



JANEIRO BRANCO



Maria Elisa



Antônio



Dolores



Enila Beatriz



Francisca Santos



Francisco Lopes



Gleide Menezes



Gracinira



Ivete Galdino



Lia Campista



Lourdinha



Luzia Kirjner



Maria do Amparo



Mario Coutinho



Nima Santos



Regina Stavale



Severina Seve



Silvana Saads



Walkyria

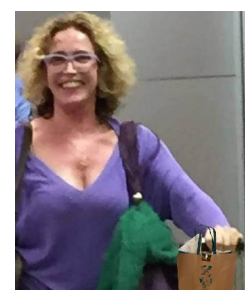
SORTEADA!



Maria Elisa realizou o sorteio em 28/1/2021

Janeiro Branco diz respeito às questões relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e instituições humanas. Nesse sentido, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, realizou o concurso de fotografia com o tema “Janeiro Branco”. O sorteio foi realizado dia 28 de janeiro e a ganhadora foi Walkyria.

“O primeiro mês do ano é ideal para falarmos sobre saúde mental. É neste mês que a maioria das pessoas costumam refletir sobre a vida, os relacionamentos e a própria existência”, disse a Presidente.



Recebendo o brinde

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
AASA vai até você, p. 4 - 6
Associados Candangos, p. 7 - 9
Fala, Associado, p. 9 - 11

ASA com Arte, p. 12
ASA Direito e Justiça, p. 13
Dica de Saúde, p. 13
Homenagem, p. 14
Aniversariantes, p. 15

ASA Cursos, p. 16
ASA Saúde, p. 16
ASA Francês, p. 16
ASA Inglês, p. 16
Clube do Livro, p. 17

Medalha In Memoriam, p. 17
ASA Solidária, p. 18
Agradecimento, p. 18
Fique por Dentro, p. 19
ASA Classificados, p. 20

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Luzia de Almeida Pinto Kirjner

Elba Machado Veloso

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

João Alencar Dantas

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Waldelei Casemiro da Silva

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Alvarina Pereira Vieira

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Tanívia Pinheiro Timbó (CRB1-DF 2.129)

Impressão

Querubins Gráfica/Editora Tel.: (61) 3465-2411

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF

CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

Administração

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Haliny Cristiany Silva Carneiro

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Jhonata dos Santos Souza

Maria Clarice Maia do Nascimento

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

<http://www.asacd.org.br>

Tiragem: 2.300 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coord. Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817

Legiscred (61) 3216-9988

Legis Club (61) 3223-7705

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Plano de Saúde/Ascade (61) 3216-9818

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira iniciada em 2014 com o intuito de chamar a atenção para o tema da saúde mental e emocional das pessoas.

O mês de janeiro foi escolhido porque, em termos simbólicos e culturais, as pessoas tendem a projetar metas e resoluções para começar um novo ano e desse modo passam a avaliar mais suas condições emocionais e existenciais.

A ASA-CD não pode deixar de apoiar uma campanha que combina tanto com o cenário atual, uma vez que a pandemia trouxe diversos casos de aumento de ansiedade, bem como o aumento do número de pessoas que sofrem com a temida depressão.

Cumpramos ressaltar a importância de estarmos ativos e nossa associação, sua

ASA-CD, promove atividades diversas trabalhando o cognitivo, tais como encontros e aulas virtuais, entre outras, adaptando-se a esse novo cenário, levando aos seus associados a importante contribuição para saúde emocional e para essa campanha.

Sabemos do nosso papel de contribuir para a formação de uma sociedade que valorize a saúde mental é; também uma questão que fortalece o autocuidado entre as pessoas e consequentemente a criação de novas políticas públicas para ajudar a população em um assunto que se faz tão importante.

Se agrade, se ame, se cuide. Valorize sua saúde mental e emocional. Cuide do seu próximo da melhor forma, pois assim você estará cuidando de você também.

POESIA

Ser mãe

Divina Dinozete

Ser mãe é Deus falando bem baixinho
no seu ouvido: _ “acorda você foi escolhida”.

Ser mãe é você vivenciar a verdadeira
energia do amor.

Ser mãe é Deus lhe entregando o
melhor presente que é o seu filho.

Ser mãe é você sentir o peso da
responsabilidade.

Ser mãe é você amar e educar sem
pedir nada em troca.

Ser mãe é adquirir maturidade e
crescimento pessoal.

Ser mãe é ver seu filho crescer com a
esperança de que ele possa fazer a diferença
neste mundo tão cheio de desafios que a vida
nos apresenta.

Ser mãe é nos encontrar com as
surpresas de cada dia.

Ser mãe é tudo isso é muito mais é a
verdadeira sensação de plenitude.

Ser mãe é fechar os olhos e sentir-se
realizada com este dom que Deus nos deu.



Divina Dinozete Rezio Pires (*Goiânia/GO, 5/7/1955). Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

PROSA

Velhota, eu?

Luci Afonso

Manhã de segunda-feira. Termino as compras no Extra e me dirijo ao caixa. Trago dois carrinhos cheios. Minhas pernas doem. Falta registrar, pagar, empacotar, colocar no carro, tirar do carro, desempacotar e guardar tudo. Tenho mil tarefas pela frente, inclusive ir ao trabalho.

Escolho um caixa em que só há um senhor idoso, com uma pequena compra. Devem ser as ofertas do dia (vi num filme americano, estrelado por Jack Lemmon, que uma das principais ocupações dos aposentados é recortar ofertas no jornal e conferi-las nos supermercados).

De repente, o homem sente vontade de tomar um cafezinho e pede à funcionária que espere um pouco. Todos esperamos. Passados 10 minutos, ele retorna e diz que deu a volta no mercado, mas não encontrou café pronto. Faz um discurso de protesto. A fila aumenta.

Nesse ínterim, pego a placa “próximo cliente” para separar nossas compras. Na pressa, eu a coloco do lado errado, em que se lê “caixa fechado”. O senhor observa o erro e me chama a atenção para o transtorno que eu poderia causar aos outros clientes. Eu penso, sem coragem de dizer:

— Que velho chato!

Terminado o sermão, ele começa lentamente a passar as mercadorias, enquanto profere longa reclamação sobre os preços absurdos. A funcionária me olha, sorri, e nos comunicamos telepaticamente.

Finalmente liberada do Extra, paro, apressada, em frente ao Banco do Brasil para pegar cheques. Por milagre, encontro uma vaga. Enfrento a fila do caixa eletrônico, apenas para descobrir que a opção “cheques” está indisponível no momento. Saio, correndo, e vejo que meu carro está fechado por um Escort velho e malcuidado.

Minha cabeça lateja. Espero um pouco, mas o dono não aparece. Toco de leve na buzina. Ninguém. O flanelinha, como sempre, não viu nada. Buzino de novo, um pouco mais alto.

Um jovem de aproximadamente 20 anos, musculoso, braços fortes tatuados com dragões, sai do banco, sem pressa, falando ao celular, e se dirige ao Escort.

Eu comento com o flanelinha:

— Folgadinho, hein? , de forma que o rapaz ouça.

Má ideia: ele ouve e responde, bem alto:

— Está resmungando o quê, velhota?

Minha vista escurece por alguns segundos. A palavra me pega de surpresa e ecoa pelo estacionamento, pelo prédio, pelo mundo: velhota, velhota, velhota. Todos parecem me olhar. Ele me encara, desafiador, pronto para a briga. Entro no carro, assustada, e espero que vá embora.

Velhota, eu?

Desde os 30 anos venho me acostumando a ser chamada de senhora, e não de moça, às vezes por pessoas com muito mais idade. Com frequência, no shopping, me desvio de gente que me conheceu jovem e magra. Na exposição sobre a pré-história, no CCBB, aproveito o escuro para me esconder de um antigo namorado, que, certamente, se me visse, me acharia muito mudada.

Há poucos meses, numa festa, uma mulher de uns 50 anos me disse que sou parecidíssima com a tia dela. Fiquei com vontade de perguntar:

— Ela é mais nova que a senhora, né?

Aos 45 anos, 5 meses e 10 dias, sou chamada, pela primeira vez, e publicamente, de velhota. Uma ideia me surge: talvez seja uma nova gíria, com significado diferente. Quem sabe, chata? Seria preferível. Consulto, esperançosa, meus sobrinhos adolescentes, mas eles confirmam: velhota quer dizer mesmo velha.

Recorro ao Aurélio:

“Velho: idoso, de época remota, antigo, que tem muito tempo de existência; gasto pelo uso; velhote, velhusco, velhustro.

Velhota: feminino de velhote”.

Não tem jeito: para os mais jovens, o mundo está cheio de velhos chatos, inclusive eu. Lembro-me do homem no supermercado e, silenciosamente, peço-lhe perdão pela minha intolerância.



Luci Afonso de Oliveira (* Araxá, MG 9/1/1960). Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

Presidente da ASA-CD e a funcionária Jaqueline “visitam” virtualmente os associados



No dia 5 de janeiro foi a vez de parabenizar os aniversariantes e associados **Cristiane de Almeida Maia**, do dia 3 de janeiro, **Ana Amélia Beserra Bandeira de Mello** e **Ornilo Alvis Monteiro**, do dia 5 de janeiro.

O papo foi animado e os colegas não economizaram em bom humor ao se recordar dos tempos de Câmara.

“É uma grande alegria poder falar com meus colegas em um dia tão especial: o dia do seu aniversário. Enquanto muitos estão privados da proximidade e da oportunidade de estar reunidos em fraternidade, a tecnologia nos possibilitou ter momentos como esses”, disse a Presidente.

As associadas e aniversariantes, **Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes**, dia 6; **Elisabeth de Faria Lucena Dantas**, dia 7; **Ivete Maria Galdino dos Santos**, dia 6; e **Augusto Mena Barreto Neto** e **Terezinha de Jesus Caldas B. dos Santos**, do dia 8, receberam os parabéns durante a visita virtual da ASA-CD.

Houve muita alegria e descontração durante a celebração virtual. A Presidente da ASA-CD comentou como foi bom realizar essa visita: “É um refresco pra mente e pra alma poder rir e conversar com as minhas amigas. A gente sente saudade do convívio físico, mas as tecnologias estão aí para isso: deixar perto quem está distante e manter em contato quem está isolado.”



Luci Afonso de Oliveira, dia 9; **Sara Maria de Vasconcelos Monteiro**, dia 11, e **Marcelino Tavares de Araújo**, dia 12; se reuniram com os amigos da ASA-CD.

A conversa foi superanimada e a festa virtual trouxe muita alegria para todos.

“A gente precisa manter o contato. Manter vivo o convívio e mostrar que é possível sim estar próximo das pessoas que nos são queridas. O afeto vence distância. A fraternidade vence dificuldades”, disse a Presidente.





No dia 13 de janeiro foi a vez de visitar os aniversariantes e associados **Horácio Rocha Motta e Myriam Castello Branco Sampaio**, e **Djalma de Fátima Dias**, dia 15.

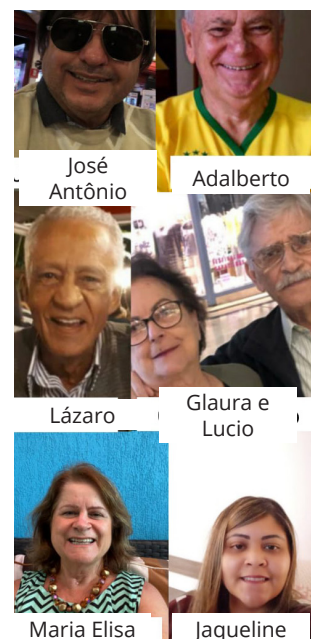
O encontro com os amigos foi bem divertido. Teve muita gargalhada e prosa boa. Os amigos conversaram sobre as lembranças do tempo que estavam em exercício na Câmara.

A Presidente, Dr.^a Maria Elisa, ficou muito feliz com o encontro e afirmou que “é sempre bom estar na presença de amigos, de colegas, de pessoas com história comum às nossas. Eu sinto muita saudade de todos. Cada dia de visita é uma nova oportunidade de diminuir essa falta.”

No dia 18 de janeiro, os amigos e associados **Adalberto Monteiro, Lázaro Pedro Silverio** foram parabenizados pela Presidente. Também receberam o abraço os aniversariantes do final de semana, dia 16, **José Antônio Coelho e Lucio Flavio**.

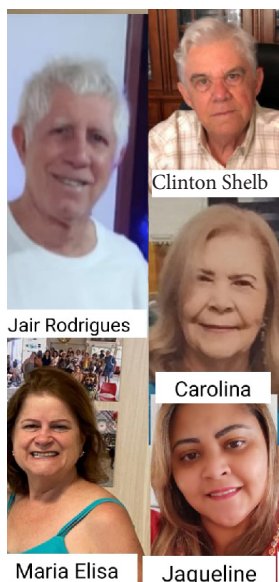
Os amigos apreciaram bastante a vista virtual e a conversa que foi muito divertida.

“Nossa, muito divertido conversar com meus amigos. A gente não se via há muito tempo. Nossos encontros virtuais têm nos proporcionado interação com nossos colegas que mesmo antes da pandemia estavam com agenda divergente dos eventos da Associação ou tinham outro impedimento que os fizesse fisicamente distantes”, disse a Presidente.



No dia 19 de janeiro, visitaram os amigos, associados e aniversariantes do dia **Jair Rodrigues de Oliveira e Clinton Shelb**. Participou, também, a aniversariante do final de semana dia 16, **Carolina Martins da Silva**.

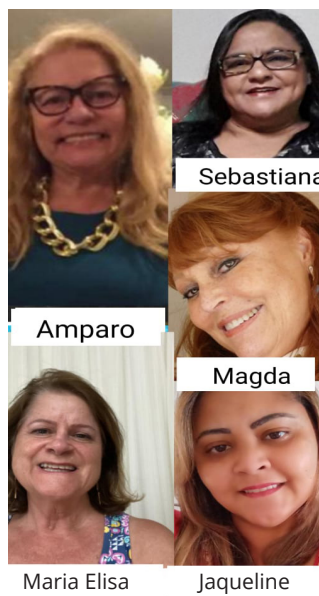
O que não faltou nesse encontro foram boas histórias para contar e relembrar. A Presidente disse que a melhor hora do dia é quando está em contato com os associados. “Confesso que fico ansiosa no dia do ASA, sinto falta de ter os associados conosco, mas esse período já está acabando e logo estaremos juntos.”



Estas associadas e aniversariantes receberam o abraço da Presidente por meio da visita virtual ASA VAI ATÉ VOCÊ: **Sebastiana Martins de Sousa**, dia 20, **Magda Helena Tavares Chaves**, 21, e **Maria do Amparo Bezerra da Silva**, 22.

Os encontros virtuais promovidos pela ASA-CD sempre são motivo de muita alegria e diversão.

A Presidente, Dr.^a Maria Elisa, ficou muito feliz de poder parabenizar as amigas. “Sinto muita saudade das meninas! Minhas amigas e companheiras de longa data. Ainda bem que tenho a oportunidade e condições de poder levar um pouco de carinho para elas no dia do seu aniversário.”



No dia 25 de janeiro, visitaram as amigas e aniversariantes do dia 23: **Maria Socorro de Medeiros** e **Mary Fonseca Guimarães**, e do dia 24, **Léa Martins de Faria**.

A Presidente e as colegas associadas ficaram muito emocionadas com o reencontro para celebração tão especial.

O momento da visita virtual proporciona alegria, nostalgia, esperança e conforto. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, disse: “Amo rever minhas amigas. É uma oportunidade muito boa de matar um pouco da saudade e da agitação que é a ASA presencialmente. Uma casa que acolhe e abraça a todos.”

No dia 29 de janeiro, visitaram os amigos, associados e aniversariantes **Maria de Fátima Sobreira**, do dia 27, **Iraide de Jesus Oliveira** e **Moacir da Cruz dos Reis**, do dia 28, e a aniversariante do dia, **Julieta Feitosa**.

O que não faltou nesse encontro foram boas histórias para contar e lembrar. A Presidente disse que a melhor hora do dia é quando está em contato com os associados. “principalmente neste dia muito especial, pois comemoramos o aniversário da nossa associada de maior longevidade, Julieta Feitosa”.



ASSOCIADO CANDANGO

José Alonso Souto nasceu em Paracatu (MG). Mudou-se para São Paulo (SP), aos 18 anos, para iniciar sua vida profissional. Depois de um período resolveu se mudar para Brasília. Chegou à futura Capital no dia 8 de outubro de 1959.

Aprovado em concurso público, Alonso ingressou na Câmara dos Deputados em dezembro de 1966. No período da manhã exercia a atividade de servente e à tarde trabalhava na Vice-Liderança do MBD.

Foram longos anos

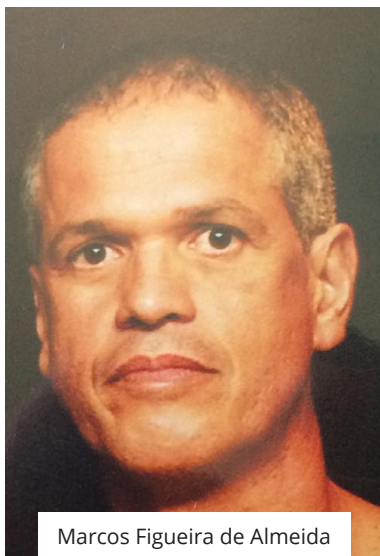
de serviços prestados à Câmara. José Alonso disse: “Brasília era uma cidade linda. Fazer parte desse crescimento enquanto servidor dessa história é motivo de muito orgulho para mim e minha família.”

José se aposentou e voltou a trabalhar com o que mais ama: a vida rural, a criação de gado, a produção de leite e o roçado, e desde então é atividade que exerce. Ele aconselhou: “A vida não acaba na aposentadoria. É sempre bom estar em movimento. Graças a Deus, eu tenho uma



José Alonso Souto

atividade que me proporciona muita alegria. A vida é boa demais!”



Marcos Figueira de Almeida

Me chamo **Marcos Figueira de Almeida**, nasci no Rio de Janeiro e cheguei

a Brasília em dia 19 de maio de 1960.

Sou graduado em Direito. Ingressei na Câmara dos Deputados no 3 de novembro de 1978.

Trabalhei no Departamento de Arquitetura e Engenharia, Liderança do PDS, PDT e SD, DECOM. Me aposentei em 2015 e continuei trabalhando como

advogado.

Gosto muito de viajar. Conheço mais de 60 países. Também gosto de praticar natação e hipismo.

Por fim, aconselho aos amigos que irão se aposentar que o façam tão logo possam. Quando eu pude, fiz sem medo e foi uma decisão muito acertada em minha vida.

Me chamo **Maria Vilani Araújo Moura**. Nasci na cidade Campos Sales (CE), que é um município brasileiro do estado do Ceará, e está localizado na microrregião da Chapada do Araripe, mesorregião do Sul Cearense.

Criado pela Lei n.º 530, de 20 de dezembro de 1938. Detém 1082,77 km² de área, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2020 estimou sua população em 27.470 habitantes. Sinto muita saudade de lá.

Cheguei a Brasília em 1958. Aqui era um lugar muito difícil. Tudo era longe e não havia a facilidade dos dias atuais. Decidi fazer concurso pra Câmara. Graças ao bom Deus, entrei.

Foram anos de muito trabalho e alegria. Estou aposentada há 19 anos. Depois que aposentei, me dediquei às artes. Gosto de artesanato e pintura. Eu aconselho aos amigos que vão se aposentar que gastem seu tempo com coisas produtivas. Eu, por



Maria Vilani Araújo Moura

exemplo, amo viajar. Conheci vários países da Europa e pretendo conhecer mais.



Carlos Oliveira

Sou **Carlos Oliveira** nasci no Rio de Janeiro, em 20 de abril de 1930, vim para Brasília em 1962, casei com Áurea Gomes de Oliveira e constitui uma grande família. Brasília ainda estava em construção. Só havia a Esplanada, as Asas, o Palácio Alvorada e a Cidade Livre. Muita poeira, muito barro, muito vento, poucos veículos.

Tive quatro filhos: Eliana, Cláudio, Valéria e Marcos. Os filhos me deram oito netos: Ricardo, Raphael e Priscilla, filhos da mais velha, Eliana, que é casada com José Moreira; Gustavo e Leonardo, filhos do segundo, Cláudio, casado com Terezinha Sesso; Larissa, filha da terceira, Valéria; Bruno e Mariana, filhos do caçula, Marcos, que é casado com Ana Eunice. Família para mim é a melhor coisa do mundo.

O neto Ricardo me deu duas bisnetas: Sabrina Moreira e Júlia Moreira. E o neto Gustavo é pai de Théo Oliveira.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1970. Entrei como Técnico Legislativo e trabalhei inicialmente no setor de Serviços Gerais. Depois, fiz concurso interno e passei a ser Analista Legislativo.

Foram anos de dedicação e muito trabalho no Congresso Nacional até que me aposentei e, desde então, me dedico, integralmente, à família.

Em 2013, lancei o livro chamado “Vida e Obra” e nele conto, em crônicas, alguns episódios de minha vida, os momentos desde a infância até os dias atuais. No texto “Corrida de obstáculos para a Câmara dos Deputados”, relato o árduo início como servidor público, função da qual me orgulho muito.

Atualmente, vivo com minha esposa, numa vida tranquila e feliz, rodeado pelos filhos, genro, noras, netos e bisnetos, e garanto que todo o esforço que tive na vida valeu muito a pena.

Clinton Schelb nasceu na cidade de Mirai-MG, onde viveu até os 14 anos. Depois mudou-se para o Rio de Janeiro e por fim, Brasília, onde chegou em 1965. É graduado em Medicina pela UnB, em 1970 (1ª Turma). E possui doutorado em Medicina pela Universidade de São Paulo (USP).

Ingressou na Câmara dos Deputados em 1968, trabalhando na Coordenação de Segurança Legislativa e Departamento Médico (DEMED), a aposentadoria veio em 1994. Depois de aposentado do serviço público Clinton trabalhou durante mais 2 anos na

Fundação Hospitalar do DF, onde se aposentou também. Em ambas as situações como Médico.

Ele elegeu a música como opção de atividade, pois já vinha estudando desde 1981. Mais atenção ao radioamadorismo, e às suas motocicletas. Hoje tem 3, das grandes. E claro, as atividades culturais, como leitura, continuam mantidas. Não esquecendo também de curtir sua casa e sua família.

Já viajou bastante. Por todo lado. Como tem dupla cidadania, italiana, vai com alguma frequência à Itália, até para rever os parentes. Por fim, aconselha:



Clinton Schelb

“Se programem para manter atividades, físicas e intelectuais. Quanto menos tempo em frente à TV, melhor”, conclui.

FALA, ASSOCIADO

Nascida em Campos do Jordão (SP) e crescida em São José dos Campos (SP), **Lúcia Pedroso de Moraes** chegou a Brasília em 1992.

Ingressou na Câmara dos Deputados em 1993. Trabalhou na (CCP) Coordenação de Comissões Permanentes, na Liderança do PT, Administrativo e Assessoria de Plenário, por 20 anos, onde se aposentou em 2017.

Depois de se aposentar cuidou da mãe até

ela falecer em 2019. Estuda francês, pratica exercícios e trabalhos voluntários na Igreja que frequenta. Antes das restrições impostas pela pandemia de Covid-19, saía com as amigas e viajava bastante.

Lúcia conhece países da Europa e adora fazer cruzeiros por lá. No Brasil, vai muito a São Paulo ver a família. Gosta de praia também.

“Mantenham-se ativos fisicamente e mentalmente, leiam



Lúcia Pedroso de Moraes

bastante, estudem o que gostam, viagem sempre que possível, saiam com os amigos e façam trabalho voluntário. A vida é muito boa”, palavras de Lúcia.



Maria Tereza Coelho Rezende

Nascida em Barão de Grajaú (MA), **Maria Tereza Coelho Rezende** chegou a Brasília em 1964, aos 2 anos de idade. Formou-se em

Direito na Universidade de Brasília, em 1983. Ingressou na Câmara dos Deputados dois anos antes.

Na Casa trabalhou na área administrativa por 6 anos. Depois foi para o CEDI, CEFOR, Diretoria Legislativa e Secretaria-Geral da Mesa, onde se aposentou em 2014. Depois de aposentada Maria Tereza disse: “Eu gostaria de ter voltado a estudar, mas ainda não consegui. Então, me envolvo muito com a casa, faço alguns trabalhos manuais, pratico pilates e caminhada, e leio muito. A leitura sempre

foi muito importante para mim e até hoje é o que mais me estimula”. Maria Tereza gosta de viajar, conhece alguns países da Europa e da América do Sul, Estados Unidos, Israel e Egito.

Ultimamente, viaja só no Brasil. Especialmente para o Nordeste, que adora. Por fim, ela aconselha: “Acho que temos de ter projetos de vida, ampliar nossos horizontes e investir nos sonhos que ainda não foram realizados. E cuidar muito da saúde, dando prioridade ao que de fato importa na vida”, conclui.

Nascida em Carolina (MA), **Márcia Maria de Arruda** chegou a Brasília em 1972. cursou nível superior e ingressou na Câmara dos Deputados em 1979. Trabalhou no Departamento de Comissões e aposentou-se em 2012.

Depois que se aposentou, Márcia passou a praticar atividade física, voluntariado e frequentar curso de idiomas.

Também gosta de

viajar e conheceu João Pessoa (PB), Natal (RN), São Luís (MA), Lençóis Maranhenses (MA), Porto de Galinhas (PE), Holanda, França, Uruguai, Argentina, Colômbia, Estados Unidos, Egito, Istambul, Capadócia e Grécia. Também fez cruzeiros por Cancún, Cuba, Jamaica e Ilhas Caimã.

Como hobby, realiza jardinagem, música e leitura. E aconselha: “Mantenha a mente ativa através da leitura, cursos, etc. Faça uma atividade física que te dê prazer.



Márcia Maria de Arruda

Pratique trabalho voluntário. Fique mais perto das pessoas que ama, encontre os amigos e faça novos amigos. E conheça o mundo.”



Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes

Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes nasceu em São Luís (MA) e chegou a Brasília em meados de 1979 para fazer vestibular em Medicina. Com o falecimento do pai, optou por estudar para concursos. O Ministério do Exército foi seu primeiro concurso e a posse ocorreu em 1980. Em 1984, lotada na Diretoria-Geral de Economia e Finanças daquela Pasta, prestou concurso para o Tribunal Superior do Trabalho (TST) e Câmara dos Deputados.

Logo foi nomeada para o TST. Por trabalhar numa Corte do Direito do Trabalho, Maria da Graça achou por bem cursar Direito no CEUB. Em seguida, veio a convocação para a Câmara dos Deputados em 13 de maio, o mesmo dia que marcou a conclusão da sua graduação.

Na Câmara dos Deputados ficou lotada no Departamento de Finanças. Lembra, ainda, que o Diretor era o Dr. Padilha e um dos chefes imediatos era o Sr. Mauro Brumana. Maria da Graça trabalhou na Coordenação de Contabilidade, na Seção de Pagamentos de Contas de Telefone e Passagens Aéreas dos Deputados, Coordenação de Seguridade Parlamentar, chefiada por Waldelei Casemiro, e, também, passou pela Secretaria-Geral da Mesa, Seção de Publicações do Diário, Departamento Médico, sob a

direção de Dr. José Luiz Veloso, e Departamento de Pessoal.

A aposentadoria veio em fevereiro de 2009, junto com uma doença grave no fígado e necessidade de um transplante. O doador compatível surgiu em 29 de novembro de 2012. Depois do transplante, a vida dela foi só alegria, viajou pelas praias do Nordeste e várias vezes para Nova York, Miami, Paris, Bélgica e Pequim. Maria da Graça ama sua casa, que tem uma vista maravilhosa, mas gosta, também, de sair para shoppings, olhar vitrines de lojas e papear com as amigas. Não tem nenhum *hobby*, mas estudou instrumentos como piano e bateria, chegou até a comprar um teclado, mas não deu continuidade. Por fim, o conselho que ela dá para quem está perto de se aposentar é procurar viver um dia de cada vez, e o que vier daí em diante é lucro!

Marcelino Tavares de Araújo chegou a Brasília em 1971. Nascido em Missão Velha-CE, aos 10 anos foi estudar no Seminário Diocesano do Crato-CE. Em 1962, foi estudar em Recife-PE. É formado em Filosofia, Economia, Sociologia e Política. Possui, também, Mestrado em Planejamento Urbano na UnB.

Marcelino ingressou na Câmara dos Deputados em 1978, como Assessor Legislativo. Trabalhou somente na Assessoria Legislativa (hoje Consultoria Legislativa), até 1998, quando se aposentou. Depois de aposentado, trabalhou durante mais ou menos 6 anos, assessorando Parlamentares cearenses. Ele gosta muito de viajar. Sempre vai ao Nordeste. E ao exterior,

quando pode. Não tem hobby específico. Dedicar-se, porém, grande parte do tempo à leitura.

E por fim aconselha: “A aposentadoria não pode ser encarada como o encerramento de uma carreira e, também, não é uma mera substituição de obrigações e tarefas a executar por uma nova vida de lazer. Essa nova etapa implica novos comportamentos e novas formas de ocupação do tempo. Não planejar esta nova etapa na carreira pode levar o aposentado a uma vida de desequilíbrios e infortúnios.

É fundamental planejar a aposentadoria, criando as condições necessárias para o enfrentamento das questões que, inevitavelmente, surgirão relativas às finanças pessoais, à saúde, às relações familiares,



Marcelino Tavares

sociais, conjugais e à velhice. É importante, portanto, programar a aposentadoria para que o afastamento da rotina do trabalho não leve a um sentimento de inutilidade e de improdutividade e até de depressão que termina por comprometer o seu bem-estar”.

ASA COM ARTE

Uma folha dobrada no
cimento da área, a dobra
superior arfando suavemente.
Apuro o olhar sobre a
bailarina que ao chão recolhe
o passo com delicadeza.

Era uma borboleta

estampada. Agora é uma
flama que tremula. Admiro
compungido

a cena final de seu balé.

A simpleza da vida.

O mistério da vida.

O desamparo da vida.



Anderson Braga Horta



Noelia Maria Ribeiro da Silva

À espera do voo,
olhos aguardam no painel
de controle

a possibilidade exígua
de comunicação dos signos

A dor vê-se sob a lupa

da interrogação.

O amor, em sua ilusão,

Roga a Cronos

A passagem das horas

Em um átimo.

A aeronave e o sonho

Resistem a deixar o pátio.

Saudade — irmã do passado
e mãe, talvez, do porvir.

Saudade — lágrima solta
que se esqueceu de cair.

Tu não sabes que te adoro
cada dia sempre mais.

Se soubesses, eu seria
o mais feliz dos mortais!

Na catedral pequenina
que se chama coração,

há três sinos que bimbam:

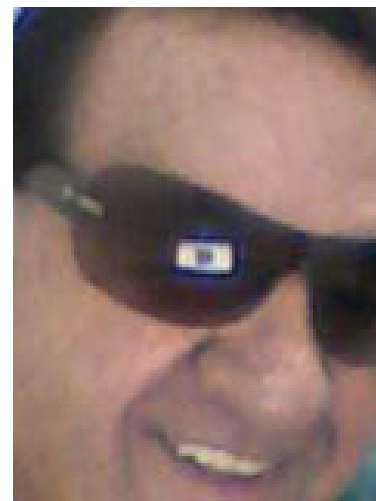
Saudade, Amor, Gratidão.

Eras triste, me disseram,
até que te conheci.

Hoje de amor por mim vives
e eu morro de amor por ti!

Eu te quero como nunca
pode querer-te ninguém.

— Para mim resumes tudo
de melhor que o mundo tem.



Edmo Frossard Paixão

DIREITO E JUSTIÇA

AUXÍLIO FUNERAL



PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

Casa Civil

Subchefia para Assuntos Jurídico

Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais.

LEI Nº 8.112, DE 11 DE DEZEMBRO DE 1990

Seção VIII

Do Auxílio-Funeral

Art. 226. O auxílio-funeral é devido à família do servidor falecido na atividade ou aposentado, em valor equivalente a um mês da remuneração ou provento.

§ 1º No caso de acumulação legal de cargos, o auxílio será pago somente em razão do cargo de maior remuneração.

§ 2º (VETADO).

§ 3º O auxílio será pago no prazo de 48 (quarenta e oito) horas, por meio de procedimento sumaríssimo, à pessoa da família que houver custeado o funeral.

Art. 227. Se o funeral for custeado por terceiro, este será indenizado, observado o disposto no artigo anterior.

Art. 228. Em caso de falecimento de servidor em serviço fora do local de trabalho, inclusive no exterior, as despesas de transporte do corpo correrão à conta de recursos da União, autarquia ou fundação pública...

DICA DE SAÚDE



JANEIRO É BRANCO



de pessoas ansiosas: 9,3% da população, segundo a [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#). E não para por aí. Novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão.

Diante desses dados, se faz importante enfatizar a Campanha **Janeiro Branco**, dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos.

Pensando nisso, separamos uma lista com algumas dicas que podem te ajudar a manter a **saúde mental** em dia.

A **saúde mental** é fundamental para o bem-estar, assim como a força física, disposição ou resistência. Mente sã, corpo são. Os transtornos que a mente produz nem sempre estão atrelados a um problema físico, mas muitas vezes impactam também na saúde física.

Esse é um tema recorrente, importante e pertinente para um momento em que muito se fala sobre transtornos mentais. O Brasil é o país com o maior número

1- Pratique atividades físicas

2- Evite álcool e drogas

3- Durma bem

4- Cuide da alimentação

5- Rotina organizada

6-Relacionamentos Saudáveis

7- Pensamentos positivos

HOMENAGEM



Julieta Feitosa



Entrega do diploma de Honra ao Mérito.



Diretores com Julieta Feitosa



Julieta Feitosa

O dia 29 foi muito especial, pois comemoramos o aniversário da nossa associada de maior longevidade, Julieta Feitosa: 103 anos não é para qualquer um. A ASA-CD, na pessoa da Presidente, parabeniza em seu nome, em nome da Diretoria e dos funcionários a querida associada, desejando-lhe muita saúde, paz e felicidades.

No dia da homenagem perguntamos a ela como fazer para chegar àquela idade e ela como sempre, sorriso nos lábios, disse: “ser feliz e fazer os outros felizes!” Eis aí o resumo de tudo !!!

ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

16 - Braz da Rocha Medeiros, Carlos Alberto da Silva, Carlos Augusto Gonçalves de Moura, Eglacir Fátima de Sena.

17 - Anísio de Carvalho Neto, Carmem Maria das Graças Duarte, Edith de Castro Gouveia, Geraldo Franklin da Silva, Maria Laura Coutinho, Otávio Rocha Menezes Filho.

18 - Guiomar Ribeiro da Silva Camargo, Irene Martins da Costa, Luzia Batista Frutuoso, Maria Clara Bicudo César, Tarcísio José França.

19 - Francisco Augusto Martins Pombeiro, Maria Eugênia Ferreira Ribeiro, Maurício Jorge Arcoverde de Freitas.

20 - Agostinho Rocha Ferreira, Elba Machado Veloso, Gelma Barreto Vieira, José Carlos Santos, Luís Carlos Boros, Waldir Fabiano Aguirra.

21 - Déa Lúcia de Sá Giovani, Irma Pereira Freitas, Mar-

garida Maria Villela Côrtes, Marlene Vale Soares Silva, Nísia de Ávila e Silva, Sebastião Mariano de Oliveira.

22 - Adeílido Alves da Silva, Javael Dias da Silva, Juraci Alves Bezerra, Miriam Pereira Cordeiro, Onilo Alves dos Santos, Renato Luiz Leme Lopes.

23 - Alberto Sales Figueira, Conceição de Maria Pires Irineu, Conceição de Maria Silva França, Iran Maia Júnior, Jesus Bazílio Teixeira, José Augusto Lage Ribeiro, José Moura Neto Ferreira da Silva, José Wilson Barbosa Júnior, Maria Aparecida Bráulio, Maria Célia de Carvalho Costa.

24 - Joaquim de Freitas, Maria Brazilina de Oliveira, Maria Helena Pinheiro Monteiro, Maria José Alves, Miriam Maria Bragança Santos, Roberto Ronald de Almeida Cardoso, Shirley Barros Gomes.

25 - Adismar Freire do Nasci-

mento, Cléa de Cerqueira Cezar Roque da Silva, Guilherme Pereira Leal, Heloísa Paranhos Nirenberg, João Carlos Feichas Martins, Marco Antônio Damasceno Vieira, Sonia Lygia Fleury Machado Caldas.

26 - Gabla Maria Atem Martins, Maria Alice Alves de Souza, Maria das Graças Pinheiro da Silva, Odete Ribeiro dos Santos, Paulo Augusto Soares Bandeira, Selma Silveira Carvalho, Terezinha Benac.

27 - Antonio Francisco Amaral, Ivo Lopes de Toledo, Joel Ferreira Cohen, Jonas Rodrigues de Faria, Rosana Aparecida Coutinho Bernardes.

28 - Ary Porto Nunes, Hamilton Balão Cordeiro, Irene Maia Cavalcanti, Jair Pereira Barbosa, Yara Guanaes Neiva Martins.

29 - Rosa de Jesus Santos.

ANIVERSARIANTES DE MARÇO

1 - Beatriz de Oliveira, Ivan Ferreira de Menezes, Maria Lucele Neves Aires de Alencar, Neusa Maria Martins Valente, Darcy Alba Martins.

2 - Jovaldir de Souza Santana, Maria Elza Lial, Neide Reis de Andrade.

3 - Aldemar da Silva Moura, Arlete Soares Pereira dos Santos, Domingos Santana, Hayrton Barbosa Ferreira, Marci Bernardes Ferreira, Maria Ramos Côrtes, Mário Teixeira Filho, Mônica da Cunha Besada Lion.

4 - Djalma Quirino da Silva, Edmir Carneiro Viana, Faraíldes Soares Figueiredo, Guinomar do Nascimento Lima, Letícia Botelho, Raquel Rufina da Silva Lima, Suelena Pinto Bandeira.

5 - Eliana Brant Rocha de Faria, Maria Eunice Torres Vilas Boas, Maria Teodora Alves da Silva, Romeu Padilha de Figueiredo, Valter Gomes Barbosa.

6 - Éricka Sobreira Rolim,

Florípedes Maria de Jesus, Hélio Alves Ribeiro, Magnólia de Oliveira Silva, Márcio Aurélio Alvim Cerri, Mariza Vasques de Abreu, Roberto dos Santos Duarte, Roldão de Oliveira.

7 - Ademar Silveira Sabino, Cléber Fernando Cordeiro, José João de Medeiros.

8 - Eurico Schwinden, Gerúcia Gomes de Lima Araújo, Margarida Ferreira Lima, Maria Amélia Brandão Pinto de Almeida, Maria das Graças de Oliveira Souza, Maria de Lourdes Souza, Masumi Ota Yida, Severino Firmino do Nascimento, Suely Pletz Nleder, Sulian Guerra Kopper.

9 - Marelson Francisco Bueno, Rosane Butteccchia Araújo.

10 - Cícera Paulina Santos Moraes, Gerlane de Oliveira Galvao, Joíldes Pereira Barbosa Borghetti, Lair Pinheiro de Queiroz, Lourival Ferreira Birino, Maria de Lourdes Plácido Silva Matheus, Maria José de Souza Paiva.

11 - Aurora Gonçalves Barbosa, Cleusa Bispo da Silva, Darcy Terezinha de Jesus, Dina Timo Galvão de Vellasco, Divina Moreira Brito, Maria Teresa de Barros Pereira, Neci de Almeida Ramos, Neusa de Carvalho Bastos, Régia Maria Morais.

12 - Jeovane Cezar dos Reis, Walter Barbosa de Figueiredo.

13 - Ana Lúcia Alcântara, Jolimar Corrêa Pinto, José Marques Zago, Manoel Nascimento dos Santos, Marcos Luiz Santarosa, Maria Neide Formiga, Mauro Motta Burlamaqui, Telma Evangelista dos Santos Lauriano, Vera Lúcia Caetano.

14 - Cláudio de Barros Goulart, Eleonora de Azeredo Vieira, Erivan Gonzaga Formiga, Francisco Domingos da Silva, Rosângela Vilas Boas Dias, Solange Alves da Silva, Virgínia Rocha Studart.

15 - Francisco Medeiros de Asevedo, Irma Alvim, José Amir Moreira.

ASA CURSOS

ASA SAÚDE



Faça seus exercícios com uma profissional altamente especializada. Ana Paula trabalha com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado. Com mais de 15 anos de atuação, Ana Paula é altamente capacitada para ajudar a passar essa época tão difícil com mais cuidado com o nosso corpo.

Início das aulas online em fevereiro. Matricule-se pelo nosso *whatsapp*: (61) 99451-5807.

ASA FRANCÊS

O francês é uma das poucas línguas que estão presentes oficialmente em todos os cinco continentes. Este é um dos grandes motivos para aprender francês: há uma grande comunidade francófona pelo mundo, sendo 30 países onde ela é a língua oficial, abrangendo um número de 77,2 milhões de falantes nativos.

Isso faz do francês uma das línguas mais estudadas e faladas no mundo. Daí podemos perceber a importância de se aprender o francês. Matricule-se e faça parte da nossa turma *online*.

TURMAS:

1- 9H ASA FRANÇAIS DRAPEAU 1 (INICIANTE)

2- 10H ASA FRANÇAIS DRAPEAU 2 (CONVERSACÃO E LEITURA)

Início das aulas em fevereiro, matriculas pelo nosso *whatsapp* (61) 99451-5807.



ASA INGLÊS

Você sabe qual a importância do inglês para a sua vida? Aprendendo o idioma, é possível ter mais acesso à informação e, ainda, contar com a possibilidade de realizar intercâmbios e trocas culturais.

O inglês é falado em várias partes do mundo e está presente em diversos momentos do nosso cotidiano. Nativos ou não, todos nós conhecemos termos, vocábulos, nomes de empresas e de restaurantes escritos na língua. Portanto, o idioma está mais do que integrado à nossa cultura, impactando também outras esferas, como a profissional.

A ASA-CD optou por estudar o inglês conhecido como Britânico e o Americano.

Turmas:

1- ASA ENGLISH STARTER 1 (INICIANTE)

2- ASA ENGLISH STARTER 2 (TURMA EM ANDAMENTO E PARA PESSOAS QUE POSSUEM ALGUM CONHECIMENTO, PODENDO FAZER UM TESTE DE NIVELAMENTO)

Faça parte da nossa turma online, matricule-se pelo nosso *whatsapp* (61) 99451-5807.



CLUBE DO LIVRO

Venha você também participar do nosso Clube do Livro, para maiores informações entre em contato com o nosso whatsapp (61)99451-5807



Encontro virtual através da plataforma zoom

Livro escolhido

Para que os associados tenham mais tempo para adquirir e ler o livro escolhido, a partir deste ano nossas reuniões serão a cada dois meses, assim sendo, a próxima edição do

Clube do Livro foi marcada para o dia 18 de fevereiro, a partir das 16h, de forma virtual para preservar a segurança de todos.

A obra escolhida foi “A Coragem de não

agradar” de Ichiro Kishimi e Fumitake Koga. A história gira em torno da discussão entre um jovem e um filósofo, na qual o primeiro tenta a todo custo provar o seu ponto de vista.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui, e o nosso muito obrigado.

Homenagem da ASA-CD a vocês pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

Vocês sempre serão lembrados pelo que fizeram em prol do serviço público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



ASA SOLIDÁRIA



Sorteio Asa Solidária



Elba recebendo o mimo

Começando mais um ano de muito trabalho e dedicação à família, a ASA-CD não poderia deixar de agradecer retribuindo todas as conquistas.

Pelo décimo mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, uma vez que muitas famílias encontram-se em situação de vulnerabilidade.

A Presidente Maria Elisa, não poupa esforços em manter a campanha para ajudar o próximo, e sempre contando com o apoio dos queridos associados.

A ASA começa este ano com muita gratidão a todos que participaram desse momento de solidariedade e com toda a certeza vamos continuar a ajudar muitas pessoas ao longo do ano.



Pastor Alonso recebendo as cestas



Marcos recebendo em nome da Edna Aquino



Pastor Willin recebendo as cestas



Terezinha recebendo as cestas



Recebendo em nome do Instituto Reciclando o Som

AGRADECIMENTOS



Edna Aquino

Nosso agradecimento à Presidente da ASA-CD, Dr^a. Maria Elisa, e aos amigos da ASA-CD que contribuíram para o Asa Solidária e assim podermos receber as cestas básicas para ajudar os mais necessitados.

Certo que o amor nos une, é de fundamental importância para ações como esta.

Nossa gratidão eterna pelo gesto tão humano e amoroso de cada um de vocês, e não tenho palavras para expressar nosso agradecimento.

Abraços e muito obrigada.

Edna Aquino

FIQUE POR DENTRO

VEM AI



ASACD
+
VIVAVIDABRINDANDO
=
DESCONTOS DE
ATÉ 60% EM
CURSOS E
DEGUSTAÇÕES
GUIADAS ONLINE

@VIVAVIDABRINDANDO

Aprenda como conhecer e saborear todos os tipos de vinho

Aprenda como escrever, redigir um conto ou uma poesia — técnicas de português com especialistas na área



ASACD
OFICINA
Literária
Prosa e Poesia



REEDUCAÇÃO
FINANCEIRA

Educação financeira — aprenda a economizar e aprenda quanto e onde e com o que gastar — você verá a diferença na sua vida financeira — vai sobrar dinheiro

ASA CLASSIFICADOS

ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA FACINATUS. Produtos para atender suas necessidades de cuidados pessoais produzidos especialmente para você. Maquiagens, hidratantes, tratamentos capilares e muitos mais para atender homens e mulheres. Tel.: (61) 99689-2116

HOPE LINGERIE BSB. Dispõe de produtos nas categorias: sensual, maternidade, modeladora, praia, pijama, dentre outras. Voucher de desconto para associados da ASA: ASA5%JUL2. Tel.: (61) 98240-2456. <https://lingeriebrasil.com.br>

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ENJOY IN BOX. Caixa especial com 12 itens e mais um *kit* confeitiro. Tudo embaladinho para surpreender de verdade! Valor: R\$ 150,00. Desconto especial de 10% para os associados da ASA (taxa de entrega a combinar). Tel.: (61) 99241-1635

DI CAJU. A castanha de caju é uma oleaginosa que é fonte de vitaminas E e do complexo B. Também é fonte de minerais como zinco, potássio, manganês, ferro, cobre e selênio. Tel.: (61) 99807-1973.

DOCE BELJO SOBREMESA NA TAÇA. Deliciosas sobremesas preparadas para encantar além do paladar, a visão. Excelentes opções de sabores e apresentações para adoçar a vida e trazer mais requinte e sofisticação à mesa. Tel.: (61) 98474-2006.

DOCE CERRADO CONFEITARIA ARTESANAL. Cardápio variado e com saborosas opções: pipocas gourmet, *brownies* no copo, brigadeiros gourmet, fondues, patês a *choux*, e muito mais. Instagram: @docecerradoo. Tel.: (61) 99623-3113.

QUITANDINHA CAFÉ. Deliciosos café da manhã e almoço! Todos os dias, comida quentinha e saborosa com aquele gostinho caseiro no conforto do seu lar. Tel.: (61) 99870-9001.

RIBAMAR QUITUTES. Deliciosos bufês temáticos, *kit* feijoada, *kit* marmitas e várias outras opções de cardápio para diversas ocasiões. Tel.: (61) 99230-9985

SORVETE AO QUADRADO. Sabores tradicionais e do cerrado feitos especialmente para você com apresentação original, no conforto e segurança do seu lar. Tel.: (61) 3297-6103.

DOG DO BARTÔ. *Hot Dog* de sabor incomparável em uma receita de cachorro quente simples, deliciosa e sem frescura! Localizado a CCSW 5, Bloco A, loja 50, Sudoeste, Brasília - DF. Tel.: (61) 3036-5100.

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

CLARIAR. Qualidade em impressão de pequenos e grandes formatos, cartões de visita, brindes personalizados, fachadas e painéis, panfletos, banners e muito mais. Tels.: (61) 3347-3313/ (61) 99922-1420. E-mail: atendimentoclariar@gmail.com.

CORREIOS AGF CRUZEIRO. A Agência dos Correios do Cruzeiro está

preparada para atendê-lo respeitando todos os protocolos sanitários e profissionais no tratamento de sua correspondência. Tel.: (61) 3465-2411. E-mail: cruzeironovo@gmail.com.

GRÁFICA QUERUBINS. Serviços gráficos diversos e de alta qualidade e melhor custo benefício. Calendários, livros, jornais, revistas e mais. Tel.: (61) 3347-3313. E-mail: <http://www.graficaquerubins.com.br>.

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO CONMIL TURISMO. Pacotes e viagens sob medida para você e para os que você ama, com muito conforto e segurança. (61) 98287-7523. E-mail: conmil.turismo@gmail.com.

CTC TERMAS CLUBE HOTEL. Localizado na região central de Caldas Novas (GO), o CTC Termas proporciona uma experiência inesquecível! Tel.: (64) 3453-1974. E-mail: reserva@hoteletc.com.br.

CULTURA TURISMO. Há mais de 16 anos e é composta por profissionais competentes e altamente qualificados, especialistas na elaboração e execução de roteiros de viagens. Tel.: (61) 33271864. E-mail: atendimento@culturanegocios.com.

FIVE TOUR TURISMO. Viagens e experiências incríveis ao seu alcance! Tel.: (61) 3344-5970/ (61) 99349-1153. Site: <http://fivetour.com.br>.

HOTEL GAIA-PORTO. Hotel Gaia-Porto, em Vila Nova de Gaia, Portugal. Gaia está repleta de adegas e várias atrações turísticas como a praia de Madalena. Tel.: (61) 98116-8577.

MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA. A Mini Fazenda proporciona um pedacinho da realidade do campo aqui pertinho de você. Tel.: (61) 99977-1268/ (61) 98150-1709.

FINANÇA E NEGÓCIOS

BRASIL MÉTODO CORRETORA DE SEGUROS. Seguro automóvel, seguro condomínio, plano odontológico, seguro residencial, plano de saúde e seguro de vida. Tel.: (61) 3274-5212/ 0800-601-7286.

SICOOB. Trate do seu patrimônio e das suas finanças com quem reconhece o seu valor. Tel.: (61) 3225-2007. E-mail: sicoblegislativo@sicoblegislativo.coop.br.

IMÓVEL

ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO. Aluguel por temporada de apartamento em Caldas Novas (GO), no Condomínio Royal Park, 6 piscinas, localizado bem no Centro da Cidade. Tel.: (61) 98116-8577.

ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ. Aluguel de apartamentos no bairro da Jabaquara para temporada ou residência. Apartamentos lineares com 2 quartos, cozinha americana, área de serviço, garagem coberta, portão eletrônico e chuveirão. Opção de apartamentos sem mobília ou mobiliados. Localização: a 300 metros

de distância da praia e a 5 minutos do Centro Histórico. Tel.: (24) 99817-5706.

VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS - GO. Condomínio Mont Blanc Residence, Caldas Novas (GO). Em andar alto, recém-reformado e mobiliado. Parque aquático com piscina termal, sauna e academia. Localizado próximo ao Grande Hotel Golden Dolphin. Informações: Efigênia. (61) 98212-9697.

VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF. Vende-se maravilhosa área para Escola de Educação Infantil e Fundamental e/ou Templo, com 2.000 m², no SHCES Q. 1109 Lote 1, Cruzeiro Novo, Brasília-DF, com um Edifício de 2 andares com 501 m² e outro com 200 m² e uma área coberta com 82m². Capacidade total de 280 alunos. A área poderá ser comercial. Preço: R\$ 5.000.000,00. Informações: Altair Noleto. Tel.: (61) 99964-4323.

INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA

INFOJET. Atualização, manutenção e reparos de seus equipamentos de informática e eletrônicos (celulares, computadores, impressoras e notebooks). Loja de suprimentos para seu escritório. Tel.: (61) 3382-7765.

SAÚDE E BEM-ESTAR HUMANIDADE CUIDADOS. Somos uma empresa com profissionais experientes, com formação técnica e ótimas referências na área. Qualidade e agilidade na gestão do atendimento domiciliar e hospitalar. Serviços: cuidados de idosos, cuidados pós-cirúrgico, recém-nascido e baby sitter. Tel.: (61)98122-6959

ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA FISIOTERAPEUTA. Correção postural, alongamento, hidroterapia e drenagem linfática com segurança e obedecendo aos protocolos sanitários. Tel.: (61) 99555-9191.

CAMILLA FIGUEIREDO REIKI & THETAHEALER®. Reiki, Reiki com cristais e Theta Healer®. Equilíbrio melhora a qualidade de vida tanto física quanto mental. Tel.: (61) 98306-3946. Tel.: camillafandrade4@gmail.com.

ESPAÇO TERAPÊUTICO MÃOS DE ANJO. Drenagem linfática; massagem modeladora; massagem relaxante; liberação miofascial. Massagens terapêuticas: Ayurveda; Tui-ná; Shiatsu e muito mais. Tel.: (61) 99958-1207.

OCULARE OFTALMOLOGIA. Centro clínico especializado e atendimento humanizado agora traz a alternativa da teleconsulta. Exames oftalmológicos, ortóptica, oftalmopediatria e reabilitação visual. Tel.: (61) 3242-4222/ (61) 99604-5844.

VISÃO OFTALMOLOGIA. O Visão Hospital de Olhos inaugura mais um novo serviço na Unidade Asa Norte: Consultas emergenciais e de pronto atendimento. Tel.: (61) 3038-8001.