Com Você beneficiário
FUNDAFFEMG NOSSO PLANO É VIDA E SAÚDE

Ed. 102 | Junho 2026 | 2ª quinzena

CONFIRA NESTA EDIÇÃO:

1. Seu corpo muda com a idade
2. Apoio para o ENEM: na FUNDAFFEMG tem
3. Você tem usado sua carteirinha?

Para você

Seu corpo muda com a idade. Vamos Falar Sobre Isso?

O tempo traz consigo novas experiências, vivências e, claro, mudanças naturais em nosso organismo. Mas você já parou para pensar em como o seu corpo se transforma ao longo dos anos e como você pode atuar de forma estratégica para manter o seu bem-estar em dia?

A FUNDAFFEMG convida você para o Vamos Falar Sobre Isso 2026, que terá o tema "Como a idade muda o corpo: metabolismo, função física e o papel dos suplementos". Será no dia 30 de julho, às 14h30, em formato híbrido (presencial e online).

Envelhecimento saudável
O objetivo é promover uma conversa acolhedora e informativa e contribuir para ampliar o seu conhecimento sobre o processo de envelhecimento, sob uma perspectiva científica, atual e integrada. No bate-papo, vamos falar sobre as mudanças no metabolismo ao longo dos anos, a influência da alimentação, do sono e da atividade física na saúde, a importância do movimento para preservar força, equilíbrio e autonomia e o uso consciente de suplementos alimentares.

Quem irá conduzir as conversas são as especialistas da FUNDAFFEMG: Dra. Dóris Diniz do Nascimento, na abordagem clínica do envelhecimento; a nutricionista Ludimila de Oliveira, sobre os tópicos nutrição, metabolismo e suplementação; e a fisioterapeuta Suelen Araújo, destacando como o movimento contribui para a funcionalidade e a qualidade de vida.

Momento inicial para cuidar de você!
Antes do evento, participe de uma miniaula de alongamento e mobilidade com a fisioterapeuta Suelen Araújo. Aprenda exercícios simples para melhorar bem-estar e disposição no dia a dia.

Participe! As inscrições podem ser feitas até 19 de julho, e as vagas são limitadas.

Acesse o link para inscrição clicando aqui!

Para você

Oficina do Futuro apoia os jovens na construção de seus caminhos

Escolher uma profissão, planejar os próximos passos e lidar com as dúvidas que surgem na adolescência e início da vida adulta nem sempre é fácil. Pensando nisso, a FUNDAFFEMG realizará mais uma edição da Oficina do Futuro, iniciativa voltada para beneficiários com idades entre 15 e 21 anos. O programa oferece um espaço de orientação, reflexão e aprendizado, abordando temas como carreira, autoconhecimento, saúde.

As inscrições estão abertas até 31 de julho e podem ser feitas por meio deste link.

Serão 8 encontros, no formato 100% online, todas as quartas-feiras, das 18h30 às 20h.

Se você conhece um jovem beneficiário que está vivendo esse momento de escolhas e descobertas, compartilhe este convite!

FUNDAFFEMG

Sua carteirinha FUNDAFFEMG faz diferença no atendimento

Na hora de realizar exames, consultas ou procedimentos, um cuidado simples pode evitar transtornos e tornar o seu atendimento muito mais ágil: apresentar a carteirinha da FUNDAFFEMG e se identificar corretamente como beneficiário da Operadora.

Pensando nisso, a FUNDAFFEMG preparou um vídeo com orientações importantes sobre o uso da carteirinha nos atendimentos da rede credenciada, especialmente para beneficiários do interior do estado. O conteúdo explica como essa identificação correta ajuda a evitar confusões no atendimento e garante mais segurança, praticidade e tranquilidade no acesso aos serviços de saúde.

Além disso, reforçamos a importância de priorizar a rede credenciada da FUNDAFFEMG, aproveitando todos os benefícios e a qualidade do cuidado oferecido pela Operadora.

Assista ao vídeo completo e confira as orientações!

Central de Atendimento (por Whatsapp ou ligação): (31) 2103-5858
🔗 Acesse o site da FUNDAFFEMG
Rua Sergipe, 893 – Funcionários – 30130-171. BH/MG

Produção e edição: Prefácio | Comunicação FUNDAFFEMG

Descadastre-se caso não queira receber mais e-mails