

Jornal da ASSEMP ^{BH}

Porta-voz do Servidor



Mala Direta
Básica

9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG



Ed. 345

Julho
2024



Saúde é o que interessa!

Conheça os serviços oferecidos pelo Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem

Página 6



Confira a cobertura da 15ª Meia Maratona de BH

Ambientalista da UFMG fala sobre mudanças climáticas

Nutricionista dá dicas de alimentação saudável no inverno

Férias: 4 passeios para quem vai folgar no mês de julho



Página 5

Página 7

Página 8

Página 11

"SAÚDE É O QUE INTERESSA, O RESTO NÃO TEM PRESSA"

O bordão do título acima é a marca registrada de Paulo Cintura, personagem do programa Escolinha do Professor Raimundo, famoso no início dos anos 1990 por pregar a saúde acima de tudo. Um bom conselho se levarmos em conta que, sem ela, não poderíamos cuidar das outras coisas importantes da vida, como família e trabalho. Na AssempBH, esta frase também poderia servir como lema para o Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem (NSEVB) que, por meio de diversos benefícios oferecidos durante todo o ano, coloca a saúde em primeiro lugar.

Nesta área, o NSEVB é um grande aliado dos associados. Voltada para a preservação da saúde física e mental, a ampla gama de serviços é dividida em duas categorias: ativi-

dades coletivas e atendimentos individuais.

As atividades coletivas são realizadas em grupos e conduzidas por um profissional de saúde, com o objetivo de fortalecer o corpo e a mente. Já os atendimentos individuais são serviços agendados com especialistas em acupuntura, fisioterapia, podologia e psicologia. Ambos estão disponíveis para associados e seus dependentes.

Ficou interessado? Então, faça como o personagem Paulo Cintura e trate sua saúde como prioridade. Na página 6 desta edição, preparamos uma matéria com todos os serviços prestados pelo NSEVB, vale a pena conferir.

Boa leitura!



DISSE O PENSADOR

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

"Não corrigir nossas falhas é o mesmo que cometer novos erros."

Confúcio, pensador e filósofo chinês nascido em 552 a.C

EXPEDIENTE



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

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

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif

Vice-presidente - Maurício Albino de Almeida

2º vice-presidente - Maristela Teixeira de Oliveira

Diretor financeiro - Horaldo de Oliveira Santos

Presidente do Conselho Administrativo - Carlos Alberto de Oliveira

Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

Jornal da AssempBH - Órgão Informativo da AssempBH
(31) 3237-5000 - jornal@assempbh.org.br
Gestor de Comunicação e Ouvidoria
Jornalista José Almir da Rosa - Reg. Prof.: MG 07771 JP



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.

Temporada das festas juninas

Associação promoveu e marcou presença em eventos típicos do mês de junho

O mês de junho, tradicionalmente conhecido pelas festas juninas, também foi de muita festança para a AssempBH. No dia 20, a Associação participou do Esquentão Arraial de Belo Horizonte, organizado pelo Movimento BH + Feliz, da Prefeitura de Belo Horizonte. Com muita animação, a AssempBH ofereceu em seu espaço a experiência da plataforma que grava

FOTOS: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



Apresentação da quadrilha com os associados na sede da AssempBH

vídeos em 360° e convocou seus professores e monitores de dança para realizarem uma divertida aula para as pessoas presentes no evento.

Já no dia 27, a festa foi na sede da Associação, com um arraial organizado especialmente para os associados. O evento contou com diversas comidas típicas, além de muita música e alegria. Confira as fotos:



Plataforma 360°, sucesso no evento



Aulão de dança com o professor da AssempBH, Wanderley Martins



Pipocas e outras iguarias foram distribuídos no Arraiá da AssempBH



Apresentação musical



Público presente no Arraial da PBH



Muita dança e animação durante a festa da Associação

NOTA

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



Arraial de Belo Horizonte 2024 tem datas definidas e será realizado em novo local

Celebrando a cultura e as tradições juninas, o Arraial de Belo Horizonte chega à sua 45ª edição com uma programação diversificada e gratuita. Em 2024, o festejo será realizado nos dias 20, 21, 27 e 28 de julho, agora em novo local: o Mineirinho. O espetáculo das quadrilhas e os grandes shows musicais acontecem no local, assim como a montagem da Vila Gastronômica, oferecendo uma "Experiência Junina Completa". O evento é uma realização da Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Belotur.



TJMG profere decisão favorável ao pagamento da extensão de jornada sobre os quinquênios

FOTO: ROBERT LEAL



Em novembro de 2015, a administração municipal, por meio de um edital, publicou a decisão de alterar a forma de cálculo dos quinquênios, passando a pagá-los apenas sobre o valor do salário-base do servidor, excluindo, portanto, a verba de extensão de jornada.

Após intensa dedicação do setor Jurídico da AssempBH, com o ajuizamento de milhares de ações e decisões favoráveis aos servidores na maioria delas, o município de Belo Horizonte apresentou ao Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais (TJMG) um recurso chamado "incidente de resolução de demandas repetitivas", requerendo a suspensão dos processos

e pedindo que todas as ações ajuizadas após novembro de 2020 fossem declaradas prescritas.

Com a firme atuação do Jurídico da Associação na defesa dos interesses dos servidores e habilitação como terceiro interessado no referido incidente, o TJMG fixou a tese sob o Tema 86,

de que "nas ações em que se postula a reinclusão, na base de cálculo dos quinquênios adquiridos após a EC nº 19/98, de vantagens remuneratórias pagas em contraprestação pelo acréscimo de horas à jornada normal de trabalho, as respectivas prestações não se encontram fulminadas pela prescrição do fundo de direito".

O município de Belo Horizonte recorreu da decisão ao Superior Tribunal de Justiça (STJ), no entanto o Núcleo Jurídico da Associação permanecerá acompanhando o processo, empenhando todos os esforços para assegurar que a decisão proferida pelo TJMG seja mantida.

AGENDE SEU ATENDIMENTO

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

NOTAS

▶ Mantenha seus dados atualizados

Para que a AssempBH possa oferecer seus serviços a todos, é importante que os associados estejam com os dados cadastrais (informações pessoais, endereço, telefone, e-mail etc) sempre atualizados. Desta forma é possível garantir que as informações do que acontece na Associação cheguem aos associados. Não deixe para depois! Caso tenha alterado algum dado cadastral, solicite a atualização.

Como solicitar a atualização cadastral?

- ▶ Envie um e-mail informando qual dado foi alterado para: atendimento@assembh.org.br.
- ▶ No telefone do Atendimento Geral também é possível fazer a solicitação: **3237-5000**.

▶ Sua opinião é importante para a AssempBH

Para tornar a Associação cada vez melhor, é necessário que você seja parte ativa dela. Por isso, a Ouvidoria da AssempBH está disponível para receber dúvidas, sugestões, reclamações, elogios e agradecimentos, que podem ser feitos de forma presencial, por telefone, e-mail ou por meio do site.

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e acesse a página da Ouvidoria.





No dia 30 de junho ocorreu a 15ª edição da Meia Maratona de BH. A AssempBH esteve presente com a participação ativa de seus associados e colaboradores!



FOTOS: ROBERTO ROMANELLI



NOTA

► Associada tem livro infantil aprovado no PNLD 2023

A escritora Marta Reis, professora aposentada municipal e associada da AssempBH, teve o seu livro infantil "Uma Viagem Inesquecível" aprovado no Programa Nacional do Livro e do Material Didático (PNLD) de 2023. Referência no incentivo à leitura, foi considerado pela Revista Recreio como um dos cinco melhores livros para os pequenos. A obra está disponível nos catálogos para escolha e distribuição gratuita em escolas e bibliotecas públicas com o código: 0516L23000020LE.



Saúde é o que interessa

Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem oferece serviços para quem busca uma vida mais leve e saudável

Como o próprio nome já diz, o Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem é o setor da AssempBH dedicado à promoção da saúde e bem-estar dos associados e seus dependentes. No NSEVB são oferecidas

atividades em grupo ou atendimentos individuais, todos realizados em salas especiais e/ou consultórios localizados na sede da Associação. Conheça os serviços disponíveis atualmente:

ATIVIDADES COLETIVAS

Atividades que possibilitam melhora física, compartilhamento de experiências e a construção de projetos terapêuticos.

▶ Projeto Emagre-SER

Ajuda os participantes a melhorarem a autoestima e a qualidade da alimentação para alcançar e manter seu peso ideal.

▶ Grupo de Apoio ao Projeto Emagre-ser

Visa dar continuidade e manutenção aos conhecimentos e aprendizagem adquiridos durante o Projeto Emagre-SER.

▶ Grupo de Terapia

São aplicadas intervenções terapêuticas, visando melhorar a qualidade de vida dos participantes.

▶ Grupo Memória Ativa

São ensinados processos de memorização e estratégias para fortalecê-los em situações do dia a dia.



Grupo da Oficina Mulheres Reais

▶ Oficina Mulheres Reais

Ressalta a importância da saúde e bem-estar feminino com ferramentas da psicologia, filosofia e neurociência.

▶ Fisioterapia Integral

Trabalha o corpo com combinações de exercícios para o equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento da musculatura.

▶ Oficina Lidando com a Ansiedade e o Estresse

Essa oficina tem como objetivo levar os participantes à uma diminuição ou eliminação da ansiedade e do estresse.

O período das inscrições é divulgado por meio dos informativos institucionais.

Todas as atividades estão disponíveis para pais, cônjuges, filhos a partir dos 15 anos e dependentes legais. Acesse o regulamento por meio do QR Code ao lado.
Mais informações: 3237-5010 | 5011 | 5039 ou 98415-8110 (WhatsApp).



FALA, PRESIDENTE!



“Vivemos em tempos desafiadores. Em um mundo cada vez mais acelerado, é comum enfrentarmos momentos de estresse e ansiedade. Por isso, é essencial lembrarmos que o nosso bem-estar integral deve ser uma prioridade constante. O Núcleo de Saúde Espaço Viver Bem está comprometido em apoiar cada associado e seus familiares nessa jornada, oferecendo programas de saúde e iniciativas voltadas para a valorização do corpo e da mente.”

Anselmo Horta Nassif, Presidente da AssempBH

FOTOS: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



Acupuntura

ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS

Estes serviços são realizados mediante agendamento e em consultório com um profissional da saúde que, após realização da anamnese, definirá a melhor conduta terapêutica para a(s) questão(es) apresentada(s).

▶ Acupuntura

Terapia milenar chinesa que consiste na estimulação, por meio de agulhas e de outras técnicas sem agulhas, em pontos específicos do corpo, promovendo a melhora física, mental e emocional.

▶ Fisioterapia Clínica

Atendimentos de baixa complexidade com a utilização de técnicas e equipamentos de eletrotermofototerapia com o objetivo de dar conforto e alívio.

▶ Podologia

Tem como função promover a saúde dos pés, prevenindo e cuidando de problemas específicos, especialmente em pacientes com condições como diabetes.

▶ Psicologia Clínica

A psicoterapia visa ajudar as pessoas que desejam alcançar o autoconhecimento, melhorar a capacidade de lidar com emoções, comportamentos e pensamentos.

SE FOR FALTAR, COMUNIQUE!

A maioria dos serviços tem fila de espera. Não avisar sua ausência tira a oportunidade de outro usuário.

Precisamos falar sobre as mudanças climáticas

Bernardo Gontijo, especialista em desenvolvimento sustentável, explica como as ações humanas estão afetando o clima

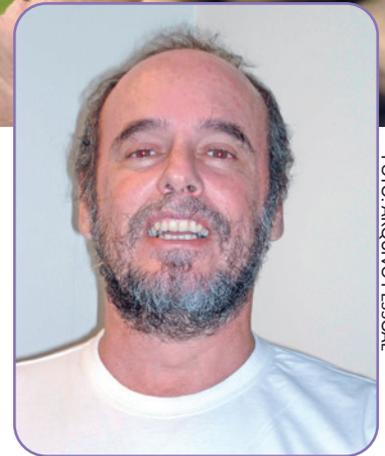


FOTO: ARQUIVO PESSOAL

A tragédia ocorrida no Rio Grande do Sul em função das fortes chuvas no mês de maio intensificou um alerta que já estava “aceso” no país: é urgente discutir o tema da resiliência climática. O professor do Departamento de Geografia da Universidade Federal de Minas Gerais e doutor em Desenvolvimento Sustentável, Bernardo Gontijo, falou um pouco mais sobre como nossa ação impacta o meio ambiente e o clima. Leia na entrevista abaixo.

Como a ação do homem está influenciando o clima?

As agressões que causamos ao meio ambiente afetam o clima. Isso inclui, por exemplo, desmatar áreas verdes, ocupar várzeas de rios, encostas, entre diversas ações. O ser humano está destruindo o meio ambiente. Como o clima faz parte dessa complexidade ambiental, também estamos alterando o elemento climático.

Falando sobre Belo Horizonte, houve mudança das características climáticas nos últimos anos?

Com certeza. A ocupação do solo é a principal causa das mudanças climáticas em Belo Horizonte. À medida que a cida-

“ *É preciso criar mais áreas verdes, aumentar a arborização, investir em mecanismos e tecnologias de infiltração de água e não permitir a invasão de áreas preservadas.* ”

Bernardo Gontijo, especialista em desenvolvimento sustentável

de vai crescendo, vai se criando o efeito de ilha de calor. Ou seja, a cidade esquentou. Como vamos impermeabilizando e verticalizando cada vez mais o município, isso tudo vai fazendo com que haja aquecimento e menos umidade. Quando chove, a água escorre rápido para o curso d’água - e água que não escoar, enche.

O que pode ser feito para amenizar o problema?

É preciso criar mais áreas verdes, aumentar a arborização, investir em mecanismos e tecnologias de infiltração de água, não permitir a invasão de áreas verdes. As áreas protegidas estão previstas em lei e devem ser valorizadas. Nesse sentido, as políticas públicas são fundamentais. Belo Horizonte ainda é uma cidade bastante arborizada. Temos que proteger essa vegetação.

E quais são as principais atitudes individuais que podem fazer a diferença?

A comunidade tem que se interessar em relação a isso. Fala-se muito da mudança climática no planeta, o que desvia a nossa atenção para a realidade imediata - a mudança climática local, isto é, na nossa cidade, na nossa região, é mais importante e mais próxima de nós. A questão do clima deve ser mais debatida, por isso a importância da educação ambiental, que veio para ficar. Destinar corretamente o nosso resíduo urbano, se possível separando para reciclagem, não desperdiçar água, não desmatar, são atitudes básicas e muito importantes. Conhecer as áreas verdes do seu bairro, protegê-las. As pessoas deviam se preocupar mais com a questão ambiental. Temos que evitar que a ilha de calor se amplie.

NOTA

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



▶ Assembleia Geral aprova prestação de contas 2023

No final de junho, a AssempBH realizou uma Assembleia Geral para avaliação e aprovação das contas do exercício de 2023. Na reunião, mostrou-se que houve um superávit do exercício de mais de dois milhões de reais, valor que foi incorporado ao Patrimônio Social da entidade. Os números completos estarão disponíveis para consulta no site da Associação (www.assemp.org.br).

Alimentação saudável no inverno



Sopas, chás, frutas e fibras são opções para aumentar a imunidade na estação mais fria do ano

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

No inverno, nosso sistema digestório passa por mudanças. Para se aquecer, o corpo precisa aumentar o consumo de energia, o que pode fazer com que as pessoas comam mais e optem por refeições mais calóricas e gordurosas. Por isso, valem alguns cuidados com a alimentação - a temporada de frio também é uma ótima oportunidade para variar o cardápio, mantendo a dieta saudável.

“É importante pensar em manter uma dieta que seja tanto reconfortante quanto nutritiva. Sopas e caldos são ótimos para aquecer o corpo e para incluir vegetais e proteínas na alimentação”, pontua a nutricionista da Especialmed, clínica conveniada da AssempBH, Milene Gregório. “É possível e essencial evitar ou moderar o consumo de alimentos que podem não ser ideais para a saúde e o bem-estar. Alimentos processados e ultraprocessados, ricos em sódio e conservantes, devem ser evitados, pois podem enfraquecer o sistema imunológico. O consumo elevado de alimentos açucarados, como doces e refrigerantes,



Milene Gregório,
nutricionista da Especialmed

pode aumentar a inflamação no corpo e contribuir para o ganho de peso”, completa.

A principal dica da nutricionista é planejar as refeições com alimentos saudáveis e ricos em nutrientes e fibras, que vão manter a saciedade ao longo do dia. Também vale reforçar a hidratação, uma vez que há uma tendência a reduzir a ingestão de água no frio. “Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é fundamental para a prevenção de doenças comuns no inverno, como gripes e resfriados”, recomenda. Veja mais dicas ao lado.

O QUE COMER

Dicas da nutricionista Milene Gregório, da Especialmed, para o inverno:

▶ Prepare sopas e caldos:

alimentos nutritivos e que dão saciedade. Utilize legumes como abóbora e batata-doce, ricos em vitaminas e minerais;

▶ **Consuma frutas cítricas:** frutas como laranja e kiwi são excelentes fontes de vitamina C, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico;

▶ **Aumente o consumo de fibras:** além de aumentar a saciedade, grãos integrais fornecem energia sustentada; oleaginosas, sementes e alimentos probióticos ajudam a saúde intestinal;

▶ Utilize especiarias e chás:

temperos como gengibre e cúrcuma têm propriedades anti-inflamatórias, e os chás ajudam a manter o corpo aquecido e hidratado;

▶ **Beba água:** é essencial manter uma hidratação adequada, mesmo no inverno, em que temos tendência a beber menos água; incorpore chás e alimentos ricos em água na dieta.

Os atendimentos de Nutrição na Clínica Especialmed são subsidiados pela AssempBH. Associados pagam apenas R\$50 na consulta. Para realizar o agendamento é necessário retirar uma senha no setor de Atendimento da Associação. Mais informações no número 3237-5000 ou pelo WhatsApp 98476-8200.

FOTO: FREEPIK.COM

OFICINA: A ARTE DA ESCUTA

16 de julho | 14 às 17h | 12º andar
Para associados e seus dependentes!



ACESSE AS INFORMAÇÕES
DETALHADAS DO CURSO.
APONTE A CÂMERA DO
SEU CELULAR PARA O
QR CODE AO LADO.





Doenças cardiovasculares

Saiba as causas e formas de prevenir essas enfermidades

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica as doenças cardiovasculares como aquelas enfermidades que atingem o coração e os vasos sanguíneos. Essas doenças prejudicam ou impedem a irrigação de órgãos vitais e podem levar à insuficiência cardíaca. Além disso, os eventos agudos causados por essas enfermidades, como infarto e AVC, são a maior causa de morte no mundo.

Entre as principais doenças cardiovasculares estão a Doença Arterial Coronariana (DAC) e a Doença Cerebrovascular. A DAC é uma obstrução dos vasos sanguíneos responsáveis pela irrigação do músculo do coração. Essa obstrução é consequência, na maioria dos casos, da instalação de placas de gordura no interior da artéria coronária. Já a doença cerebrovascular está relacionada ao fornecimento de sangue para o cérebro. Normalmente é causada pela formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos e pode causar o acidente vascular

cerebral isquêmico (AVC).

As doenças cardiovasculares têm como principal causa os fatores comportamentais de risco. Por isso, a mudança de hábitos pode reduzir bastante o diagnóstico.



FOTO: FREEPIK.COM

FATORES DE RISCO

- ▶ Sedentarismo
- ▶ Má alimentação e excesso no consumo de gorduras
- ▶ Tabagismo
- ▶ Uso excessivo de álcool
- ▶ Hipertensão e diabetes
- ▶ Obesidade
- ▶ Colesterol alto

PREVENÇÃO

- ▶ Faça acompanhamento médico de rotina
- ▶ Opte por dieta balanceada e sem excesso de gordura
- ▶ Reduza o consumo de sal
- ▶ Pratique atividades físicas
- ▶ Evite o consumo de álcool e tabaco
- ▶ Reduza o estresse

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

Frio e solidariedade: uma combinação necessária

Veja locais em Belo Horizonte que estão recebendo doações de itens de inverno

O inverno começou oficialmente no dia 20 de junho e vai durar até o dia 22 de setembro. Todos os anos, diversas instituições e empresas organizam pontos de coleta para receberem doações de agasalhos e cobertores, que são organizados e distribuídos à pessoas em situação de vulnerabilidade.

Com o objetivo de incentivar a solidariedade, o Jornal da AssempBH separou duas organizações que estão recebendo doações neste ano. Se você possui itens de inverno em bom estado e que ainda possam ser utilizados, veja ao lado onde doá-los:

LOCAIS QUE ESTÃO RECENDO DOAÇÕES DE INVERNO EM 2024

▶ **Serviço Social Autônomo (Servas):** até 30 de agosto

Ponto de coleta: Sede do Servas (Avenida Cristóvão Colombo, 683)

Outros pontos de coleta:

- Shopping Diamond Mall
- Shopping Pátio Savassi
- Unidades do Verdemar
- Unidades do Super Nosso

Mais informações: www.servas.org.br

▶ **Arquidiocese de Belo Horizonte:**

Segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

Ponto de coleta: Rua Além Paraíba, 208, Bairro Lagoinha



FOTO: FREEPIK.COM

Programação para as férias de julho

Confira quatro dicas de passeios em BH para quem vai tirar uma folga no meio do ano

As férias escolares são uma excelente oportunidade para fazer passeios e visitar locais que, por falta de tempo, são difíceis de conhecer nos outros dias do ano. Para ajudar quem vai tirar uma folga em julho, o Jornal da AssempBH selecionou quatro programas que misturam diversão e boas doses de cultura para aproveitar o tempo livre. Confira as sugestões ao lado e abaixo:

AQUÁRIO DA BACIA HIDROGRÁFICA DO RIO SÃO FRANCISCO



FOTO: DANIEL ALVES / PBH

📍 Av. Otacílio Negrão de Lima, 8.000
Informações: (31) 3277-8489

Localizado no Zoológico de Belo Horizonte, o Aquário da Bacia Hidrográfica do Rio São Francisco possui 22 tanques de variados tamanhos, ambientados com vegetação que reproduz as margens do "Velho Chico". Juntos, eles possuem cerca de 1 milhão de litros de água e abrigam mais de 50 espécies de peixes, como os famosos dourados e os exóticos tamboatás.

ESPAÇO DO CONHECIMENTO UFMG

📍 Praça da Liberdade, 700
Informações:
www.ufmg.br/espacodoconhecimento



FOTO: DIVULGAÇÃO ESPAÇO UFMG

Integrante do Circuito Liberdade, o museu conta com a exposição fixa intitulada "Demasiado Humano", que aborda a origem da vida, a evolução e a trajetória humana na Terra. O espaço também possui um planetário, onde são exibidos filmes digitais comentados pela equipe de astronomia do museu. Outra atividade oferecida é a observação celeste, por meio de telescópios ou a olho nu, no Terraço Astronômico.

PARQUE GUANABARA

📍 R. Expedicionário Benvindo Belém de Lima, 15
Informações:
www.parqueguanabara.store



FOTO: DIVULGAÇÃO GUANABARA

Passeio com gostinho de nostalgia. Assim pode ser descrita a visita ao parque de diversões mais tradicional de BH. Localizado em frente à Igrejinha da Pampulha, o Guanabara proporciona muita diversão e saudosismo. São diversos brinquedos para todos os gostos: radicais, infantis e para a família. Durante a semana, a entrada é franca; aos sábados e domingos, é cobrado R\$ 4 por pessoa. Os valores dos brinquedos variam para cada atração.

ESTÁDIO MINEIRÃO E MUSEU BRASILEIRO DO FUTEBOL

📍 Av. Antônio Abrahão Caram, 1001
Informações:
www.meumineirao.com.br



FOTO: DIVULGAÇÃO MINEIRÃO

A visita guiada "Tour Meu Mineirão Bastidores + Museu" explora espaços restritos utilizados por funcionários e atletas: camarotes, sala de aquecimento, vestiários, coletiva de imprensa, banco de reservas e mais. Com 1h30 de duração, o passeio também inclui a visita guiada ao Museu Brasileiro do Futebol (MBF), que conta a história do Mineirão e do futebol em 14 salas expositivas. Uma experiência completa para quem curte futebol e cultura!



Recesso do NCSC

O Núcleo de Convivência Social e Cultural estará em férias coletivas entre os dias

17 e 31 de julho,

retornando as atividades no dia

1º de agosto.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL



26 de julho
Dia dos Avós

Neste dia especial, dedicamos nosso amor e gratidão aos guardiões da sabedoria, verdadeiras fontes de memórias e de lições valiosas.

A coordenadora do Serviço Social da AssempBH, Cida Oliveira, com os netos Enzo e Clara



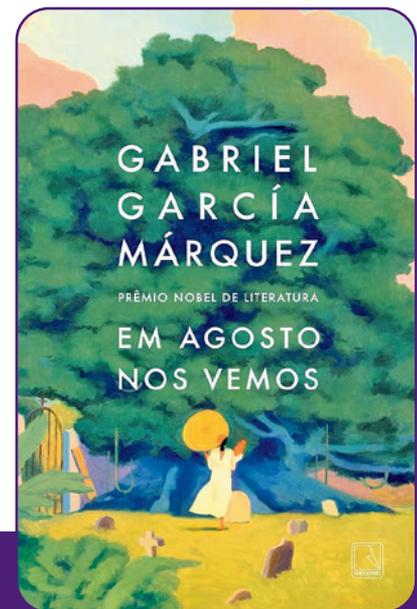
📖 DICA DE LEITURA

Pelo bibliotecário da AssempBH, Marconne Resende

EM AGOSTO NOS VEMOS

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

“Em agosto nos vemos” é o novo romance do escritor Gabriel García Márquez. Lançado postumamente em 2024, a obra estava guardada pela família do autor desde sua morte em 2014. O próprio Gabo teria dito: “Este livro não presta. Deve ser destruído”. Para nossa sorte, isso não aconteceu. Acompanhamos aqui a história de Ana Magdalena, que todo mês de agosto pega uma barca para visitar, no Caribe, a ilha onde sua mãe foi enterrada. Contudo, um fato ocorrido em uma dessas visitas muda sua vida para sempre. “Em agosto nos vemos” é um canto à vida no estilo inconfundível do autor. Um presente deixado pelo Nobel de Literatura colombiano.



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

VOCÊ SABIA?

TODO MÊS UMA CURIOSIDADE PARA OS LEITORES DO JORNAL DA ASSEMPBH

Festa Junina

Uma das festas mais tradicionais do Brasil tem sua origem na cultura europeia e chegou ao país por volta do século XVII.

- ▶ **Roupas:** No passado, por serem festas promovidas pelas Cortes, as mulheres usavam vestidos voluptuosos, que deram origem aos vestidos de quadrilha.
- ▶ **Dança:** Os nomes de alguns passos da quadrilha vêm da língua francesa, como “anarriê” (para frente), “balancê” (balançar) e “changê” (trocar), herdados das festas da aristocracia da França.
- ▶ **Fogueiras:** Essa tradição é originária das culturas greco-romana e dos celtas, que cultuavam as fogueiras como forma de agradecimento aos deuses pelas boas colheitas. No Brasil, ela se tornou símbolo da reunião de familiares e amigos.

FOTO: COMUNICAÇÃO ASSEMPBH



PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Dispositivo que cria objetos e até órgãos	NASA, ESA, CNES ou Roscosmos Acúmulo anormal de líquido no organismo	A segunda vogal do alfabeto	Norma Blum, atriz carioca	Aparelho que extrai o sumo das frutas	Drenam o corpo humano (Anat.)
Setor hospitalar que atende acidentados	Satélite natural de Júpiter	(?) vagos: aqueles sem reclamantes	(?) de arremesso: lança, dardo ou flecha	Rio suíço afluente do Reno	
Imperatriz de Joe Biden	Indecente que nasce junto de (fem.)	Brejaúva (Bot.) Lao- (?), filósofo	Temperatura de Fúria (sigla) Surfar, em inglês	Órgãos com forma de grãos de feijão	
"Um (?) Chamado Desejo", peça de Tennessee Williams vencedora do Pulitzer	O tipo da pilha palito	Comer, em inglês Frutas-de-conde	Formiga, em inglês Fall (?) Boy, banda	100, em romanos Tântalo (símbolo)	
"Regional", em CREA	Nosso Senhor (abrev.)	Objetos de estudo do advogado			
Paralisação do atleta Fernando Fernandes	Instrumento de sopro de palheta dupla				
Pais de origem da raça dos dálmatas	"Ou (?) ou Aquilo", livro infantil	Ato público por ordem judicial			
Refrigerante, em inglês Visionários					

BANCO 48

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel | @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br

Solução

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

CLASSIFICADOS

▶ **EXCURSÃO**

Caldas Novas com saídas mensais. Valores promocionais. DENISE - (31) 99853-2876 ou 3491-4028

▶ **PSICOLOGIA/PSICANÁLISE**

Atendimento on-line e presencial para associados ou familiares. Informações pelo WhatsApp. NILZA - (31) 98661-5851

▶ **LIVRO**

"Textos e contextos através dos tempos", de Isidro Passos. Melhores textos e poesias da literatura de Portugal e Brasil. Dicas de redação e como falar em público. R\$ 95. ISIDRO - (31) 99286-4463

▶ **LOTE**

Vendo terreno para sítio no loteamento fazendinhas Cachoeira do Choro, distrito de Curvelo. ROSANA - (31) 99626-5268

▶ **CONTROLE DE PRAGAS**

Faço controle de pragas: baratas, traças, cupins, lacraias e roedores em qualquer ambiente. Formigas fora da garantia. Orçamento sem compromisso. ARNALDO - (31) 98826-5225

▶ **ALUGA-SE**

Apto temporada p/4 pessoas, em condomínio fechado, 2 piscinas, quadras de esportes, playgrounds, lagoa e restaurante. Próximo às lindas praias da Enseada Azul (ES). ROSANE - (31) 98827-7798 (WhatsApp)

▶ **CABELOS**

Deseja mudar seu visual? Venha trançar seu cabelo! Tranças diversas, nagô, boxeadora, boxbraids entre outros modelos. Agende seu horário. Estou formando turmas para aula de tranças. Instagram: @luciaatrancista LUCIA - (31) 98729-0928

▶ **EXCURSÃO**

Campos do Jordão, a Suíça brasileira. Saída: 14/08 Retorno: 18/08. Transporte, hotel c/café da manhã, 3 almoços no restaurante à vontade. Valor: R\$1.599,00. Opcional: um dia em Aparecida do Norte. LUCI - (31) 99443-2422

▶ **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. www.odontologiaanaluzagomes.com.br ANA LUÍZA - (31) 99911-8196

▶ **ALUGA-SE**

Apartamento de fundos, segundo andar, com 3 quartos, sala, cozinha, banheiro e área de tanque. Local tranquilo e próximo a linhas de ônibus. R\$ 1.000 mensais + água e IPTU. CLÉIA - (31) 99203-2143

▶ **EXCURSÕES**

Férias de julho: Fortaleza, Maceió, João Pessoa. De 2 a 4 de agosto: Vesperata de Diamantina. Setembro: Águas de Lindoia. 3 diárias/pensão completa. De 10 a 20 de outubro: descubra os tesouros da Turquia. Preços promocionais. IZÔNIA - (31) 98813-8864

▶ **VENDE-SE**

7 apostilas Enem Chromos extensivo/superintensivo. Ótimos preços! MIRIAM - (31) 98785-6878

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.

RECICLA E INFORMARÇÃO P/ ASSOCIADOS ESTE JORNAL PARA O SEU LECTOR

SIGA A

ASSEMP BH
ACIMA DE TUDO, A FRATERNIDADE.

NAS MÍDIAS SOCIAIS

AssempBH
assempbhoficial
assempbhoficial