



INFORMATIVO

Gestão de Pessoas

UEMG UNIDADE DIVINÓPOLIS

Nº 52 • maio de 2026



dica de leitura

Foto: Isabella Marques | Produção: Elvis Gomes/Assessoria de Comunicação - UEMG Divinópolis



LETÍCIA MELO

Servidora administrativa – Biblioteca

Em *Os Cinco Níveis de Apego*, Don Miguel Ruiz Jr. apresenta uma reflexão profunda sobre a forma como nos relacionamos com nossas crenças, opiniões, valores e até mesmo com a imagem que construímos de nós mesmos. Segundo o autor, o sofrimento humano muitas vezes nasce do apego excessivo às ideias que consideramos verdades absolutas, fazendo com que percamos a liberdade de enxergar outras possibilidades e de viver com mais leveza. Neste livro, o autor convida o leitor a refletir sobre como nossos apegos às ideias, crenças, opiniões e identidades podem influenciar diretamente nossa liberdade e bem-estar. A obra mostra que, muitas vezes, confundimos aquilo em que acreditamos com quem realmente somos, o que pode gerar limitações emocionais e dificuldades nos relacionamentos pessoais e profissionais.

O livro apresenta cinco níveis de apego, que vão desde uma relação mais leve, saudável e consciente com nossas convicções até um estado de apego extremo, em que passamos a nos identificar totalmente com nossas crenças. Quanto maior esse apego, maior a chance de conflitos, frustrações, julgamentos, sofrimento e dificuldade em lidar com diferenças, mudanças inesperadas ou opiniões contrárias às nossas. A obra explica que o apego começa de forma natural, quando temos preferências e opiniões sem que elas definam nossa identidade. No entanto, à medida que esse apego se intensifica, deixamos de observar outras possibilidades e passamos a defender nossas ideias como verdades absolutas. Esse processo pode nos afastar da empatia, da flexibilidade e da capacidade de conviver de forma mais harmoniosa com o outro. Don Miguel Ruiz Jr. propõe que o verdadeiro crescimento pessoal está no desenvolvimento da consciência e do desapego, não no abandono de valores, mas na capacidade de observá-los com mais clareza e menos rigidez. Ele mostra que é possível viver com autenticidade sem transformar crenças em prisões emocionais. O objetivo não é deixar de ter opiniões, mas aprender a não permitir que elas controlem nossas emoções e nossa paz interior. Com uma escrita simples, acessível e ao mesmo tempo bastante reflexiva, o livro convida o leitor ao autoconhecimento e à prática da liberdade interior. É uma leitura valiosa para quem busca melhorar relacionamentos, lidar melhor com diferenças e construir uma vida mais equilibrada, consciente e harmoniosa, tanto no campo pessoal quanto profissional. Além disso, inspira reflexões importantes sobre convivência social e ambiente de trabalho, ajudando a construir uma postura mais leve diante da vida e das escolhas diárias.



eventos realizados

14/4 • Aniversariantes do mês de abril

Fotos: Elvis Gomes e Isabella Marques/Assessoria de Comunicação - UEMG Divinópolis





eventos realizados

14/4 • Encontro de Mães

Fotos: Isabella Marques/Assessoria de Comunicação - UEMG Divinópolis





ENCONTRO DE MÃES

13/5

14h às 16h



Feliz Aniversário!

1º/5

Ricardo Rosa (MGS)

2/5

Lucas Henrique de Almeida Santos (Apoio aos Laboratórios bloco 10)

Thaís Prado Vasconcelos Silva (docente DECP)

3/5

Roger Alexandre Nogueira Gontijo (docente DCNaT)

5/5

Carolina Fernandes Santos (docente DCRS)
Daniela Aparecida de Faria (docente DCRS)

10/5

André Amorim Martins (docente DP)
Marielle Freitas Araújo Dias (docente DepEf)

11/5

Matheus Gontijo Victer (Laboratórios de Comunicação)

12/5

Adriana Gonçalves da Silva (docente DL)
Michelle Morelo Pereira (docente DP)
Patrícia Mariana Alves Caetano (docente DCNaT)

13/5

Fabiana Goulart de Oliveira (docente DP)
Maria Eliza Moreira Teixeira (Atad)

18/5

Heuler Souza Andrade (docente DCRS)

19/5

Felipe Alexandre de Souza Félix Nunes (docente DECP)

21/5

Diego de Alcântara Borba (docente DepEf)
Joubert Caetano Amaral (docente DeCSA)

22/5

Elaine Kendall Santana Silva (docente DE)
Fábio César da Silva (docente DH)
Tawani Mara de Souza Paiva (docente DH)

23/5

Débora Aparecida Silva Souza (docente DCNaT)

27/5

João Marcos Alves de Melo (docente DCRS)

28/5

Pedro Geraldo de Castro (MGS)

29/5

Lucas Dias Rezende (MGS)

30/5

Roberta Alexandra de Lima Nardy (MGS)



Curso Etiqueta Profissional

Cursos de etiqueta profissional ensinam regras de conduta, imagem pessoal, postura e comunicação no ambiente de trabalho para aumentar a credibilidade e o sucesso na carreira.

Acesse em:

https://www.cursosonlineeduca.com.br/cursos-mostra.php?id_curso=99#

    **UEMG Divinópolis**  uemg.br/divinopolis

EXPEDIENTE:

UEMG UNIDADE DIVINÓPOLIS

Diretora: profa. Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão • **Vice-diretora:** profa. Fernanda de Oliveira Bustamante

Informativo Gestão de Pessoas – Informe do setor de Gestão de Pessoas da UEMG Divinópolis

Produzido em parceria entre a Assessoria de Comunicação – Daniel Kind, Elvis Gomes, Isabella Marques e Marcos Mattos Rocha – e o setor de Gestão de Pessoas – Andrea Eloí Amaral, Fernanda Gontijo Maia e Graciele Flaviane Costa

Sugestões: gestaopessoas.divinopolis@uemg.br