

# Páscoa: tempo de fazer o bem!

Primeiro Desafio do Bem de 2023: arrecadação de caixas de bombom e tarde de voluntariado

P. 04

## Destaque do mês

Parabéns, Emei Urca Confisco!

P. 04

## Exercícios físicos

Bom para a mente e para o corpo



## Celebrando a Páscoa fazendo o bem

MAIS DE 180 CAIXAS DE BOMBOM ARRECADADAS!

**A** Páscoa tem raízes na religião cristã e surgiu como uma forma de comemorar a libertação do povo hebreu da escravidão no Egito. Pouco tempo depois, a Páscoa passou a representar a ressurreição de Jesus Cristo, filho de Deus e o principal significado dessa data é a renovação da vida e o perdão. Assim como conta a história, Jesus morreu na cruz e ressuscitou como forma de perdão, a Páscoa vem trazendo uma nova chance de renovar e perdoar, a nós mesmos e ao próximo.

Para celebrar essa data e trazer um sentimento de amor e cuidado para todos os colaboradores da Inova BH, foram distribuídos chocolates com mensagens especiais para todos os integrantes reforçando o nosso papel de valorizar a vida de cada um que faz parte da nossa história.

Em paralelo à distribuição dos brindes, também aconteceu o 1º Desafio do Bem de 2023. A campanha teve como objetivo arrecadar 120 caixas de bombom para serem distribuídas para as crianças do projeto ASPAC- Associação de Pais e Amigos do Centro de Reabilitação e a realização de uma tarde voluntária de brincadeiras e muita diversão. Para a organização da tarde voluntária,

nossos colaboradores se reuniram durante o mês e definiram as atividades que cada um gostaria de fazer.

**“A Páscoa representa a ressurreição de Cristo e nos lembra todo o sacrifício que foi feito por nós. Nada melhor do que uma data tão especial para fazer o bem. Foi maravilhoso ajudar a levar um pouco de felicidade para as crianças”**

Aline Larissa, Analista de Qualidade

No dia 05 de abril, aconteceu uma tarde de brincadeiras e os voluntários brincaram com as crianças da instituição social de corre cutia, pinturas no rosto e desenhos para colorir. Durante as brincadeiras, as crianças do projeto também tiveram um lanche especial com cachorro-quente, algodão doce, pipoca, refrigerante e

suco. Segundo Gislene, uma das responsáveis pelo projeto, as crianças e os responsáveis ficaram muito felizes e admirados, pois alguns pais nunca tiveram essa oportunidade.

A meta era arrecadar 120 caixas de bombons, mas com a ajuda dos nossos integrantes, parceiros e clientes conseguimos ultrapassar o objetivo e arrecadar 188 caixas de bombons. Além das 120 crianças atendidas pela ASPAC, também conseguimos levar alegria para 50 crianças apoiadas pelo projeto Compaixão. As 18 caixas de bombom que sobraram foram distribuídas entre os voluntários dos projetos.

A Atendente de Help Desk, Pliscila Naiara, conta que a experiência de participar dessa ação foi muito boa: “por meio de um ato simples, pude sentir que mudamos o dia daquelas famílias”. Pliscila conta que seu papel no dia de voluntariado foi ligado as atividades e brincadeiras com as crianças: “elas são sinceras e autênticas, por isso acredito que desenvolvemos um bom trabalho, recebemos boas respostas, todos se divertiram e conseguimos agir de forma inclusiva, o que me deu a sensação de missão cumprida”.

**Confira nas fotos como foi esse dia tão divertido e recheado de amor.**



A Páscoa também foi comemorada nas escolas da Parceria

## Palavra do Presidente



E aí galera, tudo certo com vocês? Todos os meses venho falar sobre assuntos que permeiam a minha vida de alguma forma. São pensamentos e reflexões que gosto de compartilhar com vocês e que acredito que façam algum sentido dentro do contexto que estamos vivendo. Penso que, se um dia conseguir impactar pelo menos uma vida com essas reflexões ficarei feliz com essa nossa conexão.

O assunto que quero falar nessa edição #104 do Inova BH informa é sobre manter a constância tendo disciplina. O tempo todo determinamos metas e objetivos para nossas vidas, mas nos queixamos de não conseguir um resultado satisfatório. Do que adianta determinar metas e objetivos se não temos a disciplina para alcançá-los?

Qualquer que seja sua meta, ela vem com um passo a passo de como ser conquistada. Seja de um dia, de um mês ou de anos, mas você precisa de um certo planejamento. Seguir seus objetivos, fazendo uma analogia aos esportes, é como correr uma maratona de 42km e não um sprint de 100 metros. Você precisa manter a constância, de quilômetro em quilômetro, para que alcance o quilômetro final. É necessário disciplina para cuidar dos recursos, do seu corpo e do seu ritmo.

É muito melhor que você melhore um pouco mais a cada dia, do que tenha grandes saltos isolados. A constância e a disciplina são a chave para uma vida de sucesso. Minha dica é: estude, treine ou se desenvolva pelo menos uma hora por dia. Uma hora diária é necessária para que você melhore 1% mais que ontem. De 1% em 1%, ao fim de um ano, você será 365% melhor do que era hoje.

Seja sempre a sua melhor versão. Você é o protagonista da sua história.

**Ruz Gonzalez**

 @ruz.gonzalez

CEO da Inova BH



Todos os integrantes da Inova BH receberam chocolates para adoçar a Páscoa



A tarde voluntária foi um sucesso e levou alegria e diversão para mais de 100 crianças apoiadas pelo projeto ASPAC

# Acontece

## A importância do exercício físico para o corpo e a mente

Você sabia que o corpo humano se beneficia de diversas formas com a prática regular de exercícios físicos? Se movimentar com frequência diminui as dores físicas, melhora a qualidade do sono e aumenta a imunidade do corpo nos deixando menos suscetíveis a doenças como diabetes e AVC.

Os exercícios físicos ajudam não só o nosso corpo, mas também a nossa men-

te. Uma das melhores formas de cuidar da saúde mental é fazendo exercícios físicos. Eles aumentam a sensação de bem-estar e reduzem o estresse e a ansiedade.

Pensando na saúde dos nossos colaboradores, a Inova BH oferece semanalmente o aluguel de uma quadra de futebol, das 18h às 19h30, e de peteca, das 19h às 20h, todas as quintas-feiras no Arena no Limits – Av. Bernardo de Vasconcelos, 780 – Cachoeirinha. “Todas as quintas-feiras temos o que

chamamos de momento de decompressão, ao modo que mais gostamos: desfrutamos de um futebol com prosa boa e muita diversão”, explica Marlon Couto, Gerente de Operações. Ele conta que ter esse momento possibilita um encontro fora do ambiente de trabalho em um local descontraído, carregado de leveza, maior interação, satisfação e conexão entre as equipes.

Venha participar desse momento com a gente!



Semanalmente a equipe da Inova BH se reúne para a prática de exercícios físicos em cuidado com o corpo e a mente

## Destaque do mês

O destaque deste mês vai para a Emei Urca Confisco e a sua comemoração de 9 anos de funcionamento. Para celebrar essa data tão importante, a escola fez um dia recheado de programações especiais. Primeiro, toda a Emei se reuniu para cantar parabéns e fazer um lanche coletivo em formato de piquenique. Depois, para deixar a escola ainda mais enfeitada, a equipe pedagógica também fez um painel com a trajetória da Emei. A Vice-diretora da Emei Urca Confisco, Rosilane Aparecida, conta que está na unidade desde o início e que participou da construção da identidade da Emei. “Criamos uma escola acolhedora, que busca oferecer a comunidade escolar um trabalho de qualidade. Me sinto privilegiada em fazer parte dessa história”, relata Rosilane. Ainda como parte da comemoração, a Emei também foi presenteada com duas mudas de amoreira, que foram plantadas pelas crianças. Parabéns pelos 9 anos de funcionamento, Emei Urca Confisco! A Inova BH deseja que possamos estar juntos por muitos mais anos pela frente.



### Expediente

Informativo mensal da Inova BH

CEO da Inova BH: Ruz Gonzalez | Reportagem: Comunicação Inova BH

Projeto Gráfico: Design Two | Diagramação: Comunicação Inova BH

Endereço: Rua Estoril, 1240 – São Francisco

E-mail: comunicacao@pppescolas.com.br | Site: www.inovabh.com.br | Tiragem: 1000 unidades

facebook.com/InovaBH | linkedin.com/company/inovabh | instagram/inovabh