

INFORMATIVO DA BASE DE HIDROGRAFIA DA MARINHA EM NITERÓI

BHMNews

ANO XII Nº45 4º TRIMESTRE 2023



PROFESP ENCERRA MAIS UM ANO DE APRENDIZADO!

Encerramento do ano letivo do Programa Forças no Esporte (PROFESP) da BHMN (2023)

Em 08DEZ2023, foi realizada a cerimônia de Encerramento do Ano Letivo do Programa Forças no Esporte (PROFESP) na Base de Hidrografia da Marinha em Niterói. A cerimônia foi presidida pelo Diretor da DHN, Vice-Almirante Carlos André Coronha Macêdo.

Na ocasião, o Comandante da BHMN, CMG Fernando José Moraes Monteiro, fez a entrega dos brindes aos alunos destaques do ano.



A BHMN agradece o comprometimento e profissionalismo demonstrados por todos os que contribuíram sobremaneira para o sucesso da atividade.

BHMN- Biblioteca Volante da DPHDM

No dia 10OUT, das 11 às 12h, a biblioteca volante da Diretoria do Patrimônio Histórico e Documental da Marinha esteve no CNPA realizando empréstimos e devoluções de livros, mediante apresentação da carteira de identidade militar. Trata-se de um excelente projeto, pois incentiva a tripulação do CNPA ao gosto pela leitura.

A biblioteca volante da DPHDM é um serviço itinerante que desbrava as distâncias entre a biblioteca da Marinha e seus leitores. Criada em 1973, essa iniciativa tem como objetivo democratizar o acesso à leitura de qualidade para os militares e servidores civis da Força Naval.



Com uma viatura especialmente adaptada para o transporte de cerca de 2.000 livros de literatura nacional e internacional, a biblioteca volante atende diversas OMs situadas na cidade do Rio de Janeiro e arredores. O acesso à leitura contribui para o desenvolvimento intelectual e cultural daqueles que servem à pátria!

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

O Dia Nacional de Prevenção da Obesidade, instituído em 11 de outubro, tem por objetivo conscientizar a população sobre a importância da prevenção dessa doença.

A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

Confira algumas dicas para combater a obesidade:

- Pratique atividades físicas;
- Tenha uma alimentação saudável, evite alimentos processados e industrializados;
- Controle o consumo em excesso de sal e açúcar;
- Beba pelo menos dois litros de água diariamente;
- Tenha um sono adequado;
- Monitore a pressão arterial regularmente;



Saúde Naval®

Alimentação

Sua primeira **ação** contra a obesidade

Consumir ovos aumenta o colesterol.
Refrigerante zero não engorda.
Verdadeiro ou falso?

Descubra as respostas no QUIZ do Saúde Naval.
Acesse www.saudenaval.mar.mil.br/quizalimentacao2023

11/10 🌿 Dia Nacional de Prevenção da Obesidade
16/10 🌿 Dia Mundial da Alimentação

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida, por isso, o dia 16 de outubro é destinado ao 'Dia Mundial da Alimentação'. Criado em 1981 pela ONU (Organização das Nações Unidas), a data tem como principal objetivo conscientizar a população a respeito da importância do tema, além de informar sobre assuntos como segurança alimentar e nutricional.

TRILHA NO MORRO DA PENHA



Em 18DEZ, a BHMN realizou a trilha do Morro da Penha como última atividade esportiva de final de ano. A atividade contou com a presença de em torno de 50 participantes entre civis e militares de diferentes graduações de todo CNPA e durou aproximadamente 2h, tendo sido percorrido 6 km, alternados entre corrida, caminhada e subida.

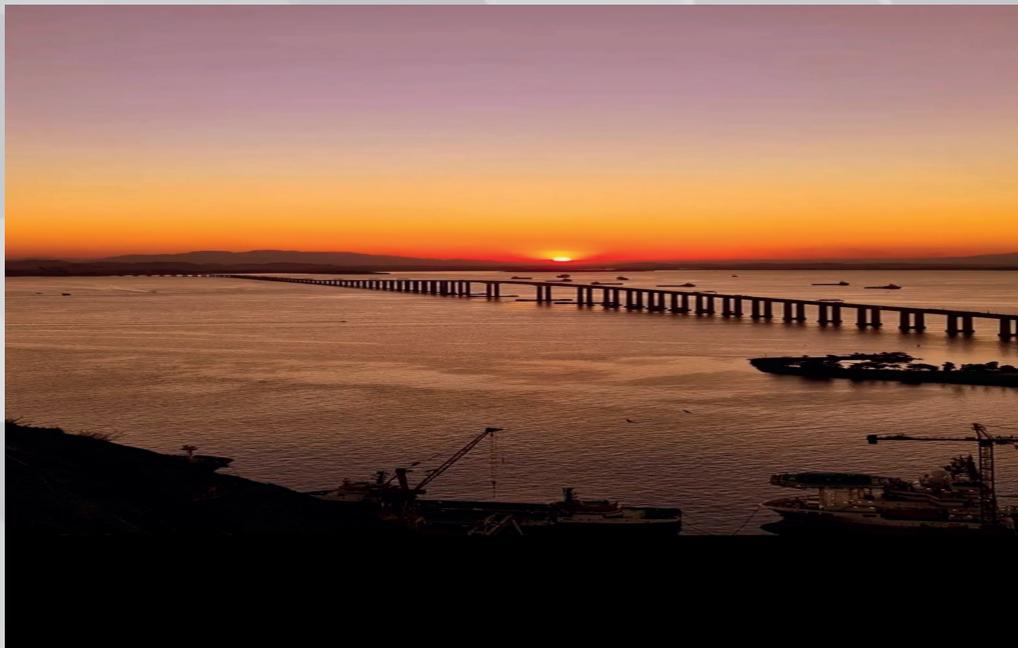


O morro da Penha é um local de interesse turístico, cultural e religioso. Lá fica situada a capela de Nossa Senhora da Penha, que tem mais de cem anos e dá nome ao local. De acordo com registros, a primeira missa foi celebrada em 1902. É um local importante de peregrinação para os fiéis. Além de sua importância religiosa, o morro da Penha desempenhou um papel estratégico durante a História do Brasil; no período colonial, serviu como ponto de observação para defesa da Baía de Guanabara contra as invasões estrangeiras e, durante o século XIX, foi palco de importantes eventos históricos.

Durante a Revolta da Armada em 1893, a Igreja foi danificada por bombardeios navais e passou por uma minuciosa restauração. A capela foi entregue completamente restaurada em 23 de setembro de 2023.



A vista do Morro da Penha é privilegiada e deslumbrante. De lá é possível observar o estaleiro Mauá e as torres do Palacete da Condessa, além de uma vista panorâmica da cidade do Rio de Janeiro e um pôr do sol singular.



Base de Hidrografia da Marinha em Niterói promove evento para a Tripulação



A Base de Hidrografia da Marinha em Niterói (BHMN) realizou, o evento para entrega do Distintivo de Bom Comportamento e comemoração dos aniversariantes e Destaques do quarto trimestre de 2023, com o propósito de fortalecer a identidade e promover o diálogo e a interação entre sua força de trabalho.



O evento, realizado no refeitório de CB/MN, teve início com a entrega dos certificados aos Destaques do Trimestre. Foram agraciados o SO-MO LEONARDO DA SILVA CABRAL (BH-50), o Servidor Civil ANTÔNIO CARLOS FONSECA (BH-30) e o CB-MA RAFAEL ARAÚJO SIGOLO (BH-30), que foram escolhidos pela conduta militar, lealdade à Instituição, coerência de atitudes, desempenho profissional, apresentação pessoal e entusiasmo, entre outros aspectos. A entrega dos certificados foi realizada pelo Comandante da BHMN, CMG FERNANDO JOSÉ.



Canal Fale com a Base

Procurando sempre promover melhorias para a nossa BHMN e demais OMs do CNPA, o Canal Fale com a Base é uma ferramenta de incentivo para os Militares e Servidores Civis que procuram contribuir com a gestão, destacando os elogios, sugestões ou críticas da Base. Qualquer componente da Força de Trabalho pode deixar sua opinião sem a necessidade de se identificar.



FALE COM A BASE



 ELOGIOS, SUGESTÕES
OU CRÍTICAS
NÃO PRECISA SE IDENTIFICAR

ACESSE O QR CODE
RANCHO, ALOJAMENTO OU GERAL

EDITORA:

CB-AD - (RM2) CRISTIANE B.DOS SANTOS

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO:

CB-AD - (RM2) CRISTIANE B.DOS SANTOS

BASE DE HIDROGRAFIA DA MARINHA EM NITERÓI