



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 331

Brasília - DF

Dezembro 2021

#DEZEMBROLARANJA



Maria Elisa



Francy



Gleide



Jaqueline



Lucionina



Maria Reinalda



Sara



Yara



Sorteio realizado dia 24/12/2021

No mês de dezembro é celebrado o dezembro laranja, em razão da prevenção e tratamento do câncer de pele. Diante disso, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa,

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



Maria Reinalda

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA vai até você, p. 4 - 6
Associados Candangos, p. 7 - 8
Fala, Associado, p. 9 - 10
ASA com Arte, p. 11 - 12

Dica de Viagem, p. 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

Homenageada do Mês, p. 18
ASA Solidária, p. 19
Agradecimento, p. 19
Clube do Livro, p. 20
Medalha In Memoriam, p. 20
Passeio Geopoético, p. 21

Fique por Dentro, 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

Waldeci 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

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

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 vocês já tenham gravado as 4 regrinhas que falo sempre: beber no mínimo 2 litros de água, fazer exercícios 5 vezes por semana, tomar sol até 11 horas da manhã e alimentação saudável. Este mês comemora-se o dezembro laranja que é uma campanha da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) para falar sobre a prevenção e levar mais conscientização sobre o câncer de pele. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), 176 mil casos de câncer de pele surgem todos os anos no Brasil, sendo o tipo mais comum. Isso porque hábitos preventivos ainda são pouco praticados: o uso do protetor solar diariamente ou em momentos de maior exposição, como na praia ou piscina, por exemplo, não é feito nem por metade da população. A Organização Mundial da Saúde (OMS) também mostra dados preocupantes. Ela estima que, no ano de 2030, haverá no mundo 27 milhões

de novos casos de câncer de pele, com 17 milhões de mortes pela doença e 75 milhões de pessoas vivendo com câncer. Os países em desenvolvimento serão os mais afetados. Apesar de ter uma taxa de mortalidade menor que a de outros tipos, a doença exige atenção e pode trazer consequências sérias. Por isso, é fundamental o acompanhamento médico regularmente e ficar alerta aos sintomas, busquem sempre se cuidar. Por fim, chegamos a mais um final de ano, nem parece que estamos no fim de uma pandemia, quando penso que ficamos parados por quase dois anos me vem uma sensação de vitória e angústia, vitória porque saímos bem, vacinados e com saúde e angústia porque ainda não sabemos o que o futuro nos reserva. A ASA-CD não parou, continuamos nosso trabalho de forma incansável, buscando sempre o melhor para vocês, nossos associados. Sigamos nos cuidando, usando máscara e álcool em gel. Estou com saudades!

POESIA

SERÁ QUE O SOL JÁ VEM?

NOÉLIA RIBEIRO

A chuva forte pelo vidro da janela
realça o verde da folhagem.
Formam-se pequenos
montes de argila que moldam
arabescos.
Tudo se renova!
A água procura um lugar para o
lixo:
insetos mortos, versos fúteis,
restos
de feitiçarias, guimbas
de afetos e vícios.
O cinza esmaltado do céu
sugere algo essencial:
o prazer inexorável e diário
de expectar o mais livre dos sóis
após o temporal.



Noélia Ribeiro - Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD

PROSA

É NATAL

ARNAUD ROSA DE OLIVEIRA

Este ano caminha acelerado para o seu término. O Natal se aproxima e, com ele, a confraternização entre as famílias, as trocas de presentes, os abraços. Ah, os abraços! Dois anos... Como o tempo passa rápido. Foi há dois anos a última vez que pudemos abraçar as pessoas queridas no Natal. No ano passado, por conta da pandemia que se alastrou pelo mundo afora, infelizmente, tivemos de nos contentar com os abraços virtuais. Mas, relevamos, afinal, foi um ano atípico. E um abraço virtual, por mais simbólico que fosse, nos enchia o coração de fé e de esperança de que um dia isso vai passar e retornaremos ao nosso convívio do passado.

Neste Natal que se aproxima, porém, vamos ousar. Ainda não é hora de relaxar os cuidados no combate ao Coronavírus, é verdade, mas também não dá para esperar mais um ano para dar e receber aquele abraço prazeroso de quem amamos e está tão próximo de nós. Um abraço de verdade, que traz aconchego, que confirma e reafirma o nosso amor, que nos traz de volta a alegria do reencontro. Um abraço verdadeiro! Aquele que no próximo ano, debelada a pandemia, haverá de ser restaurado em toda a sua plenitude.

O Natal me traz boas recordações dos tempos da infância. As crianças, na fase da mais pura inocência, acreditam na existência do Papai Noel. O bom velhinho, sorridente e rechonchudo, chegará em sua casa no dia 24 de dezembro à meia-noite trazendo-lhes um presente. Ele virá sentado no seu trenó puxado por lindas renas. No dia seguinte, logo cedo, o menino e a menina correrão para a árvore de Natal, e lá estará, materializado, o sonhado presente. Essa fantasia, contudo, para muitas crianças é irrealizável, principalmente, nas famílias de baixa renda. É nesse momento que surge o espírito de solidariedade do Natal. Muitas empresas e pessoas físicas se unem para realizar esse sonho de crianças residentes nas comunidades pobres. Assim, no dia de Natal, vemos a alegria estampada nos rostinhos das crianças ao receberem o bom velhinho aguardado com grande expectativa. Presentes são distribuídos e todos ficam felizes. Aproveitemos, pois, o dia de Natal para realizar boas ações em favor dos menos favorecidos pela sorte. É dia de confraternização e de solidariedade. Sem se esquecer, claro, do abraço, um bom e bem apertado abraço. Feliz Natal para todos!



Arnaud Rosa de Oliveira - 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 Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Rosa Marta** dia 6, **Lucas Wellington** e **Maria Aparecida** dia 8.

Rosa Marta chegou a Brasília em 1988, gosta de ficar com a família e praticar atividades físicas. Lucas Wellington chegou a Brasília em 1963, gosta de viajar e estar com a família. Maria Aparecida chegou a Brasília em 1957, nasceu em Unaí-MG, o que mais gosta de fazer é viajar e estar entre familiares e amigos.

A Presidente agradeceu aos aniversariantes e desejou-lhes muita saúde e prosperidade.

A Presidente Maria Elisa parabenizou o aniversariante, **Conceição José Macedo**, dia 7.

Participaram o nosso Diretor Roberto Guimarães, nossa associada Maria Júlia, que desejaram ao colega muita saúde e paz. As Funcionárias da ASA-CD Tanívia e Jaqueline prestigiaram com felicitações.

A Presidente agradeceu aos presentes na chamada. Parabéns, Macedo, por fazer parte da família ASA-CD.



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Augusto Mena Barreto** dia 9, **Adão José Ferreira** dia 10 e **Sandra Maria** dia 12.

Augusto chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar, de artesanato e de fotografia. Adão chegou a Brasília em 1983, gosta de cuidar da chácara e de estar com a família. Sandra chegou a Brasília em 1975, gosta de participar de um grupo de bordagem e ir à praia.

A Presidente agradeceu aos colegas a participação.



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Luiz Cláudio** e **Sebastiana Galvão**, do dia 16.

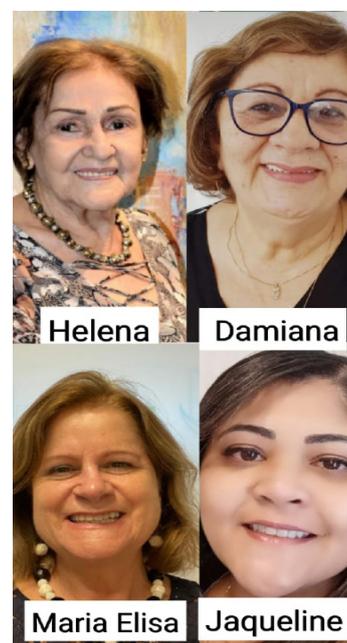
Luiz chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e andar de moto e estar com a família. Sebastiana chegou a Brasília em 1974, gosta de fazer atividades físicas, consturar, cuidar das plantas e dançar

A Presidente desejou a todos paz e saúde.

A Presidente Maria Elisa parabenizou as aniversariantes, **Helena Lima**, do dia 13, e **Damiana**, do dia 16.

Helena chegou a Brasília em 1962, gosta de estar com a família e tem muito amor pela pintura. Damiana chegou a Brasília em 1972 e gosta de estar com a família.

A Presidente agradeceu às aniversariantes. Felicidades!!!



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Adilson** do dia 18, **Edna** do dia 21 e **Sandra** do dia 22.

Adilson chegou a Brasília em 1971 e aposentou-se em 1990. Gosto de curtir a família, jogos de futebol, acompanhar a política e o noticiário em geral, além de viagens. Edna nasceu em Brasília no ano de 1968, é apaixonada pela sua cidade, gosta de dançar e viajar com a família. Sandra Régis chegou a Brasília em dezembro de 1972, gosta de dançar e viajar, cantar e conhecer pessoas novas.

A Presidente agradeceu aos aniversariantes e desejou-lhes muita saúde e prosperidade.

A Presidente Maria Elisa parabenizou as aniversariantes do dia 23, **Noélia, Livia, Fátima e Maria Lúcia.**

Noélia Maria chegou a Brasília em 1972, gosta de ler, escrever poemas e sair com os amigos. Livia Alvin chegou a Brasília em 1959, gosta de viajar. Maria Lúcia chegou a Brasília em 1967, gosta de viajar, conversar e dançar. Fátima Moreira chegou a Brasília em 1960, gosta de ir à academia e de estar com a família.



A Presidente desejou a todas muita saúde e prosperidade.



A Presidente parabenizou as aniversariantes **Rosalina Norberto e Teresinha Feitosa** dia 24, **Natalina** dia 25.

Rosalina nasceu em Brasília e gosta de viajar. Teresinha Feitosa chegou a Brasília em 1970, gosta de viajar e fazer missões. Natalina nos recebeu com muito carinho, gosta de estar com a família e amigos.

A Presidente agradeceu às aniversariantes por receber em sua casa na nossa chamada virtual. Obrigada por fazer parte da família ASA-CD.

A Presidente da ASA-CD parabenizou os aniversariantes **José Machado** dia 25, **Iraci Biachini** dia 26 e **Márcio Azevedo** dia 27.

José Machado chegou a Brasília em 1974, gosta de defender os direitos das pessoas e de participar de projetos que beneficia os cidadãos e a sociedade. Iraci Biachini chegou a Brasília em 1964, gosta de ler, de jardinagem, cuidar de orquídeas e de rosas do deserto. Márcio Azevedo chegou a Brasília em 1967, gosta de correr, fazer trilha e ver bons filmes e séries.



A Presidente agradeceu aos aniversariantes por participarem da chamada virtual.

MARIA CONCEIÇÃO ALVES

Me chamo **Maria Conceição Alves**, nasci em Ponte Nova - MG localizado na Zona da Mata Mineira, com sua população estimada em 60 mil habitantes. Cheguei em Brasília no ano de 1953.

Brasília nessa época não tinha quase nada, era um amontoado de poeira e era bem difícil viver aqui, mas com muita fé em Deus e trabalho eu consegui adaptar-me. Ingressei na Câmara dos Deputados e lá exerci cargo

em ônibus escolar, limpeza e na área de telefonista, foram anos de muita luta e alegria, aposentando-me no ano de 1989.

Depois de aposentada, dediquei-me a minha família e abri uma costuraria, onde trabalhei por mais 15 anos e cuidei da minha saúde. O conselho que dou aos meus amigos aposentados é que sempre trabalhem em causa dos mais necessitados, o mundo precisa de amor e carinho.



Por fim, gosto de crochê, bordado, costura e trabalho voluntário, já viajei pela América do Sul, e amo praia.

INADI LIMA CESÁRIO DA SILVEIRA



Me chamo **Inadi Lima Cesário da Silveira**, nasci em Fortaleza-CE, estudei música no Conservatório Brasileiro de Música no Rio de Janeiro e cheguei em Brasília em 1960.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1973 como Oficial Legislativo. Trabalhei no Patrimônio, SECOM, Comissão de Finanças, Comissão de Defesa do Consumidor, Quarta Secretaria, como Chefe de Gabinete, e Secretaria Geral da Mesa, onde aposentei-me. Depois de aposentada dediquei-me a ensinar piano com aulas particulares, paixão que carrego até hoje.

Também dediquei-me a cuidar de mim e

da minha família, gosto bastante de viajar, só não estou fazendo por agora por conta da pandemia. Por fim, aconselho aos amigos aposentados que cuidem do físico e emocional, uma vez que a aposentadoria não é o fim da vida.

A atual gestão da ASA-CD é eficiente, proativa e muito preocupada com os associados, a Presidente, Dr.^a Maria Elisa, é uma pessoa muito querida e especial.

MARIA DA CONSOLAÇÃO COSTA



Me chamo **Maria da Consolação Costa Araújo Pereira**, nasci em São Luís-MA, estudei em Recife e depois vim para Brasília em 1968, tenho formação em Ciências Biológicas e ingressei na Câmara dos Deputados em 1970, como auxiliar legislativo, depois fiz prova interna e passei para técnico legislativo.

Na Casa, trabalhei na Biblioteca, hoje CEDI, depois trabalhei como secretária da então diretora Juraci Feitosa, pessoa a que tenho muito apreço e admiração, depois fui para o serviço técnico e auxiliar, ainda no CEDI, assessorando a senhora Neuma Pinheiro, mulher forte e muito querida, ela foi uma benção.

A p o s e n t e i - m e em 1991, e depois de aposentada dediquei-me a minha família, ao meu marido que exercia função em atividades comerciais, ele é pequeno empresário, então meu trabalho continuou como administradora.

Adoro viajar, sempre pelo interior do nordeste, nunca fui ao exterior.

Também faço trabalho social com pessoas enfermas, faço parte de uma associação que ajuda pessoas com hanseníase, é uma contribuição pouca, mas já é uma ajuda.

Por fim, o meu conselho aos amigos é que não parem de exercitar, cuidar da memória, porque a vida não acaba depois de aposentar-se, buscar sempre estar ativo. A atual gestão da ASA-CD está excelente, Maria Elisa é uma pessoa muito qualificada para o cargo, deixando um legado de cuidado e carinho.

BENEDITA JOSÉ

Me chamo **Benedita José**, nasci em Paracatu-MG, sou pensionista e meu marido era servidor da Câmara dos Deputados, ele se chamava José Galdino, Paulista de Marília. Viemos para Brasília em 1960, Brasília àquela época era bem difícil, pouca estrutura, mas com fé em Deus e muito trabalho seguimos nossos sonhos. Tivemos dois filhos, Robson e Ana Paula. Galdino ingressou na Câmara em 1983, como técnico legislativo, ele

era da telefonia, depois Terceira Secretaria, aposentando-se em 1998. Depois dedicou-se à família, e não parava em casa, adorava cuidar de sua roça, hobby que mantinha com muita dedicação e alegria, infelizmente Galdino faleceu em 2010. Sua partida foi muito difícil, foram 40 anos de casados, mas segui em frente cuidando de mim e da minha família. Por fim, a conselho que os amigos se cuidem, cuidem da saúde e não deixem que a morte



dos seus parceiros os abale. A atual gestão da ASA-CD é muito boa, a Presidente desempenha um papel de resgate muito fundamental para nós que fazemos parte da Associação.

FALA, ASSOCIADO

SANDRA SANTOS REIS



Me chamo **Sandra Santos Reis**, nasci no Rio no Janeiro - RJ em Vila Isabel. Estudei na Celso Lisboa e CEUB, matemática e estudos

sociais. Cheguei em Brasília em 1983 e ingressei na Câmara dos Deputados no mesmo ano.

Na Casa, atuei em Gabinetes e CEFOR, aposentando-me em 1999. Depois de aposentada viajei pelo Brasil, sobretudo o Nordeste, lugar de belas praias, e dediquei-me a minha família, minha mãe e meus filhos.

Como hobby tenho a arte em tapeçaria, faço quadros e é um

entretenimento feliz. Além de fazer caminhadas, sudoku. Aos amigos aposentados aconselho é, dediquem seu tempo a realizar tudo que não puderam fazer por conta do trabalho, não se esquecendo da saúde, pois ela é nosso pilar principal.

Por fim, a gestão da ASA-CD é bem interessante, houve uma aproximação dos aposentados, o que torna tudo dinâmico e próximo, tenho gostado muito.

SAULO PIMENTEL

Me chamo **Saulo Pimentel**, nasci e cresci na cidade de São Domingos do Prata – MG, o território de São Domingos do Prata era constituído de densas florestas habitadas pelos índios botocudos. O primeiro desbravador foi Domingos Marques Afonso, que obteve sesmaria de terra fértil e convidativa para a atividade agrícola, é uma cidade com história muito rica e cultura forte.

Cheguei em Brasília no ano de 1983 e ingressei

na Câmara dos Deputados em seguida. Na Casa, trabalhei na Coordenação de Transportes, até aposentar-me em 1998. Depois de aposentado, fiz o curso de teologia e me tornei pastor evangélico. Gosto de viajar, viajei por todo o sul do Brasil.

Aconselho aos colegas que estão prestes a se aposentar que se preparem para tal, principalmente na área emocional e psicológica e não fiquem em casa sem fazer nada, que cuidem



da saúde e busquem estar sempre perto de Deus.

A atual gestão da ASA-CD merece todo nosso carinho e respeito, estão nos representando muito bem, obrigado pelos brindes por mim recebidos.

ANTÔNIA DE MARIA DE LACERDA

Me chamo **Antônia de Maria de Lacerda**, nasci em Independência-CE e cheguei em Brasília em 1976. Sou formada em Ciências Contábeis e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981 como datilógrafa.

Na Casa, trabalhei no Departamento de Pessoal, Primeira Secretária, Presidência, Liderança do PDC, Liderança do PMDB e TV Câmara, aposentando-me em 2012. Depois que me aposentei comecei a trabalhar como voluntária no Serviço Auxiliar de Voluntários que ajuda pacientes internados no Hospital de Base.

Também entrei num curso de dança, de artesanato (decupagem). Gosto de viajar mesmo tendo medo de avião! Viajei para Itália, França, Portugal, Espanha, Fortaleza, Natal. Fiz um cruzeiro no navio do show do Roberto Carlos. Fiz, também, um curso de fotografia e gosto de jogar baralho com amigas.

Meu conselho aos amigos aposentados é: não se aposente para não fazer nada, pelo contrário, aproveite para fazer as coisas que você não podia fazer quando trabalhava, ir ao cinema na semana à tarde, viajar em qualquer época do



ano, etc. Um outro conselho: procure grupos de pessoas da sua faixa de idade para tomar café, jogar, dançar, etc.

Por fim, eu me associei na ASA e logo em seguida teve o isolamento, mas tenho visto que é uma diretoria ativa, parabênzo a Maria Elisa e toda equipe por todo empenho e dedicação!

ROSÁLIA MARIA DO RÊGO MONTEIRO



no Departamento de Comissões e SECOM, a p o s e n t a n d o - m e em 2002, depois de aposentada vim morar na Bahia. Aproveitei para viajar. Já fui a Flórida, Califórnia, alguns lugares da Europa. Mas meu forte é viajar pelo Brasil, lugar mais lindo não há. Como hobby adoro fotografar, é algo que me deixa muito feliz e satisfeita, por onde ando eu fotografo, é quase um vício.

Me chamo **Rosália Maria do Rêgo Monteiro**, nasci em Teresina-PI, cheguei em Brasília em 1979, no mesmo ano ingressei na Câmara os Deputados. Cursei Relações Públicas. Na Casa, trabalhei

Por fim, aconselho aos amigos aposentados que se cuidem, cuidem da saúde e do intelectual, nosso corpo é nosso templo.

A atual gestão da ASA-CD é muito eficiente e participativa, a Presidente Maria Elisa demonstra um incansável trabalho frente à Associação. Através de entrevistas com esta, vejo um resgate dos associados, é muito importante essa atitude, estou bem satisfeita.

MARIA GOMES DE LIMA PEDROSA



Me chamo **Maria Gomes de Lima Pedrosa**, nasci em São Miguel dos Campos-AL, cheguei em Brasília em 1973, sou formada em Letras em Francês, e pós

na França. Ingressei na Câmara em 1982, como Analista Legislativo. Na Casa, trabalhei no Patrimônio e no CEDI, aposentando-me em 1996. Depois de aposentada dediquei-me a cuidar de mim, e da minha família, tenho uma filha que mora em Paris, então sempre vou para lá. Conheço Espanha, Itália, Londres, Bruxelas,

Alemanha. Tenho hobby de ler, leio muito, gosto de ler por horas, é um grande vício prazeroso.

Por fim, aconselho aos amigos aposentados que vivam o que falta, cuidem da saúde, cuidem do emocional.

A atual gestão da ASA-CD é muito maravilhosa, Presidente Maria Elisa está de parabéns, muito dinâmica, sempre disposta, sempre atenta.

ASA COM ARTE

WALDELEI CASSEMIRO

Me chamo **Waldelei Cassemiro**, sou servidor aposentado da Câmara dos Deputados e faço



Endereço: Chácara 135, Rua 10B, St. Hab. Vicente Pires, Brasília - DF, Telefone: (61) 98260-7813

parte da Diretoria da ASA-CD. Sou dono da Mini Fazenda Educativa, e esse projeto tem o intuito de levar às crianças o aprendizado ambiental e os conhecimentos de como é a vida em uma fazenda, que visa desenvolver, também, as crianças integralmente, possibilitando o contato com os animais, e com a natureza, com isso, provocar uma reflexão para que cresçam homens e mulheres mais conscientes, ecologicamente corretos e



com o senso de civilidade mais desenvolvido.

O espaço tem ótima localização, a 20 minutos do centro de Brasília, e lá possui animais dóceis de pequeno e médio porte, onde as crianças podem ter contato.

CONSTANTE CAETANO TURCHIELLO



Me chamo **Constante Caetano Turchiello**, Nasci em Jaguari-RS, militar,

vim para Brasília em 1965 e em 1968 mudei-me para Sobradinho. Aposentei-me como servidor público da Câmara dos Deputados. Apaixonado por futebol, criei em Sobradinho o time Jaguar que posteriormente tornou-se o Internacional. Sou Católico fervoroso,

e também colecionador de imagens de São Francisco, hobby que mantenho com muita dedicação.



SANDRA MARIA BEATRIZ

Me chamo **Sandra Maria Beatriz**, nasci em Içara-SC, cheguei em Brasília em 1974 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979.

Trabalhei na Quarta-Secretaria, Centro de Documentação e Informação, Secretaria de Comunicação voltei para Quarta-Secretaria onde aposentei-me em 2016.



Depois de aposentada viajei para Europa e Estados Unidos. Depois que mudei para Ipanema - RJ, não quis mais viajar pois estou na cidade mais linda e maravilhosa. Como

hobby gosto de cozinhar, até me atrevo a dizer que sou uma cozinheira de mão cheia, do doce ao salgado faço coisas maravilhosas.



RITA DE CÁSSIA RAMOS MACIEL



Me chamo **Rita de Cássia Ramos Maciel**, sou natural de Tarumirim-MG e ainda com um ano de idade minha família se mudou para Anápolis-GO. Lá cresci

até os nove anos. Completei 10 anos já em Brasília, em 1960. Sou economista, com especialização em Orçamento e Fiscalização Financeira. Fiz concurso público e tomei posse em 1984. Na Casa, atuei como Secretária de Gabinete Parlamentar por 12 anos, no CEDI (Biblioteca), como secretária do Diretor. Trabalhei na Seção de Bens Móveis Funcionais. Em 1988 ingressei na Consultoria de Orçamento e Fiscalização Financeira como Assistente

de Orçamento e lá trabalhei até me aposentar em 1998. Construí uma chácara e fiz curso de mosaico, produzi muitas peças para guarnecê-la. Foi uma grande experiência. Plantei, colhi, enfeitei, curti muito. Ela ficou linda.



DICAS DE VIAGEM

Camború - SC é o principal destino brasileiro quando os assuntos são balada, jovens e praia. Durante a alta temporada, tem festa pra todo lado, nos mais variados estabelecimentos. Além disso, é o lugar escolhido por muita gente para morar, por causa da tranquilidade e da proximidade do mar. A praia central é completamente urbanizada, cheia de edifícios altos e muito movimento, tanto de dia quanto à noite. Há, no entanto, opções de praias mais desertas e limpas, bastando

um pequeno percurso de carro para chegar até elas. São praias com ondas fortes ou fracas vai depender da vontade do cliente. Pouco mais de 100 mil habitantes vivem no balneário, com excelente estrutura turística. Não faltam restaurantes, bares, hotéis e lojas para diversão diária. Aliás, um diferencial da cidade é que ela não tem apenas as praias para entreterem os visitantes. O Parque Unipraias, por exemplo, onde se chega de teleférico, é uma ótima opção para passar o dia. Caminhadas ao ar livre, ora



BALNEÁRIO CAMBORÚ

frente aos arranha-céus, ora próximo das áreas verdes, são passeios interessantes para fazer na cidade. Ao mesmo tempo que é valorizado pelas belezas naturais, Balneário exibe uma atmosfera luxuosa, com carrões e pessoas bonitas, onde ver e ser visto faz parte do cotidiano.



OURO FINO-MG

Ouro Fino é uma das cidades mais antigas de Minas Gerais, e encontra-se no sul do Estado. Além de ser conhecida como a melhor fornecedora de malhas no Circuito Turístico Malhas do Sul de Minas, Ouro Fino é rodeada de montanhas e matas preservadas. O Município também ficou conhecido como a Cidade do Menino da Porteira, devido à estátua do Menino da Porteira, outro atrativo local. O número de visitantes da cidade cresce a cada dia, muito deles em

busca de boas compras, encontrando na indústria de malhas local uma excelente opção para se comprar direto das fabricas. Pedra do Itaguaçu Localizada a 15km da área urbana da cidade e com uma altitude de 1500 metros. A Pedra do Itaguaçu possui uma vista impressionante de grande parte da região e é um dos lugares mais belos para se visitar em Ouro Fino. O Museu, que recebe vários visitantes durante todo o ano, é composto por mais de 100 peças, como imagens de santos, alfaias, paramentos, mobiliários, documentos, quadros e fotos. O prédio foi palco da assinatura do Pacto do Café com Leite, firmado entre o representante do Estado de São Paulo, Cincinato Braga, e o Presidente do Estado de Minas Gerais, Júlio Bueno Brandão, em 1913. O pacto representou a aliança dos dois Estados, garantindo um revezamento na Presidência da

República entre candidatos de São Paulo e de Minas Gerais, que durou até 1930, quando Getúlio Vargas foi eleito Presidente. Casa do Menino da Porteira Com o objetivo de oferecer suporte e informações aos turistas que visitam a Cidade. Visando uma maior divulgação dos produtos de Ouro Fino, em 2011 foi inaugurada a Casa do Menino da Porteira, localiza as margens da Rodovia MG 290, em frente à estátua do Menino da Porteira. Ele é cercado pelos evangelistas: São Lucas (Norte), São Marcos (Sul), São João (Leste) e São Mateus (Oeste), que são sustentados sobre colunas de cerca de 3 metros, simbolizando um Templo Aberto, com a intenção de emanar proteção para toda a cidade. Lá há também um Hotel Fazenda - Resort, também chamado de Menino da Porteira onde se pode pernoitar ou passar o dia e comer aquela comida mineira de dar água na boca. Confira!

DIREITO E JUSTIÇA

DIREITOS DOS IDOSOS

Quando falamos em direitos dos idosos, logo vêm à cabeça as prioridades em filas e assentos, gratuidade em transporte público e meia-entrada em programas culturais.

A lei 8.989, de 24 de fevereiro de 1995, prevê desconto para compra de carros 0km, fabricados no Brasil ou em países do Mercosul, com valor de até R\$70.000,00 por pessoas com algum tipo de deficiência física ou patologia que provoque algum tipo de limitação.

No intuito de assegurar o cumprimento dos direitos dos

idosos, o Ministério Público tem como função prestar tutela jurídica a idosos, prioritariamente, na orientação e fiscalização das entidades de atendimento.

Para requerer o benefício, o idoso deve ter CPF e procurar a Prefeitura ou o CRAS da sua cidade para fazer o cadastro no CadÚnico (Cadastro Único do Governo Federal), sistema que identifica e caracteriza as famílias de baixa renda, para que tenham acesso aos programas sociais do governo federal.

O artigo 45 da lei 8.213 de

1991, assegura o acréscimo no benefício para casos específicos, como cegueira total, perda total ou paralisia dos membros, doença que exija permanência contínua no leito, incapacidade permanente para as atividades da vida diária ou enfermidade grave, como o Alzheimer, por exemplo.

É fato que todas as solicitações irão demandar esforço do interessado, pois, por falta de conhecimento da lei ou até má fé, alguns órgãos tendem a desvalorizar a reivindicação.

DICAS DE SAÚDE

DEZEMBRO LARANJA



A exposição excessiva ao sol e sem o uso de filtro solar é fator de risco para desenvolver câncer de pele.

Além da exposição prolongada e repetida ao sol, principalmente na infância e adolescência, outros fatores de risco são ter pele e olhos claros, ser albino e ter vitiligo.

“A infância é o período da vida mais suscetível aos efeitos danosos da radiação UV, que se manifestarão mais tardiamente na fase adulta sob a forma de câncer de pele.

Portanto, se levarmos em conta que a radiação solar tem efeito cumulativo, a prevenção deve se

iniciar com os bebês, evitando a exposição ao sol nos horários de risco e pelo uso de produtos específicos para a faixa etária”, explica Ana Cristina Pinho, diretora do INCA. Esses sintomas podem ser indicativos do câncer de pele não melanoma, que ocorre principalmente nas áreas do corpo mais expostas ao sol, como rosto, pescoço e orelhas.

O melanoma, forma mais grave do tumor, pode aparecer em qualquer parte do corpo, na pele ou mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais.

No Brasil, o número de casos novos de câncer de pele não melanoma esperados, para cada ano do triênio 2020-2022, será de 83.770 em homens e de 93.170 em mulhe-

res, correspondendo a um risco estimado de 80,12 casos novos a cada 100 mil homens e 86,66 casos novos a cada 100 mil mulheres.

No que diz respeito às mulheres, o câncer de pele não melanoma é mais incidente em todas as Regiões brasileiras, com um risco estimado de 125,13/100 mil (Centro-Oeste), 100,85/100 mil (Sudeste), 98,49/100 mil (Sul), 63,02/100 mil (Nordeste) e 39,29/100 mil (Norte).

Câncer de pele melanoma – Apesar de corresponder apenas a cerca de 10% dos casos, é o mais grave, pois pode provocar metástase rapidamente – espalhamento do tumor para outros órgãos do corpo humano – e levar à morte.

COSTELINHA DE PORCO



INGREDIENTES

- 1 kg de costelinha de porco;
- suco de limão;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola cortada em pétalas;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

- Tempere as costelinhas com sal e suco de limão.
- Em uma panela grande aqueça o óleo e doure o alho.
- Coloque as costelinhas e frite-as, até dourarem bem.
- Mexa de vez em quando para não grudar.
- Delícia!!!

SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 250 g grão de bico cozido
- 1 cenoura em quadradinho
- 1/2 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1/2 xícara de pimentão
- pimenta de cheiro
- cheiro verde à vontade
- manjeriçã

MODO DE PREPARO

- cozinhar o grão de bico na panela de pressão e deixar esfriar.
- misturar todos os ingredientes e temperar a gosto (uso vinagre, azeite, umas gotinhas de pimenta), levar à geladeira e servir
- Vc pode colocar também frango desfiado ou bacalhau
- Fica uma delícia!



ARROZ COM PEQUI



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz
- cebola e alhos cortados
- sal a gosto
- pimenta de cheiro a gosto
- cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

- colocar a água p ferver e colocar os pequis dentro
- colocar óleo ou azeite na panela e colocar o alho, cebola e os pequis (sem a água), fritar bem e colocar o arroz e depois a água
- 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

COMO CORTAR O CABELO EM CASA

Fique na frente de um espelho, penteie bem os cabelos e faça um “rabo de cavalo” utilizando um elástico.

Deixe o elástico bem firme no comprimento que você

deseja ter após o corte.

Corte os cabelos, lentamente, até o fim do rabo de cavalo.

Remova o elástico e sacuda seu cabelo. Faça o penteado que quiser.



COMO DESENTUPIR PIA COM SAL



Coloque bastante sal no ralo da pia, em seguida derrame água fervendo sobre o sal, feche o ralo com o auxílio de um pano de prato, fazendo pressão,

mas cuidado para não se queimar, você vai ouvir um barulho, que é a pia sendo desentupida.

Deixe assim por uma hora.

IMPORTANCIA DE DEIXAR O FEIJÃO DE MOLHO

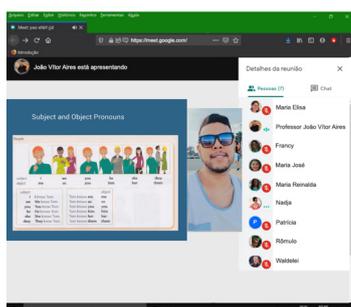
É importante deixar o feijão de molho na água por no mínimo 4 horas, o ideal é 8 a 12 horas antes do cozimento. O nome técnico do processo é remolho. O motivo citado

pelos mais antigos era acelerar o cozimento. Alguns já notavam também o efeito na redução de gases intestinais e estomacais.



ASA CURSOS

ASA INGLÊS



Imagine então, se 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:

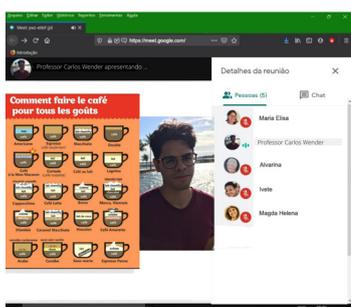
1 - Quartas - às 9h - ASA ENGLISH STARTER 1 - iniciantes

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

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

MATRICULE-SE!

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:

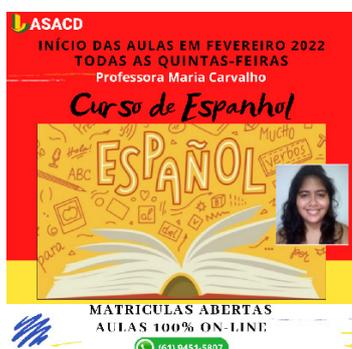
Segundas - às 10h

- ASA FRANCÊS -,
-DRAPEAU 1 (iniciantes),
-DRAPEAU 2 (fluentes)

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

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Em fevereiro de 2022 iniciaremos o curso de espanhol, com a Professora Maria. O curso será on-li-

ne todas as quintas às 10h.

O espanhol é importante para a cultura, negócios e política, a língua espanhola ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras língua. Não é novidade

que o domínio de línguas estrangeiras é fundamental no mundo globalizado.

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

MATRICULE-SE!

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!

HOMENAGEM DO MÊS

HELENA LIMA DE SOUZA



Este mês a homenagem ao servidor mais antigo é para senhora **Helena Lima de Souza**.

Nascida em Porto Calvo-AL, cidade onde enforcaram Calabar.

Ela veio para Brasília em 1962, formou-se em administração no CEUB e ingressou na Câmara em 1979.

Trabalhou no CEDI e no Departamento de Pessoal, aposentando-se em 1992. Foi uma das primeiras associadas da ASA-CD, esteve presente na criação,

com o então Presidente Jolimar Corrêa. Depois de aposentada dedicou-se

à pintura e sempre e fez parte do grupo de pintoras da ASA-CD. Durante muitos anos a Associação forneceu um espaço para prática da pintura e a ASA-CD sempre foi parceira. Este mês, no dia 11 ela completou 93 anos de muita alegria, talento e carisma. Nós da ASA-CD lhe desejamos vida longa, cheia de saúde, ativa e prazerosa.

à pintura e sempre e fez parte do grupo de pintoras da ASA-CD. Durante muitos anos a Associação forneceu um espaço para prática da pintura e a ASA-CD sempre foi parceira. Este mês, no dia 11 ela completou 93 anos de muita alegria, talento e carisma.

Nós da ASA-CD lhe desejamos vida longa, cheia de saúde,

ativa e prazerosa.

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO NO DIA 24/12/2021



SORTEADA ROSALINA

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, 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!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Denise da Liga do Bem



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



Denise Banho do Bem



Elvira da ONG Futuro Esperança



Roger Da Paroquia Plotrecilna



Pastor Alonso, Igreja Batista São



Henrique, Instituto Doando Vidas-Estrutural



Pastor Willin, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



Cristina, Igreja Santa Clara



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria



PASTOR WILLIN

Em meu nome e da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente quero agradecer

a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) e de todos associados e amigos que contribuíram para que recebêssemos as cestas básicas pois elas serão um

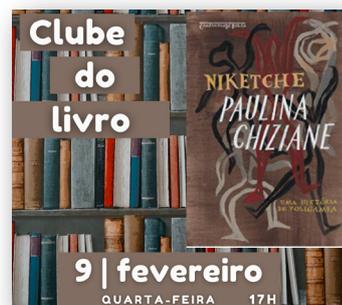
alento na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por dificuldades.

Elas serão entregues às famílias carentes da nossa comunidade. Gratidão a todos! Pastor Willin

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 15 do mês de dezembro, realizou-se o encontro presencial do Clube do Livro no Vert Café, que tratou da obra **Conto de Escola, de Machado de Assis**. A riqueza da obra de Machado de Assis é algo inestimável, expondo como

poucas os infindáveis segredos da alma humana. Participaram Maria Elisa, Alvarina Pereira, Luzia Kirjner e Tereza Attuch.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 9 de fevereiro, a partir das 17h, de

forma presencial com todos os cuidados recomendados pela OMS.

A obra escolhida foi **Niketche (Nova edição): Uma história de poligamia.**

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.



Ericka Mayer de Aquino
*Sengés, PR, 5/6/1930 -
†Brasília, DF, 3/12/2021



Déa Maria da Cunha Peixoto
*7/8/1929 - †6/12/2021



Maria Izoete de Sousa Pires
*União, PI, 31/5/1944 -
†Brasília, DF, 17/12/2021

PASSEIO GEOPOÉTICO EM BRASÍLIA



O Roteiro Geopoético de Brasília é composto por cinco percursos turísticos que conduzem o olhar dos habitantes e viajantes à memória dos mitos que embalsamaram a história da mudança da Capital e à saga dos candangos que a tornaram realidade, tudo isso à luz do contexto sócio-histórico-cultural em que se deu a fundação de Brasília.

O passeio iniciou pela

Rua da Igrejinha, 307/308 sul, onde teve início a primeira escola modelo de Brasília. Lá existe um laguinho com carapas. O traçado urbanístico da Cidade, com suas escalas bucólica, residencial, gregária e monumental, foi o farol a iluminar a escolha de nossos percursos, revelando vestígios e marcas no território do Distrito Federal reveladores da história da fundação da Cidade, que queríamos trazer à luz. Participaram Maria Elisa, Alvarina Pereira, Apolinário, Francy Borges, Ingrid Torre, Gracinira Lopes, Nilma Nonato, Magnólia Vicente e Sara Damaceno.

O passeio foi organizado pela Amneres Santiago, autora do livro Roteiro Geopoético de Brasília e guia turístico.

Ao término do passeio os participantes almoçaram no restaurante Oscar, o mais antigo de Brasília, da época da fundação de Brasília e frequentado por Juscelino e autoridades internacionais.

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, se mostrou muito feliz com a participação dos amigos nas ações da ASA. “Quero agradecer aos associados por sempre estarem presentes em todas as ações e projetos que propomos. concluiu.



FIQUE POR DENTRO

LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO

ATENÇÃO PSICOLÓGICA
 Atendimento individual
 15 vagas
 Os 04 primeiros associados a ligarem ganharão o atendimento prioritário.
 Atendimento com preço social de R\$ 50,00 (primeira e última sessão).
 CONDIÇÕES E MATERIAIS NECESSÁRIAS PARA PRATICAR AS TERAPIAS:
 - Equipamentos necessários tais como: aparelho eletrônico (Smartphone / Computador / Tablet / Smartwatch);
 - Fone de ouvido / Fone de ouvido;
 - Câmera nos aparelhos citados acima; Webcam;
 - Áudio e som;
 - Espaço em ambiente reservado e com acústica de barulho.
 Para mais informações
 Ligue: (51) 99951-8499

VEM AI

ASACD + VIVA A VIDA BRINDANDO =
 DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE
 @asacd
 @vivaavidabrindando

VEM AI

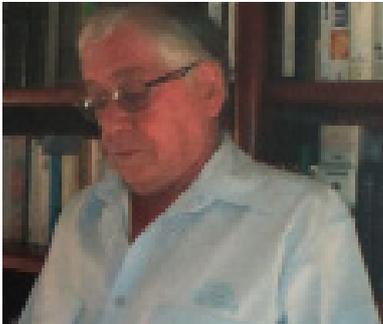
LIVE ARTESANTO
 COM ANA REGINA LUSTOSA
EM BREVE

VEM AI

1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD
 FEVEREIRO DE 2022
 INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
 (51) 99951-8499

CANTINHO DO LEITOR

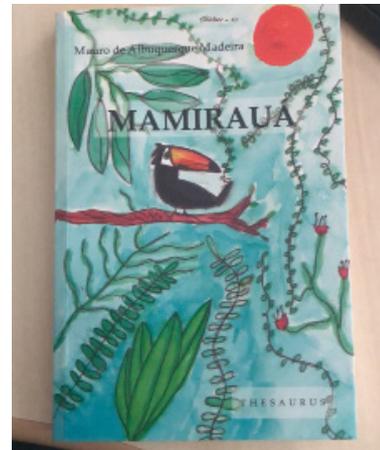
MAURO ALBUQUERQUE MADEIRA



Mauro de Albuquerque Madeira é Consultor Legislativo aposentado da Câmara dos Deputados e escreveu o ensaio histórico *Letrados, Fidalgos e Contratadores de Tributos no Brasil Colonial*, patrocinado,

em 1993, Brasília, pela Unafisco. Escreveu os seguintes livros de crônicas e pequenos ensaios, editados pela Thesaurus, de Brasília: *Extratos e Pegadas* (ficção), (2007), *Licor de Canela*, (2012), *O Quintal e o Mar*, (2017).

Agora publica *Mamirauá*, que perpassa vivências e ideias, em forma de crônicas ou de pequenos ensaios, encharcados de Brasília, Bahia, Paraíba, Rio, Amazonas, Piauí, sínteses de Brasil, visto com carinho, senso crítico



e alguma nostalgia de que a velhice não escapa neste momento algo tenebroso da vida política brasileira.

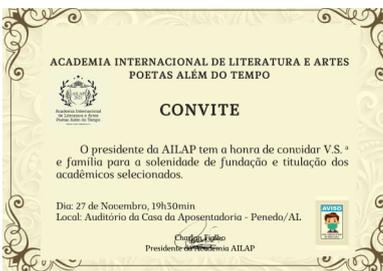
MARELSON FRANCISCO BUENO

O associado Marelson Francisco Bueno recebeu o título e medalha da Academia Internacional de Literatura e Artes

Poetas Além do Tempo (Penedo-AL).

A ASA-CD parabeniza o nobre associado pelas homenagens recebidas, as quais demonstram o grande poeta.

Autor de diversos livros, entre eles *Meu Sol Minha Lua* e *Cantando a Poesia*.



ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

- 1 - Divina da Silva Fonseca, Elaine Rodrigues de Oliveira, Eurico Afonso Carneiro, Inácio João da Silva, Jacqueline Gomes da Silva Fonteles, Carmélia Vieira Freitas.
2 - Helena Maria Barbosa de Freitas Oliveira, José Arnon Ferreira de Brito, Maria Marlene Santos Rodrigues, Regina Beatriz Ribas Mariz.
3 - Denise Ferrez Alves de Macedo, Derly Gomes de Almeida, Edna Gondim de Freitas, Ildenir Maria Carvalho Braga, Maria Aparecida de Figueiredo Gaudêncio, Wilma da Silva.
4 - Claudete Lopes Lima, Leni do Carmo América, Mario Freitas de Oliveira, Sônia Maria Silvestre de Carvalho.
5 - Franklin Cabral, Ilmar Freitas de Oliveira, Léa Fonseca Silva, Maria de Lourdes Gonçalves, Maria Lúcia Oliveira Lima, Maria Marcelino Amado, Milton Alves de Faria.
6 - José Bernardo Filho, José Eustáquio Ferreira, Patrícia Maria Mineiro Villar de Queiroz Millani, Ildete dos Santos Pinto.
7 - Nivaldo Rodrigues de Moraes.
8 - Galvani Soares de Lima.
9 - Francisco Barbosa do Nascimento, Itamar Costa, Ruth dos Santos Rodrigues, Ruth Leite de Souza, Vanderlei da Silva.
10 - Cloves Rodrigues da Silva, Deocleciano Lopes dos Reis, Jacqueline Sily de Assis Magalhães, Maria de Lourdes Abelha Coelho dos Reis, Maria do Socorro Sousa Costa, Milton Novato de Carvalho, Neide Silva Mossri, Rita de Cássia Ramos Maciel.
11 - Antônio Francisco Soares, Eliane Maria Costa de Paula Brandão, Jandimar Maria da Silva Guimarães, Maria de Fátima Siqueira Mattos, Maria Ivone Magalhães Soares, Ubiratan OUVINHA Peres, Uyara Mendes de Oliveira.
12 - Amauri Freire da Costa, Antônio Leonides Salles, Eliane Alphonsus de Oliveira, Jorge Soares, Mario Urias Novaes Filho, Abner Akiu de Abreu.
13 - Adelmo Guimarães Santa Rita, Lúcia Perlingeiro Lovisi Brasil, Pedro Nelson Carneiro, Vanduí Brito da Silva, Verondina Pereira Braga, Volmar Rene Alves Dornelles.
14 - Angélica Maria Landim Fialho Aguiar, Berenice Teresinha Paixão Araújo Pinto, José Gomes Pereira, Márcia Nogueira de Souza, Maria dos Anjos Cruz Rego.
15 - Lia Campista Santos, Raimunda Porfírio da Silva, Sofia Fernandes de Souza e Silva, Zuleide de Siqueira Ferreira Leite.
16 - Braz da Rocha Medeiros, Carlos Alberto da Silva, Carlos Augusto Gonçalves de Moura, Eglacir Fátima de Sena.
17 - Carmem Maria das Graças Duarte, Edith de Castro Gouveia, Geraldo Franklin da Silva, Maria Laura Coutinho.
18 - Guiomar Ribeiro da Silva Camargo, Irene Martins da Costa, Luzia Batista Frutuoso, Maria Clara Bicudo César, Tarcisio José França.
19 - Francisco Augusto Martins Pombeiro, Maria Eugênia Ferreira Ribeiro, Maurício Jorge Arcoverde de Freitas.
20 - Agostinho Rocha Ferreira, Elba Machado Veloso, Gelma Barreto Vieira, José Carlos Santos, Luís Carlos Boros, Waldir Fabiano Aguirra.
21 - Déa Lúcia de Sá Giovanini, Irma Pereira Freitas, Margarida Maria Villela Côrtes, Marlene Vale Soares Silva, Nísia de Ávila e Silva, Sebastião Mariano de Oliveira.
22 - Adeildo Alves da Silva, Javael Dias da Silva, Juraci Alves Bezerra, Onilo Alves dos Santos, Renato Luiz Leme Lopes.
23 - Alberto Sales Figueira, Conceição de Maria Pires Irineu, Conceição de Maria Silva França, Iran Maia Júnior, Jesus Bazílio Teixeira, José Augusto Lage Ribeiro, José Moura Neto Ferreira da Silva, José Wilson Barbosa Júnior, Maria Aparecida Bráulio, Maria Célia de Carvalho Costa.
24 - Joaquim de Freitas, Maria Brazilina de Oliveira, Maria Helena Pinheiro Monteiro, Maria José Alves, Miriam Maria Bragança Santos, Roberto Ronald de Almeida Cardoso, Shirley Barros Gomes.
25 - Adismar Freire do Nascimento, Cléa de Cerqueira Cezar Roque da Silva, Heloísa Paranhos Nirenberg, Marco Antônio Damasceno Vieira, Sonia Lygia Fleury Machado Caldas.
26 - Gabla Maria Atem Martins, Maria Alice Alves de Souza, Maria das Graças Pinheiro da Silva, Odete Ribeiro dos Santos, Paulo Augusto Soares Bandeira, Selma Silveira Carvalho.
27 - Antonio Francisco Amaral, Ivo Lopes de Toledo, Joel Ferreira Cohen, Jonas Rodrigues de Faria, Rosana Aparecida Coutinho Bernardes.
28 - Ary Porto Nunes, Hamilton Balão Cordeiro, Irene Maia Cavalcanti, Jair Pereira Barbosa, Yara Guanaes Neiva Martins.
29 - Rosa de Jesus Santos.

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 CESTAS ESPECIAIS (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 Leaving Small	 HOTEL GAIA-PORTO (61) 98116-8577	 MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA (61) 99977-1268	 WONDER TRAVEL (61) 98191-8871	
 FINANÇAS E NEGÓCIOS	 Brasil Método Corretora de Seguros 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 CAL- DAS NOVAS-GO (61) 8114-2763	 VENDA DE FLAT CAL- DAS NOVAS-GO (61) 98212-9697	 VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF (61) 99964-4323	 INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA	 #FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET (61) 3382-7765	 MUDANÇA	
 MUDANÇAS (61) 981789919	 SAÚDE E BEM-ESTAR	 Ana Paula Ribeiro da Silva Fisioterapeuta ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191	 CAMILLA FIGUEIREDO REIKI REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946	 EMERGÊNCIA DOS PÉS EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661	 MATER VITA Centro Integrado de Medicina da Mulher ATENIMENTO GINECOLÓGICO GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (61) 3346-1979	
 HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959	 Espaço Terapêutico MÃOS DE ANJO (61) 99958-1207	 OCULARE OFTALMOLOGIA (61) 99604-5844	 OLIMPO (61) 3325-0160	 ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PSICÓLOGA PATRÍCIA MORAIS (61) 8128-0324	 VISÃO HOSPITAL DE OLHOS VISÃO OFTALMOLOGIA (61) 3038-8001	