

Jornal da **ASSEMP** BH

Porta-voz do Servidor



Mala Direta
Básica

9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG



Ed. 362

Fevereiro
2026

As engrenagens que movem a AssemPBH

*Do primeiro ao último andar; nas salas e corredores;
seja na internet, no telefone ou pessoalmente.
Dos mínimos detalhes às grandes realizações,
ano após ano, os setores da AssemPBH
apresentam e impressionam com seus
nímeros de atendimento.
Confira como foi em 2025!*

Página 6

**Eleição dos
Conselhos do RPPS
tem data marcada**



FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH

**Lei dispensa
uniforme escolar para
estudantes autistas**



FOTO: FREEK.COM

**Fique atento:
saiba como fazer a
Prova de Vida 2026**



FOTO: FREEK.COM

**A aposentadoria da
querida colaboradora
Elizabeth Alves**



FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH

Página 3

Página 4

Página 5

Página 7

NOVOS CICLOS

Cada novo ciclo traz consigo a oportunidade de começar e recomeçar. No serviço público e na vida associativa, esse processo exige o reconhecimento de que são as pessoas que dão sentido às instituições. A presente edição do Jornal da AssempBH se constrói em torno dessa ideia.

A começar pela eleição dos Conselhos do RPPS, destacada na página ao lado. A cada dois anos, os servidores municipais têm a oportunidade de exercer o direito de votar nos representantes que irão zelar por sua aposentadoria. Nesse contexto, recomeçar significa assumir protagonismo e compartilhar a responsabilidade na construção do futuro.

Já na página 6, a AssempBH enaltece, mais uma vez, o ex-

celente trabalho de seus colaboradores traduzido nos números de atendimentos de cada setor em 2025. Analisá-los é reconhecer as conquistas e os desafios para projetar novos rumos.

Ainda sobre o trabalho dos colaboradores, a Associação se despediu, em dezembro, de um exemplo de dedicação. Após quase 30 anos, Elizabeth Alves, então gestora do NCSC, anunciou sua aposentadoria (leia mais na página 9). Contudo, como indica o título desse texto, todo encerramento anuncia um novo ciclo. Para ela, inicia-se uma nova etapa; para a instituição e para todos nós, sua trajetória permanece como referência e inspiração.

Boa leitura!

CHARGE

**Na AssempBH,
o ano dos
associados
sempre começa
mais leve!**



**DISSE O
PENSADOR**

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

"Bendito aquele que semeia livros e faz o povo pensar."
Castro Alves - importante poeta do Romantismo no Brasil,
conhecido como o "Poeta dos Escravos"

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

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
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.

Eleição dos Conselhos do RPPS

Servidores ativos, inativos e pensionistas vão às urnas no dia 10 de fevereiro para escolher os representantes que decidem sobre investimentos e fiscalização do regime previdenciário

No próximo dia 10 de fevereiro, os servidores municipais de Belo Horizonte terão um compromisso decisivo com o próprio futuro: a eleição dos membros dos servidores para os Conselhos de Administração e Fiscal do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS).

Assim como nos últimos mandatos, os sindicatos e associações se uniram em chapa única para otimizar a representatividade do funcionalismo nos órgãos. Ambos os Conselhos são formados de maneira paritária, sendo metade das vagas ocupada pelos servidores eleitos, e a outra metade por membros escolhidos pelo poder público.

A IMPORTÂNCIA DO SEU VOTO

A participação na escolha dos conselheiros é fundamental para a continuidade de uma gestão previdenciária sólida, responsável e comprometida. São eles que vão tratar de temas essenciais para a saúde financeira do regime, zelando para que os recursos sejam aplicados com segurança, a fim de garantir o pagamento



das aposentadorias atuais e futuras.

Segundo André de Freitas Martins, representante da AssempBH no Conselho de Administração, esse trabalho tem sido decisivo para a preservação do patrimônio previdenciário. Para ele, participar da eleição é um direito e também um dever de cada servidor em relação à própria aposentadoria. "Cada voto contribui para manter o RPPS no caminho da solidez, da transparência e da boa governança", destacou.

QUEM PODE VOTAR?

Todos os servidores públicos municipais ativos, inativos e pensionistas de Belo Horizonte.

CONHEÇA OS CONSELHOS

Regido pela Lei nº 10.362/11, o RPPS conta com dois Conselhos, compostos por representantes do poder público e dos servidores, que são eleitos a cada dois anos.

► **Conselho de Administração:** responsável pela tomada de decisões sobre a sustentabilidade do regime. É composto por doze membros, sendo seis representantes dos servidores.

► **Conselho Fiscal:** é composto por seis membros, sendo três servidores. Tem como atribuição analisar as demonstrações contábeis e verificar a correta aplicação dos recursos.

DATA E LOCAIS DE VOTAÇÃO

10 de fevereiro - das 9h às 17h

► **AssempBH:** Rua da Bahia, 1.033

► **Sindibel:** Avenida Afonso Pena, 726

► **CMBH:** Av. dos Andradas, 3.100

► **PBH:** Av. Afonso Pena, 1212

► **Importante:** para votar, é necessário apresentar um documento de identificação com foto.

A MANCHETE DO MÊS É: SUSTENTABILIDADE!

Para diminuir o desperdício de papel e reduzir custos, o Jornal da AssempBH quer incentivar os associados a lerem as notícias da Associação também por meio do WhatsApp, e-mail ou site (www.assemp.org.br).

Outras formas de ler as notícias do Jornal da AssempBH:

- **E-mail:** Todos os associados já recebem a **versão digital por e-mail**.
- **WhatsApp:** Para receber o jornal também por **WhatsApp**, basta adicionar o número **(31)3237-5026** à sua lista de contatos e mandar uma mensagem solicitando sua inclusão nas listas de transmissão.
- **Site:** A versão digital também pode ser facilmente acessada por meio do **site** (www.assemp.org.br) na aba "**Comunicação**" e depois em "**Jornal da AssempBH**".

DESEJA PARAR DE RECEBER O JORNAL EM CASA?

Para deixar de receber o jornal físico em sua residência, é necessário preencher o formulário de cancelamento. Para acessá-lo, aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



Mesmo cancelando o recebimento em casa, ainda é possível pegar sua versão impressa nas recepções da sede da Associação.

Nova lei permite dispensa do uniforme escolar por estudantes autistas

Medida é condicionada à apresentação de laudo médico e engloba rede pública e privada

Estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) passam a ter garantido, nas redes pública e privada de ensino de Belo Horizonte, o direito de não utilizar o uniforme escolar quando este for incompatível com suas sensibilidades sensoriais. A medida está prevista na Lei nº 11.951/2026, publicada no Diário Oficial do Município em 10 de janeiro e já em vigor.

De acordo com a norma, a dispensa do uniforme está condicionada à apresentação de laudo médico que comprove a condição do estudante e a necessidade da adaptação. A roupa utilizada em



substituição deverá seguir os padrões definidos pela instituição de ensino, especialmente quanto ao comprimento e ao estilo das peças.

A legislação considera como sensibilidades sensoriais as dificuldades

relacionadas à hipersensibilidade ou hipossensibilidade tátil, térmica ou proprioceptiva, que podem provocar desconforto ou sofrimento significativo em razão de tecidos, etiquetas, texturas ou outros elementos em contato direto com a pele.

Para acessar o texto da **Lei nº 11.951/2026**, aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



CONVÊNIOS

SERVIÇOS COM DESCONTOS EXCLUSIVOS PARA OS ASSOCIADOS DA ASSEMPBH

LABORATÓRIOS

► LABORATÓRIO MANSONI DE ANÁLISES CLÍNICAS

Condições e preços especiais
Contato: (31) 3274-8630 / 3274-8631
Endereço: Av. Amazonas, 135 / Conj. 308 - Centro

► HERMES PARDINI

Todas as unidades com até 30% de desconto

► GERALDO LUSTOSA

Condições e preços especiais
Contato: (31) 2104-1234
Endereço: Rua Carijós, 146 - Centro

► LABORATÓRIO SILFAR

30% de desconto
Contato: (31) 3292-6641
Endereço: Av. Alvares Cabral, 1405 - Lourdes

► AXIAL

Até 20% de desconto (consulte unidades)
Contato: (31) 3237-1212

► SOUZA FIDELIS

25% de desconto
Contato: (31) 3274-0466
Endereço: Av. dos Andradas, 302 – Sls. 508 – Centro



Confira todos os convênios disponíveis para os associados.
Aponte a câmera do seu celular para o QR Code acima 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)

NOTAS

► Serviço de Apoio Digital tem horário ampliado

Atendendo às solicitações dos associados e diante da demanda crescente, a AssempBH ampliou o horário de funcionamento do serviço de Apoio Digital. Agora, os atendimentos ocorrem das 8h30 às 17h, de segunda a sexta-feira, ao lado da recepção do 4º andar, por ordem de chegada. O serviço é gratuito e destinado a todos os associados.

► Novo valor do Auxílio Funeral

O benefício de Auxílio Funeral, concedido pela AssempBH em caso de falecimento do associado ou de seu cônjuge, passou a ter o valor de R\$ 1.800,00 a partir deste ano, após reajuste.



Mais informações sobre o Auxílio Funeral:
aponte a câmera do seu celular para o QR Code acima.

Prova de Vida 2026

PBH convoca mais de 22 mil aposentados e pensionistas pra realizarem o procedimento

A Prefeitura de Belo Horizonte deu início ao processo de Prova de Vida referente ao ano de 2026, convocando mais de 22 mil aposentados e pensionistas que recebem seus proventos pelo município. O procedimento deve ser realizado até o último dia do mês de aniversário do beneficiário.

A Prova de Vida é obrigatória e fundamental para garantir a continuidade do pagamento dos vencimentos e prevenir fraudes no sistema previdenciário municipal. Caso o beneficiário não cumpra o prazo estabelecido, o pagamento do benefício será suspenso preventivamente até que a situação seja regularizada.



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e acesse a página da PBH com todos os detalhes sobre a **Prova de Vida 2026**.



QUANDO?

O procedimento pode ser realizado de forma on-line ou presencialmente, sempre até o último dia do mês de aniversário do beneficiário.

ONDE E COMO?

On-line

Nesta modalidade é necessário ter cadastro de biometria no TRE ou no Detran. O próximo passo é baixar e acessar o aplicativo **gov.br** no celular. Dentro da conta, clique em “**Prova de Vida**” e siga com as etapas até o reconhecimento facial.

Agências do Banco Bradesco

Se correntista do banco, utilize a leitura biométrica em um equipamento de autoatendimento. Já os beneficiários com portabilidade devem realizar o procedimento no atendimento gerencial, mediante apresentação de documento oficial com foto e CPF.

INFORME PUBLICITÁRIO

IMPOSTO DE RENDA 2026 É NA

joaf
SERVIÇOS & NEGÓCIOS

Evite dores de cabeça!
Na **joaf**, cuidamos da sua declaração com eficiência e profissionalismo.

Entre em contato:
Rua dos Tupis, 171 – loja 8
(31) 99586-9994 | (31) 2514-5800
impostoderenda@joafservicos.com.br

Recebimento de documentos até o dia 26 de maio.

JOAF / DIVULGAÇÃO

INFORME PUBLICITÁRIO

COMECE O ANO SORRINDO MELHOR

Agende agora e ganhe CHECKUP PREVENTIVO DIGITAL

Na Plenitude Odontologia, associado da ASSEMP cuida da sua saúde bucal com acompanhamento profissional, conforto e condições especiais de início de ano.

✓ Avaliação personalizada e gratuita
✓ Tratamentos completos com desconto para associados ASSEMP
✓ Equipe experiente
✓ Ambiente acolhedor
✓ Pagamento facilitado com parcelamento no cartão e boleto

*sujeito à análise de crédito

Plenitude Odontologia

www.plenitudeodontologia.com.br

55 31 99666-7561

RECEBIMENTO DE DOCUMENTOS ATÉ O DIA 26 DE MAIO

PLENITUDE / DIVULGAÇÃO

MOVIDA POR MUITAS MÃOS

Números dos atendimentos de 2025 destacam o empenho e dedicação dos colaboradores da AssempBH

Como em um conjunto de engrenagens perfeitamente ajustadas, cada setor da AssempBH atua de forma integrada para que o todo funcione com precisão, agilidade e eficiência. Ao longo de 2025, esse alinhamento foi essencial para garantir um atendimento de qualidade, em que cada tarefa contribuiu para o bom desempenho da Associação. Confira a seguir os números que traduzem esse trabalho:

NOVAS ADESÕES

- 693 adesões realizadas com a participação de vários setores

NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA SOCIAL E CULTURAL

- 7.127 atendimentos presenciais, por telefone ou WhatsApp
- Média de 3.448 presenças mensais nas atividades oferecidas pelo NCSC
- 1.905 participantes nos 7 eventos realizados em 2025

GESTÃO DE FINANÇAS

- 125 auxílios funeral concedidos
- 11.417 subsídios no restaurante Feijão
- 4.800 subsídios no salão de beleza Eliza Soares
- 5.520 subsídios na clínica Ressalve
- 1.200 subsídios na clínica Notória
- 1.217 subsídios na clínica São Camilo
- Reajuste da Unimed reduzido para 7,5% em 2025 após negociações do setor. O pedido inicial da operadora foi 12,7%.



NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA JURÍDICA

- 9.373 processos ativos
- 1.386 precatórios aguardando pagamento
- 850 ações distribuídas
- 773 execuções iniciadas (cumprimento de sentença)
- 3.453 atendimentos jurídicos
- 2.035 atendimentos de Apoio Digital
- 363 audiências e sustentações orais realizadas
- 11.043 prazos cumpridos/ procedimentos extrajudiciais
- 1.958 cálculos e ITCDs

BIBLIOTECA

- 4.952 empréstimos de livros e revistas
- 205 livros novos adquiridos
- 516 usuários atendidos

ATENDIMENTO GERAL

- 19.662 atendimentos realizados por WhatsApp, telefone e presencialmente
- 1.228 senhas de atendimento para o convênio São Camilo
- 1.906 atendimentos na Clínica Tete Araújo

COMUNICAÇÃO

- + de 100 conteúdos audiovisuais produzidos
- + de 400 artes produzidas para redes sociais e divulgações internas
- + de 2.000 novos seguidores no Instagram
- + de 500.000 visualizações em posts no Instagram
- Realização do Mês do Servidor, com mais de 3.000 participações de associados
- 11 edições do Jornal da AssempBH
- Realização de publicidades externas: backbus e patrocínio à corrida da Guarda Municipal
- Participação da AssempBH nos principais veículos de comunicação de TV e rádio com o tema do golpe do falso advogado

SERVIÇO SOCIAL

- 1.427 atendimentos à associados presencialmente, em visita domiciliar, visita hospitalar, WhatsApp ou e-mail
- 9 Diálogos Sociais com a presença de 199 associados
- 10 Cinema e Pipoca com a presença de 165 associados

CONTROLE INTERNO

- 19.740 comandos de débito em conta Bradesco
- 19.152 comandos de débito em conta Banco do Brasil
- 39.800 boletos bancários
- 179.880 comandos por consignação
- 127 novas adesões ao plano odontológico
- 979 novas adesões aos planos de saúde

NÚCLEO DE SAÚDE ESPAÇO VIVER BEM

- 3.170 atendimentos em Acupuntura
- 369 atendimentos em Fisioterapia
- 4.385 atendimentos em Podologia
- 3.793 atendimentos em Psicologia
- 781 atendimentos em Nutrição

Muito obrigado, Beth!

AssempBH homenageia Elizabeth Alves em sua aposentadoria

Em uma solenidade repleta de momentos de emoção, realizada no dia 11 de dezembro, Elizabeth Alves encerrou suas atividades na AssempBH. Com a presença e depoimentos de colegas e associados, a cerimônia foi marcada por homenagens que relembraram sua brilhante trajetória na Associação e celebraram esse novo capítulo de sua vida.

Foram quase três décadas de dedicação, iniciadas em 1997. Entre as suas grandes realizações, Beth, como é cari-

nhosamente conhecida, foi uma das criadoras do grupo Reflorir, que cresceu e se transformou no atual Núcleo de Convivência Social e Cultural da AssempBH.

A despedida, porém, não significou um adeus. Em um momento especial da cerimônia, Elizabeth tornou-se associada, selando seu compromisso de continuar presente na Associação. Para quem ainda quiser deixar uma homenagem a Beth por sua aposentadoria, foi disponibilizado um caderno de mensagens na secretaria do NCSC, no 8º andar.

A AssempBH celebra essa nova fase de Elizabeth e agradece por cada momento compartilhado ao longo de quase 30 anos de história juntos.

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



A recém-aposentada e agora associada, Elizabeth Alves

O QUE VEM AGORA, BETH?

"Esses anos representaram uma jornada incrível. Foi um tempo de encontrar propósito no que faço e de fazer diferença na vida das pessoas. Agora, pretendo aproveitar para viajar, estar mais próxima de minha família e amigos, descobrir novos desafios e conquistas, porque a vida não para e há sempre algo fantástico esperando por nós!"

NOTA

► Reajuste na Mensalidade Social



Seguindo o procedimento de reajuste previsto no Estatuto da Associação, que considera a média anual do Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), a mensalidade social paga pelos associados da AssempBH passou a ser de R\$ 47,00 em 2026.



OFICINA: GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS SÓLIDOS DOMÉSTICOS

**10 DE
FEVEREIRO**
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.

Janeiro Branco e Saúde Mental

No início deste ano celebramos a Campanha Janeiro Branco, um movimento que coloca a saúde mental no centro das discussões clínicas e sociais da nossa sociedade. Falar de saúde mental é refletir profundamente sobre subjetividade, emoções, sintomas, autoconhecimento, comportamento e processos de superação.

O movimento Janeiro Branco propõe uma mudança cultural e o fortalecimento das redes de apoio, visando combater os estigmas e preconceitos que ainda atravessam a experiência de quem adoece emocionalmente. Um dos grandes objetivos da campanha é promover um olhar mais humanizado sobre a vulnerabilidade do outro, oferecendo mais empatia e suporte clínico eficaz.

A campanha nos convida a lembrar que cuidar da saúde mental é um ato de coragem e esperança. Buscar ajuda é reconhecer limites, acolher a própria dor e abrir espaço para o autocuidado e para a evolução pessoal.

O início do adoecimento mental não surge ao acaso, é um sinal de desorganização emocional, de sobrecarga psíquica e, sobretudo, um pedido de ajuda diante de um caos interior. Cada sintoma carrega uma dor, um apelo silencioso, um enigma do nosso inconsciente que diz: "decifra-me, antes que eu te devore".

Diante disso, é fundamental não ignorar os sinais de sofrimento emocional e agir de forma preventiva. A



psicoterapia será um importante canal de ajuda para quebrar padrões de sofrimento, ressignificar experiências traumáticas, resgatar força interior e permitir-se ser feliz.

A nossa mente é o nosso lar, que sejamos o nosso próprio porto seguro!

Pakisa Araujo
Psicóloga da AssempBH

Reajuste dos planos Unimed 2026

Negociação da AssempBH garante reajustes abaixo da proposta inicial da operadora

Como ocorre anualmente, desde o início de janeiro a AssempBH empenhou esforços para garantir o menor reajuste possível nos planos de saúde da Unimed para os associados. Após reuniões realizadas com os representantes da operadora, foram definidos os percentuais de 8,9% para os planos regulamentados e 15% para os não regulamentados. A proposta inicial da operadora era de 15% e 20,89%, respectivamente. Já os planos odontológicos

terão reajuste de 4,45%.

As alterações entram em vigor a partir de março e são válidas para os valores de mensalidade, coparticipações e opcionais (aeromédico e odontológico).



ATUALIZAÇÃO DOS PLANOS

Ainda como parte da negociação, ficou definido que os planos anteriores à Lei 9656/98 (não regulamentados) serão adaptados e terão, a partir de março, todas as coberturas do Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da ANS.

NOTA

Unimed altera credenciamento do Hospital Biocor

A partir de 11 de fevereiro de 2026, o Hospital Biocor, em Nova Lima, deixará de integrar a rede credenciada da Unimed-BH para atendimentos com acomodação em enfermaria. Os planos que oferecem acomodação em apartamento permanecem sem alterações.

A Unimed disponibiliza dicas gratuitas e atualizadas sobre saúde e bem-estar por meio do portal "**Viver Bem**". Escaneie o QR Code ao lado para acessá-lo!



**Pelo 8º ano
consecutivo,
conquistamos
nota
máxima**

*no Índice de Desempenho da
Saúde Suplementar (IDSS).*



ANS - Nº 34-388-9

O índice divulgado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) integra o Programa de Qualificação da Saúde Suplementar, que avalia e incentiva a melhoria contínua das operadoras de planos de saúde em quatro dimensões essenciais: Qualidade em Atenção à Saúde, Garantia de Acesso, Sustentabilidade do Mercado e Gestão de Processos de Regulação.

Esse resultado é reflexo do compromisso e da dedicação de todos os nossos colaboradores, médicos cooperados, rede assistencial e parceiros, que contribuem diariamente para o nosso propósito: cuidar da saúde.

**Quem tem
Unimed
tem mais.**

Unimed
Belo Horizonte

Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo

O dia 18 de fevereiro marca o Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo, tema de grande relevância para a saúde pública. Segundo a Fiocruz, a doença custou R\$ 18,8 bilhões ao Brasil em 2019, sendo R\$ 1,1 bilhão em tratamentos pelo SUS e R\$ 17,7 bilhões em perdas de produtividade por mortes e aposentadorias precoces. Esses dados mostram o impacto social e humano do problema.

Para além dos gastos, os dados nos convidam para uma reflexão de acolhimento. Por isso, vale ressaltar que o termo "alcoólatra" está em desuso. Atualmente, entende-se que essa palavra carrega um peso de preconceito, reforçando ideias de culpa, falha moral ou falta de controle.

A Organização Mundial da Saúde recomenda a expressão "pessoa com transtorno por uso de álcool", que reconhece



a condição como um problema de saúde tratável, e não como uma falha de caráter.

POR QUE O ALCOOLISMO ACONTECE?

O transtorno nem sempre tem uma causa única; ele pode ser multifatorial. Fatores genéticos e biológicos, aspectos psicológicos (como ansiedade ou traumas infantis) e o ambiente social e cultural podem ser fatores de risco para o desenvolvimento do alcoolismo.

ONDE BUSCAR AJUDA?

Ao identificar o consumo de alto risco, o primeiro passo é buscar orientação. O tratamento é possível e envolve:

- **Apelo profissional:** atendimento médico e psicológico;
- **Grupos de apoio:** participação em comunidades como os Alcoólicos Anônimos (AA);
- **Rede pública:** o centro de saúde é a principal porta de entrada para o tratamento gratuito e humanizado.

Combater o alcoolismo é um desafio coletivo, e cada um pode fazer a sua parte, disseminando informações corretas e livres de preconceitos.

Luciana Brunelli

Assistente Social da AssemPBH



AGENDA DO SERVIÇO SOCIAL

► DIÁLOGOS SOCIAIS

Tema: A importância da alimentação no processo de envelhecimento

Convidada: Camila Silva, nutricionista e parceira da AssemPBH.

Data: 11/2

Horário: 15h

Local: 7º andar

FIQUE POR DENTRO DA PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO

► CINEMA E PIPOCAS

Filme: "Dias Perfeitos"

A vida feliz de um zelador é lentamente interrompida por encontros inesperados.



Data: 25/2

Horário: 14h

Local: 7º andar

VOCÊ SABIA ?

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

Estação Central

Um dos pontos mais antigos de BH foi importante para a construção da cidade

► **Construção:** antes do prédio atual, existiu outra estação, erguida em 1898, inspirada nos castelos normandos. Todo o material utilizado na construção de Belo Horizonte chegava pela Estação Ferroviária.

► **Modernização:** o crescimento acelerado de BH fez com que o antigo prédio se tornasse pequeno para a demanda de passageiros. O edifício atual, em estilo eclético e com inspiração neoclássica, foi construído em 1922.

► **História:** o prédio abriga atualmente o Museu de Artes e Ofícios, com coleções e histórias de dezenas de atividades profissionais que deram origem a indústria de transformação em Minas Gerais.



Antigo cartão postal mostra como era o primeiro prédio da Estação Ferroviária de BH

 SOCIAL

Texto enviado pela associada da AssempBH, Ieda Brenha.

Foi amor à primeira vista!

Eu a conheci e me apaixonei. Ela era linda e aconchegante, e continua assim até hoje.

Foram dois anos de convivência, dois anos de momentos inesquecíveis! Mas tudo acabou...

Quando nos separamos, chorei ao vê-la se afastando lentamente dos meus olhos e das minhas emoções. Chorei, pois pensei que não nos veríamos tão cedo — quem sabe, nunca mais...

Um ano depois, o destino (destino?) nos aproximou novamente.

Retornei a ela e, juntas, ficamos mais um ano. Revivi todo o passado e tive novas e grandes emoções. Mas, no íntimo, eu sabia que esse tempo seria breve. E assim foi. Talvez não houvesse outro reencontro.

Separamo-nos outra vez. Pensei que fosse o fim...

Novamente o destino interveio e, sete anos depois, ela voltou a fazer parte da minha vida. Creio que, desta vez, para sempre. Até hoje estamos juntas!

Eu continuo cada vez mais apaixonada por ela, por essa cidade linda e aconchegante: Belo Horizonte.

Foi realmente amor à primeira vista!

FOTO: @DRONEVIAJANTE



PARA LER E ASSISTIR

DOZE ANOS DE ESCRAVIDÃO

LIVRO

Autor: Solomon Northup

Esta autobiografia narra a jornada real de Solomon Northup, um homem negro que vive na cidade de Saratoga, Nova York, em 1841. Atraído por uma falsa promessa de emprego, Solomon é sequestrado, vendido e escravizado em plantações de algodão na Louisiana. Ao longo de doze anos de sofrimento, ele enfrenta a crueldade dos escravizadores, enquanto luta por sua dignidade e o desejo de retornar para sua família. Um testemunho histórico sobre o sistema escravocrata dos Estados Unidos no século XIX.



Pelo bibliotecário da AssempBH, Marconne Resende

Esta obra está disponível na Biblioteca da AssempBH. Entre em contato pelo 3237-5014 (telefone ou WhatsApp).

 AGENDA CULTURAL

CONFIRA AS OPÇÕES CULTURAIS DE BH EM FEVEREIRO



20/02

Tributo ao Rei da Jovem Guarda

Local: Sesc Palladium



22/02

Bee Gees Alive

Local: Sesc Palladium



28/02

Queen Celebration in Concert

Local: Sesc Palladium



28/02

Elvis Experience

Local: ByFly Hall



NOSSO ADEUS

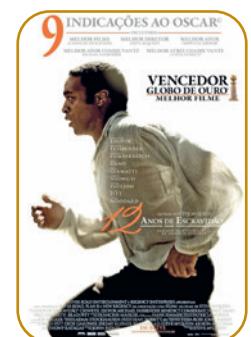


A AssempBH comunica, com profundo pesar, o falecimento da associada e membro do Conselho Administrativo, Thais Helena Horta Moura, ocorrido no dia 23 de dezembro. Sempre comprometida com a Associação, Thais deixa um legado de seriedade, colaboração e respeito. Expressamos nossa solidariedade aos familiares, amigos e colegas.

THAIS HELENA HORTA MOURA

★ 08/06/1934

† 23/12/2025



FILME

Diretor: Steve McQueen

No cinema, o drama, de mesmo nome do livro, foi lançado em 2013, dirigido por Steve McQueen. O personagem principal, Solomon Northup foi interpretado pelo ator Chiwetel Ejiofor. O elenco ainda conta com atores consagrados, como Brad Pitt, Michael Fassbender e Benedict Cumberbatch. A adaptação é considerada um sucesso de crítica e público, figurando nas principais premiações em 2014. Recebeu 6 indicações ao Oscar daquele ano e venceu 3, incluindo a de melhor filme.

Onde assistir: Prime Video, Paramount+ e Globoplay

Pelo coordenador de Comunicação da AssempBH, Renée Filipe

PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

Parque público da capital fluminense	Conhecimento que difere da prática	Precede um substantivo indeterminado (Gram.)	Profissional que trabalha com populações carentes	Formato de papel
To (?) ser, em inglês			Velocidade em que sucede alguma coisa	Remo, em inglês
Campanha de conscientização contra o câncer de mama	Grupos raciais	Transfere a data de (um evento)	Grupo de três	Colocar como antagonistas
Novembro (abrev.)	Parafuso, em francês		Prefixo: sobre	
Setor à entrada de hospitais				Rafael (?), violinista brasileiro
Local de trabalho do estivador	3, em romanos		Aeronáutica (abrev.)	
	Ecoa		Nascido na Croácia	
El. comp. de "biodegradável": vida	(?) Diego, cidade		Central Brasileira de Notícias	Ato Institucional (abrev.)
	Ilha, em francês			
Artefato essencial à prática do esporte de Lucarelli	Tipo de eleição	A + OS	Receber o depoimento	Interrompe; acaba
	Tecla de PCs			
Átomo eletrizado	Pronunciam um discurso			Pastel de (?), doce português
Os comerciantes que vendem para lojas	Matiz de uma cor			
Inábil; inexperiente (pej.)	Tido, em inglês			
	O vírus da aids			
BANCO				

© Revistas COQUETEL

2/be. 3/had - ilé - oar - vi. 4/nata. 5/nunance.

41

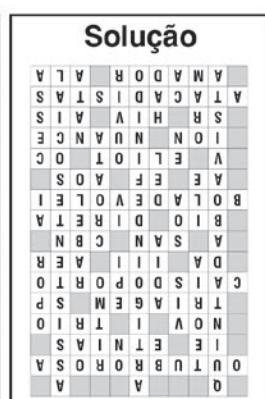
#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.assinecoquetel.com.br

Acesso nosso site!

COQUETEL



CLASSIFICADOS

► PANELAS DE PEDRA

Vendo panelas de pedra sabão. Variedades de tipo: panela de pressão, paeja, grelha para churrasco e pizza, lasanha, filtro e outras mais.
GILMAR - (31) 98843-6141

► 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 LUIZA - (31) 99911-8196

► IMÓVEL

Vendo imóvel em Lagoa Santa, no bairro Moradas da Lapinha - Rua Pétalas, número 80.
MARIA - (31) 98885-1012

► APARTAMENTO TEMPORADA

Apartamento aconchegante, localizado dentro de condomínio com piscinas, quadras esportivas, área verde, restaurante, mercadinho 24h e sauna. A poucos minutos das lindas praias da Enseada Azul, Guarapari - ES.
(31) 98827-7798

► EXCURSÕES

Semana santa em resort com all inclusive:
Saída em 01/04/2026 e retorno em 05/04/2026.
Transporte rodoviário. Valor: R\$2.650,00.
Feriadão de 21 de abril em Paraty/RJ:
Transporte em ônibus leito. Pousada com café e jantar.
LUCI - (31) 99443-2422

► KITNET PARA TEMPORADA

Kitnet em Itaoca, no espírito Santo.
EFIGÉNIA - (31) 98683-285

► EXCURSÕES 2

Abril: de 2 a 5 (Semana Santa), em Poços de Caldas.
Maio: Peru do dia 29 ao dia 4.
Junho: Tauá - Caeté (Semana da Melhor Idade).
De 22 a 25/06 ou de 25 a 28/06.
Julho: Olímpia. Agosto: Campos do Jordão.
IZONIA - (31) 98813-8864

► ENERGIA DAS MÃOS

Reequilíbrio físico, mental e espiritual usando a energia das mãos. Alívio de sintomas físicos, emocionais, traumas, bloqueios, fobias, dores, depressão e insônia. Local de fácil acesso, desconto para associados.
MARTA - (31) 98216-8383

► EXCURSÃO

Aparecida - Festa de São Benedito e Canção Nova.
De 9 a 14 de Abril. Hotel com café da manhã, almoço e jantar. Ônibus executivo. Preço: R\$ 1.440,00.
EDNA - (31) 99612-1430

► SALA COMERCIAL

Alugo excelente sala comercial com 30m², recepção e banheiro. Ótima localização no centro de BH, no 17º andar do Edifício Maletta. Excelente para consultório, atelier, escritório, etc.
WhatsApp - (31) 99938-2412

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



assemphoficial



AssemPBH



assemphoficial



assemphoficial