



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 329

Brasília - DF

Outubro 2021

OUTUBRO ROSA



Maria Elisa



Amneres



Arlete



Cecilia



Delsilene



Diego



Fernando



Gleide



Gracinira



Isabel



Ivete



Yara de Sá



Sorteio realizado dia 28/10/2021

No mês de outubro é celebrado o Outubro Rosa, em razão da prevenção e tratamento do câncer de mama. Diante disso, a Presidente da ASA-CD, Dr^a. Maria Elisa,

convidou todos os associados a mandarem fotos vestidos de rosa. A foto será sorteada e aparecerá na capa do **Voz Ativa** e o vencedor ganhará um mimo.



Amneres Santiago

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA vai até você, p. 4 - 6
Associados Candangos, p. 7 - 9
Fala, Associado, p. 9 - 11
ASA com Arte, p. 12 - 13

ASA Direito e Justiça, p. 14
ASA dica de saúde, p. 14
ASA gourmet, p. 15
Dica de casa, p. 16
ASA Cursos, p. 17 - 18
Homenageada do Mês, p. 18

ASA Solidária, p. 19
Agradecimento, p. 19
Clube do Livro, p. 20
Medalha In Memoriam, p. 20
Live Personal Trainer, p. 21
Sorteio Amigo Traz Amigo, p. 21

Sorteio de Aniversário ASA-CD, p. 22
Oficina Literária, p. 22
Cantinho do Leitor, p. 22
Aniversariantes, p. 23
ASA Classificados, p. 24

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

Tanivia 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

Diego Demetrius Fontenele Alves da Silva

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Jhonata dos Santos Souza

Maria Clarice Maia do Nascimento

Tanivia 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? Espero que estejam seguindo as regrinhas que falo sempre: Beber no mínimo dois litros de água, atividade física pelo menos três vezes por semana, uma alimentação saudável e pegar sol. Este mês eu direciono essa parte às mulheres que compõem a nossa Associação. No mês de outubro é celebrado o Outubro Rosa. Movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, o Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade. Diagnosticar o câncer precocemente aumenta significativamente as chances de cura, 95% dos casos identificados em estágio inicial têm possibilidade de cura. Por isso, a mamografia é imprescindível, sendo o principal método para o rastreamento da doença. De acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), dos 11,5 milhões de mamografias que deveriam ter sido realizadas no ano passado, apenas 2,7 milhões foram feitas. A diminuição acentuada do exame é um fator de risco para milhares de mulheres e um alerta para a importância da campanha.

O autoexame é muito importante, por isso é necessário que nós mulheres tenhamos o hábito de tocarmos os nossos seios, sempre. E assim, conseguir identificar possíveis alterações na mama. Os sinais e sintomas do câncer podem variar, e algumas mulheres que têm câncer podem não apresentar sinais e sintomas. De qualquer maneira, é recomendável que a mulher conheça suas mamas e saiba reconhecer alterações para poder alertar o médico. É comum que câncer de mama também apresente vários sinais e sintomas, como: inchaço de toda ou parte de uma mama (mesmo que não se sinta um nódulo), nódulo único endurecido, irritação ou abaulamento de uma parte da mama, dor na mama ou mamilo, inversão do mamilo, eritema (vermelhidão) na pele, edema (inchaço) da pele, espessamento ou retração da pele ou do mamilo, secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos e linfonodos aumentados. É bom sempre estar de olho. Por fim, lembro às amigas e associadas da ASA-CD que temos que nos cuidar para desfrutarmos o máximo da nossa vida e aposentadoria. Saúde sempre em primeiro lugar. Lembro-lhes, também, que a pandemia ainda não acabou, então usar máscara e álcool em gel segue obrigatório. Já, já estaremos com a terceira dose no braço prontos para o nosso saudoso reencontro. Um abraço, estou com saudades.

POESIA

VILI

VILI SANTO ANDERSEN

Pensamento
Punhos cerrados
braços cruzados
olhos fechados.
Assim...
a poesia desencantada
pergunta:
por que tenho a esperança
dessa forma
exilada em mim?
Agressão ou defesa?
A mariposa sabe que vai
morrer
e voa inutilmente
em volta da lâmpada acesa.



Vili Santo Andersen - Escritor, poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD

PROSA

SER, SIMPLEMENTE, SER.

ALDEMAR DA SILVA MOURA

Se nem sempre SOMOS aquilo que gostaríamos de SER, talvez não SEJA por falta de capacidade ou disposição. Mas se este desejo, mesmo que pequeno, Não estiver condizente com o que já SOMOS E ainda nos impedir de chegarmos naquilo que SERÍAMOS, Então, melhor seria que todos os dias, bem cedinho, Assim que nós nos levantássemos, Agradecêssemos a Deus por estarmos vivos, Ainda que com sofrimentos, Para que possamos alcançar A ETERNIDADE ESPIRITUAL. Mas que a Vontade de Deus Seja sempre a Nossa Guia, Para nos mantermos honestos, autênticos, Independentes e sempre fiéis a ELE. Porém, Côncios de todos os deveres a cumprir, para que em sua consciência, de certo, em determinado momento, possamos - cada um de nós - chamá-lo de “Meu PAI!”.



Aldemar da Silva Moura - Escritor, poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

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



A Presidente parabenizou as aniversariantes **Terezinha Lisieux** dia 3, **Francisca Áurea** dia 4 e **Lucília Rodrigues** dia 5.

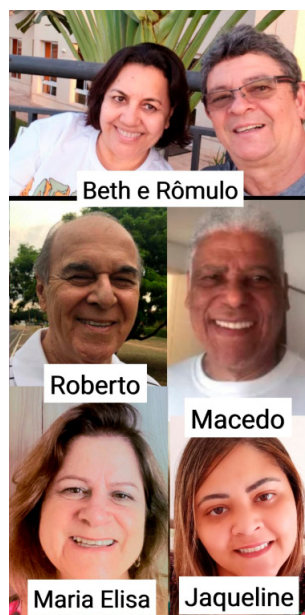
Terezinha faz aula de inglês e possui uma empresa de decoração, além de gostar de viajar. Chegou a Brasília em 1972. Com carinho agradeceu o contato. Francisca nasceu em Ubajara-CE. Chegou a Brasília em 1966. Gosta de crochê e viajar. Faz Yoga. Gostou muito de conversar com a Presidente. Lucília chegou a Brasília em 1960. Morou em barraco na W3. Entrou na Câmara em 1976. Agradeceu o carinho.

A Presidente deseja muita saúde às aniversariantes. Obrigada.

A Presidente da ASA-CD congratulou o aniversariante do dia 11, **Rômulo Lima Camara**.

A ligação virtual foi superanimada, cheia de sorrisos e lembranças. Na chamada estavam presentes o nosso Vice – Presidente Conceição de Macedo e o Diretor Roberto Medeiros.

Maria Elisa agradece aos colegas por participarem das felicitações. Deseja ao Rômulo prosperidade e saúde.

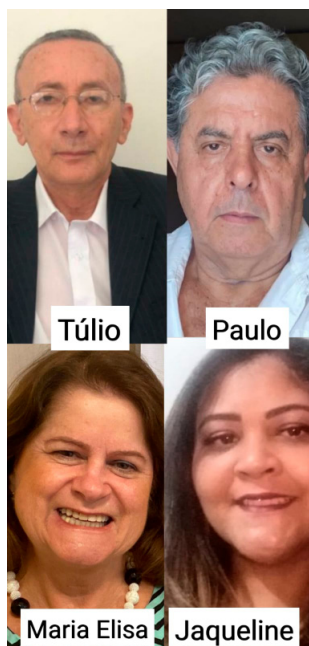


A Presidente Maria Elisa apresentou felicitações às aniversariantes do dia 13, **Cordelia Valadares Affonso**, **Terezinha Rodrigues** e **Maria da Consolação**.

Cordelia, que ficou muito feliz pelas felicitações, chegou a Brasília em 1961, e passou no concurso da Câmara em 1985. Nasceu em Minas Gerais na fazenda da família. Terezinha Rodrigues, sempre alegre, agradeceu carinhosamente a ligação. Chegou a Brasília em 1965. Maria da Consolação vem de uma família católica e trabalha atualmente na Igreja, pois realiza viagens e encontros cristãos. Ela chegou a Brasília em 1972. Elogiou a Presidente da ASA-CD pela bela iniciativa.

Maria Elisa deseja as aniversariantes muita saúde e paz.





A Presidente da ASA-CD visitou virtualmente os aniversariantes do dia 19, **Túlio Zanina** e **Paulo Antônio**.

Túlio, que hoje possui uma empresa a que dedica seu tempo, agradeceu a Elisa pela ligação virtual e pela lembrança. Paulo Marques, que gosta de pescar e viajar, agradeceu o contato e carinho pela recordação no dia de seu aniversário.

Maria Elisa dá felicitações e agradece aos aniversariantes por fazerem parte da família ASA-CD.

A Presidente da ASA-CD cumprimentou a aniversariante do dia 20, **Vera Lúcia Chaves**.

A ligação virtual foi superanimada, presente o nosso Vice-Presidente Macedo, além dos Diretores financeiros da ASA-CD, Roberto e Romulo.

Vera, que faz parte da Diretoria, nos recebeu com alegria e carinho, agradecendo a ligação virtual.

Maria Elisa agradece aos colegas por participarem das felicitações. Deseja a Vera muita prosperidade e paz.



Aniversariantes, **Reinalda** e **Maria Isabel** dia 20, **Licionina Maria** dia 21.

A Presidente parabenizou as aniversariantes desejando-lhes muita saúde, prosperidade e proteção divina. Reinalda e Isabel são grandes parceiras da ASA-CD, sempre estão presentes em viagens e nos receberam emocionadas. Licionina, muito simpática, é cantora e compositora, já em seu nono trabalho, com 46 músicas. Mora em MG.

As aniversariantes agradeceram a ligação.

A Presidente da ASA-CD parabenizou as aniversariantes, **Elvira Maria** dia 22, **Adália Figueiredo** e **Patrícia Davis** dia 26.

A ligação virtual foi animada. Elvira nos recebeu com alegria e carinho. Chegou a Brasília em 1974 aos 14 anos, ingressou na Câmara em 1998. Gosta de viajar, pintar e tocar piano. Adália, sempre sorridente, participa de um projeto social para pessoas carentes na Igreja e ama o que faz. Patrícia Davis, simpática em pessoa, chegou a Brasília em 1969. Gosta de viajar e gosta de está com a família. Maria Elisa, agradeceu às colegas e desejou muita paz e prosperidade.



Presidente Elisa parabenizou os aniversariantes **Alaor Moreira** dia 28 e **Maria Angela Fraga** dia 29.

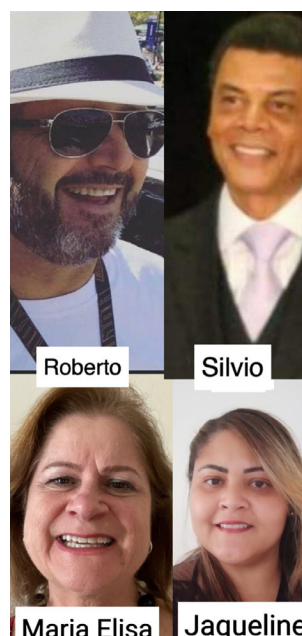
Alaor sempre sorridente nos atendeu com carinho. Chegou a Brasília em 1959, morava na Vila do IAPI que hoje é o Núcleo Bandeirante. Trabalhou no conjunto nacional e posteriormente ingressou na Câmara dos Deputados. Maria Angela Fraga chegou em Brasília em 1978 e o motivo foi a transferência do esposo. Deixou o trabalho numa escola.

A Presidente agradeceu os aniversariantes por receber a ASA-CD. Abraços.

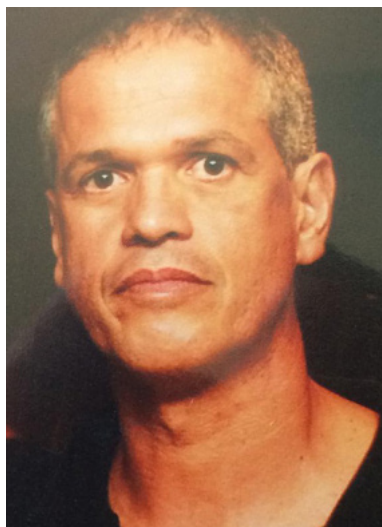
A Presidente Maria Elisa parabenizou **Silvio Pereira** do dia 30 e **Carlos Roberto** dia 31..

Os aniversariantes demonstraram-se muito felizes com a lembrança. Roberto faz algumas atividades assistenciais na Paróquia que frequenta, como Vicentino; atividades físicas diárias na academia de musculação e pilates; além de viajar muito e não abrir mão de uma pescaria. Silvio ficou muito satisfeito com a ligação e lembrou os bons momentos vivido na Câmara dos Deputados. É um católico fervoroso.

A Presidente Maria Elisa despediu-se com os votos habituais de paz e saúde.



MARCOS FIGUEIRA DE ALMEIDA



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

cheguei a Brasília no dia 19 de maio de 1960, estudei direito e ingressei em na Câmara dos Deputados em 3 de novembro de 1978. Trabalhei no Departamento de Arquitetura e Engenharia Liderança do PDS, PDT, SD, e DECOM.

Me aposentei em 2015 e continuei trabalhando

como advogado. Gosto muito de viajar, conheço mais de 60 países. Gosto de praticar natação e hipismo. Por fim, aconselho aos amigos que irão aposentar-se que o façam logo. Quando eu pude, o fiz sem medo e foi uma decisão muito acertada em minha vida, sou extremamente feliz.

REGINO MENDES PEREIRA

Me Chamo **Regino Mendes Pereira**, nasci em João Pinheiro-MG. Cheguei a Brasília em 1969, buscando um sonho de poder proporcionar a minha família uma vida boa, confortável e com recursos. Tenho seis filhos, todos grandes, criados, trabalhando.

Trabalhei 35 anos na Câmara, sem nenhuma falta e nenhum atestado, lá dediquei-me ao serviço

público com muito afinco. Aposentei-me em 2011 e não faço mais nada do que cuidar da minha chácara e tenho aproveitado o meu sossego. Produzo limão, abacate. Antes produzia muita coisa, mas agora não compensa mais, ficou tudo muito caro.

A atual gestão da ASA-CD tem resgatado a memória dos mais antigos, é muito legal rever os amigos através



das entrevistas. A atual Presidente Dr^a Maria Elisa é muito educada, uma excelente pessoa, gente boa que só.



Me chamo **Divina da Silva Fonseca**, nasci em Carmo do Rio Verde-GO e cresci

em Brasília, chegando aqui em 1961. Casei-me com Josimar Ferreira da Fonseca, ele era servidor de carreira da Câmara dos Deputados: técnico da Mecnografia. Lembro dos dias e anos que ele dedicou ao serviço público.

A vida seguiu, dediquei-me a minha

família e viajei pelo Nordeste, já fui a Natal, Paraíba, Ceará e Pernambuco. E no Sul conheço Balneário Camboriú, além de conhecer a Argentina. Por fim, o meu conselho aos amigos aposentados é: Procure ser ativo, cuidando da saúde e relaxar, a vida é breve.

Me chamo **Vili Santo Andersen**, nasci em Camaquã (RS), em 17 de junho de 1932. Sou diplomado em Direito. Vim para Brasília em 1963 com a esperança de um futuro melhor. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1988. Anteriormente fui militar do Exército. Na Casa trabalhei

na Quarta Secretaria e Departamento de Finanças, onde fui Diretor até aposentar-me. Ao aposentar-me, escrevi oito livros e prestei trabalho na ASA-CD idealizando o Jornal **Voz Ativa** e escrevia matérias. Atualmente moro em Brasília. Por fim, recomendo aos colegas que estão aposentados que



busquem atividades que gostem, eu, por exemplo, escrevi oito livros e pertenço à Associação Nacional de Escritores e não pretendo parar.



Me chamo **Ana Regina Lustosa de Oliveira**, nasci e cresci no Rio de Janeiro, no bairro do Flamengo, cheguei em Brasília em 1961. Estudei psicologia na Santa Úrsula, no Rio de

Janeiro, fiz especialização em psicologia escolar e gestalt terapia.

Ingressei na Câmara em 1983, trabalhei no CEFOR e Consultoria Legislativa, aposentando-me em 2013. Depois de aposentada dediquei-me a cuidar de mim, estudar idiomas, passear e viajar. Conheço algumas cidades dos EUA. Da Europa: França, Portugal, Londres. Da América do Sul: Buenos Aires, Peru, Uruguai, Chile.

Aos amigos que estão aposentados o

que conselho que eu dou é que aproveitem a vida, aproveitem a aposentadoria, a família, cuidando da saúde, fazendo ginástica e hidroginástica, assim como eu.

A atual gestão da ASA-CD é 10, a Presidente, Maria Elisa, é uma excelente pessoa, com boas ideias e muito incansável em nos proporcionar bons momentos junto à Associação.

FALA, ASSOCIADO

ADÃO DE OLIVEIRA



Me chamo **Adão de Oliveira** e cheguei a Brasília em 1970, vindo do GO, Posse. Com 7 anos de idade. Aqui foi onde cresci e construí minha vida. Sou formado em direito pelo IESB. Ingressei na Câmara dos Deputados em fevereiro

de 1981, depois de ter prestado concurso em 1980, vindo da UnB.

Quando ingressei na Câmara fui lotado na Coordenação de Segurança Legislativa, hoje Departamento de Polícia. Me aposentei em dezembro de 2016. Depois que me aposentei tenho aproveitado bastante a vida, como viajar pelo Brasil. Trabalho também numa rádio católica. Rede Imaculada FM. Faço um programa às quintas-feiras.

Gosto muito de viagens. Já estive em países como Portugal, Espanha e França. Meu maior hobby é apreciar a

natureza. Adoro plantas, em especial as flores, tais como as orquídeas. Tenho uma pequena horta em casa onde tenho oportunidade de cultivar uma variedade de alimentos livre de agrotóxicos. Uma terapia para mim.

Para quem se aproxima da aposentadoria o meu conselho é: planejar bem, conscientizar-se de que será uma nova etapa da vida. Finanças é fundamental, fazer novos amigos, não esquecendo de cuidar da saúde, pois é o pilar para vivermos uma vida de qualidade. O resto é só administrar, enfim a vida é maravilhooooosa!

MARIA DA GRAÇA LOBO DE ALMEIDA

Me chamo **Maria da Graça Lobo de Almeida**, cheguei a Brasília em 1972, sou do Rio de Janeiro. Fiz Letras na UnB. Trabalhei no Banco do Brasil e quando passei no concurso da Câmara estava lotada na agência do BB da Casa.

Então não mudei de espaço físico, apenas de trabalho. Comecei na Comissão de Constituição e Justiça, depois fui para a Liderança do PMDB e a Secretaria da Mesa. Estou aposentada desde 2016. Comecei a frequentar o instituto de filosofia prática Nova Acrópole, em 2012, onde estou até hoje, que deu um novo sentido a minha vida.

Sou desportista. Frequento academia diariamente. Gosto de pedalar. Adoro viajar. Conheço vários países e muito bem o Brasil.

Já morei em Nova Iorque, Boston e Vancouver (por poucos meses) e no México, onde fiz mestrado em Literatura Iberoamericana.

Cantei no Coro da Ascade, depois no Coro ECAI, fizemos até viagens internacionais para apresentação da música brasileira e erudita. Na verdade, minha vida não mudou muito. Apenas deixei de trabalhar. Passei a fazer tudo o que gosto com mais tranquilidade. Minhas atividades são muitas, pois, tenho dois netos e uma mãe que veio morar comigo no ano em que me aposentei em razão de problemas de saúde.

Como sempre fiz o que gosto concomitantemente com o trabalho, sugiro que aquelas pessoas que viveram exclusivamente para o trabalho,



comecem antes de se aposentar a buscar atividades que lhes dão prazer, sobretudo trabalho voluntário, para doar um pouco de si ao outro que precisa. Admiro a atual presidente da ASA, por seu dinamismo e capacidade de gerir a Associação com alegria e eficiência.

RAIMUNDO NONATO PEREIRA AGUIAR E SILVA



Me chamo **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**, nasci em Miguel Alves-PI, cheguei a Brasília em julho de 1974. Eu fazia curso técnico agrícola em

Teresina, vim com um primo e comecei a trabalhar na Cimento Tocantins, na Fercal.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1978, trabalhei na Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e Presidência da Casa, aposentando-me em 2011. Depois de aposentado, dediquei-me a minha chácara, localizada em Brazlândia, onde planto milho, feijão, quiabo e etc.

Adoro viajar. Conheço Minas, Bahia e Piauí. Ia muito ao Piauí, para ver

meus pais quando vivos, sinto muita saudade deles. Gosto de roça, cuidar da minha chácara, também faço caminhada.

Meu conselho aos amigos aposentados é que se mantenham ativos, a vida não para quando deixamos de trabalhar, ocupar o corpo e a mente. Vivo uma vida feliz e saudável.

Atual gestão da ASA-CD é ótima. A Presidente Dr^a. Elisa é uma pessoa muito boa, muito agradável, a Associação está em boas mãos.

Me chamo Selma Silveira Carvalho, nasci no Rio de Janeiro e cresci em Brasília-DF, cheguei aqui em 1970. Sou formada em Psicologia, ingressei na Câmara dos Deputados em 1985. Atuei no Material e Patrimônio, DEMED e Consultoria Legislativa, aposentando-me em 2015. Depois de aposentada eu fui tratar de curtir a vida, aproveitei para dar mais atenção a minha amada família. Dediquei-me a mim, então viajei bastante, conheci muito esse Brasil imenso e o exterior. Por fim digo aos amigos aposentados que é muito bom ter um ciclo encerrando e outro iniciando. A aposentadoria é uma fase ótima que temos para aproveitar as benesses depois



de tantos anos nos dedicando à Câmara dos Deputados. E acho ótima a atual gestão da ASA-CD, a Presidente sempre atenta aos associados, isso é muito valioso.

ELVIRA MARIA VILELA TEIXEIRA



Me chamo **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro**, nasci em Goiânia e lá vivi até a mudança da família para Brasília, em 1975, aos 14 anos. Sou formada em Publicidade, Relações Públicas e Direito. Ingressei na Câmara em 1998, trabalhei

somente na SECOM, a p o s e n t a n d o - m e alguns anos mais tarde.

Depois de aposentada estudei línguas, viajei muito e aprendi a pintar e desenhar, e consolidei laços com familiares e amigos. Adoro viajar, conheço muitas cidades dos EUA, da Alemanha, da França, da Holanda (grande parte pedalando), da Inglaterra, da Escócia, da Irlanda, da Romênia, sul da Suécia, da Dinamarca, sul da Noruega, dentre outros, do Canadá, do Chile, do Peru, do Uruguai, da Argentina, da Hungria. Na República Tcheca,

visitei Praga e as demais cidades apenas de passagem. Pretendo conhecer a Rússia, assim que a pandemia acabar.

Tenho como hobby a pintura, desenho, toco piano, bordo, leio, faço artesanato, pequenas costuras. Meu conselho aos amigos aposentados é que busquem alguma atividade com que possam se identificar, sem obrigação de fazer. Por fim, só tenho elogios à atual gestão da ASA-CD, que presta um trabalho de excelência, além de ser participativa, inclusiva e atuante.

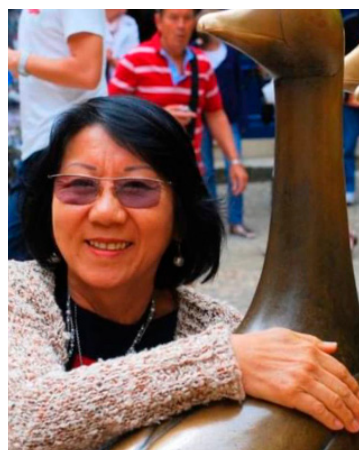
ASA COM ARTE

FELÍCIA NISHIMURA

É sabido que a associada Felícia Nishimura é artesã e produz artesanatos lindos.

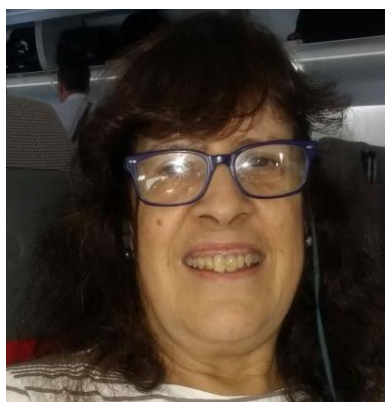


Ela faz máscaras, artigos de decoração, etc. “Pessoal, voltamos a nos reunir, todas as quartas-feiras, a partir das 14 horas, no Clube Nipo, para e a fazer trabalhos manuais.



Renovei a minha carteira de artesã, deem uma passada por lá”, ela disse.

DEBORA SOARES



Debora Soares é servidora aposentada da Câmara dos Deputados, psicóloga e também Terapeuta. Aplica Reiki e Biomagnetismo. Trabalha há vinte anos com Florais de Bach, que trabalham o emocional profundo.

Os florais de Bach são essências energéticas extraídas das flores, possuem

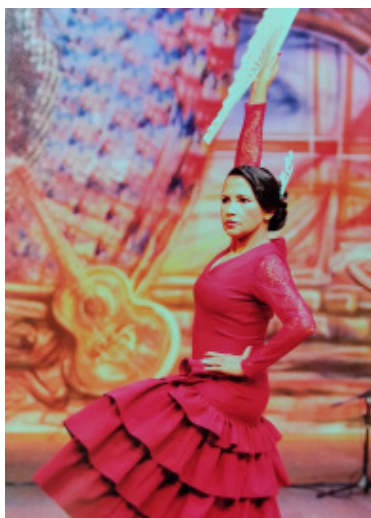
como objetivo transformar estados emocionais e mentais negativos em positivos através da “lei dos opostos” denominado por Bach, sendo assim, podemos afirmar que a tristeza pode ser substituída pela alegria, o medo pela coragem, etc.

Existem no total 38 essências além do Rescue, que são a combinação de cinco essências, que são conhecidas também como essência para emergências. De todas as 38 essências apenas uma delas não é feita por flores e sim de uma água

de fonte pura, especial e curativa chamada de “Rock Water”.

O objetivo dos florais é tratar a pessoa e não a sua doença ou seus sin-tomas. As essências atuam na condição emocional do indivíduo afetado. Por isso que duas pessoas que apresentam a mesma doença podem utilizar florais diferentes. Podem ser utilizados junto com outros tratamentos, não causam efeitos colaterais e figuram entre os sintomas alternativos reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

MARIA JOSÉ ALVES



Me chamo **Maria José Alves**, nasci em Serra Redonda-PB, vim a Brasília em 1967,

estudei Direito e História, ingressei na Câmara dos Deputados em 20 de fevereiro de 1979, como agente de portaria.

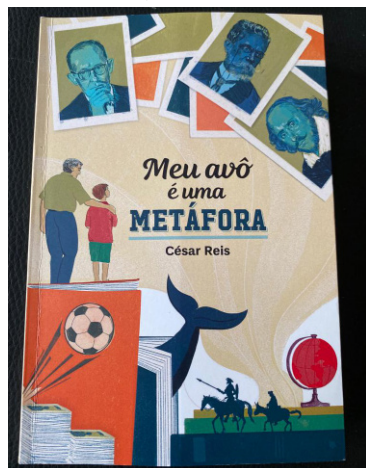
Na Casa, trabalhei: Consultoria Legislativa, CEDI e Tesouraria, aposentando-me em 2013. Depois de aposentada me apaixonei pela dança flamenca, essa dança para mim é um estilo de vida, os movimentos, o

ritmo, o maior prazer para mim é praticar. Adoro viajar, já fui para: EUA, Canadá, Argentina, Espanha, Inglaterra, Portugal, e França. Além da dança faço trabalho social ajudando mães em vulnerabilidade social, produzindo enxovais de crochê, é um trabalho muito bonito que me sinto feliz em poder realizar.

LUIZ CÉSAR LIMA COSTA

Me chamo **Luiz César Lima Costa**, nasci em Cascavel-CE, em 1955, resido em Brasília desde 1958. Sou formado em Direito pela UnB, e Letras pelo UniCeub. Trabalhei no TJDF, STJ, SEEDF até ingressar na Câmara dos Deputados como Analista Legislativo.

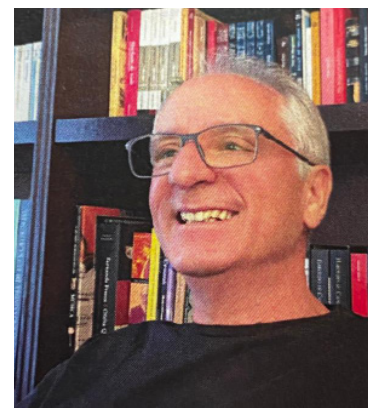
Na Casa exerci funções de assessoria, chefia, diretoria (Diretor de RH)



e de ensino: Professor de Língua Portuguesa, Redação e Discurso Parlamentar de 1982 a 2016. Entusiasta da literatura e poesia sou palestrante da obra de Manuel Bandeira, Carlos Drummond de Andrade e Fernando Pessoa.

Este pequeno livro de estreia finge ser uma proposta infantojuvenil. Dirá o leitor se finge bem ou mal. Mediante torneios de palavras – verdade e ficção, história e literatura –, quer fertilizar almas para um desfrute maior da leitura e seus encantos.

MEU AVÔ É UMA METÁFORA vê a palavra como célula viva a merecer a atenção e o concurso de todos os sentidos. Quer semear e soprar no leitor interesse por



literatura, e sugere um modo diferente e saboroso de ler o que está e o que não está escrito. O mote são lições do avô para o neto e deste para o avô em torno do projeto de um álbum de figurinhas de autores, livros e personagens da ficção. Música, dança, desenho, escultura, história, filosofia, religião entram em campo. Mas o clássico é entre Literatura e Futebol, com estrelas que não se apagam.

DIREITO E JUSTIÇA

Senhor(a)
Beneficiário(a),

Em virtude de cláusulas contratuais com o Saúde CAIXA, este ano serão realizadas duas emissões de carteiras. Na primeira emissão, os cartões terão validade de 01/11/2021 até 29/12/2021. Na segunda emissão, em dezembro, os cartões terão validade de 30/12/2021 até 29/12/2022.

Visando uma maior praticidade e a diminuição de custos, a Secretaria informa que o cartão do Pró-Saúde no formato plástico não estará mais disponível. As novas carteiras geradas serão disponibilizadas apenas em formato digital.

Para mais informações entrar em contato com Secretaria por meio do telefone (61) 3216-7969 opção 03 ou 05 / ramal

ASACD

JÁ ESTÁ DISPONÍVEL O CARTÃO DO PRÓ-SAÚDE DA CÂMARA DOS DEPUTADOS.

EM VIRTUDE DE CLÁUSULAS CONTRATUAIS COM O SAÚDE CAIXA, ESTE ANO SERÃO REALIZADAS DUAS EMISSÕES DE CARTEIRAS. NA PRIMEIRA EMISSÃO, OS CARTÕES TERÃO VALIDADE DE 01/11/2021 ATÉ 29/12/2021. NA SEGUNDA EMISSÃO, EM DEZEMBRO, OS CARTÕES TERÃO VALIDADE DE 30/12/2021 ATÉ 29/12/2022.

Você receberá sua carteirinha do Pró-Saúde pelo seu e-mail cadastrado na Coipe.

Super fácil! Só clicar no arquivo que vem logo abaixo e pronto. Agora é só imprimir, recortar e guardar na sua carteira junto com seus documentos.

Para maiores informações entrar em contato com o Pró-Saúde por meio do telefone (61) 3216-7969 opção 03 ou 05 / ramal 6-7969 opção 03 ou 05 ou pelo e-mail: carteiras.prosaude@camara.leg.br

6-7969 opção 03 ou 05
ou pelo e-mail: carteiras.prosaude@camara.leg.br

Chequem seus e-mails,
e suas caixas de spam.

DICAS DE SAÚDE

OUTUBRO ROSA



O mês de outubro é lembrado pela campanha mundial de conscientização, prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O outubro-rosa foi criado em 2000 e tem como objetivo conscientizar a população feminina sobre a necessidade da prevenção e desmistificação da doença, que por ano, atinge mais de 40% da população brasileira. Felizmente a descoberta precoce resulta em mais de 90% de chances de cura, segundo o Centro Especializado em Oncologia Oswaldo Cruz. Na medida que campanhas são criadas, difundidas e disseminadas o sucesso no que concerne a prevenção e

tratamento da doença é aumentado. O surgimento da doença não se dá exclusivamente pelo fator hereditário, alguns fatores ambientais aumentam o risco, tais como o tabagismo, a obesidade, o sedentarismo, o uso de hormônios por cinco anos ou mais, e alcoolismo. Além disso, ter mais de 50 anos, ter a primeira menstruação antes dos 12 anos ou menopausa após os 55 anos e ter a primeira gravidez após os 30 também são fatores de risco. Especialistas recomendam os exames anuais, como a mamografia, a partir dos 40 anos.

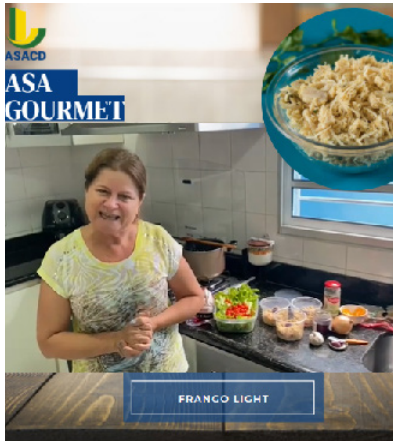
Autoexame - Geralmente, a doença costuma apresentar indícios, e segundo o Hospital Israelita Albert Einstein, a principal forma de manifestação da doença é através do nódulo (caroço) – cerca de 90% – fixo e indolor, percebido pela mulher através do autoexame. Em suas fases iniciais, o seio apresenta alterações como: pele grossa e presença de nódulos,

saída espontânea de líquidos e secreções, mamilos e aréolas com aspecto rugoso, quentes ou vermelhas, mamas com covinhas ou aspecto de casca de laranja, caroços elevados, feridas na pele e até mesmo mudança no formato ou no tamanho dos seios. Como forma de prevenção, são indicadas as práticas diárias de atividades físicas, o hábito de uma alimentação saudável, manter o peso dentro do ideal, amamentar, evitar o estresse e cuidar da saúde mental, e buscar evitar o consumo frequente de bebidas alcoólicas e o tabagismo.

Dr^a. Carmen Regina de Siqueira L Figueiredo - Ginecologista
Telefone:(61) 99983-2050



FRANGO LIGHT



INGREDIENTES

- 400 gramas de filé de peito de frango desfiado;
- Pitada de sal;
- Meio limão espremido;
- 1 tomate picado;
- Meia cebola;
- Azeitonas verdes e pretas picadas.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o frango, com uma colher de óleo e um pouco de alho, tomate e pimentão, azeitonas e cebola. Em um recipiente coloque o frango já refogado, se possível separe em vasilhas, e congele. Comer a salada de alface e tomate com bastante cor. Vai muito bem com um arroz integral ou como complemento de um sanduíche.

BOLO DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 500 gramas de mandioca;
- 1 colher de margarina ou manteiga;
- 1/2 copo de óleo (de requeijão);
- 1/2 copo de leite (usei leite em pó Ninho sem lactose);
- 1/2 copo de farinha de trigo;
- 1 colher de pó Royal.

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador todos os ingredientes, à exceção do pó Royal, que será colocado ao final. Forma untada com margarina e farinha de trigo. Forno a 180 graus. (Após tirar do forno ele abaixará, isso é normal, não se preocupe) Uma delícia com um cafezinho passado na hora!!



PALHA ITALIANA

INGREDIENTES:

- 1 caixinha (ou lata) de leite condensado (395g);
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de chocolate meio amargo;
- 100g de biscoito Maizena (ou 20 biscoitos).

MODO DE PREPARO

Coloque o leite condensado, o creme de leite, a manteiga e o chocolate meio amargo.

Leve ao fogo médio mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Com o brigadeiro ainda quente, acrescente o biscoito em pedaços e misture. Espere esfriar e corte em pedaços sobre uma superfície fria. Se desejar, passe a Palha Italiana no açúcar de confeitador peneirado. Uma delícia!!!



DICA DE CASA

A Presidente, preocupada em servir aos Associados, abriu um espaço de dicas de casa fáceis para o dia a dia

BARRA DE SUSTENTAÇÃO

Utilizar uma barra de sustentação dentro do box do banheiro para ajudar na mobilidade durante o banho. Não custa caro, o custo-benefício é enorme. Vai cuidar da nossa saúde, pois evita quedas. CUIDE-SE!



PÓ DE CAFÉ PARA TIRAR ODORES



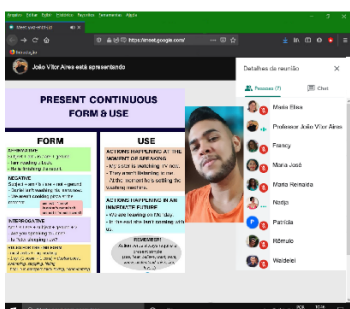
Pegue um pacote de pó de café já usado e coloque dentro de um armário que melhora muito o cheiro nos móveis. Pode ser utilizado nos armários da cozinha e da área de serviço. MUITO BOM!

PANELA ELÉTRICA DE ARROZ

Que tal usar uma panela elétrica? Excelente para cozinhar arroz, bem como legumes, almôndegas. Pode fazer mais de um alimento ao mesmo tempo. Prática, eficiente, barata, um utensílio que todos deveriam ter em casa para agilizar as atividades domésticas.



ASA CURSOS ASA INGLÊS



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

da 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.

MATRICULE-SE!

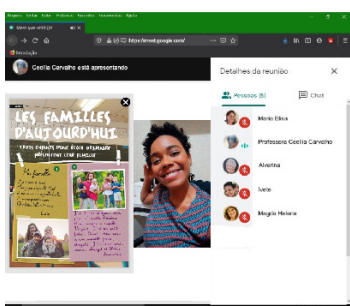


FRANCISCA ÁUREA

Me chamo **Francisca Áurea**, participo das aulas de inglês da ASA-CD. Professor João, super atencioso com os alunos,

estou aprendendo muito e ainda revejo os colegas da Câmara. Abraços.

ASA 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 divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

TURMA:

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

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

MATRICULE-SE!

Me chamo **Elio Nascentes**, participo das aulas de francês da ASA-CD, fazer idiomas, ainda mais francês, está sendo uma nova

oportunidade de aprender. A professora Cecília é simpática e legal, estou gostando e irei continuar. E vamos em frente. Obrigado.



ELIO NASCENTES

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, 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.

MATRICULE-SE!

Tenho tido aulas com a nossa querida fisioterapeuta Ana Paula, 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.

Tenho maior prazer em participar das aulas que são com carinho e qualidade e que sempre nos acrescentam muitas coisas neste momento que a gente passa à aposentadoria com problemas no joelho e nas articulações. Sou atendido por outros



FRANCISCO

fisioterapeutas mas não dispensei às aulas da Ana Paula, por quem tenho muito apreço e gratidão.

HOMENAGEM AO MAIS IDOSO DO MÊS

MARIA CONCEIÇÃO ALVES SOARES



A homenagem deste mês é para **Maria Conceição Alves Soares**, que chegou em Brasília

no ano de 1957 vinda de Minas Gerais.

Ingressou na Câmara dos Deputados e exerceu cargo em ônibus escolar, limpeza e na área de telefonista, deixando a Casa no ano de 1989.

A Presidente, Diretoria e Funcionários da ASA-CD desejam-lhe uma vida repleta de saúde e alegrias.

Que todos possamos

manter esse vínculo por muitos anos.



ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado no dia 28/10/2021

Asa Solidária

Com a pandemia da Covid-19 e o isolamento obrigatório muitas pessoas perderam seus empregos e estão passando necessidades. Juntos podemos ajudar os que necessitam de ajuda. Fazer o bem faz bem!

Banco do Brasil
 Agência 3478-9
 Conta corrente 117.476-2
 CNPJ 37.114.295/0001-37

CESTA BÁSICA

Para o nosso controle envie seu comprovante para o nosso WhatsApp (41) 99951-8499.

ASA SOLIDÁRIA

SERÁ SORTEADO DOIS POTES PEQUENOS DE SORVETE DA SORVETERIA SORVETE AO QUADRADO ENTRE AS PESSOAS QUE CONTRIBUÍREM PARA O ASA SOLIDÁRIA!

(41) 3297-6103

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 dig-

nidade aos menos favorecidos.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos 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, que 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!!!

Doc: Seu pouco é o muito de alguém.



Pastor Alonso, Igreja Batista São



Leonardo, Instituto Doando Vidas Estrutural



Pastor Wilein, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



Damon do Instituto Reciclando Sons



Denise da Liga do Bem



Cristina, Igreja Santa Clara



Elvira da ONG Futuro Esperança



Flávio recebeu as cestas em nome da Igreja em Brasília



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria



Marcos, Igreja de Deus



Comitê da Ação e da Cidadania da Câmara dos Deputados, Marcio

AGRADECIMENTOS

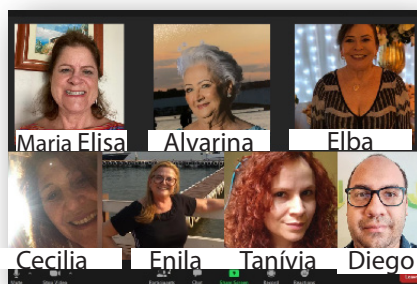
Gostaríamos de agradecer a parceria da ASA-CD que vem contribuindo com cestas básicas. Os alimentos são distribuídos pela Liga do Bem no nosso projeto Cestas do

Bem. Mensalmente distribuimos os alimentos para mais de 50 famílias. Nossa gratidão por estarmos todos ligados no bem!

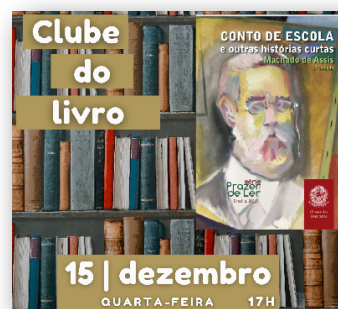
Patrícia Pacheco
Diretora da ONG Liga do Bem



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 13 do mês de outubro, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra **O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry.**

Nesta história clássica que marcou gerações de leitores em todo o mundo, um

piloto cai com seu avião no deserto do Saara e encontra um pequeno príncipe, que o leva a uma jornada filosófica e poética através de planetas que encerram a solidão humana.

Nossa próxima edição do Clube do Livro

foi marcada para o dia 15 de dezembro, 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 **Conto de Escola, de Machado de Assis.**

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.



Marie Aparecida Rodrigues Corrêa Pinto
*26/10/1936 - †7/10/2021
Esposa do associado Jolimar Corrêa



Ednilton Andrade Pires
*3/5/1963 - †9/10/2021



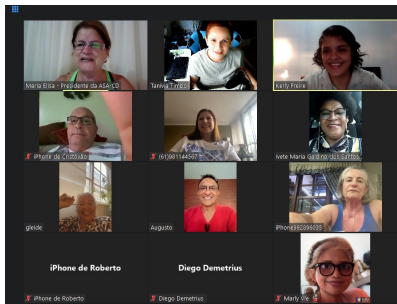
Antonieta Francisca de Jesus Silva
* 13/5/1943 - †14/10/2021



Ismael Tome
*2/10/1949 -
† 19/9/2021

LIVE PERSONAL TRAINER

ATIVIDADE FÍSICA E LONGEVIDADE



Quinta-feira, 28 de outubro, a ASA-CD promoveu uma Live sobre saúde e a importância de exercícios físicos, com a Personal trainer Kerley Freire. A Live ocorreu pela plataforma zoom e contou com a presença de muitos associados da ASA-CD.

Kerley é bacharel em Educação Física, com Pós-Graduação em cuidados com idosos. Na Live, ela trouxe temas pertinentes aos associados, Kerley abordou o tema a atividade física e longevidade,

comentou o que a falta de atividade pode gerar durante o envelhecimento. Que a atividade física é um dos pilares para que o envelhecimento seja mais saudável e multifuncional. Citou, também, motivos pelos quais as pessoas não fazem atividade física e, por fim, atividades que podem ser feitas em casa.

A Presidente da ASA-CD, Dr^a. Maria Elisa, disse que a Live comprovou de forma prática que os exercícios físicos alinhados a uma boa alimentação

trazem excelentes resultados para os idosos. “Nós, idosos, temos que nos cuidar, eu falo incessantemente que temos que cuidar da nossa mobilidade e cognição. E isto inclui a ingestão de água, alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Estou muito satisfeita com a nossa Live”, e saber que os nossos associados participantes querem uma outra oportunidade de conversa sobre o tema, quem sabe na prática mesmo, quem numa caminhada ao ar livre, concluiu.

SORTEIO AMIGO TRAZ AMIGO



No dia 13 do mês de outubro, realizou-se o sorteio virtual da campanha Amigo Traz Amigo, na presença da nossa Presidente,

Dr^a. Maria Elisa, e da Coordenadora Jaqueline. O ganhador do sorteio foi o associado **Michel Leal de Oliveira**.

O mimo foi retirado na ASA-CD pelo mesmo no dia 20 do mês de outubro. A campanha continua e teremos o último sorteio.

SORTEIO DE ANIVERSARIO ASA-CD

No mês de novembro a ASA-CD completará 30 anos. 30 anos de lealdade, defesa de direitos e compromisso com os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Por conta da pandemia que acomete o mundo inteiro, vamos nos resguardar e resguardar vocês, que fazem parte da nossa Associação. E pensando em

uma forma de comemoração, vamos sortear 30 brindes entre os associados. Serão: - **25 vales-brindes da O Boticário, no valor unitário de R\$200,00;** - **4 Smartphones Samsung, no valor unitário aproximado de R\$1.100,00;** e - **1 TV Samsung 43 polegadas.** A ASA-CD sempre fazendo o melhor por vocês!!!



OFICINA LITERÁRIA



Você que quer contar uma história e não sabe como. Você que esconde

seus escritos nos diários e gavetas do seu quarto. Você que sonha em ser um escritor, você que curte ler um bom livro, que adora contar e ouvir uma boa história.

A oficina literária da ASA-CD foi feita

para você. Inscreva-se já e garanta sua vaga.



Dra. Maria Elisa



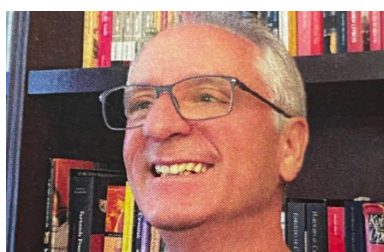
Vera Lucia



Amneres Santiago
COORDENADORA

CANTINHO DO LEITOR

LUIZ CÉSAR LIMA COSTA



Luiz César além de entusiasta da literatura e poesia é palestrante da obra de Manuel Bandeira, Carlos Drummond de Andrade e Fernando Pessoa.

MEU AVÔ É UMA METÁFORA vê a palavra

como célula viva a merecer a atenção e o concurso de todos os sentidos. Quer semear e soprar no leitor interesse por literatura, e sugere um modo diferente e saboroso de ler o que está e o que não está escrito. O mote são lições do avô para o neto e deste para o avô em torno do projeto de um álbum de figurinhas de autores, livros e personagens da ficção. Música, dança,

desenho, escultura, história, filosofia, religião entram em campo. Mas o clássico é entre Literatura e Futebol, com estrelas que não se apagam.

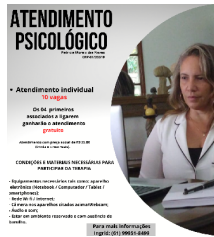


ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

- 1 - João Rodrigues Amorim, Marcus Vinicius Borges Gomes, Maria do Socorro Carvalho Barbosa. 2 - Francisca Américo Rodrigues, Norma Vilma de Oliveira Facundo, Ozimar Peixoto da Silva. 3 - Lúcia Elena de Paiva, Wilma Cavalcanti Rizzo Filha. 4 - Mauro Diniz Brumana, Raimundo Vasconcelos Aguiar. 5 - Cinthia Beatriz da Silva Dumont, Elizete Celeste Pinheiro, Geraldo Martins Ferreira, Hugo de Aguiar Levy, Jaylene Ferreira Leal de Oliveira, Manoel Soares da Silva. 6 - Amaury Araújo de Castro, Enny Martins Ramalho, Hércia Maria Antunes, Maria da Conceição Ferreira Cruz, Marialba de Lima Mesquita, Marina Villalva, Rosa Marta Gonçalves Batista. 7 - Conceição José Macêdo, Gladys Cerveira de Sena, Heitor Matte, José Maria da Silva, Saulo Pimentel. 8 - João Ricardo Rodrigues Cavalcante, Lucas Wellington Coelho, Maria Aparecida de Oliveira, Ubiratan Bandeira. 9 - Augusto Mena Barreto Neto, José Alberto Gonçalves da Motta, Maria Lopes Saraiva Pereira, Pedro Rocha Lima Almeida, Reginaldo Felix de Souza. 10 - Adão José Ferreira Barros, Aloysio Niemeyer, Antônio Carlos Costa Dias, Dagoberto Jacomo Manzan, José Aldemir Borges de Matos, Lenir da Silva Lopes, Lúcia Beatriz Barros Grosner, Reginaldo Santos Ribeiro. 11 - Aziolea Terezinha Kffuri, Fernando César de Moreira Mesquita, Helena Lima de Souza, Inadi Lima Cesario da Silveira, José Osvaldo Passos, Maria José Dias Silveira. 12 - Adalgisa Santiago de Aquino, Antônio Neris Corrêa, Maria das Graças Marinho Crema, Nelson Maranhão Neto, Nilton Rodrigues Paixão Júnior. 13 - Altair Noletto Martins, Antônio Alves Guimarães, Elanita Maria Lima Corrêa, Ivaldo Pinto de Oliveira, Maria Lusía Carvalho Leopoldo, Oliveiros Gomes Corrêa, Sebastião Valeriano. 14 - Clara Regina Machado, Clóvis Angelim de Araújo Lopes Júnior, José Aires da Silva, José Salomão Jacobina Aires. 15 - Alcino Vieira da Conceição, Antônio Gomes da Silva, Jussara Dias, Myrna Lopes Pereira, Paulo Ramos Pereira. 16 - Damiana de Jesus Santos Gusmão, Luiz Claudio Pereira Alves, Márcia Maria de Arruda, Sebastiana Galvão Silva. 17 - Arnaldo Ferreira de Menezes, Cláudia Wense Gordilho, Dirceu Gonçalves da Silva. 18 - Abeguar Machado Massera, Adilson Conceição, Dione Marlene de Souza Melo, Joviniano José dos Santos, Maria Cristina Rodrigues Lima. 19 - João da Silva Medeiros Netto, Maria Gonçalves Esteves, Maria Salete Couto. 20 - Altair Santos, Lusía Alice Araújo Duarte. 21 - Edna Aquino da Silva, Regina Caeli de Araújo Luongo. 22 - Sandra Regina de Sousa Régis. 23 - Livia Alvim Cerri Bertolino, Maria de Fátima Moreira, Maria Lúcia Alves Ferreira, Noélia Maria Ribeiro da Silva, Vencez Rodrigues Alves. 24 - Heitor Mendes Tepedino, Izabela Neiva Martins, Luiz César Lima Costa, Nelda Mendonca Raulino, Rosalina Norberto da Silva, Sebastião dos Reis, Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa. 25 - Antônio de Jesus Bernardes, Eduardo de Carvalho Chaves Filho, José Machado de Freitas, Maria de Fátima Abrantes, Maria Rosália Rodrigues Custódio, Natalina Mateus Rodrigues, Nejea Nivea de Andrade Madruga. 26 - Iraci Bianchini, Izabel Borges. 27 - Célia Cristina Duarte de Carvalho, João Fonseca dos Santos, José Helio de Souza, José Maria Aguiar de Castro, Marcio Azevedo Ramos, Pedro Alves de Freitas. 28 - Jacy Augusto de Carvalho, Regina Lúcia Garrido da Cunha, Zelice de Oliveira Castro Barboza. 29 - Humberto Napoli Licursi, José Machado da Fonseca, Magna Rita Antunes de Faria. 30 - Arnaldo Faria de Sá, José Lobo Furtado, Késia Virgínia Bezerra de Lima, Marilza Mello Borja, Vera Lúcia Marques. 31 - Maria Silves Sisnando Rodrigues de Araújo, Michael Leal de Oliveira, Ney Felipe da Silva, Salustiano Mesquita Pinto, Victor Eduardo Barrie Knapp, Wilson Ferreira da Silva.

FIQUE POR DENTRO

LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO



VEM AI



VEM AI



ASA CLASSIFICADOS

ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA



FACINATUS
(61) 99689-2116



HOPELINGERIE BSB
(61) 98240-2456

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNERO ALIMENTÍCIOS



BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE BEIJO
(61) 98474-2006



DOCE CERRADO
(61) 99623-3113



DOCE SURPRESA
(61) 99952-2720



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100



NOVIDADE QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807



QUITANDINHA CAFÉ
(61) 99870-9001



RIBAMAR QUITUTES (61)
99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



SPICE FOOD
(61) 99690-4022



TORTA DE LIMÃO NO POTE
(61) 99231-1331

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



CORREIOS AGF CRUZEIRO
(61) 3361-1352



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3465-2411

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

FINANÇAS 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, ELETÔNICA E TECNOLOGIA



INFOJET
(61) 3382-7765

MUDANÇA



MUDANÇAS
(61) 981789919

SAÚDE E BEM-ESTAR



ANA PAULA FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



CAMILIA 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 OFTALMOLOGI
(61) 99604-5844



OLIMPO
(61) 3325-0160



PSICÓLOGA PATRÍCIA MORAIS
(61) 8128-0324



VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3038-8001