

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

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  
números de atendimento.  
Confira como foi em 2025!*

Página 6

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



FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH

Página 3

**Lei dispensa  
uniforme escolar para  
estudantes autistas**



FOTO: FREEIK.COM

Página 4

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



FOTO: FREEIK.COM

Página 5

**A aposentadoria da  
querida colaboradora  
Elizabeth Alves**



FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH

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 1º/3/58

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

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif  
Vice-presidente - Maurício Albino de Almeida  
Diretor financeiro - 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

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMBH



Anselmo Horta Nassif, presidente da AssempBH, votando na eleição do RPPS de 2024

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](http://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](http://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

FOTO: FREEIK.COM



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.

FOTO: FREEPIK.COM



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

**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](mailto: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**

- ✓ 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

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

@plenitudeclinica
 [www.plenitudeodontologia.com.br](http://www.plenitudeodontologia.com.br)
 55 31 99666-7561

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%.

### OUVIDORIA

- **269** manifestações
- **90** elogios
- **57** sugestões
- **45** informações
- **43** reclamações
- **34** outras solicitações

### 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

### 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

### 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 lembraram 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

co 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



FOTO: FREEM.COM

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 odontológi-

cos 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).

FOTO: DIVULGAÇÃO/UNIMED-BH



### 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).*

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.**



## 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:

► **Apoio 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

### FIQUE POR DENTRO DA PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO

#### 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

#### CINEMA E PIPOCA

**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



## 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



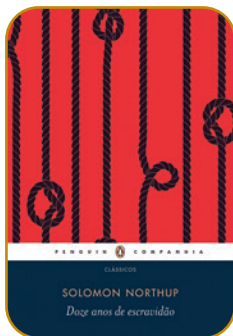
## PARA LER E ASSISTIR

### 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).

#### 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

© Revistas COQUETEL

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

BANCO 2/be. 3/had — ile — oar — vis. 4/nata. 6/nuance.

41

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

Assine nosso site!  
@coquetel @editoracoquetel

**Solução**

V	I	V	R	O	D	V	W	Y
S	V	I	S	I	O	V	C	V
S	I	V	A	I	H	U	S	
E	C	N	V	N	N	O	I	
C	O	I	O	I	T	E	A	
S	O	V	F	E	E	A		
I	E	T	O	A	E	O	T	O
V	I	E	R	I	O	O	I	B
N	B	C	N	S	A			
R	E	V	I	I	V	A		
O	I	R	O	P	O	D	S	I
P	S	N	E	G	V	I	R	
O	I	R	I	A	O	N		
S	V	I	N	T	E	I		
V	S	O	R	O	R	B	L	O
A								

## 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.odontologiaanalizagomes.com.br  
ANA LUÍZA - (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. Feriador 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.  
EFIGÊNIA - (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 25/6 ou de 25 a 28/6. 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



asempbhoficial



AssempBH



asempbhoficial



asempbhoficial