



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 325

Brasília - DF

Junho 2021

ARRAIÁ ASA-CD



PROSA 2019



Maria Elisa



Ana Studart



Carmen



Divina



Dolores



Enila



Fernando



Francisca



Gleide



Maria Alice



Meg



Tanívia

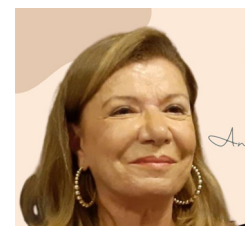
!SORTEADA!



Maria Elisa realizou o sorteio no dia 29/6/2021

Este mês celebramos as festas juninas e o São João, a mais tradicional festa brasileira e que todos amamos. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, convidou os associados a mandarem fotos vestidos

com trajes típicos juninos, valendo tudo: camisa xadrez, chapéu de palha etc, para sorteio. A foto sorteada foi da Ana Studart, e a ganhadora receberá um mimo especial.



sorteada

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
AASA vai até você, p. 4 - 6
Associados Candangos, p. 7 - 8
Fala, Associado, p. 9 - 10

ASA com Arte, p. 11 - 12
ASA Direito e Justiça, p. 13
ASA dica de saúde, p. 13
ASA gourmet, p. 14
Homenagem, p. 15

ASA Cursos, p. 16 - 17
Fique por Dentro, p. 17
ASA Solidária, p. 18
Agradecimento, p. 18
Clube do Livro, p. 19

Medalha In Memoriam, p. 19
Live Nutricionista, p. 20
Finanças para maiores de 50, p. 20
Aniversariantes, p. 21
ASA Classificados, p. 22

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 Secretária

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 Cameiro

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: 1960 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

Queridos associados, como estão? Chegou o mês que os brasileiros mais amam, o mês de junho, e nele a cultura aflora e a gente solta a nossa imaginação. Decoração, comidas, vestimentas, tudo é interessante neste mês. Infelizmente, a pandemia ainda nos assola e com isso não vamos poder fazer as nossas celebrações com familiares e amigos em volta de fogueira ou de uma boa mesa ou sanfoneiro.

Diante desta situação, o que nos resta é usar a imaginação e aproveitar com os familiares.

As festas juninas, comemoradas entre os meses de junho e até mesmo julho aqui no Brasil, se adaptaram para os tempos da pandemia do coronavírus e estão sendo realizadas de diversas formas, desde as celebrações feitas em casa até as chamadas de

vídeos. Tudo a caráter.

Não se esqueçam que as festas juninas trazem aquela estética direcionada para os estilos de música como sertanejo, músicas tradicionais de quadrilha, xote, baião e forró. Você pode selecionar uma playlist das melhores via aplicativos como Spotify, Youtube ou Deezer, que alguns deles já vêm com essas listas prontas pra uso nas festas e dançar pra valer.

Por fim, não era a forma que a gente queria, mas é a que temos. Estou feliz e contente de ver que os associados da ASA-CD estão se vacinando, se cuidando. Isso mostra que estamos mais perto do fim desse momento tão delicado. Temos que continuar nos cuidando, usando máscara, lavando as mãos com frequência e usando álcool em gel. Até breve, meus caros!

POESIA

O PRIMEIRO SÃO JOÃO

Ildenir Maria Carvalho Braga

José acende a fogueira
 Maria acende a lembrança
 Daquela longínqua infância
 Onde nasceu a paixão
 Do primeiro São João
 A mãe cosendo a saia de chita
 Pespontando rendas e fitas
 Figurinhas de balões
 A saia rodopiando
 No centro do salão
 Bandeiras penduradas
 Barulho de gargalhadas
 Com fogos misturadas
 O vai e vem das meninas
 Pintas pretas espalhadas
 Nas faces vermelhas pintadas
 José conduzindo Maria
 Nos passos da quadrilha
 Nos ritmos do coração
 Balancer... Avançar...
 Olhos negros grudados
 Nos olhos claros de Maria
 Olha a cobra...
 Pulava alto José
 Chapéu de palha na mão
 Bigode pintado a carvão
 A soma dos dias cresceu
 O tempo apressado correu
 José caminha lento
 No meio da revoada
 De crianças agitadas
 Olhos nas chamas grudados
 Vovô acendeu a fogueira!
 Olha a fogueira do vovô!
 José contempla a fogueira
 Maria contempla José
 Crescem as chamas e o encanto
 Das chamas do bem querer
 Devagar vai chegando José
 De Maria bem juntinho
 Fala manso e baixinho
 “Lembra do primeiro São João?”



Ildenir Maria Carvalho Braga (* 3/2/1945*) Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

PROSA

FESTAS JUNINAS

Maria Júlia Rabello de Moura

Junho chegou e com ele as festas juninas, das festas mais populares no Brasil, principalmente no Nordeste.

Quando ouvimos falar nas festas juninas logo pensamos nas quadrilhas, nas fogueiras, nos balões e fogos de artifício, nas barraquinhas com as comidas típicas... Mas pouca gente sabe qual a origem destes festejos.

A festa junina tem sua origem na Idade Média com a celebração dos Santo Populares: Santo Antônio, São João e São Pedro.

A tradição chegou ao Brasil através dos portugueses, sendo incorporada aos costumes indígenas e mais tarde as dos afrobrasileiros.

Em vez de juninas muitos chamam as festas de “São João” porque 24 de junho, data do seu nascimento, é o auge dos festejos.

Esta data coincidia com o início do verão, época em que os camponeses festejavam o início das colheitas e, para homenagear os deuses da natureza e da fertilidade e pedir colheita farta, eles acendiam fogueiras, dançando em torno delas e pulando o fogo.

A Igreja não conseguia acabar com a popularidade dessa festa pagã e acabou aderindo a ela e atribuindo-lhe um caráter religioso. Conta-se que Isabel, quando ainda estava grávida, prometeu à sua prima Maria avisá-la do nascimento de seu filho. Quando São João nasceu foi erguido um mastro em frente à sua casa, iluminado por uma grande fogueira para avisar a Maria. Daí surgiu o costume de acender uma fogueira durante as festas juninas. Cada santo tem uma forma de fogueira diferente: a de Santo Antônio é quadrada, a de São João é redonda e a de São Pedro triangular.

Os fogos de artifício, segundo a tradição popular, servem para despertar São João.

A quadrilha tem suas origens na dança de salão francesa em voga no início do século XIX. Passou a ser dançada ao ar livre, nas festas juninas em louvor a Santo Antônio, São Pedro e São João para agradecer as boas colheitas. Ela veio para o Brasil por causa do interesse da classe média e das elites portuguesa e brasileira no século XIX por tudo que era moda em Paris. Ela se popularizou fundindo-se com as danças brasileiras.

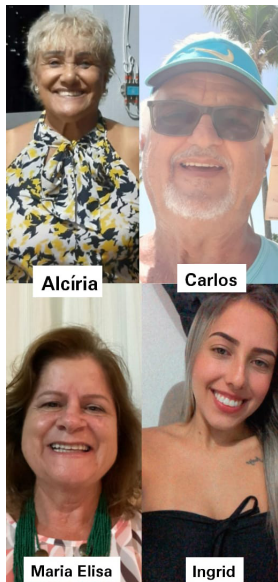
Mesmo sendo comemorada em todas as regiões brasileiras, é no Nordeste que ocorre a maior celebração das festas juninas. É muito comum a formação de grupos que andam e cantam pelas ruas, degustando comidas e bebidas deixadas pelos moradores nas janelas e portas de suas casas.



Maria Júlia Rabello de Moura (* 22/3/1947*) Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

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



Receberam os parabéns virtuais os aniversariantes do dia 2, **Alcíria Galdino** e **Carlos**.

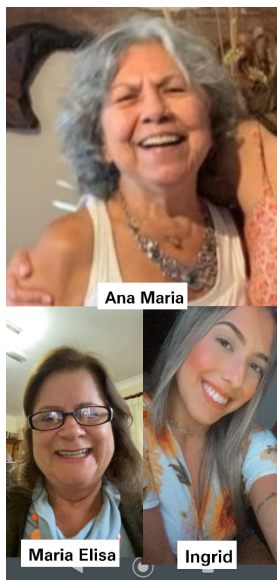
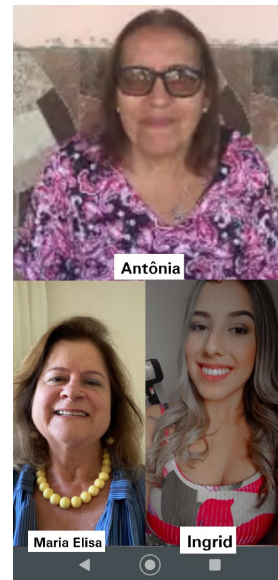
Alcíria, uma geminiana muito carismática e vaidosa, relembrou a época em que trabalhou com a Presidente, e disse: “Sinto muita saudade dos bailes da ASA.” Já Carlos, atualmente, mora na Bahia e adora viajar, e se interessou pelos cursos de línguas oferecidos pela ASA-CD. “Adorei a ideia do ASA VIRTUAL”, disse. Os aniversariantes agradeceram à Presidente, que fez questão de parabenizá-los.

A Presidente Maria Elisa desejou muita paz, saúde e prosperidade aos aniversariantes.

Antônia, associada e aniversariante do dia 10, recebeu o abraço da Presidente por meio virtual.

A festa virtual trouxe muita alegria e felicidade para todos. Antônia comemorou o seu aniversário com um almoço na companhia dos filhos. Com muita gratidão disse: “Obrigada, Elisa, por fazer parte deste momento tão importante na minha vida, sou muito grata por todo o carinho da ASA-CD aos associados.”

A Presidente Maria Elisa ficou muito feliz por poder levar um abraço para sua amiga de tantos anos nesse dia tão especial.



No dia 15 foi a vez de parabenizar virtualmente a querida aniversariante **Ana Maria**.

O papo foi descontraído, e o que não faltou foi o bom humor. Ana Maria, Psicóloga, revisora, e amante do Yoga, nos contou também que adora o francês e pretende fazer parte da nossa turma no próximo semestre. Finalizou com chuvas de elogios à Presidente e à atual gestão.

A Presidente agradeceu o carinho e disse que é sempre um prazer revê-la e a espera no segundo semestre no curso de francês.



A Presidente Maria Elisa parabenizou o aniversariante do dia 17, **Vili Santo**, acompanhada dos Diretores da ASA-CD Conceição José Macêdo e Roberto Medeiros Guimarães.

Vili, sempre alegre e sorridente, ficou lisonjeado com a visita virtual de seus queridos amigos. A conversa foi de lembranças da época em que trabalhavam juntos. Vili em vários momentos da conversa se emocionou com a visita e disse: “Espero vê-los em breve para dar um forte abraço.”

A Presidente Maria Elisa agradeceu aos Diretores por participarem da visita virtual ao nosso aniversariante do dia, e ao aniversariante por receber a ASA-CD em sua casa.

A Presidente parabenizou as aniversariantes **Adivany**, do dia 16, **Itelvina** e **Suely**, do dia 18.

A chamada virtual foi de muita alegria e saudades, Itelvina e Suely ficaram felizes com a ligação e agradeceram com muito carinho a atenção da Presidente. Adivany, nossa colega da turma de inglês, ficou emocionada e agradeceu a ligação.

Maria Elisa agradeceu às aniversariantes por nos receber em sua casa, e disse: “Em breve iremos nos encontrar pessoalmente.”



Os aniversariantes receberam as felicitações da Presidente e do Diretor Roberto Medeiros Guimarães, no dia 19, **Roberto Filho** e dia 21, **Luiz Gonzaga**.

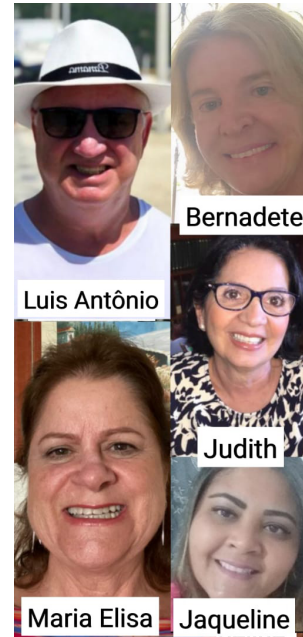
A chamada virtual foi muito alegre. Luiz Gonzaga, em viagem, nos mostrou a beleza e tranquilidade do Ceará, agradeceu a ligação com carinho. Já Roberto Filho comentou sobre seu novo negócio na área imobiliária, e comentando que a ligação da Presidente e do Diretor, se declarou lisonjeado.

A Presidente Maria Elisa agradeceu aos aniversariantes.

Os seguintes aniversariantes foram **Luiz Antônio**, do dia 22, **Judith** e **Bernardete**, do dia 23.

Luiz Antônio ficou emocionado com a ligação e elogiou o trabalho da Presidente. Judith adorou nos receber em sua casa via vídeo, e comentou que escreve livros infantis em quadrinhos. Já Bernardete lembrou com saudades do nosso baile mensal Prosa na ASA.

A Presidente Maria Elisa agradeceu aos aniversariantes e desejou muita saúde e sucesso a todos.



Depois foi a vez dos aniversariantes **Isabel**, do dia 24, **José Joardvan**, dia 25, **Deocacine** e **João Dantas**, dia 27.

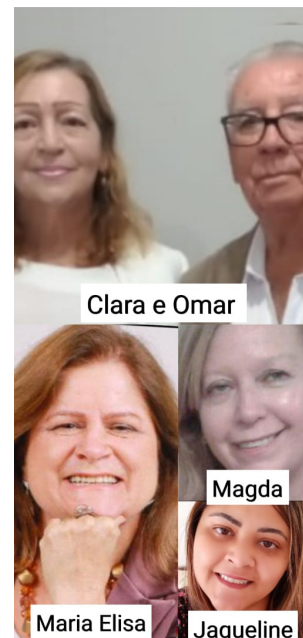
A visita foi carregada de alegria e lembranças do tempos em que trabalhavam na Câmara. Os aniversariantes finalizaram a chamada com elogios à Presidente pelo ótimo trabalho que está realizando na ASA-CD.

A Presidente Maria Elisa replicou desejando-lhes muita saúde e prosperidade.

Finalmente, foram visitados, **Magda Obicht** e **Omar dos Santos**, do dia 30.

Os aniversariantes nos receberam com muita alegria e gratidão. Omar e sua esposa, Clara, nos convidaram para um lanche quando for possível. Magda ficou muito feliz em receber o abraço virtual que aqueceu o seu coração. Estava ela junto à belíssima lareira de sua casa e finalizou agradecendo e elogiando a Presidente.

A Presidente concluindo, expressou aos aniversariantes o desejo de muita saúde e paz.



ASSOCIADO CANDANGO

MARTA MARIA DOS SANTOS VILAÇA



Me chamo **Marta Maria dos Santos Vilaça**, nasci em Dom Cavati-MG, cheguei a Brasília em 1964 e cresci

aqui. Estudei pedagogia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979.

Na Casa, trabalhei no DEFIN, CAED, Seção de elevadores, SGM, Registro de Frequência de Plenário e DEPOL, aposentando-me em 2016.

Depois de aposentada, dediquei-me a minha família e hoje vivo a melhor fase da vida, desfruto da

tranquilidade da minha casa com alegria, saúde e muita felicidade.

Aos amigos que estão aposentados o conselho que deixo é que aproveitem este momento, a vida é muito curta para não sermos felizes. Deixo meu elogio à atual gestão da ASA-CD, pois a Associação tem desempenhado um grande trabalho conosco.

JOSIMIRA RIBEIRO ALVES

Me chamo **Josimira Ribeiro Alves**, nasci em Teresina-PI e cheguei a Brasília em 1963. Brasília estava no processo de crescimento e construção, ou seja, tudo era muito difícil e o acesso era bem complicado.

Estudei Direito e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979.

Trabalhei no Departamento de Pessoal, no PDS, e no PFL, onde me aposentei em 1990. Fui Secretá-

ria da ASA-CD por 15 anos. Gosto de viajar e de pintura. Faço quadros usando tinta a óleo, faço parte do Clube das Pintoras da ASA-CD. Já recebi honras da Marinha do Brasil por um quadro que pintei.

Por fim, digo que a aposentadoria é um momento muito especial, nessa hora colhemos os frutos de tantos anos de trabalho e dedicação, é a hora de descansar e aproveitar.



Deixo um elogio e um abraço bem carinhoso à atual gestão da ASA-CD, o trabalho que está sendo desenvolvido é primoroso e louvável.

JUDITH DO AMARAL MARCONDES ARMANDO



Me chamo **Judith do Amaral Marcondes Armando**, nasci em Ponta-Porã, atualmente Mato Grosso do Sul. Estudei o segundo grau no Rio de Janeiro, no colégio Santa Marcelina, no alto da Boa Vista e fiz a quarta série no CASEB. Me formei em economia na UnB em 1972.

Eu fui servidora

pública em todos os anos de trabalho. Sempre concursada. Inicialmente na Central de Medicamentos, onde participei da formação da farmácia básica e fui representante do Ministério da Saúde na 8ª Conferência Nacional de Saúde, que criou o SUS. Depois fui para o Ministério da Fazenda, na Receita Federal. Lá participei dos trabalhos aduaneiros até me aposentar. Foi uma trajetória muito boa e construtiva.

Fiz especialização em Desenvolvimento Regional no Centro de Investigação e Docência Econômica na Cidade do México. Depois em procedimentos aduaneiros em Madrid. Eu não sou funcionária

da Câmara, meu falecido companheiro era. Gosto muito de viajar e antes da pandemia viajava bastante. Conheço quase todo o Brasil e muitos outros países.

Gosto de escrever histórias para meus netos. E gosto de jardinagem. Aos que vão se aposentar sugiro arrumar um bom psicólogo. A vida muda muito e temos que nos reconstruir para novos desafios. Também ter um bom ambiente cultural e humano com pessoas de nossa geração. E nunca parar de sonhar!

A gestão da ASA-CD sempre me recebeu muito bem. Fui a uns poucos eventos de música para ouvir e dançar. Agora vou voltar a estudar inglês e francês.

ROBERTO DE MEDEIROS GUIMARÃES FILHO

Me chamo **Roberto de Medeiros Guimarães Filho**. Nasci em João Pessoa em 1957 e lá fiquei até 1965. Vivo em Brasília desde então, porém morei por 4 meses em Malta (UE) e outros 4 meses em San Diego (EUA).

Sou Graduado em Ciências Contábeis (CEUB), com especialização em Orçamento Governamental (FGV) e em Políticas Públicas (UFRJ). Direito (CEUB/IDP) inconcluso. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1984. Na Casa, trabalhei no Departamento de Contabilidade até 1986 e na Consultoria de Orçamento e Fiscalização (CONOF) até me aposentar, em 1997.

Depois que me aposentei: voltei a praticar esporte regularmente (Futebol) continuei a viajar; conheci minha atual esposa, casei-me há 2 anos, resolvi trabalhar com ela como corretor de Imóveis na imobiliária dela (Magda Imóveis), hoje tenho minha própria imobiliária (Hobby Consultoria Imobiliária), junto com meus dois filhos menores (Arthur, com 21 anos, estu-

dante de Direito no IDP, e Thiago, com 18 anos).



Por fim, a aposentadoria é um privilégio, estou muito feliz na situação em que me encontro. A ASA-CD é um local a que tenho muito carinho, e só tenho bons elogios a este lugar.

FALA, ASSOCIADO

TITO BECON



Me chamo **Tito Becon**, como escritor Tito Becons, nasci em Santiago, RS. Sou formado em Direito, História e Geografia e cheguei a Brasília em 1979 para trabalhar como Chefe de Gabinete do Deputado Federal Eloar Guazzelli. A partir de 1982, quando ingressei na Câmara, trabalhei como Adjunto Parlamentar do Deputado Ibsen Pinheiro, Liderança do PMDB, Comissão de Relações Exteriores, aposentan-

do-me em 5 de junho de 2014.

Criamos em 1997 o Grupo de Turismo “Só Bobagem”. Após 23 anos de existência, conhecemos todo o Brasil e 45 países do mundo. É um grupo aberto, já viajaram conosco mais de 2.000 pessoas. Em média 45 passageiros por viagem. Tailândia, Camboja e Vietnã, com possibilidade de alterar para Austrália e Nova Zelândia, conforme as condições sanitárias em abril de 2022. Melhores viagens: Leste Europeu, Croácia, Turquia, Egito, Rússia, países nórdicos, Cuba, México, Portugal, França, Inglaterra, Bélgica, Alemanha, Espanha, Marrocos, Peru, Caribe, Colômbia, Argentina e Uruguai, entre outros.

Já que não há dúvidas que gosto de viajar, deixo para os

colegas como dicas de ótimas viagens, Itália, especialmente o sul, sul da Espanha, sul da Argentina, Bariloche, Perito Moreno, Patagônia e Mérida no México, a Paris das Américas. Amo Música. Toco violão e canto. Sou Cônsul do Inter no Grande Colorado. E escrevo crônicas e livros sobre a história do RS e de Santiago.

Por fim, o conselho que dou aos meus amigos é que se aposentem merecidamente depois de tantos anos de trabalho. Particularmente sou sempre muito grato pelo excelente ambiente de trabalho que desfrutei na Câmara Federal. Minha amiga e colega Maria Elisa, sua diretoria e funcionários, são extremamente dedicados e competentes na administração da nossa Associação. Parabéns!

ILIDIA DA ASCENÇÃO GARRIDO

Me chamo **Ilidia da Ascensão Garrido Martins Juras**, nasci em Portugal, vim para o Brasil com 2 anos de idade e cresci em São Paulo. Estudei Biologia e cheguei em Brasília em 1986. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1994, trabalhando somente na Consultoria Legislativa, aposentando-me em 2014.

Depois de aposentada, fiz alguns trabalhos de consultoria ambiental; depois, curso de Pós-Graduação em Psicol-

ogia Transpessoal; atualmente sou monitora no curso. Também escrevi um livro infantil: Viagem de uma gota d’água.

Adoro viajar, no Brasil, já fui a quase todos os Estados. Também viajei para Portugal, Espanha, Itália, Grécia, França, Dinamarca, Lituânia e Estados Unidos. Gosto de bordar, jardinagem, meditar, caminhar na natureza.

Por fim, digo que assim que puder, aposente-se. Existe muita vida além do traba-



lho. E elogio a atual gestão da ASA-CD que está muito dinâmica. Aprecio, sobretudo, a proximidade, humanidade e acolhimento com que a Presidente trata os associados.

VALÉRIO DA SILVA



Me chamo **Valério da Silva**, nasci no Rio de Janeiro e cheguei a Brasília

em 1960. Ingressei na Câmara em 1974 e ainda estou na ativa, mas sou associado da ASA-CD por achar que o trabalho exercido é de grande qualidade. Sempre fui lotado no Departamento de Polícia (DEPOL), onde fui Diretor por 13 anos, ainda não me aposentei por opção.

Gosto muito de pes-

car e viajar. Já fui a Gramado, todo o Nordeste, Miami, Orlando e fiz vários cruzeiros na América do Sul e Caribe.

Sou formado em direito pelo CEUB, desde 1982. E deixo os parabéns à atual gestão da ASA-CD, a diretoria tem exercido um excelente papel com os filiados.

OMAR DOS SANTOS RODRIGUES

Me chamo **Omar dos Santos Rodrigues**, nasci em Araguari-Minas Gerais, cheguei a Brasília em 1970. Ingressei na Câmara em 1973 e aposentei-me em 1998.

Na Casa, trabalhei na Comissão de Transportes que debate e vota os seguintes temas: sistema nacional de viação e os sistemas de transportes em geral, transportes aéreo, marítimo, aquaviário, ferroviário, rodoviário e metroviário; transporte

por dutos, coordenação e exploração dos serviços de transportes, transportes urbano, interestadual, intermunicipal e internacional, marinha mercante, portos e vias navegáveis; navegação marítima e de cabotagem e a interior; direito marítimo, aviação civil, aeroportos e infraestrutura aeroportuária; segurança e controle do tráfego aéreo; direito aeronáutico, segurança, política, educação e legislação de trânsito e tráfego.



Depois de aposentado, viajei pelo Brasil, com minha família. Sou muito caseiro e depois da pandemia fiquei mais em casa. Por fim, elogio a atual gestão da ASACD, que tem se mostrado muito preocupada com os aposentados.

ASA COM ARTE

SÔNIA MARIA SILVESTRE DE CARVALHO

Nascida no Rio de Janeiro, no Bairro da Tijuca, a pensionista **Sônia Maria Silvestre de Carvalho** chegou a Brasília em 1960, estudou no CASEB e depois na Es-



cola Normal de Brasília, formando-se em 1973 como professora. Casou-se com Nelson Geraldo de Carvalho, servidor da Casa, em 1962. Nelson trabalhou na Câmara dos Deputados com Valério Magalhães, Deputado muito querido e atuante.

Sônia faz crochê, que consiste na criação de tecidos usando a agulha de crochê e algum fio



contínuo, normalmente, lã, fio de algodão ou seda, mas também pode se usar arame, barbante ou outro material inovador.

OSWALDO DE OLIVEIRA TEÓFILO



Me chamo **Oswaldo de Oliveira Teófilo**, nasci em Fortaleza, CE, em abril de 1938, e ali permaneci até setembro de 1956, quando minha família se mudou para o Rio de Janeiro, então Capital

Federal. Residi no Rio por 35 anos, até a mudança para Brasília, com interregno de três anos —1984 a 1987— vividos em São Paulo Capital.

Cheguei a Brasília em 1991 e ingressei na Câmara em 15/2/1991, na função de Assessor Legislativo (hoje Consultor Legislativo), após aprovação em concurso público prestado ao longo do ano de 1990. Aposentei-me na Consultoria Legislativa em agosto de 2000. Em se-

guida, até 2005, trabalhei como advogado no Distrito Federal, integrando escritório constituído por colegas da Câmara.

A pintura vem da infância. Começa pelo desenho. Depois pintura a óleo e acrílico. A aquarela veio depois. Tudo como amador e sem cursos regulares. Paisagem tem sido o tema dominante.



SUELY PEREIRA DOS SANTOS SENA

Me chamo **Suely Pereira dos Santos Sena**, nasci em São Luís-MA, e cheguei a Brasília em 1979. Estudei Administração de

Empresas na AEUDF e ingressei na Câmara dos Deputados em 1997. Trabalhei no Departamento de Pessoal por 4 anos e depois no Departamento de Comissões, aposentando-me em 2017.



Depois de aposentada, dediquei-me a minha família, fiz

algumas viagens e administro @su.belapele, pelo Instagram onde falo sobre os cuidados com a pele madura.

LUIS ANTONIO VIOLIN

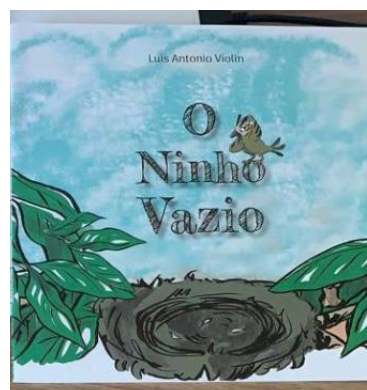


Luis Antônio Violin nasceu em Batatais (SP), em 22 de junho de 1950. Reside em Brasília desde 1975. Estudou Letras (Português-Inglês) na Faculdade de Filosofia Ciências e Letra/Unesp, Franca-SP. Em 1981, também por concurso público, assumiu o cargo de

Analista Legislativo na Câmara do Deputados.

Em 2019, publicou o livro de contos intitulado Lá na praia... & outros casos, e outro infantojuvenil, O ninho vazio, ambos com boa aceitação de público. Também em 2019, participou, com o conto “O ninho vazio”, da coletânea “Contemporânea: antologia de contos & poemas”, publicada pela Editora Albatroz. É membro da Asso-

ciação Nacional de Escritores e das Equipes de Nossa Senhora.



DIREITO E JUSTIÇA

TETO CONSTITUCIONAL

Considerando que o trânsito em julgado do Acórdão no Recurso Extraordinário n. 602.584-DF ocorreu em 26/3/2021, e, tendo em vista notificação enviada pela COIPE-DEPES-CD, via ofício aos aposentados e pensionistas que têm duas fontes de rendas recebidas da União Federal, a ASA-CD e o SINDILEGIS estão estudando uma possibilidade de recurso junto ao Supremo Tribunal Federal de forma resguardar e defender os servidores e pensionistas, principalmente daqueles que já têm mais de 5 anos em razão da prescrição quinquenal.

Lembrando o relatado no RE acima citado, ocorrida a morte do instituidor da pensão em momento

posterior ao da EC 19/1998, o teto constitucional previsto no inciso XI do artigo 37 da Constituição Federal incide sobre o que ultrapassar o valor de R\$39.293,32, do somatório de remuneração ou provento e pensão percebido por servidor.

Visto que a COIPE/DEPES/CD fixou prazo de 10 dias (entenda-se corridos), excluindo-se o dia do recebimento e incluindo-se o último, a orientação que se tem é que se mantenha para recebimento o valor da aposentadoria por tratar-se de direito do próprio servidor e seja feita a opção de redução pelo valor da pensão, preenchendo-se a ficha de opção, assinando e encaminhando-a via e-mail para coipe.depes@camara.leg.br.

Cumprir destacar o Acórdão abaixo:

Vistos, relatados e discutidos estes autos, acordam os Ministros do Supremo Tribunal Federal ... Em seguida, foi fixada a seguinte tese: “Ocorrida a morte do instituidor da pensão em momento posterior ao da Emenda Constitucional nº 19/1998, o teto constitucional previsto no inciso XI do artigo 37 da Constituição Federal incide sobre o somatório de remuneração ou provento e pensão percebida por servidor”.

Cabe informar que a referida decisão já está sendo cumprida por diversos órgãos da Administração Pública, em alguns casos há meses, e que atinge também os servidores da ativa.

DICA DE SAÚDE

CUIDADOS COM O PERÍODO DE BAIXA UMIDADE



Principalmente para os moradores do Distrito Federal, em que os meses de junho a setembro são de pouca umidade do ar, e para que possamos ter uma melhor qualidade de vida e principalmente para os idosos, precisamos de

no mínimo três coisas:

1 – **beber muita água** no mínimo 2 litros de água no decorrer do dia, pois ajuda em todo o organismo, desde fazer os rins funcionar como o corpo como um todo: na digestão, na salivação, nas glândulas lacrimais, no cérebro, etc.

2 – **usar um colírio** conforme orientação do seu oftalmologista, pois a secura nos olhos pode causar, além do desconforto, a perda da visão.

3 – **usar um umidificador** pode melhorar a umidade do local onde vivemos, principalmente à noite. Se você tiver dúvidas pergunte ao seu médico como deverá fazer. A quantidade de tempo vai variar de acordo com o local onde moramos.

São coisas básicas, mas que podem trazer conforto e qualidade de vida com longevidade.

Pense bem e cuide-se!

ASA GOURMET

As comidas de festa junina são tudo de bom, não é mesmo? E a Presidente separou algumas receitas para vocês.

Baião de dois com fava



INGREDIENTES

- 500g de fava
- 2 xícaras de arroz
- 200 gramas de linguiça calabresa picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Cheiro verde e pimenta de cheiro a gosto
- óleo ou azeite a gosto
- sal a gosto

MODO DE FAZER

- Em uma panela de pressão cozinhe a fava com a calabresa e uma folhinha de louro, deixando a fava ao dente e reserve.
- Em outra panela, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho e refogue o arroz e acrescente a fava com caldo e se necessário acrescente mais água; não tampe a panela; quando o arroz estiver quase sem água abaixe o fogo e tampe a panela por alguns minutos.
- Depois de pronto coloque sobre a comida o cheiro verde e pimenta de cheiro e bom apetite.

Caldo Verde

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca descascada e cortada.
- 2 litros de água
- 1 cebolas e alho picados
- 1 maço de couve
- Sal, pimenta-do-reino e salsa ou coentro picados, a gosto
- 100 g de calabresa cortada em cubinhos

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a mandioca.
- Antes de esfriar amasse a mandioca com o auxílio de um garfo, mas guarde o caldo, pois você irá utilizar. Reserve.
- Coloque a calabresa para fritar com um fio de azeite ou óleo.
- Quando ela estiver quase frita coloque a cebola e o alho para dourar.
- Coloque a mandioca e um pouco do caldo até ferver, mexendo de vez em quando para não grudar e colocando o caldo necessário.
- Quando estiver quase pronto coloque a couve só o tempo dela murchar.
- Coloque o cheiro verde ao servir e pronto.



Bolo de fubá

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde
- 1 lata de óleo (medida da lata de milho)
- 1 lata de açúcar (medida da lata de milho)
- 1 lata de fubá (medida da lata de milho)
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, o fubá, os ovos e a farinha de trigo, depois bata até obter uma consistência cremosa.
- Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente.
- Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar, em um forno médio a 180 °C, preaquecido por 40 minutos.



Kri kri

Amendoim com chocolate

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim cru
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 colher sopa de chocolate ou cacau
- 1 colher sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Coloque tudo dentro de uma panela e misture bem e só depois coloque no fogo baixo ou médio.
- Vá mexendo e quando estiver soltando do fundo já estará bom.
- Algumas pessoas colocam no forno para ficar mais crocante (mas não precisa)



HOMENAGEM AOS MAIS IDOSOS DO MÊS

CORA MARFIZA CASTELO PARUCKER

Nascida e crescida em Afonso Cláudio e Vitória-ES, **Cora Marfiza Castelo Parucker** chegou a Brasília em 1961. Formou-se em Secretariado Executivo e ingressou na Câmara dos Deputados em 1962. Na Casa, atuou na Comissão de Relações Exteriores, na Segunda e

Terceira Secretarias, aposentando-se em 1985.

Este mês, no dia 22, Cora completou 91 anos, sendo uma das associadas mais experientes da ASA-CD, por isso esta singela homenagem a ela pelos serviços prestados à Câmara dos Deputados.



HOMENAGEM AO SERVIDOR PÚBLICO APOSENTADO



Eu sempre soube que minha missão era ser feliz e não há maior felicidade que servir aos outros. Não se trata de forma alguma de subserviência,

mas de uma questão de consciência social e cívica.

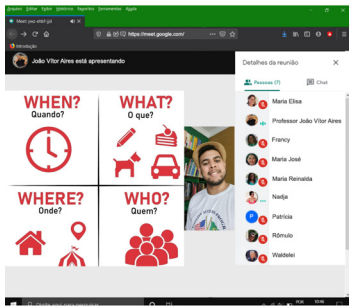
Nós servidores aposentados, carregamos conosco a importante missão de concretizar tudo aquilo que o Estado preconiza para o cidadão: Elaboração de Leis, Saúde, Educação, Trabalho e todas as prerrogativas constitucionais que garantam condi-

ções dignas de vivência.

Nós relembramos de como eram as condições do Serviço Público no começo. Construimos muita coisa, uma história e passamos por muitas transições. Somos a história viva não só da Administração Pública, mas de parte relevante da História brasileira.

ASA CURSOS

ASA INGLÊS



Imagine você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica,

divertida e eficiente. A ASA tem tudo isso. Não perca tempo. Let's speak English!

Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

Você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

TURMAS:

1 - Quartas - às 9h - ASA ENGLISH STARTER 1 - iniciantes

2 - Quartas - às 10h - ASA ENGLISH STARTER 2 - (podendo fazer teste de nivelamento)

Matricule-se pelo nosso WhatsApp (61)99951-8499.

AINDA TEMOS VAGAS!

A aula de Inglês ensejou a possibilidade de vencer uma barreira há muito protelada, o falar Inglês. Apesar dos meus 73 anos, comecei o curso na perspectiva de que papagaio velho não aprende mais a falar. Engano que está sendo neutralizado pela excelente disposição do pro-

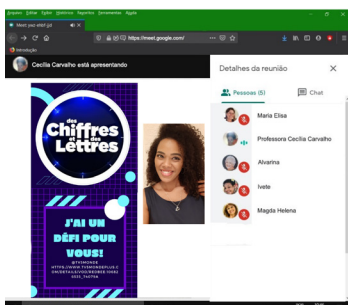
fessor João Victor, da alegre participação dos colegas. Os nossos momentos de estudo são também uma oportunidade que temos de rever os queridos colegas. Eu e minha esposa Cila estamos esperançosos de finalmente dominar o conhecimento com outro idioma. É prazeroso ter entre



Sidraque

os colegas a nossa Presidente Maria Elisa.

ASA FRANCÊS



Convido vocês para integrarem a nossa turma de francês; o aprendizado de

uma nova língua, além de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo. Bisous et à tout à l'heure!

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line pelo celular ou computador sem sair de casa e com todo o cuidado necessário.

Você aprende se divertin-

do, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

TURMA:
Segundas - às 10h
- ASA FRANCÊS -
DRAPEAU 1 (iniciantes)

Matricule-se pelo nosso Whatsapp (61) 99951-8499.

AINDA TEMOS VAGAS!

Bonjour! je m'appelle Adivany. Sou aluna do curso de francês da ASA Francês on-line. A professora Cecilia é muito querida, competente e paciente. Cada aula é uma "viagem"

e aprendemos a língua, estudamos a França e os franceses, sua cultura e nos divertimos. Temos oportunidade de conviver com os ex-colegas, e conhecer novos e nos adaptarmos às novas tecno-



Adivany

logias de comunicação. À bientôt !!!!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de uma profissional altamente

qualificada. A Ana Paula trabalha com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado. A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono e o desempenho cognitivo, reduz o stress e aumenta a sensação de bem-estar e

aumenta a longevidade.

Faça parte da nossa turma e pratique os seus exercícios onde desejar, a qualquer hora e lugar. Exercícios disponíveis todas as terças através do Whatsapp.

Matricule-se pelo nosso Whatsapp:(61) 99951-8499.

AINDA TEMOS VAGAS!

Minha experiência em participar das aulas promovidas pela ASA Saúde é maravilhosa. Temos tido aulas com a nossa querida Fisioterapeuta Ana Paula e gosto de suas aulas, pois

está conectada com o coração. Ela passa a parte técnica e nos vê holisticamente, porque não somos somente um joelho e cotovelo, somos seres humanos totais e por isso tenho o maior prazer em



Francisco

participar das aulas que são dedicadas com carinho e qualidade.

FIQUE POR DENTRO

JÁ ESTAMOS AGENDANDO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO
 Patricia Marala das Neves
 CRP 04/12339

- Atendimento individual
10 vagas

Os 04 primeiros associados a ligarem ganharão o atendimento **gratuito**

Atendimento com prep social de R\$ 35,00 (trinta e cinco reais).

CONDIÇÕES E MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAR DA TERAPIA

- Equipamentos necessários tais como: aparelho eletrônico (Notebook / Computador / Tablet / smartphones);
- Rede Wi-Fi / Internet;
- Câmera nos aparelhos citados acima/Webcam;
- Áudio e som;
- Estar em ambiente reservado e com ausência de barulho.

Para mais informações
 Ingrid: (61) 99951-8499

LIVE

ASACD

live
NUTRICIONISTA

**24 JUNHO E 1 JULHO
 DAS 9 AS 11H**

Aline Mariath formou-se em Nutrição em 2006 na Universidade do Vale do Itajaí (Univali). Tem mestrado e doutorado pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Desde 2010, atua como nutricionista no Departamento Médico da Câmara dos Deputados.

INSCRIÇÕES PELO WHATSAPP
 (61)99951-8499

VEM AI

ASACD

ASACD + VIVAVIDABRINDANDO =

DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE

@asacd
 @vivaavidabrindando

ASACD

OFICINA Literária
 Prosa e Poesia

ASA SOLIDÁRIA



Maria Elisa realizou o sorteio do ASA SOLIDÁRIA no dia 29/6/2021



Ildener Braga



Marcos do Instituto Doan-do Vida



Pastor William da Igreja Presbiteriana-Sol Nascente



Alonso da Igreja Batista Sião



Cristina da paróquia Santa Clara e São Francisco de Assis do Jardim Botânico



Thiago da ONG Futuro e Esperança



Onesia do Instituto Banho do Bem



Kerley da Igreja Majestade de Deus Santa Maria



Maria do Instituto Liga do Bem



Damon do Instituto Reciclando Sons

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da covid-19 e em consequência do isolamento social e demissões. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda dos associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignida-

de aos menos favorecidos,

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas e com a chegada do frio será realizada também a entrega de cobertores.

Graças a Deus e aos nossos associados e amigos batemos novo recorde de cestas com o total de 93 e 20 cobertores. Mais um mês fazendo a

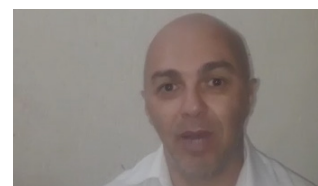
alegria de muitas famílias.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade e doaram um pouco do que têm, o que, somado, trará muita alegria aos nossos irmãos mais necessitados e com toda a certeza fará a diferença na vida de muita gente. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

AGRADECIMENTOS

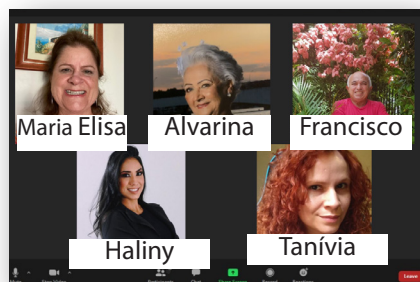
Em meu nome e da Igreja Evangélica Majestade de Deus, quero agradecer a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados da Câ-

mara dos Deputados ASA-CD e de todos associados e amigos que contribuíram para que recebêssemos as cestas básicas, pois elas serão um alento na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por



dificuldades. Elas serão entregues às famílias carentes da nossa comunidade. Gratidão, Pastor Ney Cavalcanti.

CLUBE DO LIVRO



Venha você também participar do nosso Clube do Livro, para maiores informações entre em contato conosco no WhatsApp (61)99451-5807



Livro escolhido

No dia 17 do mês de junho, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra O Jogo das Contas de Vidro de Herman Hesse.

Descreve uma comunidade mítica, onde as regras, a linguagem figurada e a gramática do jogo representam uma espécie de linguagem oculta, altamente evoluída, de que participam várias ciências e artes, especialmente a Matemática e a Música

(ou seja, a musicologia). Essa linguagem tem a possibilidade de expor o conteúdo e os resultados de quase todas as ciências e de relacioná-los entre si.

A Presidente Dr^a. Maria Elisa presenteou os associados participantes: Alvarina e Francisco com um exemplar do livro Cerrado Desterro, de Emanuel Medeiros Vieira, colega nosso falecido, um presente da sua esposa, Célia, que enviou os mi-

mos para que pudéssemos presentear os associados.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 18 de agosto, a partir das 17h, de forma virtual para preservar a segurança de todos. O encontro virtual será através da plataforma Zoom.

A obra escolhida foi O Príncipe, de Nicolau Maquiavel, obra atualíssima e livro de cabeceira de muitas autoridades.

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.



LIVE NUTRICIONISTA



Aline Mariath
Nutricionista

A ASA-CD promoveu uma Live no dia 24 de junho, com a nutricionista e servidora da Câmara dos Deputados, Aline Mariath, com o tema dicas de como manter a saúde na terceira idade. No bate papo, Aline, de forma didática, explicou como a alimentação é importante na vida de todos e no processo de envelhecimento.

Aline começou dizendo: “Envelhecer não é adoecer”. A prevenção é a alternativa que ela usou e como exemplo sobre a alimentação. E exemplificou: O processo de envelhecimento é contínuo e ocorre o desgaste natural do Corpo Humano. Alguns marcos ocorrem no processo de envelhecimento, para a mulher, a chegada da menopausa. Para todos a diminuição

da estatura, por desgaste dos discos entre as vértebras, redução da massa muscular e aumento da gordura corporal”.

Prevenção envolve o consumo de alimentos pouco e nada processados. Exemplos de ultraprocessados: barrinha de cereal, nuggets e etc. Aline falou do aplicativo Desrotulando, que dá nota aos alimentos, levando em conta açúcar, gordura, emulsificantes e tudo que faz mal ao corpo.

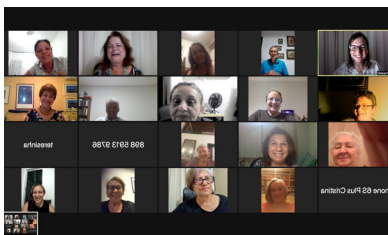
Aline abriu espaço para perguntas e a Presidente da ASA-CD, Dra. Maria Elisa, perguntou sobre a manteiga e margarina. Aline explicou. “A manteiga é um produto derivado do leite, obtida por meio do batimento do creme de leite, rica em

gorduras saturadas e colesterol. Já a margarina é resultado da hidrogenação de óleos vegetais, processo no qual moléculas de hidrogênio são incorporadas às moléculas de gordura de modo artificial, transformando gordura insaturada em parcialmente saturada. Consequentemente, de forma indireta, o consumo de margarina propicia o aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos e a diminuição do HDL (bom colesterol), disse”.

Como só uma Live para falar é pouco, na quinta-feira, 1/7, haverá outra Live no mesmo horário: das 9 às 11h para responder aos questionamentos dos participantes que estavam empolgados com a Live.

Espero vocês!

AULA EXTRA FINANÇAS PARA MAIORES DE 50



PRICILA LUANA TOPOLSKI
Planejadora financeira

Ao longo de 4 semanas, todas as quintas-feiras, das 16 às 18 horas, a ASA-CD promoveu o CURSO DE FINANÇAS PARA MAIORES DE 50 ANOS. Os associados gostaram tanto da Live de Finanças que pediram uma aula extra e a ASA-CD atendeu.

A Live Extra do CURSO DE FINANÇAS PARA MAIORES DE 50 ANOS aconteceu no dia 2 de junho. A aula extra foi ministrada de forma virtual através da plata-

forma Zoom pela Pricila Topolski, Planejadora Financeira e Familiar, não tendo sido possível a participação da Adriana Rodrigues, pois a mesma já havia feito outro compromisso. O tema poupar é investir e como fazê-lo.

Pricila também se mostrou muito satisfeita com a aula extra: “Quando soube que os associados pediram uma aula extra, fiquei muito feliz. Isso mostra que o curso atingiu sua finalidade, muito importan-

te e estou imensamente satisfeita, por isso elaborei uma aula específica para os associados.”

A Presidente Dr.^a Maria Elisa disse: “O objetivo do curso é ensinar como lidar da melhor forma com o dinheiro. O curso atingiu seu objetivo tanto que os participantes solicitaram uma aula extra e a Diretoria da ASA-CD prontamente atendeu. Estou muito satisfeita de ter tido essa ideia e que a mesma teve receptividade.”

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

- 1 - Ana Fátima de Oliveira Rocha, Domingos Advincola Marques.
- 2 - Hélio Afonso de Medeiros, José Gomes Ferreira, Maria Eloísa dos Santos, Naid Maria Jabour Tannuri, Otávio de Oliveira Júnior.
- 3 - Ana Lopes Rodrigues, Lídia Lopes da Nobrega de Lacerda, Maria da Glória Russo da Silva Lopes Caçado.
- 4 - Domingas Santos de Mendonça, Floriano Carlos Kreiser, Maria Elizabeth Lourenço.
- 5 - Cristóvão Colombo de Oliveira Filho, Inacy Silva do Nascimento, Joel Faria de Abreu, José da Silva Varão Filho, Manoel José Damasceno, Maria Aurenivia de Arruda, Uilza Maria Guerra, Waldir Marques Giusti.
- 6 - Lúcia Santos Tomelin, Maria de Nazare Vieira de Sousa de Carvalho, Maria Verônica Bezerra Gomes da Silva, Nalu Guimarães de Oliveira, Patrícia Moraes das Neves, Ramar da Costa Nunes.
- 7 - Antônia Clemente Corrêa, Antônio Magalhães Sobrinho, Déa Maria da Cunha Peixoto, Francisca Helena de Lira, Ilda Ferreira Magalhães, João Felix de Mendonça Filho, Luiz Berto Filho.
- 8 - Cecília Rodrigues Torres, José de Lima Silva, Maria do Carmo de Mendonça Fajardo, Osmar Soares, Quintino Sidrone da Silva, Suzana Cristina Leite, Vaneida Virna dos Santos de Carvalho.
- 9 - Antônio Ferreira Filho, Dalva Baptista Obliziner, Fausto Rabelo Mesquita, Francisco Antônio Gomes, Maria Amélia de Rezende, Maria Augusta Pires, Maria Beatriz Coutinho Paixão.
- 10 - Caroline Lopes dos Anjos, Francisco Ferreira da Cunha, Irene Lopes da Cunha, Lourença de Sousa dos Reis Nascimento.
- 11 - Cláudia Maria Martins de Assis Costa, Francisca das Chagas Cunha, Juliana de Lacerda Messere Romancini, Sérgio Bartholomeu Maestralli, Terezinha Veras Conforte.
- 12 - Fátima Maria de Freitas Mosqueira, Horácio Marques, José das Dores Fernandes, Osmário Luciano Martins, Teresinha Lucas Evangelista Pereira dos Santos.
- 13 - Gema Maria Penido da Silva Alves, Helena Maria Monteiro, Lídia Dias de Santana, Maria José Martins da Silva, Maria Lelia de Amorim Pio da Fonseca, Oswaldo Gavina, Silvânia de Fátima Rodrigues.
- 14 - Hipácia Augusta Castelo Ferro, João Pedro da Silva, Samuel Malheiros.
- 15 - Cristina de Fátima Nunes de Queiroz, Francisco Baticote Júnior, Hermínia Maranhão Lobato, Iran Miranda Lima, Maria Aparecida Couto Teixeira, Maria de Assunção Ribeiro Landin, Marlene Fernandes Dias, Olga Abbadia Gennari, Raimundo D'Assunção Costa, Roberto Pereira da Silva, Severina Oliveira.
- 16 - Edson Pedrosa, Eudes Gomes de Oliveira, Joana Eloí de Araújo, João Pereira dos Santos, Lúcia Helena Rodrigues Barbosa, Maria Stela da Silva Livramento, Marleyne da Silva Vieira.
- 17 - Antônio Cavalcante Sobrinho, Helena Pessoa Cantarino, Iracely Sousa Cavalcante, Zulmira Maria de Carvalho Pinto da Luz.
- 18 - Berenice de Melo Franco Custódio, Luiz Antônio de Sá Cordeiro da Silva, Maria Helena Pimentel dos Reis, Rachel Dolabela de Lima Vasconcelos, Raul de Sousa Reis.
- 19 - Amaurillo Caputo, Sarah Cardoso Aben-Athar.
- 20 - Abigail Azevedo de Oliveira, Ana Elisa Nogueira Oliveira, Antonio Carlos Modesto Coelho, Elizeu Lopes Pereira, Maria Arlete de Castro Mourão, Miriam Aparecida Gomes, Orcalino Vieira da Mota.
- 21 - Agnaldo Passos Barbosa, Ana Clara Fonseca Serejo, Ducilneide Rocha Drumon, José Capistrano Pereira, José Ribamar Leite de Alencar, Maria Jamille Cuneo Danigno, Noemia Umbelina Viana.
- 22 - Ana Maria da Silva Cardoso, Carlos Antônio de Oliveira, Carmen Gutierrez Domingues da Cunha, Edu Berglund Leite, Iliana Florence Fernandes, Maria Margareth de Lima, Rosângela Andrade Ribeiro.
- 23 - Ana Cristina de Assis Alcântara, Joana Ferreira da Mota Alves, Jorge Henrique Pereira Cartaxo de Arruda, Juvenilia Dias Ferreira Ribeiro, Maria Aparecida Alves Machado, Maria de Lourdes Borges de Castro, Suzete Rodrigues Soares, Zuleica Gangana Ribas.
- 24 - Celso Luiz Motta, Elayne Magaldi Daemon, Maria Cristina Bernardo da Silva, Washington Romualdo Silva.
- 25 - Ana Maria de Faria, Darcí das Graças Martins Alves, Fátima Bueno de Oliveira, Francisco de Assis Mesquita, Luiz de Lourdes Bernardes Curado, Maria Luiza Dell'osso de Oliveira, Maria Luiza dos Reis Rodrigues.
- 26 - José Guedes de Souza, Oscar Ferreira da Silva, Rejane Souza de Oliveira.
- 27 - Maria Gomes de Lima Pedrosa, Maria Marli Barbosa, Talita Yeda de Almeida.
- 28 - Alessandra Cordeiro Rios, Marilda Barbosa Macedo Souza, Sabrina Oliveira da Paixão.
- 29 - Débora Soares dos Santos, Evelina Didier, Maria Querino dos Santos.
- 30 - Solange Maria Machado Corrêa, Tercília Maria M. Xavier, Terezinha Fernandes Spinola.
- 31 - Jovelina de Assis Oliveira, Milton Cardoso Pereira.

ASA CLASSIFICADOS

ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA



FACINATUS
(61)99689-2116



HOPELINGERIE BSB
(61)98240-2456

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211



TORTA DE LIMÃO NO POTE
(61) 99231-1331



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE BEIJO
(61) 98474-2006



DOCE CERRADO
(61) 99623-3113



QUITANDINHA CAFÉ
(61) 99870-9001



RIBAMAR QUITUTES (61)
99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



CORREIOS AGF CRUZEIRO
(61) 3465-2411



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3347-3313

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS CLUBE HOTEL
(64) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 33271864



FIVE TOUR TURISMO
(61) 99349-1153



HOTEL GAIA-PORTO
(61) 98116-8577



MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA
(61) 99977-1268



WONDER TRAVEL
(61) 98191-8871

FINANÇA E NEGÓCIOS



BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



SICOOB
(61) 3225-2007

IMÓVEL



ALUGUEL TEMPORADA
CALDAS NOVAS - GO
(61) 98116-8577



ALUGUEL VILA DO FREI
PARATY - RJ
(24) 99817-5706



VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO
(61) 8114-2763



VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO
(61) 98212-9697



VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF
(61) 99964-4323

INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA



INFOJET
(61) 3382-7765

MUDANÇA



MUDANÇAS
(61) 981789919

SAÚDE E BEM-ESTAR



ANA PAULA FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



CAMILLA FIGUEIREDO
(61) 98306-3946



EMERGÊNCIA DOS PÉS
CARLOS
(61) 99585-5661



GINECOLOGISTA
CARMEN R FIGUEIREDO
(61)3346-1979



HUMANIDADE CUIDADOS
(61)98122-6959



MÃOS DE ANJO
(61) 99958-1207



OCULARE OFTALMOLOGIA
(61) 99604-5844



OLIMPO
(61) 3325-0160



PSICÓLOGA
PATRICIA MORAIS
61 8128-0324



VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3038-8001