

## saúde e bem-estar

### SIPAT acontece de 26 a 30 de outubro no BNDES



Será realizada, de 26 a 30 de outubro, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT) do BNDES. Atividade obrigatória, a iniciativa é dirigida a empregados(as), estagiários(as) e jovens aprendizes do BNDES, da FAPES, do Condomínio e das demais empresas terceirizadas.

A SIPAT 2026 contará com a participação do HEMORIO, que, em parceria com a CIPA BNDES, promoverá uma campanha de doação de sangue no dia 27 de outubro, terça-feira, das 10h às 15h, no refeitório da sobreloja. A ação busca incentivar a solidariedade e conscientizar os(as) colaboradores(as) sobre a importância desse gesto, que pode salvar vidas.

Também no dia 27 de outubro, terça-feira, das 15h às 17h, no Teatro Arino Ramos Ferreira, será realizada a palestra **“Saúde Mental no Trabalho: quando o ambiente também cuida – NR-1, riscos psicossociais e o papel de cada um nas estratégias de prevenção e cuidado na construção de ambientes saudáveis”**, com a psicóloga Patrícia Lenine e a naturóloga Ananda Gonzalez, da Íntase Psicologia.

No dia 28 de outubro, quarta-feira, das 15h às 17h, no Auditório Reginaldo Treiger, será a vez da palestra **“Assédio Moral e Sexual no Ambiente de Trabalho – Reconhecer, Prevenir e Agir”**, com a assistente social Karla Valle.

Também serão oferecidas atividades voltadas à prevenção de doenças ocupacionais e à promoção da saúde mental, incluindo exames, terapias e um sarau cultural com apresentações de alunos(as) e professores(as) do Projeto Saúde da CIPA.

A SIPAT tem como objetivo ampliar o conhecimento e a reflexão sobre a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, além de promover a segurança e a qualidade de vida dentro e fora do ambiente profissional. Confira a programação completa no QR Code.



## eventos

### AFBNDES celebra o encerramento de 2026 em grande estilo no Circo Voador

*Música e alegria marcam a festa de fim de ano da Associação, no dia 26 de novembro. Confira as atrações!*



A AFBNDES já tem encontro marcado para celebrar o final de mais um ano! No dia 26 de novembro, quinta-feira, a tradicional festa de confraternização da Associação vai ocupar o Circo Voador, um dos espaços mais emblemáticos da cena cultural carioca, com uma noite de música, alegria e integração para fechar 2026 em grande estilo.

A programação começa às 19h e segue até a meia-noite. A dica é chegar cedo para aproveitar todas as atrações e curtir cada momento dessa grande celebração.

#### Atrações de peso para embalar a noite

Prepare-se para muita energia e representatividade cultural! A roda de samba **Mulheres ONI LIU** promete envolver o público com uma apresentação que celebra a cultura, a ancestra-

lidade e a resistência por meio da música e da percussão. Com 16 anos de trajetória, o **Samba do Xoxó** vai colocar todo mundo para cantar e sambar ao som de clássicos do samba de raiz e do pagode, com sucessos de nomes como Zeca Pagodinho, Arlindo Cruz, Clara Nunes, Candeia e João Nogueira, além de músicas de seus projetos autorais.

A festa também terá a força do bloco de percussão **“Desenvolve que eu Banco”**, formado por percussionistas da própria comunidade benedense, que levará a energia do carnaval para o palco do Circo Voador. Nos intervalos, o DJ Feeli assume a pista para manter a animação lá em cima do início ao fim!

Fique de olho nos canais oficiais de comunicação da AFBNDES para acompanhar as novidades. Reserve a data, espalhe para os colegas e venha celebrar com a gente!

## Novidades do Projeto Saúde

Confira as novidades do Projeto Saúde, da CIPA.

A **oficina de percussão e sopros** será realizada no Teatro Arino Ramos Ferreira, de segunda a quarta, das 18h30 às 20h. Serão contemplados os seguintes instrumentos: trombone (às segundas), saxofone (às terças) e trompete (às quartas). Mais informações: 97935-4957, com Severino.

As **aulas de violão** serão ministradas pelo professor Thiago Gomes, às segundas, das 8h às 18h, na sala sem tatame, mediante agendamento. Mais

informações: 99962-3170, com Thiago Gomes.

As **aulas de canto livre**, da professora Laura Laguber, antes realizadas no Centro de Treinamento, agora estão acontecendo na sala sem tatame, sobreloja do Edserj, às quintas-feiras, das 19h às 20h. Mais informações: 98586-3491, com Laura Laguber.

As **aulas de judô sem combate** têm um novo instrutor, Marcus Simões, e são indicadas para todas as idades. A atividade acontece às segundas, das 17h às 19h, e às quartas, das 17h às 18h, na sala com tatame, sobreloja do Edserj. Mais informações: 99985-6773, com Marcus Simões.

A **terapeuta Yvone Bria**, que atende na sala sem

tatame (sobreloja) todas as terças, das 8h às 12h e das 14h às 17h, passou a oferecer os serviços de barras de Access e facelift energético, além do body talk. Mais informações: 99649-8774, com Yvone Bria.

Devido à grande procura, as terapeutas da **Clínica Rosa Hentzy** estão atendendo às quartas, das 8h às 16h; às quintas, das 8h às 12h e das 14h às 18h; e às sextas, das 8h às 16h, na sala sem tatame. São oferecidas as seguintes terapias: liberação miofascial, massagem facial, massagem humanizada, massagem relaxante, pedras quentes e ventosoterapia. Mais informações: 99988-2271, com Rosa, e 99450-3904, com Jaqueline.

## diversidade & inclusão

### Mães atípicas em foco: Evento “Luz em Você – Um tempo para quem cuida” terá atividades voltadas à saúde mental

Quem cuida de todo mundo também precisa ser cuidada. Com essa proposta, o Clube da Barra abrirá as portas, no dia 14 de novembro, para o evento “Luz em Você – Um tempo para quem cuida” – uma manhã dedicada à escuta, ao acolhimento e à troca de experiências sobre a maternidade.

O encontro será realizado das 9h às 13h, com credenciamento a partir das 8h30, no Salão de Eventos do Clube da Barra. Conduzido e idealizado pela psicóloga Bruna Medeiros, o evento terá como foco a saúde mental materna, a regulação emocional e o fortalecimento de vínculos, criando um espaço seguro para que as participantes possam compartilhar experiências e refletir sobre os desafios da maternidade.

A programação é especialmente voltada para mães solo, mães atípicas e mães PcD, mas o evento é aberto a mães em geral. Enquanto as participantes estiverem nas atividades, as crianças poderão aproveitar recreação profissional especializada com a equipe Brincadeira de Criança.

A iniciativa parte do reconhecimento de que a maternidade é acompanhada não apenas por momentos de afeto e realização, mas também por cobranças, responsabilidades e exigências que podem gerar sobrecarga. A proposta do encontro é oferecer um momento de pausa e cuidado para quem, muitas vezes, está acostumada a colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar. O evento é gratuito e as vagas são limitadas.

Inscrições pelo QR Code ao lado.



### Profissionais com Deficiência em Rede: participação, associativismo e inclusão produtiva

Hoje (15), a AFBNDES promove uma palestra com Amanda Brito Orlean (foto), cofundadora da Inclusi, empresa especializada em inclusão produtiva de pessoas com deficiência. O encontro presencial será realizado das 17h às 19h, na Sala 4 do Centro de Estudos (S1 do Edserj), com transmissão on-line (QR Code). A atividade é voltada para pessoas com deficiência e responsáveis de PcD.



O encontro será um espaço de diálogo e reflexão sobre participação coletiva, associativismo, representatividade, acessibilidade e inclusão no ambiente de trabalho, destacando a importância das redes de apoio e do protagonismo das pessoas com deficiência.

Os desafios para a inclusão produtiva e o papel compartilhado de empresas, instituições e poder público na construção de ambientes mais inclusivos estão entre os temas a serem abordados.

A Inclusi atua com educação corporativa, recrutamento e desenvolvimento profissional. A empresa foi acelerada pelo Programa BNDES Garagem e já impactou mais de 100 mil profissionais.



## eventos

### Chegou a hora da diversão!

*Sábado (17) é dia de celebrar o Dia das Crianças no Clube da Barra! O evento será das 10h às 17h e é gratuito para associados(as) e convidados(as)*



Neste sábado (17), das 10h às 17h, o Clube da Barra receberá uma programação especial em comemoração ao Dia das Crianças. Com o tema “Animais da Floresta”, o evento reunirá atividades recreativas, esportivas e educativas para garantir diversão para toda a família ao longo do dia.

A programação contará com circuito esportivo coordenado por Athos Jatobá, brinquedos infláveis, pula-pula, oficina de pintura com o colega aposentado Marcio Verde e muitas outras atividades de recreação infantil.

Os personagens de Toy Story já confirmaram presença e prometem animar a criançada com muita diversão e, claro, muitas fotos para guardar de lembrança.

Um dos destaques do evento será a atividade de educação ambiental com apresentação de

animais, realizada pela equipe da Eco Future. A ação contará com o acompanhamento de um biólogo, que apresentará curiosidades e informações sobre as espécies, aproximando as crianças da natureza de forma lúdica e educativa.

Durante a festa, as crianças também poderão aproveitar pipoca, algodão-doce e picolé, que serão distribuídos gratuitamente.

**Vista a fantasia e entre no clima!**

Para deixar a festa ainda mais divertida, as crianças estão convidadas a entrar no clima do tema e usar fantasias inspiradas em animais. Vale borboleta, macaquinho, leão, cachorro, gato e tudo mais que a imaginação permitir. A ideia é transformar o Clube da Barra em uma verdadeira floresta cheia de cores e personagens!

### Vem para a Pousada AFBNDES!

A Pousada AFBNDES preparou pacotes voltados a associados e convidados, que incluem hospedagem com descontos e tarifas especiais para as famílias.

Entre os destaques está o **Réveillon da Felicidade 2027**, de 30 de dezembro a 3 de janeiro, com pensão completa, ceia de Ano-Novo com música ao vivo, Ilha Gastrô, churrasco e recreação interativa. Crianças até 12 anos têm gratuidade, valores reduzidos para adolescentes e para o terceiro adulto no quarto, conforme as condições do pacote.

Quem vai ao **Rock The Mountain** também pode aproveitar a localização da Pousada. O festival será realizado nos fins de semana de 30 de

outubro a 1º de novembro e de 6 a 8 de novembro.

O **pacote Viva Itaipava!** é uma alternativa para quem busca uma estadia mais tranquila na Serra. A promoção é válida até dezembro de 2026, com hospedagens de sexta a domingo, café da manhã e café da tarde aos sábados. O pacote inclui gratuidade para crianças de até 12 anos, valores reduzidos para adolescentes e terceiro adulto no quarto, além de condições especiais de pagamento. A promoção não é válida para feriados prolongados ou fins de semana com eventos temáticos.

Para conferir valores, condições e informações completas sobre os pacotes, acesse o site da Pousada AFBNDES.

**Reservas:** WhatsApp (21) 99439-9483 ou telefone 0800 232 6337 (opção 2), das 10h às 17h, de segunda a domingo. O atendimento da AFBNDES também está disponível pelo WhatsApp (21) 99214-4870 ou pelo telefone 0800 232 6337 (opção 1), de segunda a sexta-feira, das 10h às 17h.

### Comitê da Cidadania antecipa campanha de Natal

De 26 de outubro a 13 de novembro, o Comitê da Cidadania arrecada brinquedos, roupas, calçados, alimentos, itens de higiene e limpeza, cama, mesa e banho e material escolar. Também é possível contribuir via PIX (CNPJ 00.552.476/0001-35).

O **GIRO BENEDENSE** é um boletim produzido pelo Setor de Comunicação da AFBNDES, também responsável pelo **VÍNCULO** – que vai ao ar toda quinta-feira no portal da Associação: [www.afbndes.org.br](http://www.afbndes.org.br).

Para acessar o site, aponte a câmera do celular para o QR Code.

