

# Na Copa, o show foi das AABBs



ESPORTE  
É NA AABB **14**

NA COPA, O SHOW  
FOI DAS AABBS **20**

FESTAS JUNINAS NAS  
AABBS FORAM SUCESSO **26**



## 04 GESTÃO

- ENCADs reuniram mais de 440 Dirigentes no 2º trimestre..... 04  
Conheça o app de publicação da FENABB ..... 06

## 07 ACONTECEU NA AABB

## 10 ABEBEANO DE CORAÇÃO

## 14 ESPORTE, CULTURA E LAZER

- Esporte é na AABB ..... 14  
No último trimestre foram realizadas 37 JEMABs..... 17  
JESABs do trimestre reuniram mais de 1.250 participantes ..... 18

## 20 CAPA

- Na copa, o show foi das AABBS..... 20

## 26 ESPECIAL

- Festas Juninas nas AABBS foram sucesso de público e de atrações ..... 26

## 30 ARTIGOS

- Relações de trabalho, Trabalhador autônomo x Empregado..... 30  
Alimentação saudável para uma vida longa..... 32  
20 dúvidas de português..... 36  
O desafio de manter o atrair novos associados..... 38

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

**Presidente:**

Rene Nunes dos Santos

**Vice-Presidentes titulares:**

Gustavo Boeira da Silva  
Jezreel Agra Cordeiro  
Pedro Carvalho Martins  
Pedro Paulo Campos Magno

**Suplentes:**

Dilson Piati, Hélio Luiz Otremba,  
Lucivaldo de Jesus Oliveira e  
Rafael Leite Figueiredo

### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente:**

Haroldo do Rosário Vieira

**Titulares:**

Antonio Cladir Tremarin  
Daniel Liberato  
Carlos Alberto Guimarães de Sousa (Carlinhos)  
Ivorlei Fontana

**Suplentes:**

Alberto Luiz de Araújo Galvão, Melquíades de  
Oliveira Neto, Pedro Romero Guedes Amaro,  
Waldyr Peixoto Filho e Zaki Chagouri Ocke

### CONSELHO FISCAL:

**Presidente:**

Reinaldo Fujimoto

**Titulares:**

José Augusto de Oliveira  
Maurílio Gomes de Oliveira

**Suplentes:**

Francisco Paulino de Carvalho,  
Pedro Vilaça Neto e Regina Fátima de Souza Cruz

### INDICADOS PELO BANCO DO BRASIL:

André Teixeira Sereno  
Raimundo Moreira

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA UMA VIDA LONGEVA 32



### APP FENABB

Fique por dentro das notícias da FENABB e das AABBs.

Disponível para todas as plataformas.



FENABB - Federação Nacional de AABBs

#### Produção:

Núcleo de Comunicação

#### Redação e Correspondência

FENABB – Federação das AABBs SDS Ed. Boulevard

Center, 3º andar CEP: 70.391-900 – Brasília (DF)

Tel.: (61) 2106 1100 | Fax: 2106 1131

0800.704.2106

[www.fenabb.org.br/](http://www.fenabb.org.br/) [fenabb@fenabb.org.br](mailto:fenabb@fenabb.org.br)

Tiragem: 14.000

## PALAVRA DO PRESIDENTE

A publicação de mais uma edição da Revista Dirigente AABB é motivo de muita alegria para a FENABB. Nesse momento, é possível sentir e ao mesmo tempo transmitir aos nossos leitores, em especial os dirigentes, associados, parceiros e até a comunidade, o dinamismo do Sistema AABB com a diversidade de ações que acontecem todos os dias nas afiliadas.

O cuidado constante da FENABB com a capacitação e a motivação dos dirigentes está presente, nesta edição, na matéria sobre os Encontros de Dirigentes, fundamental na troca de experiências e absorção de novas práticas de gestão.

Especialmente nesses meses de junho e julho, com as festas juninas e em particular a copa do mundo realizada na Rússia, que é a matéria de capa, as AABBs tiveram muitas oportunidades de oferecerem aos seus associados, eventos sociais que aumentam a visibilidade dos clubes e oportunizam a entrada de novos associados. Vários desses eventos foram registrados e são destaques aqui na revista.

No plano esportivo, um passeio pelas diversas atividades que estão no dia a dia das AABBs, que inclusive fazem parte das competições entre afiliadas ao longo do ano, promovendo aos associados mais qualidade de vida e a verdadeira integração da família abebeana.

Temos, ainda, uma homenagem a um dos muitos abnegados que trabalham pelo sucesso das AABBs, o que prova que a participação ativa dos administradores do BB é mais um fator crítico de sucesso para o desenvolvimento do clube.

Por fim, a revista traz para os seus leitores artigos importantes sobre saúde, temas jurídicos e marketing para a fidelização e expansão da base de associados.

Boa Leitura a todos!

**Rene Nunes dos Santos**



# ENCADs do trimestre reuniram mais de **440 Dirigentes**

## Alinhamento de estratégias e fortalecimento do Sistema AABB estiveram entre os debates

A temporada 2018 dos Encontros de Administradores de AABBs – ENCADs foi finalizada com grande sucesso e boas resoluções em prol do Sistema AABB. Ao longo dos meses de abril e maio, foram realizadas 10 reuniões, com o envolvimento satisfatório de 448 Dirigentes, representantes de 18 estados.

Entre os principais temas discutidos ao longo dos Encontros estiveram: Gestão de clubes, Programação FENABB, Reforma Trabalhista, Cadastro e Relatório Anual, e diversas outras pautas relevantes para a rede de clubes. Para os Dirigentes, a sensação ao fim dos trabalhos foi unânime: vontade de contribuir ainda mais pela afiliada presidida e, assim, fortalecer a marca da AABB em mais localidades.

Além dos Gestores abebianos, também contribuíram nos ENCADs os representantes da FENABB, CESABB e Banco do Brasil. Confira, abaixo, depoimentos de alguns participantes:

O Superintendente Estadual do Banco do Brasil no Mato Grosso, Sotero Sierra Neto, comentou sobre o ENCAD - MS e RO e destacou sua relação de longa data com o Sistema AABB. “Ano passado também tive o prazer em prestigiar o ENCAD. Então, resalto a importância em intensificar as atividades físicas em ambientes de qualidade, como as AABBs. E como trazem resultados positivos para o corpo de funcionários do Banco, no sentido de oferecer animação, concentração, qualidade de vida e bem-estar. Reforço o meu total apoio aos eventos abebianos. E sempre que posso irei trazer os meus colegas para desfrutarem do conforto dos clubes. É de suma relevância levar as empresas para os clubes e, conseqüentemente, a comunidade”.

“O ENCAD é muito importante para o aprimoramento da gestão nas afiliadas. Os assuntos, mesmo que recorrentes, são apresentados sob uma nova ótica e compartilhados com os Dirigentes de forma a se construir soluções diferentes, com o objetivo de alcançar novos e melhores resultados. A participação do representante da FENABB e a integração e articulação dos

Dirigentes de AABBs foram essenciais para o planejamento de soluções para nossos clubes”, destacou Antônio Barbosa, Presidente do CESABB Pará.

O Presidente da FENABB, Rene Nunes, enalteceu a iniciativa e parabenizou os Dirigentes que estiveram presentes nos Encontros. “Os ENCADs foram repletos de conteúdos que permitiram o rico compartilhamento de ideias, experiências e projetos aplicáveis ao Sistema. Parabenizo os CESABBs envolvidos e destaco a participação de cada colega que trouxe sua contribuição para as reuniões”, pontuou Rene.

### ENCADs em 2018

Ao longo do primeiro semestre de 2018, aproximadamente 834 Dirigentes participaram dos ENCADs que percorreram todas as regiões do País.

Abaixo, confira todas as datas e sedes dos ENCADs realizados este ano:

DATA	ESTADO SEDE	LOCAL	PARTICIPANTES
16.02.18	Maranhão	São Luís	MA
23.02.18	Goiás	Goiânia	DF, GO e TO
02.03.18	Santa Catarina	Balneário Camboriú	SC
	Minas Gerais	Belo Horizonte	MG
09.03.18	Rio Grande do Sul	Porto Alegre	RS
	Ceará	Fortaleza	CE e PI
06.04.18	Bahia	Salvador	BA e SE
	Mato Grosso Sul	Campo Grande	MS
13.04.18	São Paulo	Itanhaém	SP
20.04.18	Paraná	Maringá	PR
27.04.18	Pernambuco	Recife	PE e AL
	Amazonas	Manaus	AM, RR e AC
04.05.18	Paraíba	Patos	PB e RN
19.05.18	Pará	Belém	PA e AP
26.05.18	Rio de Janeiro	Cabo Frio	ES e RJ
	Mato Grosso	Cuiabá	MT e RO



ENCAD Amazonas, Acre e Roraima



ENCAD Para e Amapá



ENCAD Mato Grosso do Sul



ENCAD Paraíba e Rio Grande do Norte



ENCAD Bahia e Sergipe



ENCAD Pernambuco e Alagoas



ENCAD Mato Grosso e Rondônia



ENCAD Paraná



ENCAD São Paulo



ENCAD Rio de Janeiro e Espírito Santo

# CONHEÇA O App DE PUBLICAÇÃO DA FENABB

A Comunicação da Federação conta agora com mais um recurso, um aplicativo exclusivo para download de periódicos. No App FENABB Publicações, você encontra todas as edições da Revista Dirigente, do Jornal do Educador, o Manual de Redação, RGC – Regulamento Geral de Competições, Programação FENABB, entre outras.

Para acessar o App, basta você clicar na barra “Publicações” do Aplicativo FENABB para fazer o download. Após baixar o aplicativo, você poderá acessar o conteúdo normalmente toda vez que clicar na opção “Publicações” do Aplicativo FENABB, ou no ícone “FENABB Publicações” que ficará baixado em seu celular.

A nova ferramenta visa oferecer ao público abebeano o acesso rápido, fácil e dinâmico a todas as publicações do Sistema AABB. E para facilitar ainda mais, o material disponível pode ser lido no modo off-line (sem acesso à internet), ou seja, após o download você pode acessar o material onde e quando quiser.

O Aplicativo também pode ser baixado diretamente pelas lojas virtuais Apple App Store, Google Play Store e Windows Phone Store, do seu tablet e smartphone, bastando digitar no campo de busca destas lojas (virtuais) o termo “FENABB Publicações”.



## Sala de jogos na AABB Icó é sucesso entre associados e comunidade



Com o objetivo de atrair o público mais jovem para a AABB Icó (CE), a diretoria do clube inaugurou a nova estrutura de lazer do clube, a sala de jogos. Para festejar a conquista, no dia 22 de abril, foi realizado pela coordenação do professor Hudson Moraes, um torneio com videogames de última geração.

## AABB Princesa Isabel festeja reinauguração com festa



Para brincar a sua reinauguração, a Associação em Princesa Isabel (PB) realizou, no dia 30 de abril, uma animada confraternização. O evento reuniu 200 convidados, que desfrutaram de uma programação diversificada com solenidade de posse da nova diretoria, almoço e shows com bandas musicais e Dj.

## AABB Manhuaçu promove Torneio de Peteca

Para festejar o esporte, a AABB Manhuaçu (MG) promoveu, o Torneio de Peteca AABB na Veia 2018. O evento esportivo contou com a participação de 30 duplas, divididas nas categorias A (melhor habilidade-masculino) e B (menor habilidade – masculino). Para fechar com chave de ouro, no último dia de evento, 29, foi promovido um churrasco com a presença do Gerente Geral do Banco do Brasil, Luis Antônio da Silva Franco.



## AABB Recife conquista bons resultados em competição de natação

Nos dias 27 e 28 de abril, a AABB Recife (PE) participou do XXIV Torneio Nordeste de Clubes de Natação, no Clube Português do Recife, que reuniu equipes da Região Nordeste. E o resultado obtido foi excelente como a conquista do 1º lugar, com a pontuação de 4.352, somando 2.643 pontos a mais que a segunda colocada, Vila Parayba.



## Exército Brasileiro homenageia Dirigente da AABB São João Del Rei



No dia 19 de abril, o 11º Batalhão de Infantaria de Montanha homenageou o Presidente da AABB São João Del Rei (MG), Luciano Chaves. O abebeano foi presenteado com uma medalha e uma placa assinada pelo Exército Brasileiro, como uma forma de agradecimento pela parceria e apoio ao Batalhão. Prestigiaram o momento solene o Gerente Geral do BB local, André Luís da Silva; o Gerente de Contas do BB, Carlos Eduardo Sad, além da Diretoria da afiliada.

## Dia das Mães na AABB São Paulo recebe a cantora Fafá de Belém



No dia 19 de maio, para brindar o Dia das Mães em grande estilo, a AABB São Paulo (SP) recebeu uma bonita apresentação da cantora Fafá de Belém. A festa reuniu mais de 600 pessoas, que curtiram os maiores sucessos da paraense. Na ocasião, também foi realizado o show da banda Faibe.

## AABB Serrinha conquista 2º lugar em Campeonato Master Municipal 2018



No dia 13 de maio, o time da AABB Serrinha (BA) conquistou o 2º lugar no Campeonato Master Municipal 2018, em uma partida realizada no estádio Mariano. O time abebeano disputou nove jogos, com sete vitórias e dois empates. Como premiação, o time recebeu medalhas e um troféu.

## AABB – Rio comemora 90 anos de história



No dia 19 de maio, a AABB – Rio (RJ) festejou em grande estilo, os 90 anos de fundação, junto à família abebeana e parceiros. A celebração animada pelo trio Mio Vacite, contou com a presença de 450 pessoas. Entre as autoridades que prestigiaram o evento estiveram o Vice-Presidente da FENABB, Gustavo Boeira; o Superintendente Adjunto Estadual do Banco do Brasil, Célio José Vieira; o Presidente da ANABB, Reinaldo Fujimoto; o Presidente da AABB Niterói, Guilherme S. Magalhães; o Diretor do SEGASP, Modesto Minelli; o Presidente da AAFBC, Marco Antônio Montenegro; a Presidente da AAFBB, Loreni Sanger, além da Diretoria da afiliada.



## Equipe de natação da AABB Rio Branco brilha em competição

Nos dias 18 e 19 de maio, a AABB Rio Branco (AC) participou em Brasília (DF) do Campeonato Centro-Oeste de Natação Mirim Petiz. A delegação, formada por oito atletas, conquistou seis medalhas (3 de ouro, 2 de prata e 1 de bronze) na categoria Mirim.



## AABB Belo Horizonte comemora 65 anos de história



Para comemorar 65 anos de história, a AABB Belo Horizonte (MG) preparou uma programação variada e que agradou a toda a família abebeana. As atividades reuniram mais de 700 pessoas, que se divertiram em diversos eventos esportivos, como: Torneio Copa do Mundo de Futebol Society, competição de Vôlei de Areia e o 1º Torneio de Duplas de Tênis de Quadra. Os campeões dos jogos foram premiados com medalhas e troféus.

## Time da AABB Patos conquista o 1º lugar no Campeonato Paraibano de Futsal Sub-20



No dia 9 de junho, a AABB Patos (PB) sediou a final do Campeonato Paraibano de Futsal Sub-20. O evento contou com a presença de mais de 600 pessoas, que torceram e vibraram durante cada lance emocionante. Mas o time abebeano deu o seu melhor e conquistou o 1º lugar, contra a equipe do AAPB /Fúria Futsal, após um empate na prorrogação.

## AABB Resende festeja Dia dos Namorados



A comemoração de Dia dos Namorados veio antecipadamente no dia 9 de junho, na para os casais apaixonados da AABB Resende (RJ). A celebração temática "The Time – A Festa", fez alusão a uma boate que nas décadas de 70,80 e 90 agitou os jovens da cidade. A celebração reuniu aproximadamente 400 pessoas, que aproveitaram ao som da Banda Elektra.

## AABB Palmas e Superintendência do BB no estado participam de encontro



No dia 7 de junho, o Presidente da AABB Palmas (TO), Luís Benvindo de Oliveira, esteve reunido com os Superintendentes Estadual e Regional do Banco do Brasil, Sandro Grando e Celio Chagas Cintra, nesta ordem, além de gerentes das agências em Tocantins. O encontro teve como objetivo fortalecer a parceria entre a rede de clubes e o conglomerado do BB.

# Abebeano de Coração

JOSÉ CARLOS CAPELASSI

**P**roporcionar um Sistema AABB forte, sustentável e integrado com o Banco do Brasil e a comunidade, é a missão da FENABB. O empenho dos Dirigentes, que trabalham com muita competência na manutenção e melhoria das instalações físicas das afiliadas e no planejamento de eventos e atividades sociais, culturais e esportivas, é fator predominante para o sucesso.

Mas o êxito da missão deve-se também ao apoio incansável de pessoas que amam o Sistema AABB e vestem a camisa, colocando seu esforço e coração à serviço da maior rede de clubes do mun-

do. É o caso de José Carlos Capelassi (Zé Carlos), 54 anos, natural de Rolândia (PR), funcionário do Banco do Brasil há 24 anos, atual Gerente Geral da Agência Sinop (MT), nosso **abebeano de coração** desta edição.

Sua história de amor com o Sistema começou em 2003, quando se mudou com a família, esposa e três filhos, para Sinop (MT). “A AABB foi muito importante na formação dos meus filhos. Morávamos em Várzea Grande (MT) e por ser grande e movimentada não achamos lá a liberdade e o espaço que encontramos na AABB Sinop. Foi amor à primeira vista”, disse Zé Carlos.

Em Juara, Carlos promoveu sua primeira ação de grande êxito junto as Associações do Mato Grosso. Uma afiliada bonita e com boa estrutura que, segundo ele, estava degradada, com pouca frequência, diversos riscos expostos aos associados e desacreditada perante os credores. O abebeano iniciou um trabalho auxiliando e motivando os funcionários do BB que atuavam na administração e integrando os funcionários da AABB nas ações e eventos do clube, que trouxeram resultados positivos e equilíbrio financeiro.

**“Realizamos vários eventos, entre eles um show de prêmios, estilo “open bar”, que teve uma grande repercussão positiva junto aos associados, ex-associados e clientes do BB no município e região. O destaque desse evento deve-se a expressiva margem de lucro levantada e revertida em melhorias para a Associação”,** falou Zé Carlos.

**“A AABB foi muito importante na formação dos meus filhos. Morávamos em Várzea Grande (MT) e por ser grande e movimentada não achamos lá a liberdade e o espaço que encontramos na AABB Sinop. Foi amor à primeira vista” (Zé Carlos).**



Sinop (MT)



Sinop (MT)

Outra ação de grande êxito realizada na afiliada de Juara foi a campanha entre os associados para doação voluntária de tintas. O sucesso da iniciativa resultou em nova cara e cores para o clube. **“Foi muito bacana e feliz a nossa passagem por lá. Mantemos ativa as recordações e as boas amizades que fizemos naquele ambiente”**, declarou Zé Carlos. Sua trajetória em Juara durou três anos (entre 2012 e 2015).

“A atuação do Zé Carlos em Juara foi um sucesso. Se ele não tivesse contribuído com tanto esmero no período em que esteve por aqui, levando em conta o cenário financeiro do clube, talvez nem estivéssemos com as portas abertas. A saúde da AABB, hoje, é fruto da atuação do Zé Carlos. Estamos trabalhando para que haja mais avanços. Sua passagem por Juara nos deixou grandes ensinamentos, entre eles a não desistir diante dos desafios. Que venham mais Administradores como ele, que deem a cara a tapa”, declarou Giseli da Nóbrega Bartolomeu, Presidente da AABB Juara.

Ao ser transferido para a agência do BB de Alta Floresta (MT), onde atuou um ano e meio, entre 2015 e 2016, Zé Carlos encontrou uma equipe de funcionários do Banco do Brasil que gostavam da AABB, porém ela havia sido vendida por diversos fatores negativos que culminaram na sua insolvência. Lá,

**“De fato ele é um abebeano de coração. Assim que chegou já foi procurando onde ficava a Associação. Depois de quase três anos com as portas fechadas ele praticamente ressuscitou o clube. Estávamos apenas com o terreno e ele deu o pontapé inicial para que a reabertura do clube acontecesse. A reinauguração está prevista para o mês de agosto”** (Diogo Krutschek)

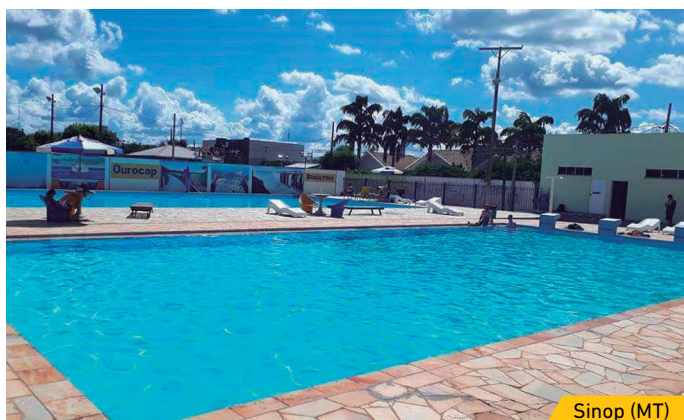
já com a ideia de construir uma nova sede para a afiliada, conseguiu motivar e integrar a equipe e iniciar a regularização da situação da compra do imóvel da nova sede junto com a FENABB. Com o saldo remanescente em Caixa, após a autorização formal da Federação, foram iniciadas as ações para a construção. **“Ao sair de Alta Floresta já havíamos regularizado e ajustado o terreno, as medidas da terra, a terraplanagem e iniciado o plantio das gramas”**, disse Zé Carlos.

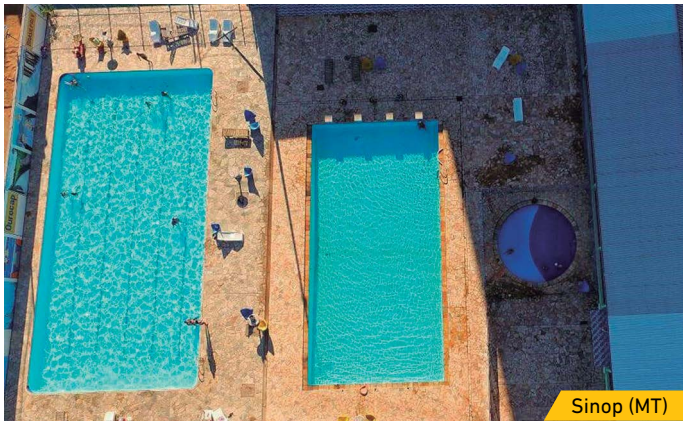
Hoje, a AABB Alta Floresta é uma realidade. Está em construção, toda murada e com algumas benfeitorias, tais como barracão e piscinas em fase de conclusão.

Para Diogo Krutschek, Administrador da AABB Alta Floresta, sua passagem pela cidade foi altamente positiva. “De fato ele é um abebeano de coração. Assim que chegou já foi procurando onde ficava a Associação. Depois de quase três anos com as portas fechadas ele praticamente ressus-

citou o clube. Estávamos apenas com o terreno e ele deu o pontapé inicial para que a reabertura do clube acontecesse. A reinauguração está prevista para o mês de agosto”, declarou.

Em Sinop (MT), onde está desde 2017, Zé Carlos continua sua caminhada de sucesso junto ao Sistema AABB. Com o apoio do Conselho de Administração do clube, já ajudou a regularizar todas as situações que expunham a AABB a riscos imediatos e futuros. Segundo ele, no início, o número expressivo de associados dificultou a aceitação das ações realizadas. **“Esta, sem dúvida, foi a mais desafiadora até agora. Encontramos diversas e duras resistências durante o processo. Iniciamos um trabalho de organização interna do ambiente, das questões contratuais e trabalhistas, das despesas e principalmente das finanças. Hoje, através de ações claras e transparentes, conquistamos o respeito e a confiança dos associados”**, discorreu Zé Carlos.





Sinop (MT)



Sinop (MT)



Sinop (MT)



Sinop (MT)



Alta Floresta (MT)



Alta Floresta (MT)



Alta Floresta (MT)



Alta Floresta (MT)



**“Muito dinâmico, não brinca em serviço, corre atrás e executa. Já presenciamos ações que estavam paradas, como é o caso da AABB Alta Floresta, e quando chegou nas mãos dele trouxe resultados surpreendentes. Que o exemplo de atuação dele sirva de inspiração para os Administradores que atuam junto a esse sólido Sistema”**

José Humberto Paes Carvalho,  
Presidente do CESABB Mato Grosso (MT)

Para a Presidente da AABB Sinop, Luzia Aparecida Notário, o apoio da agência de Relacionamento do BB é vital para a saúde da Associação. “Zé Carlos é um Gerente efetivo nas tomadas de decisões do clube. Temos deliberado com ele as ações da AABB e obtido o apoio integral da agência, que ajuda na perpetuação da AABB. Ele incentiva os funcionários do BB a participarem dos eventos do clube e mantém um excelente relacionamento com os associados”, declarou.

José Humberto Paes Carvalho, Presidente do CESABB-MT, afirma que Zé Carlos é um grande parceiro do Sistema AABB. “Muito dinâmico, não brinca em serviço, corre atrás e executa. Já presenciamos ações que estavam paradas, como é o caso da AABB Alta Floresta, e quando chegou nas mãos dele trouxe resultados surpreendentes. Que o exemplo de atuação dele sirva de inspiração para os Administradores que atuam junto a esse sólido Sistema”, pontuou.

**“Meu desejo é que o Banco do Brasil perceba a importância das afiliadas no contexto dos relacionamentos e negócios. As AABBs, se bem utilizadas, são importantes ferramentas de marketing da marca BB. O efetivo apoio do Administrador do BB na gestão da Associação faz grande diferença e auxilia na sua perenidade. Aos administradores das agências que possuem AABB sob os seus cuidados, se envolvam, acompanhem, incentivem os funcionários voluntários que administram, auxiliam, colaboram e dedicam-se em prol das Associações. Enfim, todos nós, funcionários da ativa e aposentados, devemos nos empenhar pessoalmente e voluntariamente para a preservação, manutenção e sustentabilidade das AABBs”**, finalizou Zé Carlos.

# Esporte é na AABB!

QUANDO O ASSUNTO É INCENTIVAR A PRÁTICA ESPORTIVA, O SISTEMA AABB É CAMPEÃO



**S** seja no apoio ou na promoção, as AABBs são referências quando o assunto é esporte. As Associações promovem competições esportivas em várias modalidades durante o ano, o que permite aos associados par-

ticipem da modalidade de sua preferência. Além disso, tem parceria com vários projetos sociais e escolinhas que desenvolvem atividades esportivas nos espaços dos clubes. O objetivo é oferecer esporte acessível para todas as idades.

Quando praticada na infância, a iniciação esportiva é ainda muito melhor, por trazer inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico, motor e principalmente social das crianças. A partir das regras e condições, as crianças conseguem compreender formas de se relacionarem, tro-

cando experiências, competindo e ajudando uns aos outros. A prática esportiva na infância também previne adoecimentos futuros, como o estresse, problemas respiratórios, cardíacos, de coluna e outros.

É inegável os inúmeros benefícios que o esporte traz para a saúde, bem-estar e qualidade de vida para todos nós. Além disso, estas iniciativas também promovem o esporte local e são

uma grande oportunidade para a descoberta de novos talentos. Pensando nisso, selecionamos algumas modalidades que fazem sucesso em várias AABBs. Confira:



## Natação

Natação é a atividade ideal para pessoas de todas idades e biotipos. A modalidade esportiva proporciona inúmeros benefícios para a saúde, por isso é um dos esportes mais recomendados por profissionais da área da saúde. Entre os principais benefícios do esporte estão a perda calórica e equilíbrio muscular, diminuição de doenças cerebrais, como Alzheimer, aumento da capacidade circulatória e respiratória, ampliação dos movimentos articulares e maior flexibilidade nas articulações, entre outros.

## Futebol

O futebol é, sem dúvida, a modalidade esportiva mais amada pelos brasileiros. A paixão é tão grande que o Brasil é conhecido como o país do futebol. Entre os abebeanos não é diferente, o esporte faz a alegria dos atletas que participam durante todo o ano de competições e torneios organizados pelos clubes. Além disso, as AABBs possuem campos de futebol, quadras poliesportivas e uma ótima estrutura que pode ser



utilizada pelos associados, familiares e amigos que gostam de bater aquela tradicional bolinha!



## Vôlei de Areia

O esporte, praticado na areia da praia ou numa quadra de areia, tem ganhado o gosto dos atletas abebeanos e várias AABBs já oferecem a modalidade e até promovem competições no clube durante o ano. O esporte ainda traz inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida. Ajuda na perda de peso, aumenta a agilidade, a massa muscular, trabalha a coordenação motora, ativa os músculos da perna, antebraço, tríceps, costas e abdômen.



## Tênis

Tênis é uma modalidade exercitada em quadra, por dois competidores ou equipes formadas por duplas. Os primeiros registros de jogos surgiram na França, no século XII, com o jogo de palma (os jogadores usavam a palma da mão para arremessar uma bola contra a parede ou para outra pessoa). O jogo foi evoluindo e no século XIX, na Inglaterra, surgiu o formato atual do esporte. A prática é uma ótima opção pois ajuda no desenvolvimento físico, por trabalhar a musculatura das pernas, braços, costas e abdômen.



## Vôlei de Quadra

O vôlei de quadra é uma das atividades mais populares no mundo, ficando atrás somente do futebol. A modalidade está presente em muitos torneios e eventos esportivos de âmbito internacional, como os Jogos Olímpicos e Jogos Pan-americanos. O esporte também faz parte do Sistema AABB e muitos clubes tem times formados representando as afiliadas em diversas competições. Além disso, o desporto oferece vários benefícios para a saúde, podendo ser praticado também de forma recreativa.

Incentive o esporte em sua AABB! Vamos, juntos, continuar promovendo o esporte, descobrindo novos talentos e proporcionando mais qualidade de vida, saúde e bem-estar para todos!

## Truque



Jogo de blefe, estratégia, concentração e quase nada de silêncio, faz bastante sucesso nos momentos de lazer e recreação do povo brasileiro. Desde sua vinda com os primeiros imigrantes italianos para o país, no começo do século passado, o jogo vem se espalhando por todo o Brasil. O sucesso inegável fez com que o jogo fosse levado mais a sério tornando-o, oficialmente, uma modalidade esportiva com direito a competições dos mais variados níveis. Inclusive, para a alegria dos truqueiros de plantão, a modalidade está presente também nas Jornadas Esportivas do Sistema AABB!



## Corrida de Rua

Corrida de Rua vem ganhando cada dia mais praticantes e se tornando um esporte bem popular, seja pela praticidade ou pelos inúmeros benefícios que ela traz para a saúde física e mental. O Sistema AABB promove corridas de rua com integração dos associados e da comunidade local, e também apoia eventos organizados por outras entidades. A modalidade oferece benefícios como a redução de gordura corporal, da ansiedade e da tensão, melhora da qualidade do sono, da capacidade cardiovascular e pulmonar, dos níveis de colesterol, da força de membros inferiores e ainda auxilia na redução da osteoporose.



No último trimestre foram realizadas

# 37 JEMABs

O esporte movimentou o calendário de atividades abebeanas durante todo o ano e proporciona aos associados, familiares e comunidade, momentos de amizade, espírito esportivo, união, além do fortalecimento da marca do Sistema AABB em diversas localidades do país. E como demonstração do incentivo ao esporte, as Jornadas Esportivas Microrregionais de AABBs – JEMABs foram realizadas em 37 afiliadas, que deram show de conagração e espírito esportivo.

Em diversas modalidades, aproximadamente 9,3 mil participantes entre atletas, técnicos e Dirigentes tiveram papel importante para a qualidade das partidas. O envolvimento entre as AABBs também foi bastante satisfatório com a participação, ao todo, de 255 afiliadas. Na parte social, 28 mil pessoas prestigiaram as Jornadas.

Confira os depoimentos de algumas autoridades do Sistema AABB que prestigiaram as JEMABs:

O Vice-Presidente Financeiro da FENABB, Jezreel Agra, esteve na JEMAB Uberaba (MG) realizada nos dias 19 e 20 de maio e enalteceu os Dirigentes pela organização e entrosamento entre os atletas e seus familiares. “Parabênzo a diretoria do CESABB pelo envolvimento na organização do evento. O conforto das instalações da AABB Uberaba e a dinâmica de atendimento e qualidade na parte da alimentação, também merecem destaque. A presença dos presidentes das demais afiliadas participantes enriqueceu a ocasião e também reforçou a excelente Jornada oferecida. Parabéns a todos”, disse.

Já na AABB Edéia (GO), a JEMAB teve uma boa avaliação do CESABB- GO, representado pelo Presidente, Elézer Lemes da Silva. “Foi uma JEMAB diferenciada conforme modelo que estamos adotando desde o ano passado, mas que foi muito bem organizada. A AABB Sede tem uma das melhores estruturas do Estado de Goiás e proporcionou um evento de qualidade. Mesmo com a chuva que enfrentamos ao longo dos jogos, o retorno foi muito positivo”, pontou.

Para conferir todas as JEMABs realizadas ao longo de 2018, consulte o Cronograma de Jornadas no site da FENABB: ([www.fenabb.org.br](http://www.fenabb.org.br)) < Cronograma de Jornadas Esportivas.

Até o fim do ano, ainda serão realizadas oito JEMABs. Confira abaixo as sedes:

DATA	AABB SEDE	UF	FASE
07 de julho	Sorriso	MT	JEMAB
14 e 15 de julho	Campina Grande	PB	JEMAB
21 de julho	Londrina	PR	JEMAB
21 de julho	Mogi Mirim	SP	JEMAB
21 e 22 de julho	Bom Jesus da Lapa	BA	JEMAB
28 de julho	Santa Cruz do Rio Pardo	SP	JEMAB
4 e 5 de agosto	Prudentópolis	PR	JEMAB
25 e 26 de agosto	Cianorte	PR	JEMAB
22 e 23 de setembro	Guaíra	PR	JEMAB



JEMAB Edéia (GO)



JEMAB AABB Criciúma (SC)



JEMAB Uberaba (MG)

# JESABs

## DO TRIMESTRE REUNIRAM MAIS DE 1.250 PARTICIPANTES

**E**ntre os meses de maio e junho, foram realizadas as três primeiras Jornadas Esportivas Estaduais de AABBs – JESABs de 2018. E os resultados alcançados foram os mais positivos, com muito esporte, entrosamento e união entre as afiliadas participantes. As anfitriãs foram as AABBs Aracaju (SE), Teresina (PI) e Rolim de Moura (RO). Esse trio reuniu em torno de 1.250 participantes, entre atletas, Técnicos e Dirigentes.

E os números de sucesso não param por aí! Estimase a participação de 3.750 pessoas entre associados,

familiares e comunidade, que vibraram com as partidas. O envolvimento das Associações também demonstrou a força do Sistema AABB, com a presença, ao todo, de 29 afiliadas.

Entre as modalidades disputadas estiveram: futebol minicampo (adulto, master e supermaster), futsal, voleibol, vôlei 4x4, vôlei de areia (misto, masculino e feminino), futevôlei, truco, tênis simples (masculino e feminino), tênis de mesa (masculino e feminino), sinuca e xadrez.

Veja em seguida como foram as Jornadas nas três sedes:

### AABB Aracaju (SE)

Nos dias 5 e 6 de maio, a afiliada recebeu cerca de 200 atletas das AABBs Itabaiana, Nossa Senhora da Glória, Porto da Folha, Propriá, além de representantes da anfitriã.

“Tivemos uma JESAB bastante movimentada e com grande entrosamento entre as equipes. Além disso, o prestígio de autoridades da FENABB, do Banco do Brasil e do município, só engrandeceu a Jornada em Aracaju. Estamos muito felizes com os resultados obtidos”, disse o Presidente do CESABB-SE, Luiz Mário Mendonça.



JESAB AABB Aracaju (SE)

### AABB Teresina (PI)

O clube da capital piauiense recebeu, aproximadamente, 500 atletas, representantes de 14 cidades, que disputaram a JESAB entre os dias 9 e 10 de junho.

“Todos os participantes foram muito bem recebidos na AABB Teresina que, como anfitriã, nos acolheu muito bem em mais uma JESAB. Tivemos um fim de semana de competição e também de congraçamento entre os atletas de várias partes do estado. E, para nossa satisfação, tudo ocorreu em paz e bastante harmonia”, declarou o Presidente do CESABB-PI, Antonino Melo.



JESAB AABB Teresina (PI)

## AABB Rolim de Moura (RO)

Em números, esta Associação bateu o recorde entre as JESABs do primeiro semestre com a participação de 700 atletas, representantes das seguintes AAABs: Cacoal, Guajará Mirim, Jaru, Ji-Paraná, Ouro Preto do Oeste, Pimenta

Bueno, Porto Velho, Presidente Médici, Vilhena e a anfitriã.

“A AABB Rolim de Moura tem uma infraestrutura excelente, bem administrada e que soube atender com competência as delegações,

associados e moradores da comunidade que prestigiaram a JESAB. E os comentários positivos só confirmaram o sucesso da celebração esportiva”, disse o Presidente do CESABB-RO, Paulo Augusto Nascimento.



JESAB AABB Rolim de Moura (RO)

### Incentivo ao esporte abebeano

O Vice-Presidente de Eventos Esportivos e Socioculturais da FENABB, Pedro Paulo Campos Magno, esteve presente nas três Jornadas e ressaltou a importância da realização das etapas Estaduais para o fortalecimento do Sistema AABB. “Fiquei bastante satisfeito com as três JESABs que prestigiei. Parabéns a todos que contribuíram para a realização das Jornadas, em especial aos organizadores nas AABBs-Sede, nos CESABBs e os Superintendentes do Banco do Brasil pelo apoio à realização da competição. Tenho certeza que as próximas edições que serão promovidas, ao longo do ano, serão sucesso também”, disse.

E você, amigo do Sistema AABB, ficou animado com as JESABs realizadas no 1º semestre de 2018? Até o fim do ano, estima-se a realização de mais 20 Jornadas. Participe desse evento que bate recorde em animação e incentivo a prática esportiva.

Confira as JESABs que serão realizadas até o fim de 2018:

DATA	AABB SEDE	UF	FASE
18 e 19/08	Manaus	AM	JESAB
18 e 19/08	Balsas	MA	JESAB
18 e 19/08	Iguatu	CE	JESAB
18 e 19/08	Patos	PB	JESAB
25 e 26/08	Aracruz	ES	JESAB
25 e 26/08	Currais Novos	RN	JESAB
25 e 26/08	Porto Nacional	TO	JESAB
25 e 26/08	Limeira	SP	JESAB
7 e 8/09	Sinop	MT	JESAB
7 e 8/09	Balneário Camboriú	SC	JESAB
7 e 7/09	Manhuaçu	MG	JESAB
8 e 9/09	Belém	PA	JESAB
15 e 16/09	Ipiaú	BA	JESAB
15 e 16/09	Serra Talhada	PE	JESAB
22 e 23/09	Goiânia	GO	JESAB
22 e 23/09	Jardim	MS	JESAB
22 e 23/09	Três Rios	RJ	JESAB
28 e 30/09	Ijuí	RS	JESAB
22 e 21/10	Maceió	AL	JESAB
10 e 11/11	Foz do Iguaçu	PR	JESAB

# Na Copa, o show foi das AABBs

## AFILIADAS PREPARARAM PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DURANTE O MUNDIAL

**N**ão tem como negar, o futebol é a paixão nacional. Neste ano, a Rússia abriu suas portas para receber, entre os dias 14 de junho e 15 de julho, a Copa do Mundo FIFA – com a participação de 32 seleções e aproximadamente 736 jogadores. E em todos os cantos do Brasil vimos a animação e união dos torcedores em busca do tão sonhado hexacampeonato, que infelizmente não chegou como os brasileiros esperavam. E agora a expectativa e a torcida dos brasileiros vão para 2022, no Qatar, que se consagra como a 1ª Copa do Mundo a ser realizada no Oriente Médio.

### França – a grande campeã mundial

Após um jejum de 20 anos sem títulos em Copas do Mundo, quando conquistou em 1998, em sua casa, o 1º título em Copa do Mundo contra o Brasil, com placar de 3 a 0, a Seleção Francesa se tornou bicampeã mundial, no dia 15 de julho de 2018. A partida final foi disputada contra a Croácia, no estádio Lujniki, em Moscou. As equipes percorreram uma bonita e dedicada trajetória no torneio e demonstraram bastante equilíbrio. De fato, ninguém queria perder!

Mas a Seleção que traz craques como: Kylian Mbappé, Antonie Grizmann, N' Golo Kanté, Paul Pogba e muitos outros talentos, saiu na frente e venceu os croatas por 4 a 2. Com esta vitória, o técnico francês Didier Deschamps se igualou a Zagallos e ao alemão Beckenbauer como os únicos a conquistarem o título mundial como jogador e técnico.

Ao longo do Mundial, a Seleção francesa se consagrou com o bonito desempenho

de uma equipe bastante jovem e também muito focada em busca da vitória. Venceu adversários como: Austrália, Peru, Dinamarca (Fase de Grupos), a temida Argentina nas Oitavas de Final, o Uruguai nas Quartas de Final, a Bélgica na Semifinal, até chegar a Croácia, que também chegou muito longe e surpreendeu a todos.

### Sistema AABB na Copa do Mundo

O Sistema AABB não ficou de fora dessa. Promoveu a integração entre a família abebeana na torcida a cada lance de bola. As afiliadas realizaram diversos eventos, com programação variada e, com isso, marcaram muitos gols para captar novos associados e fidelizar o quadro associativo.

Com decoração temática em verde e amarelo, o time abebeano deu um show em animação!

A seguir, confira as atividades que o time do Sistema AABB realizou durante a Copa do Mundo 2018:



## AABB Amambai

No dia 17 de junho, para festejar a estreia do Brasil na Copa do Mundo, contra a Seleção da Suíça, o clube em Amambai (MS) realizou a animada “Feijoada da Copa”. Por lá, o cardápio delicioso e a animação pela partida tomaram o evento um grande encontro da família abebeana, com a presença de aproximadamente 80 pessoas. A boa música ficou por conta do grupo Pagodireito.



## AABB Belo Horizonte

Na cidade mineira de Belo Horizonte (MG), a família abebeana estimada em 90 pessoas acompanhou, no dia 27 de junho, no Salão Social, a partida contra a Sérvia que garantiu a vaga do Brasil nas oitavas de final, com direito a boa música da dupla Xandy e Michele e atendimento no bar Garrotão.



## AABB Brasília

Na AABB Brasília (DF), também no dia 17 de junho, na churrasqueira central, cerca de 250 associados acompanharam em um telão o jogo do Brasil contra

a Suíça. No intervalo da partida e após a disputa, o público curtiu o som do DJ Andrey Carvalho e degustou de petiscos e bebidas.



## AABB Floriano

Os associados da AABB Floriano (PI) também tiveram local garantido para assistir aos jogos do Brasil ao longo de toda a Copa do Mundo. A diretoria do clube recebeu a todos com grande entusiasmo e receptividade.



No dia 2 de julho, por exemplo, contra o México, que garantiu a vaga do Brasil nas quartas de finais, a sede abebeana congregou aproximadamente 150 pessoas, que desfrutaram também de um saboroso churrasco.



## AABB Jataí

A afiliada em Jataí (GO) recebeu um público estimado em 550 pessoas, no dia 17 de junho, com grande entusiasmo e alegria. Por lá, foi realizado um happy hour com feijoada, música com o grupo Gerentes do Samba e oferecido gratuitamente, pipoca e caldo. Até o fim do mundial, o clube também foi, aos fins de semana, ponto de troca das figurinhas da Copa.



O Vice-Presidente de Esportes da afiliada, Roberto Oliveira Valente, comentou que o esporte é o carro-chefe da AABB, em especial o futebol. “E na Copa do Mundo não poderia ser diferente, pois temos como traço cultural, a animação e torcida em dias de jogos do Brasil. Para nossa satisfação, associados e a comunidade de Jataí vieram prestigiar os jogos em peso. E recebemos muitos elogios pela decoração do clube e organização em dias de transmissão das partidas”, disse.

## AABB Lavras

Na Associação em Lavras (MG), além do jogo entre Brasil e Suíça, no dia 17 de junho, o público estimado em 70 pessoas desfrutou da boa música de Leone e Raí, presença da Equipe Animanía e para a criançada, o espaço kids fez a alegria de todos.



## AABB Linhares

No dia 27 de junho, na afiliada em Linhares (ES), o sucesso do evento veio através da junção entre o futebol e a parte social, com almoço especial, petiscos e o repertório variado com Fau Rocha. Em clima de alegria e muita torcida, mais de 100 pessoas festejaram e demonstraram o orgulho nacional, durante a vitória do Brasil contra a Sérvia, com placar 2 a 0.



## AABB Natal

Na sede abebeana natalense, Debinha Ramos e o grupo Os Bambas animaram a torcida durante o jogo do Brasil no dia 17 de junho, contra a Suíça.

“Coincidentemente nessa data, o clube também estava sediando as partidas do Pan-Americano de Basquete, então nosso clube esteve lotado. Para nossa alegria, cerca de mil pessoas assistiram ao jogo do Brasil e participaram da distribuição de brindes como: camisetas, copos e chaveiros alusivos à Copa. Foi um verdadeiro sucesso”, comemorou o Presidente da AABB, Haroldo Fernandes Ribeiro Dantas.



## AABB Salvador

No dia 17 de junho, a AABB Salvador (BA) preparou uma programação especial para os torcedores abebeanos. Na partida entre Brasil e Suíça, o clube recebeu cerca de 200 pessoas, que aproveitaram as opções de lazer com um cardápio de petiscos e bebidas especial e para a alegria da criançada teve pula-pula.





## AABB Princesa Isabel

A sede, reinaugurada recentemente, está sempre de portas abertas para os associados e comunidade local. Nos dias dos jogos do Brasil, cerca de 200 pessoas garantiram lugar na AABB Princesa Isabel (PB). E as atrações não faltaram, segundo o Presidente do clube, Tárccio Nunes, com a realização de feijoadas e apresentações com grupos de pagode.



## Conheça a mascote da Copa do Mundo

A mascote da Copa do Mundo da Rússia em 2018 foi um lobo siberiano, batizada de Zabivaka, cujo nome significa "aquele que marca o gol". A escolha da personagem foi feita pela internet, em 2016, através da votação com mais de 1 milhão de eleitores.

## Peças Publicitárias da FENABB

Em clima da Copa do Mundo 2018, a FENABB lançou peças publicitárias, com dicas para a realização de eventos com o foco de atrair novos associados e integrar a comunidade. Também foi disponibilizado um modelo para confecção de camisetas alusivas ao tema e assim, todos representaram a força e entusiasmo da Torcida AABB.



# Festas Juninas

nas AABBs foram sucesso de público e de atrações

**H**á quem diga que a temporada das Festas Juninas é a melhor época do ano. Fogueira, canjica, maçã do amor, arroz-doce, milho assado, pescaria, quadrilha e muito forró. Estes foram alguns dos atrativos que contagiaram as AABBs no período dos festejos típicos do meio do ano.

Em celebrações com decoração temática e muita alegria, associados e comunidade desfrutaram da programação das AABBs, recheada de opções de diversão.



## AABB Brasília

Nos dias 22 e 23 de junho, a AABB Brasília (DF) realizou a sua tradicional Festa Junina. O evento reuniu um público surpreendente, com cerca de 2.000 pessoas/dia aproveitando para se divertir e festejar. O que não faltou por lá foram atrações, entre elas:



DJ Renê Ricochet, Apresentações de Dança Country "Montana Country" e das quadrilhas Ribuliço e Triscou Queimou e shows de Pedro Paulo e Matheus e Só Pra Xamegar. As comidas típicas e a bonita decoração foram outros atrativos da festa.



## AABB Itaberaí

No dia 22 de junho, a AABB Itaberaí (GO) promoveu a sua Festa Junina com a participação de aproximadamente 800 pessoas. A programação foi sucesso entre os participantes, com show da dupla Jorge Augusto e Gustavo, apresentações de quadrilhas e variadas comidas típicas.



## AABB Jataí



A sede abebeana em Jataí (GO) realizou a sua Festa Junina no dia 22 de junho. O público, estimado em 900 pessoas, desfrutou de uma programação muito especial e organizada com muito carinho pela diretoria, com direito a show com a banda Us Mininu, comidas típicas, cachorro-quente, pipoca e algodão, concurso e premiação para o melhor casal vestido com trajes juninos, quadrilha e pula-pula para as crianças.

## AABB Salvador



No dia 26 de maio, foi realizado o Forró da AABB Salvador (BA). O evento, animado pela banda Flor Serena e pelo Cantor Marquinhos Café, reuniu aproximadamente 400 pessoas, que dançaram muito e desfrutaram do melhor das comidas típicas das Festas Juninas. No dia 10 de junho, a criançada também festejou no Arraiá Folia Família. A programação teve passeio de charrete, passeio com pônei, touro mecânico, fazendinha e brinquedos infláveis.

## AABB São Luís de Montes Belos

No dia 22 de junho, a afiliada em São Luís de Montes Belos (GO) realizou a sua Festa Junina. A programação foi bastante atrativa para o público, estimado em



## AABB Santa Cruz do Sul



No dia 16 de junho, foi realizada a Festa Junina da AABB Santa Cruz do Sul (RS). O público de 220 pessoas, entre adultos e crianças, aproveitou o melhor da programação da sede abebeana, com animação do Pedro Gaiteiro e sonorização do Binho. O festejo também contou com comidas típicas, espaço kids com pescaria e oportunidade de troca de figurinhas da Copa do Mundo 2018. E ainda, quadrilha e casamento caipira organizados pelo Programa AABB Comunidade local, queima de fogos e acendimento da fogueira.

mil pessoas, que se divertiu com o show da dupla Gustavo e Mateus, fogueira, comidas típicas variadas e apresentações de quadrilha e catira infantil.



## AABB Pará de Minas

O Forró da AABB Pará de Minas (MG) foi realizado no dia 22 de junho, com a participação de 350 associados. Ao som de Fábio Meller e banda, a programação contou com mesa

de comidas típicas, quadrilha e touro mecânico para as crianças.



## AABB São Paulo

Sucesso de público! A Festa Junina da AABB São Paulo (SP) caiu no gosto da população paulista. Realizada entre os dias 22 e 24 de junho, o evento reuniu, nos três dias, cerca de 20 mil pessoas. As atrações foram de peso, com shows para todos os públicos, com Guto & Nando, Janayna Pereira, Trio Amizade, Quadrilha da APABB, Trio Encountry, Fundo de Quintal, Ré Toque Bato, Monobloco, Grupo de Dança de Fôrro do clube, Caíque & Calegari e a dupla Marcos & Belutti. E a diversão não parou por aí. Outros destaques foram as barracas com comidas típicas e de brincadeiras, casinha caipira, mini fazenda, fogueira, pau-de-sebo, arvorismo/tirolesa, show de mágica e a tradicional queima de fogos.



## RELAÇÕES DE TRABALHO

TRABALHADOR  
*Autônomo*  
X *Empregado*

**A**s relações trabalhistas ensejam muitos cuidados por parte dos dirigentes dos clubes. Isso porque, caso sejam feitas de forma irregular, podem causar diversos prejuízos às Associações.

No âmbito das AABBs, os serviços são normalmente prestados por uma **“pessoa física”**, realizados com **“habitualidade”**, **“pessoalidade”**, **“subordinação”** e **“onerosidade”**. A ocorrência conjunta de tais requisitos configura a existência de vínculo empregatício, consoante assim, prevê o Art. 3º, da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT.

Não obstante isso, podem as Associações necessitar da contratação de profissionais para a realização de determinadas atividades esporádicas, temporárias ou eventuais, diversas daquelas exercidas pelos empregados dos clubes.

É o caso, por exemplo, do **“trabalhador autônomo”**, contratado para a prestação de serviços em que os requisitos de vínculo empregatício estão ausentes.

Muito embora a contratação de profissional autônomo, pelas AABBs, ocorra em casos excepcionais, importante se faz discorrermos um pouco a respeito do assunto. O “Autônomo” é a pessoa física que presta serviços



habitualmente por conta própria a uma ou mais de uma pessoa, assumindo os riscos de sua atividade econômica, **sem subordinação a outrem**, podendo adotar os recursos disponíveis para executar os seus serviços. De tal sorte, não está sujeito a um controle diário de sua jornada de trabalho, e por consequência, não cumpre necessariamente uma quantidade de horas de trabalho.

Vale acrescentar que o **trabalhador autônomo** pode fazer-se substituir por outrem na execução dos seus serviços, se assim previsto em contrato, ou seja, não haveria o requisito da “pessoalidade”, previsto no Artigo 3º, da CLT. Essa é uma das características que o diferenciam dos empregados regularmente contratados, os quais prestam seus serviços de forma personalíssima.

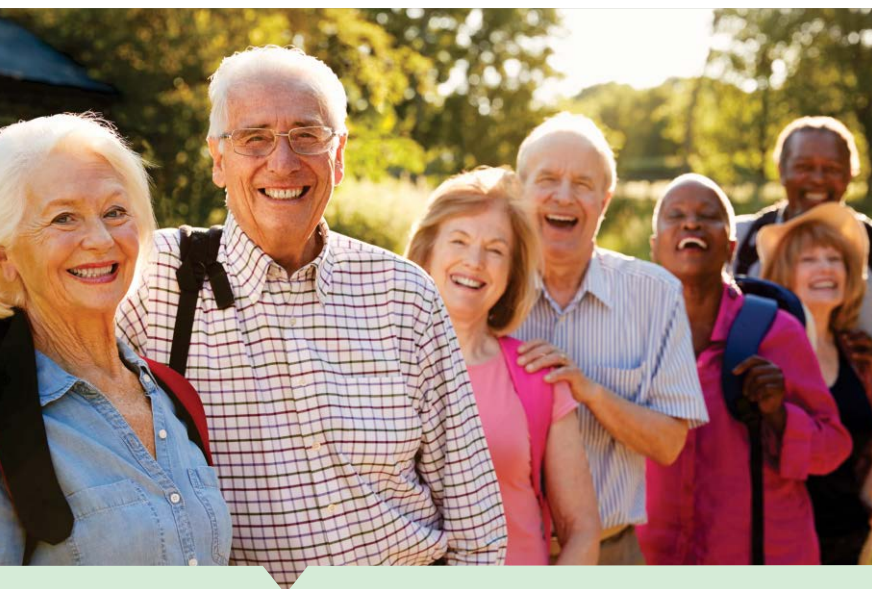
Portanto, o autônomo se distingue do empregado, com vínculo empregatício, justamente pela ausência de continuidade, de exclusividade e de subordinação dos serviços prestados. Assim, para se caracterizar um autônomo, deverá ser analisada a situação fática, a fim de verificar se é o caso ou não

de um trabalho autônomo, ou se estão presentes os requisitos para configuração de vínculo empregatício. Vejamos:

AUTÔNOMO	EMPREGADO
Independente	Subordinado
Serviço eventual	Serviço habitual/contínuo
Recebe honorários	Recebe salário
Relação negocial (prestação de serviços)	Relação trabalhista
Direito ao recebimento do valor contratado	Direitos trabalhistas

Desta feita, é recomendável especial atenção quando da contratação de serviços, de modo a evitar que eventual contratação de um autônomo possa vir a ser reconhecida, na verdade, como uma relação trabalhista constituída nos moldes da CLT, minimizando, dessa forma, riscos de demanda judicial decorrente.

Maiores esclarecimentos e informações poderão ser obtidas junto à Consultoria Jurídica da FENABB, por e-mail ([juridico@fenabb.org.br](mailto:juridico@fenabb.org.br)) ou via telefônica (0800.704.2106).



Mais do que defender os seus interesses,  
a **AAFBB** cuida do seu  
**bem-estar.**

A Instituição tem como principal papel defender os direitos e interesses dos funcionários, aposentados e pensionistas do Banco do Brasil. Mas nós vamos além, e oferecemos diversos benefícios:



Seguros de vida e automóvel com condições especiais para os associados.



Descontos em estabelecimentos por meio do Clube de Benefícios.



Prêmios, ingressos de cinema e passagens aéreas do Clube de Vantagens.



Acesso exclusivo a convênios médicos, clínicas e laboratórios.



Sede campestre para você desfrutar momentos de lazer com sua família e amigos.



Orientação jurídica gratuita.

E você tem a oportunidade de perpetuar a convivência dos tempos do trabalho nos nossos encontros e eventos sociais. Aproveite!

Accesse nosso site e conheça a Representação AAFBB mais próxima de você!

[www.aafbb.org.br](http://www.aafbb.org.br)  
0800 701 0805

**AAFBB**  
Associação dos Aposentados  
e Funcionários do Banco do Brasil

# Alimentação *saudável*

## PARA UMA VIDA LONGEVA

**A** alimentação é uma necessidade básica do ser humano e essencial para nossa sobrevivência. Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção da vida e da saúde. A qualidade e quantidade dos alimentos que são ingeridos repercutem na saúde, influenciando na disposição, no estado emocional, e, por conseguinte, na qualidade de vida. Por isso, o velho ditado “você é o que você come”. E cada pessoa é, portanto, o resultado da sua nutrição, pois uma alimentação saudável é a base para uma boa saúde.

A fim de promover uma alimentação saudável, em 2014 o Ministério da Saúde publicou a segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, com o objetivo de *orientar sobre boas escolhas alimentares e que traz conceitos sobre o nível de processamento dos alimentos.*

Os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação devem ser *aqueles* in natura e minimamente processados, tais como frutas, hortaliças, raízes, tubérculos, cereais integrais, feijões, carnes, ovos e castanhas. A partir do momento em que são adicionados a esses alimentos açúcar, sal e óleo, que são considerados ingredientes culinários, *eles* passam a ser chamados de processados. Quando são adicionadas outras substâncias, como aditivos químicos, e a lista de ingredientes com a prevalência de ingredientes naturais é mínima, consideramos esses alimentos como ultraprocessados. Uma maneira simples de entender a *diferença* pode ser da seguinte forma: a uva é um alimento in natura, o suco natural da fruta pode ser considerado minimamente processado, já o suco da uva adicionado de açúcar e conservantes (dependendo da quantidade de conservantes) será considerado processado, e os refrescos em pó com sabor de uva são considerados ultraprocessados. A mensagem importante do Guia é de que para termos uma boa saúde devemos evitar ou não consumir nunca alimentos ultraprocessados.







A construção de hábitos tem seu início logo na primeira infância e está diretamente vinculada ao ambiente social, cultural e principalmente no âmbito familiar no qual a criança está inserida. Por este motivo, ressalta-se a importância do aleitamento materno, que deve ser oferecido *de forma exclusiva* até os 6 meses de idade e *de forma complementar* a alimentação das crianças pelo menos até os dois anos de vida. O aleitamento materno atua na prevenção de diversas doenças e protege a saúde do indivíduo até a sua vida adulta.

Uma alimentação inadequada na infância, repleta de produtos processados e ultraprocessados como doces, salgadinhos, sucos artificiais, *refrigerantes* e outros produtos alimentícios ricos em sódio, açúcar, gordura trans e aditivos, tem sido apontada como um dos principais fatores que leva a uma geração de adultos e idosos doentes, pois o hábito alimentar está diretamente relacionado com o risco ou a proteção de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e obesidade.

Durante todas as fases da vida, em especial a *fase adulta*, deve-se manter hábitos alimentares saudáveis. Portanto, ressalta-se o consumo de cereais integrais, raízes e tubérculos, frutas e hortaliças, carnes e ovos, castanhas, leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha e lentilha), suprimindo assim todas as necessidades energéticas e nutricionais de um indivíduo saudável. Destaca-se o consumo de fibras como fator importante na dieta dos adultos, pois as fibras podem auxiliar na função intestinal, no controle glicêmico, reduzir a absorção de gorduras da dieta, além de garantir mais saciedade nas refeições. Alimentos de origem vegetal que não foram processados pela indústria, tais como frutas, hortaliças e cereais integrais, são boas fontes de fibras e devem estar presentes na dieta diariamente.

As alterações fisiológicas durante o processo de envelhecimento podem ter relação com o estado nutricional do idoso, principalmente devido a presença de doenças ou de acordo com os hábitos de vida. Por isso uma boa nutrição durante essa fase é de extrema importância, além de cuidados específicos com a alimentação. Para os idosos, as principais recomendações são manter um consumo de água adequado, evitando assim a desidratação, aumentar o consumo de cereais integrais, como arroz integral, pães integrais, aveia, e que possuem boas quantidades de fibras, que auxiliam na melhora do quadro de constipação intestinal (prisão de ventre - sintoma comumente apresentado em idosos), consumir boas fontes de cálcio

e magnésio, como leite e derivados, vegetais folhosos escuros e leguminosas, protegendo os ossos da osteoporose.

Quando a alimentação é feita fora de casa também é possível fazer boas escolhas, seguindo os princípios do Guia. Além da preocupação na escolha adequada de quais alimentos serão consumidos, os cuidados higiênicos no preparo são primordiais, compreendendo todas as medidas para garantir um adequado controle sanitário dos alimentos, mantendo assim a qualidade e controle *nutricional*. A higienização é fundamental para prevenir diversas doenças que podem ser transmitidas através de micro-organismos presentes nos alimentos como, *por exemplo*, fungos, bactérias, vírus e parasitas, que têm sua capacidade de proliferação determinada por fatores como *umidade*, temperatura, pH e oxigênio. *Por isso, torna-se necessário tomar extremo cuidado com o armazenamento dos alimentos.*

Algumas orientações básicas e práticas a serem seguidas para evitar a contaminação dos alimentos durante o manuseio são: lavar bem as mãos com água e sabão, usar sempre os cabelos presos, manter as unhas sempre limpas e curtas, evitar conversar, tossir ou espirrar quando estiver preparando ou servindo a refeição. Para um correto controle higiênico sanitário nos estabelecimentos comerciais, é importante saber se o restaurante ou lanchonete tem um nutricionista que tomará todas as medidas adequadas para isso.

Para esclarecer mais dúvidas sobre alimentação e nutrição, procure um nutricionista!

Autoras: Caroline Romeiro é nutricionista, Docente e Coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Católica de Brasília, Mestre em Nutrição Humana (UnB) e Doutoranda em Educação Física (UCB). Bárbara Almeida, Juliana Almeida, Jamile Braz e Rhaylane Gomes são estudantes do curso de Nutrição da Universidade Católica de Brasília.

# QUER UMA BOA NOTÍCIA?

## CONHEÇA O NOVO APLICATIVO DA FENABB

### Mais praticidade para ler nossas publicações



Baixe já o App "FENABB Publicações" e acompanhe as informações do Sistema AABB de forma rápida e fácil!

# 20 DÚVIDAS

de português

## Gangue do MARIO

*Mediar e remediar* fazem parte da gangue do MARIO. Conhece? O nome da turma barra pesada se formou com a letra inicial de cada membro — *mediar, ansiar, remediar, incendiar e odiar*. Todos se conjugam como *odiar*: *odeio (medeio, anseio, remedeio, incendeio), odeia (medeia, anseia, remedeia, incendeia), odiamos (mediamos, ansiamos, remediamos, incendiamos), odeiam (medeiam, anseiam, remedeiam, incendeiam)*.

## De batom e salto alto

Sabia? Mascote é feminina: O *tatu-bola* foi a mascote da *Copa do Brasil*. O *lobo* é a mascote da *Copa da Rússia*.

## Sem indigestão

O queijinho gostoso que acompanha a pizza? É *muçarela* — com ç.

## Diga o suficiente

Há pleonasmos e pleonasmos. Alguns estão na cara. É o caso de *subir pra cima, descer pra baixo, entrar pra dentro, sair pra fora*. Outros não parecem, mas são. Um deles: *panorama geral*. Todo *panorama* é *geral*. Basta *panorama*. Outro: *pequeno detalhe*. Todo *detalhe* é *pequeno*. Basta *detalhe*. Mais um: *planos para o futuro*. Todo *plano* é *para o futuro*. Basta *planos*. Outros: *elo de ligação, país do mundo, ainda continua,*

manter a mesma. *Elo, país, continua* e *manter* dão o recado no tamanho certo — sem mais nem menos.

## Ordem e representação

Mandado ou mandato? Depende. *Mandado* vem de *mando*. Trata-se de ordem judicial (mandado de segurança, mandado de prisão). *Mandato* é representação, delegação: *O mandato de deputado é de quatro anos*.

## Vem, contrário

Como não confundir mal e mau? *Mal* é o contrário de *bem*. *Mau*, o oposto de *bom*. Na dúvida, apele para o troca-troca: *mal-humorado* (*bem humorado*), *mal-estar* (*bem-estar*), *mau humor* (*bom humor*), *mau português* (*bom português*).

## Agradeça com classe

Agradeço-o? Nãoooooo! Agradeça com elegância. O verbo pede objeto direto de coisa e indireto de pessoa. Assim: *Agradeceu o presente. Agradeceu ao pai. Agradeceu o presente ao pai*.

Na substituição do *alguém* pelo pronome, é a vez do *lhe*: *Agradeço-lhe pela colaboração. Agradeço-lhe a atenção. Agradeço-lhe os cuidados com as crianças*.

## Salada

*Alface* é feminina e não abre: *a alface, alface crespa, alface americana*.

## Azul invariável

Há um tropeço que rouba pontos e compromete reputações. Qual? Flexionar *azul-marinho*. A duplinha é invariável: *calça azul-marinho, calças azul-marinho, sapato*

*azul-marinho, sapatos azul-marinho; carro marinho, carros marinho, bicicleta marinho, bicicletas marinho*.

## É assim

*Pôr* em xeque se escreve *assim* — sem tirar nem pôr.

## Pronúncia

*Subsídio*? O *s* soa como o de *subsolo*. *Nobel*? Rima com *cruel* e *papel*. *E gratuito*? Joga no time de *circuito* e *fortuito*.

## Intolerância

*Olho vivo!* “*Vigir*” não existe. A forma é *viger*. *Intolerante*, ele odeia o *a* e o *o*. Por isso só se conjuga nas formas em que essas vogais não aparecem depois do *g*. A 1ª pessoa do presente do indicativo (*eu vigo*) não tem vez. Nem o presente do subjuntivo. *Que eu viga?* *Uhhhhhhhh!* Nas demais, é regular. *Conjuga-se como viver: vives (viges), vive (vige), vivemos (vigem), vivem (vigem), vivi (vigi), vivia (vigia)*. Etc. e tal.

## A fortona

*Rubrica* e *fabrica* são irmãszinhas inseparáveis. A força delas mora na casa do meio — *bri*.

## Sem bobeira

*Olho vivo!* Muita gente escreve “*pos-sue*”. *Bobeia*. Melhor abrir os olhos: eu *pos-suo*, ele *pos-sui*, nós *pos-suí-mos*, eles *pos-suem*. (A regra vale para a turma *uir*. Entre eles, *contribuir* e *retribuir: contribui, retribui*).

## É assim

*Marcha a ré* se escreve desse jeitinho.

## Tal pai, tal filho

*Intervir* é filhote de *vir*. Ambos se conjugam do mesmo jeitinho: *venho (intervenho), vem (intervém), vimos (intervimos), vêm (intervêm); vim (intervim), veio (interveio), vieram (intervieram)*. E por aí vai.

## Raridade

*Onde ou aonde?* Quase sempre *onde*. *Aonde* só se usa com verbo de movimento que exige a preposição *a*: *Onde você mora? Aonde ele foi? Não sei aonde ele foi. Você sabe aonde ele foi?*

## Metade de hora

*Que horas são?* É meio-dia e meia (hora)

## Por que ou por quê?

*Por que*: nas perguntas diretas: *Por que você se atrasou?*

2. Quando puder ser substituído por *a razão pela qual*: *Explique por que (a razão pela qual) ele se atrasou*.

*Com acento?* Só no fim da frase: *Você chegou atrasado por quê? Ele chegou atrasado. Gostaria de saber por quê*.

## Porque ou porquê?

*Porque*: nas respostas a perguntas ou na indicação de causa: *Cheguei atrasado porque acordei tarde. “Eu canto porque o instante existe”, escreveu Cecília Meireles*.

O *chapeuzinho* tem vez quando o *porquê* for substantivo (em geral estará acompanhado de artigo, numeral ou pronome). Flexiona-se em número: *Eis o porquê da vitória do partido. Nunca responde aos meus porquês. Este porquê é fácil*.

**Dad Squarisi**, editora de opinião do Correio Braziliense, comentarista da TV Brasília, Palestrante. Graduada em Letras (Universidade de Brasília - UnB); especialização em Linguística (Pontifícia Universidade Católica do Rio G. do Sul - PUC); mestrado em Teoria da Literatura (Pontifícia Universidade Católica do Rio G. do Sul - PUC); especialização em Estudos Latino-Americanos (Universidade de Brasília - UnB)

# O desafio de *manter e atrair* NOVOS ASSOCIADOS

Todo ano acontece a mesma coisa: bastam as temperaturas baixarem para que a frequência de associados no clube diminua e o interesse de novas pessoas em se associarem reduza significativamente. Essa mudança de comportamento impacta diretamente nas receitas das AABBs.

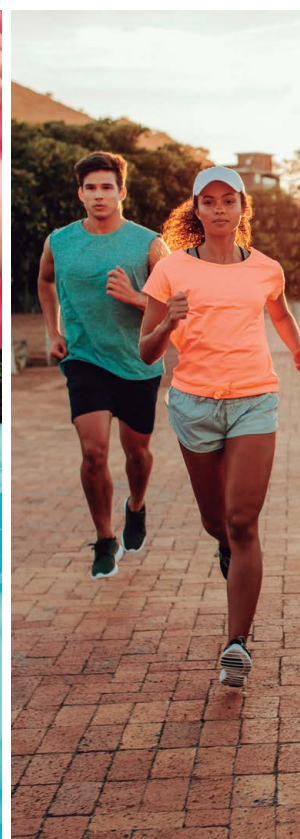
É nesse momento que é preciso colocar a criatividade em prática

para promover atrativos, tanto para que os associados continuem frequentando o clube como, também, criando promoções especiais e bastante vantajosas para que o público se associe nesse período.

Promover atividades para todas as categorias de associados é muito importante para ativar e manter a frequência. Apresenta-

mos a seguir algumas sugestões de atividades, principalmente para o público feminino e infantil, que muitas vezes conta com poucas opções nas afiliadas.

**1) Colônia de Férias** – Muitos pais precisam de opções de atividades para entreter os filhos durante as férias escolares. Programas especiais envolvendo atividades na AABB representam um excelente



serviço a ser oferecido para os associados.

**2) Recreação aos finais de semana** – Trazer monitores ou fazer alguma parceria com Buffet (que poderão divulgar seus serviços) para promoção de atividades recreativas aos finais de semana.

**3) Grupo de corrida e caminhada** – Criar um grupo em que professores poderão dar orientação sobre corrida e caminhada, bem como, promoção de eventos aos finais de semana para integrar ainda mais os associados.

**4) Clube da boa forma** – As mulheres representam um grande potencial dentro das afiliadas. Assim, é muito interessante criar um programa de orientação com atividades físicas e informações sobre saúde e outros assuntos de interesse desse público.

**5) Festivais e campeonatos esportivos** – esse tipo de evento,

além de integrar os associados, também faz com que o público frequente mais o clube criando, assim, um vínculo maior e também colaborando com a fidelização do quadro associativo.

**6) Passeios especiais** – Criar um programa com alguns eventos especiais como pedalar, fazer alguma trilha de bicicleta, sempre tendo como ponto de encontro o clube, representa uma forma de aumentar o relacionamento com o associado.

Confira também algumas dicas que podem ajudar a expandir o quadro associativo da sua AABB:

#### Campanha traga um amigo

Aproveitando o próprio associado, a AABB pode desenvolver uma campanha com condições especiais tanto para o amigo do associado, como também para o próprio associado (ex. brindes, descontos).

#### Campanha ex-associados

Os ex-associados muitas vezes tem um vínculo afetivo com a afiliada, e podem ter saído por motivos que hoje os permitiriam voltar. Dessa forma, convidar esses associados a retornarem ao quadro associativo é uma forma de valorizá-los pelo período que estiveram no clube e ao mesmo tempo pode trazer bons resultados.

#### Campanha empresas

Muitos clubes têm empresas próximas na região em que estão situados. Criar planos, condições especiais e convidar esse público para ser associado através de uma comunicação diferenciada também pode colaborar com o sucesso da campanha.

#### Parcerias com novos empreendimentos

Novos empreendimentos na região das AABBs (prédios) podem representar uma oportunidade de parceria entre o clube e a Administração do empreendimento, pois eles podem desejar atrair compradores oferecendo a possibilidade de ser associado da sede abebeana.

Ao programar essas ações especiais de fidelização e captação de associados, o clube mantém-se sempre presente na vida das pessoas, que percebem cada vez mais o grande valor de ser associado, independente da época do ano.

Não fique de fora, aproveite o material de marketing disponibilizado pela FENABB ([www.fenabb.org.br/marketing](http://www.fenabb.org.br/marketing)) e contribua para o fortalecimento e sucesso do Sistema AABB!

Quer saber mais? Consulte-nos no e-mail [marketing@fenabb.org.br](mailto:marketing@fenabb.org.br). Estamos à sua disposição!



# FENABB + AABB

## #QualidadeDeVida

