

# Jornal da **ASSEMP** *BH*

*Porta-voz do Servidor*



Mala Direta  
Básica

9912292424/2012-DR/MG  
ASSEMP BH MG



Ed. 361

Dezembro  
2025

**EXPOSIÇÕES DE ARTES**  
DO NCSC - ASSEMPBH

Alunas e alunos dos cursos de artes da AssempBH expõem seus trabalhos realizados ao longo de 2025.

Página 6

**Artigo: você tem fiscalizado a sua aposentadoria?**



**Entenda as mudanças na pensão por morte de servidores**



**Sancionada lei que amplia isenção do imposto de renda**



**Saiba identificar os sinais de ansiedade no trabalho**



## FELIZ ANO VELHO

**A**ntes de abrirmos as portas para o futuro, é justo e necessário enaltecer o que passou. Em meio a desafios, superações e importantes realizações, 2025 chega ao fim deixando lembranças que merecem ser celebradas.

Ao revisitar as edições do jornal da AssempBH ao longo do ano, a palavra “bem-estar” aparece escrita e reescrita incansavelmente. Não por acaso: ela expressa a essência do nosso trabalho e o propósito que direciona cada ação da Associação ao longo dos seus 67 anos de história.

É sempre bom lembrar que, ao longo do tempo, o mundo vem mudando rapidamente, exigindo novas formas de pensar e de agir. E 2025 seguiu exatamente esse caminho.

Durante o ano que passou, repensamos rotas, fortalecemos convicções e descobrimos novas formas de cuidar. Justamente por isso, seguimos firmes em nossa missão de zelar pelo bem-estar dos associados.

Agora, com gratidão pelo que vivemos, seguimos para o novo. Que 2026 traga oportunidades que nos permitam avançar ainda mais, aprendizados que fortaleçam nosso propósito e realizações que continuem impactando positivamente nossos associados e suas famílias. Continuaremos construindo uma AssempBH cada vez mais presente, humana e transformadora.

**Um feliz 2026!**

CHARGE

**Mais um ano passou e sinto que não fiz quase nada. E você, o que fez?**



**Me associei à AssempBH e fiz yoga, dança de salão, curso de artes... cuidei da saúde com terapia, fisioterapia e ainda resolvi um probleminha jurídico!**

**DISSE O PENSADOR**

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

*“Viver é enfrentar um problema atrás do outro. O modo como você o encara é que faz a diferença.”*

**Benjamin Franklin - polímata estadunidense, considerado um dos Pais Fundadores dos Estados Unidos**

## EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte  
Fundada em 1/3/58  
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](http://www.assemp.org.br)

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif  
Vice-presidente - Maurício Albino de Almeida  
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](mailto:jornal@assempbh.org.br)  
Reneé Filipe Santos Lopes - Coordenador de Comunicação  
Jornalista - Reg. Prof.: 0023931/MG



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

## Você toma conta da sua aposentadoria?

É comum entre os servidores públicos aposentados a percepção de que, ao final do mês, o pagamento estará sempre assegurado. O motivo pode ser a confiança de que sempre foi assim. O que muitos não sabem é que a regularidade desses pagamentos depende de uma efetiva poupança previdenciária. Se não for feita, não haverá recursos suficientes para os benefícios devidos; então, o peso recai totalmente sobre o orçamento municipal. Foi o que aconteceu ao longo de décadas com os servidores contratados antes de 2011. Assim, a Prefeitura arca com a compensação financeira anual, que, em 2024, chegou a R\$ 883 milhões.

Mesmo que pagar as aposentadorias seja uma obrigação legal e que se descarte uma possível insuficiência orçamentária, a excessiva carga de obrigações para a Prefeitura resulta na diminuição de benefícios e de aumentos salariais para os servidores, além de prejudicar os investimentos para a me-

IMAGEM: FREEPIK.COM



lhoria da vida na cidade.

Já para os servidores contratados a partir de 2011, a poupança previdenciária tem sido feita por meio do fundo BH Prev. Nesse caso, cabe acompanhar possíveis desequilíbrios atuariais e verificar se as ações para a equalização estão sendo realizadas. Em 2024, por exemplo, o BH Prev apresentou um déficit atuarial de R\$ 496 milhões.

A administração da previdência municipal é executada pela Subsecretaria de Gestão Previdenciária e Saúde do Segurado, sob a supervisão dos Conselhos de Gestão do RPPS — Administrativo e

Fiscal. Esses Conselhos são integrados por representantes do governo e por representantes eleitos diretamente pelos servidores. Entre outras atribuições, supervisionam investimentos do fundo BH-Prev no mercado financeiro, atualmente acima de R\$ 3 bilhões.

Historicamente, cerca de 1% dos servidores comparecem às eleições dos Conselhos, o que revela baixo envolvimento. É razoável supor que a maioria também desconheça a gestão da própria previdência. O fato é que a legislação determina eleições diretas justamente para assegurar a participação dos servidores e o acompanhamento atento da atuação de seus representantes. Isso não é um detalhe burocrático: é cuidar da própria previdência. Parece evidente que, em Belo Horizonte, “o dono não está de olho na engorda do porco”.

**Carlos Roberto Alcântara**  
Servidor aposentado  
e Conselheiro da AssemBH

### Novos planos

**Unimed**   
**ODONTO**

Conheça as duas novas modalidades oferecidas pela AssemBH por meio da Unimed-BH

#### ODONTO ESSENCIAL

Cobre todo o ROL de procedimentos da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) vigente.

Valor: R\$18,19\*

\* R\$17,24 do plano + R\$0,95 referente à taxa de administração da AssemBH.

#### ODONTO PRÓTESES

Cobre todo o ROL da ANS, assim como no Essencial, mais serviços complementares de Prótese.

Valor: R\$22,05\*\*

\*\* R\$20,90 do plano + R\$1,15 referente à taxa de administração da AssemBH.

#### COMO ADERIR?

Para aderir aos planos, os associados da AssemBH devem entrar em contato com a JOAF Serviços e Negócios, empresa parceira da Associação, pelos telefones:

**(31) 2514-5800**  
**(31) 99586-9994 (WhatsApp)**



# Entenda as mudanças na pensão por morte para servidores de BH

A pensão por morte é um benefício previdenciário destinado aos dependentes de servidores públicos. Em Belo Horizonte, as regras desse benefício estão previstas na Lei nº 10.362/2011 e foram significativamente alteradas pela Emenda Constitucional (EC) nº 103/2019. Essas mudanças se aplicam a todos os óbitos ocorridos a partir de 13 de novembro de 2019.

A lei municipal considera dependentes habilitados: o cônjuge; o(a) companheiro(a), incluindo as uniões homoafetivas; os filhos menores de 21 anos ou, independentemente da idade, aqueles inválidos ou com deficiência intelectual, mental ou grave; os pais que comprovem dependência econômica; e os irmãos que atendam aos mesmos requisitos previstos para os filhos, além de enteados e menores tutelados, equiparados à condição de filhos.

A principal mudança está na forma de cálculo. A antiga regra de “integralidade”, que garantia o valor integral da aposentadoria, foi substituída por um sistema de cotas. Agora, o valor da pensão é assim esta-

belecido: cota familiar de 50% do valor da aposentadoria recebida pelo servidor (ou daquela a que ele teria direito por incapacidade permanente na data do óbito), com acréscimo de 10% por dependente, até o limite de 100%. Na prática, o valor total da pensão será a soma da cota familiar com as cotas individuais dos dependentes, mas nunca ultrapassará 100% da aposentadoria do servidor.

Outro ponto de impacto é a duração do benefício para cônjuges ou companheiros, que passou a variar de 3 a 20 anos, dependendo da idade do beneficiário na data do

óbito do servidor. O benefício só será vitalício se o cônjuge ou companheiro tiver 44 anos ou mais. A pensão será paga por apenas quatro meses se o servidor tiver menos de 18 contribuições mensais ou se o casamento ou a união estável tiver menos de dois anos de duração na data do falecimento. Para cônjuges com invalidez ou deficiência, a pensão continua sendo vitalícia.

O que se observa é que as novas regras da pensão por morte passaram por mudanças estruturais que, embora fundamentadas no equilíbrio atuarial do sistema previdenciário, restringiram a tradicional proteção social aos dependentes. Essas alterações demandam análise crítica por parte dos profissionais do Direito, para garantir que os direitos previdenciários sejam respeitados, bem como atenção dos servidores e seus familiares, para que compreendam o impacto das novas regras e possam se organizar adequadamente.

**Nilma Pereira**

Advogada de Direito Público da AssemPBH



## AGENDE SEU ATENDIMENTO

Para tratar sobre o assunto, agende seu atendimento com o Jurídico pelos telefones:  
**3237-5040** ou **(31) 98477-5683** (WhatsApp).



**OFICINA:**  
**DOMINE A ORGANIZAÇÃO DE CASA**

**3 DE DEZEMBRO**  
**HORÁRIO: 14H ÀS 17H**

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



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



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

# Política Nacional de Cuidados

Instituída pela Lei nº 15.069/2024 e regulamentada pelo Decreto nº 12.562/2025, a Política Nacional de Cuidados (PNC) reconhece o cuidado como um direito fundamental e um trabalho essencial para o bem-estar social e para a economia. A iniciativa propõe mudar o paradigma do cuidado no Brasil, passando de uma responsabilidade privada e majoritariamente feminina para um compromisso coletivo garantido pelo Estado.

O plano está em fase de implementação, com ações descentralizadas e articuladas entre a União, estados, Distrito Federal e municípios, portanto é importante ficar atento às próximas atualizações. A criação da PNC representa



um avanço significativo para enfrentar a chamada "crise dos cuidados", que se intensifica com o envelhecimento da população e a entrada das mulheres no mercado de trabalho, garantindo que o cuidado seja tratado como um bem público e um compromisso coletivo.

**Silene Moreira Silva**  
Assistente Social da AssempBH

## PRINCIPAIS OBJETIVOS DA PNC:

- **Reconhecer e valorizar:** dar visibilidade e valorizar o trabalho de cuidado, remunerado ou não, que muitas vezes é invisível e recai desproporcionalmente sobre as mulheres.
- **Redistribuir a sobrecarga:** promover a corresponsabilidade do cuidado entre famílias, Estado, sociedade e setor privado, buscando reduzir a sobrecarga enfrentada por cuidadores individuais.
- **Garantir acesso a serviços de qualidade:** assegurar que crianças, idosos, pessoas com deficiência e outros grupos que necessitam de apoio tenham acesso a serviços de cuidado de qualidade.
- **Promover trabalho decente:** garantir condições dignas de trabalho para os profissionais do setor de cuidados, o que inclui programas de formação e mais vagas.

## ATENÇÃO ASSOCIADO

### ALERTA DE GOLPES!



#### Associados(as) da AssempBH:

golpistas estão utilizando, mais uma vez, fotos e logos da AssempBH para se passar por funcionários, dessa vez da Yoga, para tentar solicitar dados via WhatsApp.

#### É GOLPE!

A AssempBH não realiza esse tipo de contato.

Se receber um contato como este, não forneça nenhum dado pessoal.

A AssempBH informa que está tomando todas as medidas cabíveis e reforçando a conscientização de seus associados.

**Em caso de dúvidas ao receber alguma mensagem, entre em contato por um dos canais oficiais da AssempBH.**

▼  
Telefone: 3237-5000  
WhatsApp: 98476-8200

## INFORME PUBLICITÁRIO

### AVISO IMPORTANTE

A **Clínica Ressalve Postura & Pilates** informa que a lista de espera para as vagas de Pilates será reformulada e atualizada em janeiro de 2026.

Pedimos que entrem em contato com a Clínica a partir do dia 12/01/2026 para confirmar ou incluir seu nome na nova lista.

Lembramos que no mês de Janeiro costumam surgir vagas para novas matrículas, portanto vale a pena entrar em contato caso tenha interesse de garantir uma vaga no Pilates para 2026.

**Rua da Bahia, 1033 - 13º andar/BH**

**Atualização da lista de espera**

**(31) 3142-7444 / (31) 99346-1677 (Whatsapp)**





## EXPOSIÇÕES DE ARTES

DO NCSC - ASSEMPBH

### Tema: Vida e natureza em cena

**Facilitadora:** Nara Hauck  
Curso de Aquarela e Acrílica.



### Tema: Inspira, Respira e Recicle

**Facilitadora:** Suely Pimentel  
Curso de Ecoartes, Macramê e Mosaico.



### Tema: Aqui eu pinto e bordo

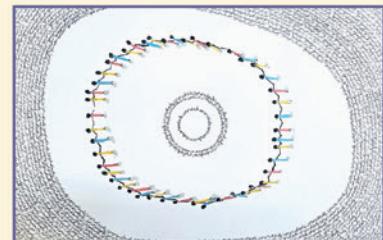
**Facilitadora:** Carmen Couto  
Curso de Pintura em Tecido, Pintura em Stencil e Patch Apliquê.



No mês de dezembro, foi realizada a mostra dos trabalhos produzidos em 2025 pelas alunas e alunos das facilitadoras dos cursos de artes da AssempBH. Confira abaixo algumas das obras que foram expostas:

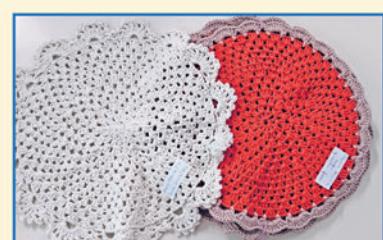
### Tema: Um traço, um mundo

**Facilitadora:** Camila Otto  
Curso de Desenho e Caligrafia Artística.



### Tema: Natal em Pontos e Linhas

**Facilitadora:** Geralda Aparecida  
Curso de Tricô, Crochê, Bordado e Amigurumi.



### FALA, PRESIDENTE!



**Anselmo Horta Nassif,**  
Presidente da AssempBH

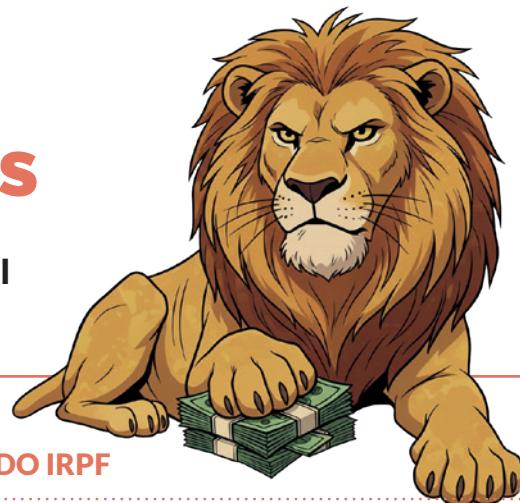
“É um grande orgulho ver a criatividade e o talento das alunas e alunos dos nossos cursos de artes reunidos nesta exposição. Cada obra demonstra dedicação, sensibilidade e o quanto a arte contribui para o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos associados. Agradeço às facilitadoras pelo excelente trabalho de ensino e parabenizo a todos pela beleza e autenticidade de suas produções.”

# Nova lei amplia isenção do IR para trabalhadores

**A partir de 2026, contribuintes com renda de até R\$ 5 mil ficam isentos; "super-ricos" terão tributação mínima**

O Governo Federal sancionou, em 26 de novembro, a Lei 1.087/25, que amplia a faixa de isenção do Imposto de Renda (IR) para pessoas físicas que ganham até R\$ 5.000 por mês. A mudança, que começa a valer em janeiro de 2026, representa o maior reajuste da tabela em décadas e deve beneficiar cerca de 15 milhões de brasileiros.

Já para quem recebe até R\$ 7.350, a lei prevê um desconto progressivo, de modo que o imposto cobrado aumenta gradualmente conforme a renda se aproxima do teto, tornando a transição mais suave. Para compensar a perda de arrecadação nessas faixas, a nova regra também institui uma alíquota mínima para rendas acima de R\$ 600 mil por ano (os chamados "super-ricos") que pode chegar a 10%. Confira as principais pontos no box ao lado.



## PRINCIPAIS MUDANÇAS E IMPACTOS DA REFORMA DO IRPF

### ► Nova faixa de isenção:

Atual: R\$ 3.036 → Novo teto de isenção a partir de janeiro de 2026: R\$ 5.000

### ► Impactos aos cofres públicos:

**R\$ 25,8 bilhões**

É o valor da renúncia fiscal em 2026, segundo o governo, com as isenções



**R\$ 34,1 bilhões**

É a estimativa do governo com a compensação do imposto sobre as altas rendas



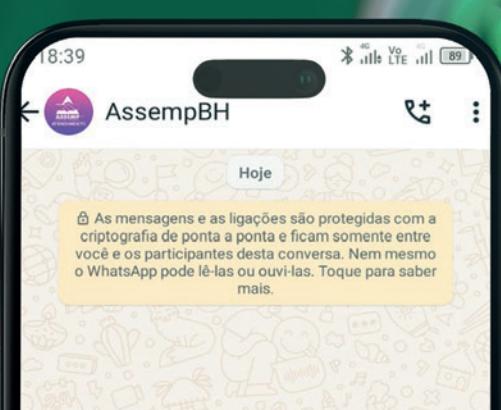
### ► Tributação por faixa e renda:

Faixa de renda mensal	Como fica com a nova lei
Até R\$ 5.000	Isento
De R\$ 5.000 até R\$ 7.350	Redução da alíquota atual
Acima de R\$ 7.350	Sem alteração nas alíquotas, com progressão de acordo com a renda (7,5%, 15%, 22,5% e 27,5%)
Acima de R\$ 50.000 ("super-ricos")	Imposto mínimo de até 10%

## NOVA COMUNIDADE DA ASSEMPBH NO WHATSAPP

Agora, a comunicação oficial, novidades, eventos e informações em geral da AssempBH que você recebia pelas listas de transmissão, serão enviadas por meio da Comunidade da AssempBH no WhatsApp.

Para aderir, escaneie o QR Code ao lado com a câmera do seu celular ou solicite através do WhatsApp (31) 3237-5026



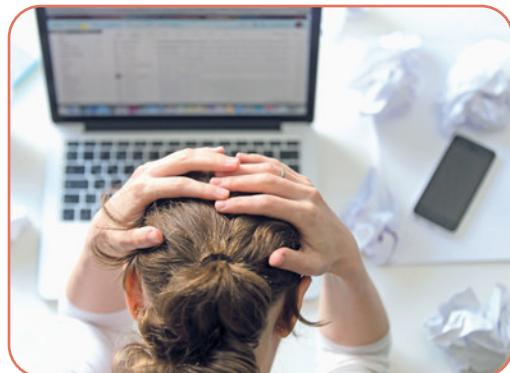


# Ansiedade no trabalho

**Problema pode afetar a produtividade e a qualidade de vida; saiba identificar os sinais**

**A**nsiedade faz parte da vida diante de desafios profissionais. No entanto, quando se torna intensa e constante, pode afetar o desempenho, a convivência e a qualidade de vida. Após a pandemia, os casos de ansiedade e depressão dispararam no Brasil, reforçando a importância de falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho.

Sentir apreensão antes de uma reunião ou apresentação é natural. O alerta aparece quando o corpo reage como se estivesse em perigo, caracterizando uma crise de ansiedade. No trabalho, isso pode se manifestar em dificuldade de concen-



tração, queda na produtividade, insegurança e até medo de perder o emprego. Em situações mais graves, o quadro pode evoluir para a Síndrome de Burnout.

## RECONHEÇA OS SINAIS

- Agitação e dificuldade de relaxar;
- Boca seca, falta de ar e palpitações;
- Pensamentos repetitivos;
- Medo do ambiente de trabalho;
- Tensão muscular;
- Sudorese e alterações no sono;
- Sensação de perigo constante;
- Tonturas, náuseas e formigamento.

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

# O assunto é: saúde

## Núcleo de Saúde da AssempBH amplia sua atuação e promove ações diversificadas em 2025

**O**Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem (NSEVB) encerra 2025 com um balanço marcado por iniciativas que vão além dos serviços tradicionais. Ao longo do ano, o setor ampliou suas ações e promoveu atividades com conteúdos voltados à promoção da saúde dos associados.

Foram organizados: dois seminários sobre obras literárias; vídeos e lives para o canal da AssempBH no YouTube; duas Rodas de Conversa no Mês do Servidor.

De acordo com a gestora do NSEVB, Keila Belli, as ações refletem o compromisso do setor com a qualidade de vida

e o cuidado integral. "A participação dos associados nestes encontros reforça nosso cuidado cada vez mais qualificado, além de fortalecer a confiança de todos que buscam nossos serviços", ressaltou.



**Uma das lives abordou o tema "O poder da escuta, do cuidado e da transformação"**



**Roda de Conversa: Movimentando corpo e mente - Psicologia e Fisioterapia no tratamento de dores crônicas**



**Roda de Conversa: Saúde da Mulher**

## COMUNICADO DO NÚCLEO DE SAÚDE ESPAÇO VIVER BEM - ASSEMPBH LISTA DE ESPERA

**Informamos que a lista de espera para atendimentos individuais do Núcleo de Saúde foi encerrada. Esta medida é necessária devido a cadastros desatualizados e para adequação ao Regulamento Interno.**

### **Novo ciclo de inscrição**

Iniciaremos um novo ciclo e processo de inscrição a partir de 19 de janeiro de 2026.

**O que fazer?** Entre em contato para confirmar sua situação ou fazer sua inscrição a partir de 19/01/2026.  
**Telefones:** 3237-5010, 3237-5011 ou 3237-5039  
**E-mail:** [recepcao.saude@assempbh.org.br](mailto:recepcao.saude@assempbh.org.br)





# a vida é grande demais pra se viver sozinho.

Todo dia é uma oportunidade de dividir momentos: um desafio parece menor quando alguém segura a sua mão. Uma boa notícia fica ainda melhor quando é compartilhada. As pequenas alegrias, as grandes conquistas, todos os momentos que escrevem a sua história pedem companhia, presença e coração ao lado. Que no novo ano você viva a alegria de ter com quem compartilhar a vida.

Viva 2026.



a  
vida  
nos  
une.

**VOCÊ  
SABIA ?**

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

## Clube da Esquina

O encontro de jovens mineiros que revolucionou a MPB e eternizou uma nova forma de fazer música no Brasil

► **Origem:** o Clube da Esquina é o resultado da amizade entre os jovens músicos mineiros Milton Nascimento e Lô Borges, que se reuniam informalmente para tocar e compor nas esquinas e casas do bairro Santa Tereza, em Belo Horizonte. O movimento surgiu antes mesmo de ter nome, simplesmente da amizade e da experimentação musical.

► **Referência:** misturando MPB, rock, jazz, bossa nova e música regional, o Clube da Esquina criou uma sonoridade única, que até hoje inspira artistas no Brasil e no mundo. Seus álbuns, especialmente Clube da Esquina (1972), são frequentemente listados entre os maiores da história da música brasileira.

► **A esquina:** embora a esquina entre as ruas Divinópolis e Paraisópolis, no bairro Santa Tereza, seja o ponto mais conhecido, Lô Borges esclareceu que os encontros também ocorriam em outros espaços no centro de BH e na casa da família Borges. Para ele, a esquina foi uma "licença poética".



Uma homenagem do Jornal da AssemBH ao grande artista Lô Borges

# INSCRIÇÕES 2026

Núcleos de Convivência e de Saúde da AssemBH

Exclusivo pelo site:

**WWW.ASSEMP.ORG.BR**

Períodos de inscrição:

**Associados: 9 e 10/12**

**Dependentes: 11/12**

**Vagas remanescentes: 17 e 18/12**

No site, acesse a "Área do associado" (no caso de primeiro acesso será necessário realizar o cadastro)

O(a) associado(a) poderá se inscrever em um máximo de seis atividades (3 no Núcleo de Convivência e 3 no Núcleo de Saúde)

### NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA SOCIAL E CULTURAL (NCSC)

- Dança de salão
- Dança Mix
- Dança do Ventre Terapia
- Yoga Integral
- Arte Terapia e Florais
- Tramas e Transformações

- Mosaico
- Eco Artes
- Pintura em Tecido
- Tricô, Crochê e Bordado
- Amigurumi

- Pintura em Tela
  - Desenho
  - Escrita criativa
- Atividades online:**
- Desenho
  - Arte Terapia

**Mais informações: 98431-5283**

### NÚCLEO DE SAÚDE ESPAÇO VIVER BEM (NSEVB)

- Grupo Memória Ativa
- Grupo de Terapia
- Projeto Emagre-Ser

- Oficina Lidando com a Ansiedade e o Estresse
- Oficina Mulheres Reais

- Grupo de Apoio ao Projeto Emagre-Ser
- Fisioterapia Integral

**Mais informações: 98415-8110**

### NOVOS VALORES DOS ATENDIMENTOS E ATIVIDADES A PARTIR DE JANEIRO DE 2026

- Atendimentos individuais: R\$ 35 associados e R\$ 60 para dependentes
- Atividades coletivas de uma vez por semana: R\$ 25 associados e R\$ 40 para dependentes
- Atividades coletivas duas vezes por semana: R\$ 35 associados e R\$ 50 para dependentes



## Recesso de Natal e Ano Novo na AssemBH

**22/12/2025 a  
04/01/2026**

Administrativo, Núcleo Jurídico e Núcleo de Saúde retornam os atendimentos em **05 de janeiro**.

Férias coletivas do NCSC. As atividades retornam em **20 de janeiro**.



### NOTA

#### ► Encerramento do convênio com o Sesc-MG

A AssempBH informa que a parceria com o Sesc-MG será encerrada ao final de 2025. A decisão foi tomada pelo próprio Sesc-MG, que comunicou que os contratos na modalidade denominada "Convênios Corporativos" serão descontinuados pela instituição.



### AGENDA CULTURAL

#### CONFIRA OPÇÕES CULTURAIS DE BH EM DEZEMBRO



13/12

**Toquinho:**  
60 anos de música

**Local:** Palácio das Artes

18 e  
19/12

**Concerto de Natal:**  
do Barroco ao Jazz

**Local:** Palácio das Artes

20 e  
21/12

**Espetáculo:**  
Severinas - quando a vida insiste

**Local:** Palácio das Artes



### NOSSO ADEUS



A associada Ana Maria de Fátima informa o falecimento de sua mãe, Ana Carneiro Simões dos Santos, ocorrido em 5 de novembro de 2025, aos 105 anos. Professora e mãe de 12 filhos, Dona Ana deixa um legado de amor, fé e dedicação. "Agora, a senhora está nos braços de Deus. Estamos com o coração cheio de dor e de muita saudade. Te amo muito, maezinha querida."

**ANA CARNEIRO SIMÕES DOS SANTOS**

† 05/11/2025



### DICA DE CINEMA

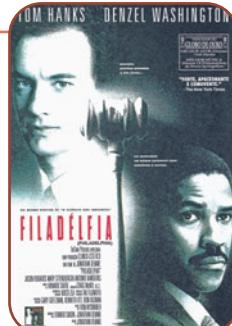
#### FILADÉLFIA

DRAMA / 1993

Andrew Beckett (Tom Hanks) é um jovem e promissor advogado que trabalha em um renomado escritório na Filadélfia. Sua vida, no entanto, é drasticamente alterada quando ele descobre que é portador do vírus HIV. Após a descoberta, Andrew é demitido sob a alegação de incompetência. Ele acredita que, na realidade, a demissão ocorreu por causa de sua doença e de sua orientação sexual. Ele decide, então, processar o escritório e encontra o advogado Joe Miller (Denzel Washington) para defendê-lo. Os dois desenvolvem uma profunda amizade, o que faz de Joe Miller um defensor ferrenho contra o preconceito. Pela atuação, Tom Hanks venceu o Oscar de Melhor Ator.

► Onde assistir: Prime Video e Apple TV (por meio de aluguel)

Pelo coordenador de Comunicação da AssempBH, Renée Filipe



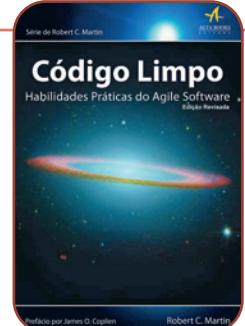
### DICA DE LEITURA

#### CÓDIGO LIMPO

ROBERT C. MARTIN

O livro apresenta os princípios para guiar qualquer desenvolvedor a escrever softwares mais organizados e confiáveis. O autor discute boas práticas como funções enxutas, nomes expressivos, separação de responsabilidades e tratamento adequado de erros, elementos que tornam um código mais legível e sustentável ao longo do tempo. Mais do que um guia técnico, o livro reforça a importância do cuidado contínuo com o código e do compromisso com a qualidade. Uma leitura que aprofunda a compreensão de quem busca evoluir na programação.

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

Parte do corpo mais suscetível ao prazer	Banalização da figura feminina, era comum em antigas propagandas de cerveja	Ninho, em inglês Ameixa-amarela	Órgão por onde sai o mal (Bíblia)	(?) de pato, tipo de macarrão	Tecido verde-oliva dos fardões dos "imortais" da ABL Sódio (símbolo)
São listados no inventário			Fernando de La (?), político argentino		Local de trabalho no Ciclo do Ouro
Resultado da mutação de um vírus	Agem como o desejo Braço, em inglês				Amazonas (sigla) Para, em inglês
Resgatá-la era o objetivo das Cruzadas		Membrana ocular que pode se descolar	Apertar com nó Doença de cães		
Apoiado com segurança	Rio do Quênia Fruto de geleias		Dar atenção (ao telefone)	Impala, ádax, gazela ou gnu	Dona das "olhos de ressaca" (Lit.)
Fábio Assunção, ator brasileiro	Profissional como Paulo Freire				Aqui George Orwell, escritor
O que há de mais fundamental (fig.)			Posição do prêmio no pau de sebo		Sofá largo, baixo e sem encosto
Construção como o Castanhão (CE)	Cidade grega do templo de Apolo				Que (?) mau cheiro: fedegoso
Grupo formado por tietes		Prefixo que indica oposição Amado			
Metal contaminante das águas de poços em Bangladesh, desde os anos 1970	Porta, em inglês	Órgão da ONU sediado em Roma	Resto de comida Alain (?), ator	Orixá dos rios e dos lagos (Rel.) Postergo	A menor preposição "Opus" (abrev.)
BANCO					

2/lat, 3/apá — arm, 4/door — nest — oxum — tana, 10/terra santa.

70

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

Acceso nosso site!  
www.assinecoquetel.com.br

COQUETEL

**Solução**

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

## CLASSIFICADOS

## ► CONTROLE DE PRAGAS

Faça controle de pragas: baratas, traças, cupins, lacraias e roedores em qualquer ambiente. Formigas fora da garantia. Orçamento sem compromisso.

ARNALDO - (31) 98826-5225 (WhatsApp)

## ► 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.odontologiaanaluizagomes.com.br

ANA LUÍZA - (31) 99911-8196

## ► EXCURSÕES

De 08 a 11 de dezembro:

Tiradentes - Resort Santíssimo  
Janeiro: Cruzeiro no Nordeste

Maio: Peru

IZONIA - (31) 98813-8864

## ► APARTAMENTO TEMPORADA

Desfrute dias inesquecíveis em um apartamento aconchegante, localizado dentro de um condomínio com piscinas adulto e infantil, quadras esportivas, área verde, restaurante, mercadinho 24h e sauna. Localização privilegiada: a poucos minutos das lindas praias da Enseada Azul, Guarapari - ES.  
(31) 98827-7798

## ► EXCURSÕES 2

Fortaleza: saída dia 26/01/2026

Retorno dia 30/01/2026

Hotel de frente a praia do futuro, com café da manhã e voo direto.

Valor: R\$2.499,00 (parcelado)

LUCI - (31) 99443-2422

**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



**assempbhoficial**  
**AssempBH**  
**assempbhoficial**  
**assempbhoficial**

IMAGENS: FREEPIK.COM