudes, a autoestima, a segurança ou a imagem de agente público, valendo-se de posição hierárquica ou funcional superior, equivalente ou inferior;
- ✔ Desrespeitar limitação individual de agente público decorrente de doença física ou psíquica, atribuindo-lhe atividade incompatível com suas necessidades especiais;
- ✔ Preterir o agente público, em quaisquer escolhas, em função de raça, sexo, nacionalidade, cor, idade, religião, posição social, orientação sexual ou convicção política ou filosófica;
- ✔ Atribuir frequentemente ao agente público função incompatível com sua formação acadêmica ou técnica especializada ou que dependa de treinamento;
- ✔ Isolar ou incentivar o isolamento de agente público, privando-o de treinamentos necessários ao desenvolvimento de suas funções ou do convívio com seus colegas;
- ✔ Subestimar publicamente as aptidões e as competências de agente público;
- ✔ Manifestar publicamente desdém ou desprezo por agente público ou pelo produto de seu trabalho;
- ✔ Apresentar como suas ideias, propostas, projetos ou quaisquer trabalhos de autoria comprovada de outro agente público;
- ✔ Valer-se de cargo ou função para induzir ou persuadir agente público a praticar ato ilegal ou deixar de praticar ato determinado em lei.

## NOTA

### ▶ AssempBH realiza treinamento sobre assédio para colaboradores

Com o intuito de garantir que o local de trabalho seja seguro e saudável, todos os colaboradores da Associação participaram, nos dias 23 e 24 de abril, de um importante treinamento focado na prevenção e combate ao assédio moral e sexual no ambiente corporativo. A iniciativa foi organizada pela Comissão Cipa da AssempBH, em parceria com o IDCT.



# O Mercado das Flores está de volta

Icônico espaço no Centro de BH foi totalmente revitalizado

FOTO: DUNIA CATELLI/SESC-MG



O tradicional Centro de Atendimento ao Turista (CAT) de Belo Horizonte, também conhecido como Mercado das Flores, está novamente aberto ao público. Localizado na esquina da rua da Bahia com avenida Afonso Pena, o espaço, que faz parte da história cidade, foi totalmente revitalizado e reinaugurado em março.

A reforma foi realizada por meio de uma cessão onerosa da Belotur, responsável pelo imóvel, ao Sistema Comércio (Fecomércio, Sesc e Senac) de Minas Gerais, que instalou no local o novo Sesc CAT - Mercado das Flores. A proposta é atender o público com foco no turismo social e cultural.

Além do apoio e da orientação a turis-

tas e moradores de BH, o local vai abrigar também um ponto de vendas de roteiros de passeios locais, viagens nacionais e internacionais, hospedagens do Sesc em Minas e ingressos para eventos do Sesc Palladium. O espaço ainda vai receber eventos culturais e oficinas para promoção da gastronomia mineira.

## ASSOCIADOS TÊM DESCONTO NO SESC-MG

O Sesc CAT - Mercado das Flores é uma ótima oportunidade para os associados aproveitarem os descontos da parceria entre a Assembh e o Sesc-MG. Apresentando o "Cartão do Cliente Sesc", é possível adquirir os serviços e atividades promovidas pela instituição, que agora também são comercializados no local. Para pedir o cartão, que é gratuito, é necessário se cadastrar no Portal de Serviços do Sesc-MG ([portaldeservicos.sescmg.com.br](http://portaldeservicos.sescmg.com.br)). O benefício também pode ser utilizado pelos dependentes diretos.

## FUNCIONAMENTO DO SESC CAT - MERCADO DAS FLORES

Segunda a sexta-feira, das 8h às 19h. Sábado, domingos e feriados das 8h às 14h.  
Avenida Afonso Pena, 1.055, Centro. Telefone: (31) 3270-8100.

## NOTA

FOTO: CEMIG DIVULGAÇÃO



### ► Cemig faz adesão ao programa Desenrola Brasil

Os clientes que tiveram seus nomes negativados entre 2019 e 2022 devido a inadimplências com a Cemig agora podem renegociar suas dívidas por meio do Programa Desenrola Brasil. Para solicitar o benefício, é necessário que o cliente tenha tido uma renda média de até dois salários mínimos entre janeiro e maio de 2023 ou que esteja inscrito no CadÚnico. O prazo para a renegociação é até o dia 31 de dezembro de 2024. Mais informações: [www.gov.br/desenrola](http://www.gov.br/desenrola).

Feliz Dia das  
Mães

Para as mulheres que são  
a essência do amor,  
dedicação e força.

Os alicerces dos nossos  
sonhos e a inspiração  
para sermos sempre  
melhores!

Que este dia seja  
repleto de  
carinho, gratidão e  
amor em família!



# Unidas na vida e na carreira

Conheça a história de oito irmãs servidoras da PBH, três delas associadas à AssempBH

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Família (15 de maio), o Jornal da AssempBH conta a história de oito irmãs, todas servidoras da Prefeitura de Belo Horizonte, sendo três delas associadas da AssempBH. Quem traz esse relato é a associada e professora aposentada Shirley Rabelo, de 55 anos de idade – 30 deles dedicados ao serviço público.

“Ao todo, somos 12 irmãos. As oito mulheres da família se tornaram funcionárias da prefeitura, só uma não se aposentou ainda”, conta Shirley. Ela e mais uma irmã seguiram carreira na área da Educação - as outras seis optaram pela saúde. “Uma foi inspirando a outra. Quando eu estava terminando a adolescência, duas das minhas irmãs já trabalhavam na saúde. Então eu tinha exemplos em casa. Como já tinha feito o magistério

no Ensino Médio, resolvi seguir a carreira da Educação”, recorda.

Shirley explica que, além da carreira pública, as irmãs também compartilham outros gostos e se mantêm muito unidas. Junto com suas irmãs, Helenice Rabelo e Alvina Rabelo, se tornaram associadas e têm aproveitado os serviços oferecidos pela AssempBH (confira os relatos no quadro abaixo).

Outra prova dessa união é o grupo de mulheres que elas criaram. Chamado de “Divinas”, o grupo tem como objetivo discutir temas do universo feminino, em encontros frequentes. “É um momento especial em que nos encontramos, batemos papo, fazemos meditações e outras práticas terapêuticas”, finaliza Shirley.



Quatro das oito irmãs Rabelo reunidas. Da esquerda para a direita: Helenice, Shirley, Alvina (associadas) e Dinea.

## HISTÓRIA NA EDUCAÇÃO

Assim como suas sete irmãs, Shirley dedicou sua vida ao serviço público municipal. Foram 30 anos na PBH, 24 deles no magistério. A professora aposentada passou em três concursos – primeiro na área administrativa, depois na assistência social e, por fim, no concurso para seguir na carreira da Educação. “Passei por diversos cargos, fui coordenadora, vice-diretora, mas meu lugar de conforto sempre foi a sala de aula. Trabalhei a maior parte deste tempo como professora de história no ensino fundamental”, orgulha-se Shirley, que no último período de magistério ainda trabalhou na Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Perguntamos para as três irmãs associadas o que elas mais gostam ou já utilizaram na AssempBH. Confira:

“Eu já utilizei alguns serviços. No momento estou utilizando o apoio do Jurídico em relação à minha aposentaria. Sou sempre muito bem atendida e ter esse atendimento ajuda muito, porque seria muito caro se tivesse que contratar”.

**ALVINA MIRTES RABELO, 68 ANOS**

“Tem muita coisa boa disponível na Associação. Recentemente participei de uma palestra para aposentados que foi ótima. Também já participei das aulas de dança e adorei, além dos serviços jurídicos, em que sempre fui muito bem atendida”.

**HELENICE RABELO, 63 ANOS**

“Me associei recentemente, pensava que não teria tempo para usufruir. Mas as minhas irmãs sempre falavam bem e já utilizaram atendimentos, participaram de oficinas e palestras. Quero agora participar das atividades sociais, como as aulas de dança”.

**SHIRLEY RABELO, 55 ANOS**

## NOTA

### Projeto promove passeios ciclísticos para idosos

A AssempBH tornou-se, em abril, uma apoiadora do projeto “Pedalando com a PUC”, que organiza encontros semanais na orla da Lagoa da Pampulha com o objetivo de promover o bem-estar de idosos. Os passeios são realizados em triciclos conduzidos por uma equipe de colaboradores voluntários. Para participar, é necessário se inscrever com antecedência por meio do perfil do projeto no Instagram: [www.instagram.com/pedalandopuc](https://www.instagram.com/pedalandopuc).



FOTO: DIVULGAÇÃO PEDALANDO PUC



# Aprenda a montar um prato saudável

Saiba como combinar alimentos no almoço ou jantar para ter uma nutrição balanceada

Praticar atividades físicas regularmente e dormir bem são rotinas fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Mas, tão importante quanto estes hábitos é manter uma alimentação saudável. Por isso, saber montar um bom prato pode proporcionar muitos benefícios à saúde.

Para começar, é importante escolher os alimentos ideais, seja para o almoço ou jantar. O ideal é montar uma refeição saborosa,

mas que também seja colorida e variada, contendo tudo o que o nosso corpo precisa: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras.

O processo envolve uma boa combinação de alimentos e a forma como são preparados. Verduras e legumes, por exemplo, devem ocupar metade do prato. Carboidratos, como arroz, batata, mandioca e massas devem compor um quarto do espaço. O últi-

FOTOS: FREEPIK.COM



mo quarto deve ser composto por proteínas de origem vegetal ou animal – vale escolher proteínas animais magras, como frango, carne vermelha ou peixe. Ovos também fazem parte desse grupo. Já as proteínas vegetais são encontradas nas leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja), que também são fontes de fibras.

## COMBINE ALIMENTOS PARA UM ALMOÇO E/OU JANTAR SAUDÁVEIS

**50%**  
Vegetais crus e cozidos

As duas primeiras partes ficam destinadas à salada



**25%** Proteínas

Animal: carnes ou ovo  
Vegetal: feijão, grão-de-bico, soja ou lentilha

**25%**  
Carboidratos

De preferência integrais

Para mais dicas de saúde e bem-estar, acesse: [www.viverbem.unimedbh.com.br](http://www.viverbem.unimedbh.com.br)

## NOTAS

### ► Requisitos para a utilização do serviço aeromédico nos planos Unimed

O serviço Unimed Aeromédica, agora disponível em todos os planos Unimed da AssempBH, possui alguns requisitos para ser acionado. Um deles é a distância entre os dois pontos de transferência do paciente, que deve ser superior a 50 km terrestres. Outra condição importante é que as cidades possuam aeroporto em funcionamento. Em ambos os casos, será fornecido o transporte por meio de ambulância (UTI móvel) até o hospital indicado ou o aeroporto mais próximo. Para mais informações, acesse: [unimed.coop.br/site/web/aeromedica](http://unimed.coop.br/site/web/aeromedica).

### ► Síndrome de Sjögren: doença autoimune teve sua conscientização lembrada em abril

A Síndrome de Sjögren é uma condição que afeta as glândulas produtoras de lágrimas e saliva. No entanto, ela também pode causar problemas nos rins, pulmões, articulações, músculos, tireoide e até mesmo nos nervos. É uma doença reumática inflamatória que se manifesta mais em mulheres do que em homens, especialmente entre 40 e 60 anos. Apesar de ainda não existir uma cura definitiva para a síndrome, ao apresentar os sintomas, é importante procurar um médico o quanto antes para iniciar o tratamento.

## VOCÊ SABIA ?

TODO MÊS UMA CURIOSIDADE PARA OS LEITORES DO JORNAL DA ASSEMBH

### O fascinante fenômeno natural chamado El Niño

Em tempos de severas mudanças climáticas no mundo, o fenômeno meteorológico El Niño tem despertado interesse e curiosidade:

- ▶ **O que é o El Niño?** É um evento caracterizado pelo aquecimento atípico das águas do mar do Pacífico, alterando temporariamente a distribuição de umidade e calor no planeta, principalmente na zona tropical.
- ▶ **Como ele afeta o clima?** As alterações nos padrões de temperatura globais causam secas e chuvas mais severas, além de intensificar furacões e tufões.
- ▶ **Quais os seus impactos?** No cenário agrícola, o El Niño afeta colheitas, gerando escassez e elevação dos preços. Em outras regiões, ele pode causar desastres por inundações, deslizamentos e até perdas humanas.

FOTO: FREEPIK.COM



## AGENDA CULTURAL

CONFIRA ALGUMAS DAS OPÇÕES CULTURAIS DE BH EM MAIO!



10 e  
11/05

**Cissa Guimarães em:  
Doidas e Santas**  
Local: Sesc Palladium



25/05

**Fuegos Festival 2024**  
Local: Parque de Exposições da Gameleira



11/05

**Alceu Valença**  
Local: Minascentro



25/05

**Ummagumma:  
The Brazilian Pink Floyd - 30 anos**  
Local: Palácio das Artes



18/05

**Os Clássicos do Rock**  
Local: Palácio das Artes



26/05

**Sesc Geek:  
De volta para os anos 90**  
Local: Sesc Palladium



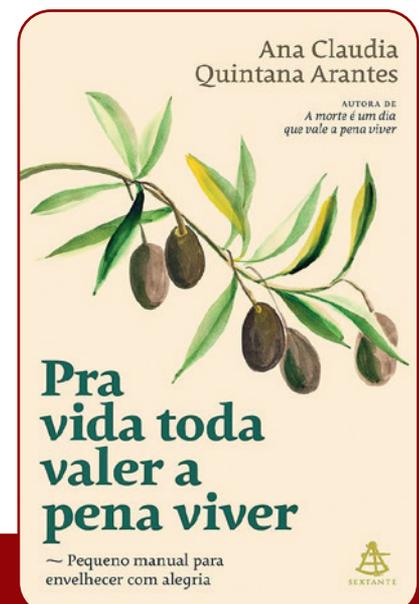
## DICA DE LEITURA

Pelo bibliotecário da AssempBH, Marconne Resende

### PRA VIDA TODA VALER A PENA VIVER

ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES

“Pra vida toda valer a pena viver” é mais do que um livro sobre cuidados paliativos: é uma jornada emocional que nos convida a repensar nossa relação com a vida. Ana Claudia Quintana Arantes, com sua sensibilidade e experiência como médica, compartilha histórias reais que nos desafiam a refletir sobre o que realmente importa em nossas vidas. Ela nos lembra da importância de viver com propósito, amor e aceitação, mesmo diante da inevitabilidade da morte. O livro é um convite para abraçar a vida em toda sua complexidade e encontrar beleza nos momentos mais simples.



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

