



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 333

Brasília - DF

Fevereiro 2022

EDIÇÃO DE FEVEREIRO



Maria Elisa



Antônia Lacerda



Eglacir e Mariana



Elba Veloso

SORTEADA



Jaqueline



Léa Faria



Rosalina



Zezé



Sorteio realizado dia 22/2/2022

Este mês é comemorado o Carnaval, festividade onde os brasileiros colocam sua criatividade em fantasias e saem pelas ruas brincando e se divertindo. Este ano ainda não podemos estar nos bloquinhos, bailes e festas. Pensando nisso a Presidente da ASA-CD pediu

aos associados que mandassem fotos em carnavais antigos para irem na capa da revista voz ativa. Os associados que mandaram a foto participaram do sorteio, no dia 22 de fevereiro, para ganhar um mimo da O Boticário. O vencedor foi Jaqueline.



Jaqueline

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA vai até você, p. 4 - 5
Associados Candangos, p. 6 - 7
Fala, Associado, p. 8 - 9

ASA com Arte, p. 10 - 11
Dica de Viagem, p. 12
ASA Direito e Justiça, p. 13
ASA Dica de Saúde, p. 13
ASA Gourmet, p. 14

Dica de Casa, p. 15
ASA Cursos, p. 16 - 17
Homenageada do Mês, p. 17
ASA Solidária, p. 18
Clube do Livro, p. 19

Medalha In Memoriam, p. 19
Cantinho do Leitor, p. 20
Aniversariantes, p. 21
Fique por Dentro, p. 22
ASA Classificados, p. 22

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de 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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

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: 1919 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 bem e cumprindo aquelas quatro regrinhas que falo sempre, que são: beber no mínimo 2 litros de água por dia, tomar sol até às 11 da manhã, fazer exercício pelo menos 3 vezes por semana e uma alimentação saudável, evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes. Este mês estaríamos nos preparando para mais um Prosa na ASA de Carnaval, onde nos fantasiaríamos e celebraríamos esse momento que todo brasileiro adora. O Carnaval é um festival do Cristianismo ocidental que ocorre antes da estação litúrgica da Quaresma. Os principais eventos ocorrem tipicamente durante fevereiro ou início de março, durante o período historicamente conhecido como Tempo da Septuagésima (ou pré-quaresma). O Carnaval normalmente envolve uma festa pública e/ou desfile combinando alguns elementos circenses, máscaras e brincadeiras de rua. As pessoas usam trajes durante muitas dessas celebrações, permitindo-lhes perder a sua individualidade cotidiana e experimentar um sentido ele-

vado de unidade social. Devido à pandemia, ainda estamos proibidos de nos aglomerarmos, mas podemos nos adequar e não deixar essa data passar em branco. Podemos enfeitar a nossa casa com adornos carnavalescos, podemos usar aquela fantasia esquecida no guarda roupa ou usar aquela máscara, tudo vale na hora de usar a criatividade. Podemos, também, preparar uma comida que lembre o Carnaval, cachorro quente, espetinho, bebida, caipirinha ou cozumel. Estamos no nosso segundo ano de pandemia e as vacinas já estão cumprindo seu papel, portanto devemos ser pacientes e esperar que este momento passe de vez. Lembro-lhes que a Associação dispõe de atividades on-line, como aulas de idiomas: Inglês, francês e espanhol. Temos, também, o ASA Saúde e Clube do Livro, atividades que trabalham a mobilidade e cognição. Tudo pensado com amor e carinho para nossos associados. Por fim, lembro que os cuidados precisam ser mantidos, máscara, álcool em gel e lavar sempre as mãos com sabão. Logo isso tudo passará e nos reuniremos. Um beijo, estou com saudades!

POESIA

PRECE

ANA MARIA LOPES

Meu Deus (se meu Deus houver)
me dê a paciência dos pescadores
para que eu possa esperar tudo
que ainda hei de ver e viver

Me dê a serenidade dos morros
para que eu possa, estoica em pedra,
durar o tempo do mundo

Meu Deus (se meu Deus houver)
me dê ainda por bom tempo
o tempo de ouvir os netos,
o riso dessas crianças e seu doce crescimento

Me dê mais tempo para plantar
e para colher para os que virão
a partir do meu ventre
me eternizando na vida

Meu Deus (se meu Deus houver)
acrescente ao meu ser justiça,
para que eu possa com sapiência
não julgar, mas desviar-me do mal
e procurar o bem
como a água que se procura
em deserto, sedenta dessa dádiva

Me dê o fogo, a luz e o desejo
Para que eu não esqueça
que o amor é o que aquece,
alimenta e enriquece a vida

Meu Deus (se meu Deus houver)
me dê as águas para que nelas me banhe
e me purifique, me sacie e me irrigue
para que eu possa, múltipla,
gerar o desafio da existência

Me dê, se você houver,
o dom da palavra e da escrita
para que eu sempre me permita
ousar o verso, a rima, o verbo
e embalar minhas dores e minhas penas
com o ritmo de meus poemas

Peço-lhe, meu Deus,
se meu Deus é,
nunca me livre do estado de êxtase
que encontro ao contemplar o céu e as estrelas

Me dê, meu Deus, se puder,
a gentileza como penitência
e que ao fim de tudo
quando o mundo for perdendo as cores
reuna em torno de mim meus amores
celebrando comigo a alegria
de não ter vivido em vão

Por fim, meu Deus,
em sua infinita paciência,
não permita que eu morra
sem a certeza de sua existência.

Amém.



Ana Maria Lopes é jornalista, escritora e fundadora do Coletivo Editorial Maria Cobogó e associada da ASA-CD.

PROSA

AH! COMO É BOM VIVER!

GUIOMAR RIBEIRO DA SILVA CAMARGO

Viver é viajar, sentar à beira-mar ouvindo e vendo o vai e vem das ondas; e ouvir a música, não importando o gênero; é dançar, principalmente forró, é comer, mesmo aquele arroz fresquinho, com ovo frito na manteiga; enfim... É sentar sem compromisso dando asas à imaginação.

Quando trabalhava, aproveitava ao máximo as férias, os feriados para viajar. Nessas viagens conheci todas as capitais brasileiras e boa parte das grandes, das médias e pequenas cidades, fazendas, roças etc.

Fora do Brasil conheci capitais da América do Sul, América Central, Caribe, EUA e mais de 15 países da Europa.

Lazer é também comer petate e ginetes à beira do fogão de lenha, no Piauí. Um grande prazer da minha vida é chupar jabuticaba do pé no meu quintal, juntamente com minha família.



Guiomar Ribeiro da Silva Camargo, escritora, pensionista de Valter Urani Camargo Nascimento, e associada da ASA-CD.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Jaqueline

José Arnon e **Carmélia Vieira** dia 2, **Wilma da Silva** e **Ildete Maria** dia 4.



José Arnon

Carmelia



Wilma

Ildenir

José Arnon chegou a Brasília em novembro de 1964, vindo da Serra Talhada-PE, gosta de viajar, jogar futebol e conversar. Carmélia Vieira chegou em 5 de fevereiro de 1963, gosta de cuidar de plantas e viajar. Wilma Vieira chegou em 1972, direto para a UNB, gosta de viajar, conhecer lugares e culturas diferentes. Ildenir Maria chegou em 1965, gosta de viajar, de ler e escrever.

Nivaldo dia 7, **Vanderlei** dia 9, **Uyara Mendes** dia 11, **Eliane Alphonsus** dia 12 e **Vandui Brito** dia 13.

Nivaldo chegou a Brasília em 1960, gosta de estar com a família. Vanderlei também chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com a família. Uyara Mendes chegou em 1971 e gosta de viajar. Eliane Alphonsus chegou em 1968 e adora fazer uma comidinha, reunir a família e amigos. Vandui Brito chegou em 1960, o que mais gosta de fazer é andar de bicicleta todos os dia para manter a saúde em dia.



Vanderlei

Nivaldo

Eliane

Uyara

Vandui

Lia Campista dia 15, **Guiomar Ribeiro,** **Irene Martins** e **Maria Clara Bicudo** dia 18.



Lia Campista



Irene

Clara

Lia Campista chegou a Brasília em 1960, gosta de estar com os amigos e familiares. Guiomar Ribeiro chegou em 1961, gosta de ouvir músicas (variadas), viajar e ficar em casa, não gosta de fotos nem de expor sua imagem. Irene Martins chegou em 1970, hoje aposentada adora viajar, tomar uma cervejinha, um churrasco e curtir sua família. Maria Clara Bicudo chegou em 1984, adora cinema, pintar, caminhar, viajar e estar com as filhas e netos.

Elba Veloso e Agostinho fizeram aniversário dia 20 e **Margarida Maria** dia 21.

Elba Veloso chegou a Brasília em 1962, gosta de viajar e estar com os amigos e familiares. Agostinho chegou em 1971, gosta de trabalhar e estar com a família. Margarida Maria chegou em 1975, gosta de pintar, de ir ao cinema, viajar e conversar com amigos.



Conceição de Maria França, Conceição de Maria Irineu e José Augusto dia 23 e **Maria José** dia 24.

Conceição França chegou a Brasília em 1964 e gosta de samba. Conceição de Irineu chegou em 1965 atualmente gosta de cuidar da sua família. José Augusto chegou em 1959 gosta de estar com a família. Maria José chegou em 1967 e o que mais gosta de fazer é dançar.

Gabla e Odete Ribeiro dia 26, **Ary Porto e Hamilton Balão** dia 28.

Gabla chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar para o litoral e ama tomar banho de mar. Odete Ribeiro chegou em 1959 e gosta de estar com a família. Ary Porto chegou em 1961, gosta de ler e estar com a família. Hamilton chegou em 1962, gosta de estar entre amigos, tocar instrumentos musicais e está no Clube do Choro de Brasília.



ASSOCIADO CANDANGO

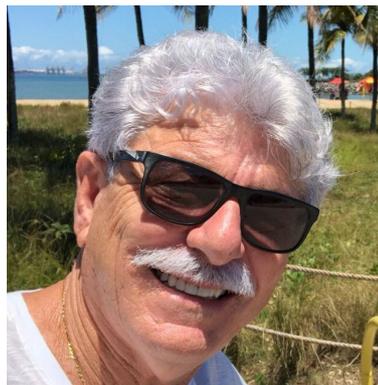
JOSÉ ARNON

Me chamo **José Arnon**, nasci em Serra Talhada-PE, sou formado em administração e cheguei em Brasília em novembro de 1964. Brasília, àquela época, era uma provinciazinha bem pequena, fomos para Taguatinga, onde não tínhamos estrutura, não tinha água, luz nem saneamento básico. Quando o golpe de 1964 aconteceu eu já estava aqui. Me lembro também das forças armadas andarem na rua, um momento que não esqueço.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, e trabalhei somente no DETEC, aposentando-me em

2017. Depois de aposentado comecei a cuidar do meu corpo jogando futebol, esporte pelo qual sou apaixonado. Faço parte de um time de futebol de aposentados da AABB, que se encontram todas as terças, quintas e sábados.

Viajei, conheço o continente europeu, América do Sul, do Norte, e no Brasil conheço boa parte. Aos amigos aposentados, aconselho a fazer aquilo que gostam, que sintam prazer em suas atividades, que façam viagens, pratiquem esportes sempre mantendo a saúde, que é nosso bem maior.



A atual gestão da ASA-CD é muito dinâmica, a Presidente Maria Elisa busca cuidar dos associados, busca aproximar as pessoas não só entre elas, mas busca aproximar da Associação, e isso é bem legal. A gestão tem sido diferenciada, o que tem me agradado muito.

LUIS RODRIGO DE MEDEIROS GUIMARÃES



Me chamo **Luis Rodrigo de Medeiros Guimarães**, nasci em João Pessoa-PB e cheguei em Brasília em 1967. Sou formado em Direito e ingressei na Câmara dos Deputados em 1991.

Na Casa trabalhei no Departamento de Finanças, Secretaria de Controle Interno, Assessoria Técnica da Diretoria-Geral, Comissão de Relações Exteriores e de Defesa Nacional, aposentando-me em 2017.

Depois de aposentado, busquei cuidar de mim e da minha família. Adoro viajar. Conheço a Europa e cidades do litoral brasileiro. Meu hobby é a prática de es-

portes, atualmente tênis e windsurf/Kitesurf. E aos amigos que estão aposentados, é ter em mente uma atividade que traga prazer e fazer um planejamento financeiro após a aposentadoria.

Por fim, a atual gestão da ASA-CD tem feito um excelente trabalho de congregação dos associados e executa importante trabalho de interlocutor com a Direção da Câmara dos Deputados.

VANDERLEI DA SILVA

Me chamo **Vanderlei da Silva**, nasci no Rio de Janeiro, em Madureira. Sou formado em administração na UPIS e cheguei em Brasília em 1960. Brasília àquela época era apenas barro e poeira, muita coisa tinha que melhorar. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1976, como agente de portaria, e saí como técnico legislativo. Na Casa trabalhei somente no DEMED, 36 anos e 7 meses,

aposentando-me em 2016. Foi um tempo feliz, de muito aprendizado e alegrias. Na Câmara, acredito que não tenha outro servidor que tenha ficado mais tempo num departamento que eu. Depois de aposentado eu resolvi fazer o que peixe faz, nada risos. Aproveito, também, para cuidar da minha filha que tem 12 anos e estou sempre tentando me manter ativo. Por fim, aconselho aos amigos aposentados que curtam



a vida, cuidem da saúde, aproveitem a família, que é nosso bem mais precioso. E a atual gestão ASA-CD é muito eficiente e prestativa, a Presidente, Maria Elisa, é espetacular, uma pessoa excelente, a Associação está muito bem gerida.

EDNA GONDIM DE FREITAS



Me chamo **Edna Gondim de Freitas**, nasci em Areia-PB, vim para Brasília em março de 1958, cursei Biblioteconomia na UnB e ingressei na Câmara

dos Deputados em 1970.

Na Casa, trabalhei no CEDI e na Consultoria Legislativa, fui Diretora da Coordenação de Apoio Legislativo, aposentando-me em 1992. Depois de aposentada, eu fui embora para o Rio de Janeiro, lugar que adoro. Gosto muito de viajar e conheço: Rússia, Polônia, Itália, França, Espanha, Inglaterra.

Tenho o hobby de costurar, faço roupas

para crianças carentes como doação. Aconselho aos amigos aposentados que aproveitem a aposentadoria que é uma época boa, que é uma fase com muita independência e feliz.

A atual gestão da ASA-CD eu acho ótima, a Presidente Maria Elisa é bem criativa, atuante, a Associação tem ganhado muito com sua presença.

FALA, ASSOCIADO

MARIA DAS GRAÇAS MONTEIRO DOS SANTOS



Me chamo **Maria das Graças Monteiro dos Santos**, nasci em Pombal-PB, depois mudei para o Rio de Janeiro, sou formada em direito e cheguei em Brasília

em 1973. Ingressei na Câmara dos Deputados, em 1981, como Técnica em Documentação e Informação Legislativa.

Na Casa, atuei no CEDI e na Habitação, aposentando-me em 2010. Depois de aposentada passei bastante e cuido do corpo fazendo academia. Gosto muito de viajar, tenho uma filha que mora nos EUA, então estou sempre lá.

Meu marido, que é maratonista, gosta de correr essas maratonas pelo mundo, já fomos em Amsterdã, Berlim, Paris e alguns outros países.

Gosto de costurar, por ora tenho feito pouco.

A atual gestão da ASA-CD é atuante, participativa e preocupada. A Presidente Maria Elisa é uma pessoa muito engajada nas nossas causas.

WILMA DA SILVA

Me chamo **Wilma da Silva**, nasci em Monte Carmelo-MG e cresci em uma fazenda no município de Corumbá-GO, cheguei em Brasília em 1972. Sou formada em Biblioteconomia, Relações Públicas e ingressei na Câmara dos Deputados em 1997.

Na Casa trabalhei sempre no CEDI, aposentando-me em 2015. Depois de aposentada, não fiz nada de muito especial ou diferente. Decidi descansar e passar mais tempo com a família, que vive no interior.

Adoro viajar, conhecer lugares e culturas dife-

rentes. Conheço boa parte da Europa, USA, Canadá, Egito, Irã, Marrocos. Na América do Sul, só não conheço a Venezuela e as três Guianas. Visitei também a Costa Rica e o México, além de morar, por cinco anos, na Jamaica.

Não tenho hobby, mas gosto muito de cinema e leitura. Aconselho aos amigos que procurem se abrir para novas experiências, vivendo a vida com leveza e aproveitando todos os momentos para estar com as pessoas queridas.

Por fim, adoro a gestão da ASA-CD, as pessoas que trabalham aí são



competentes e dedicadas. A Presidente Maria Elisa é uma pessoa dinâmica, simpática e acolhedora. Há projetos muito bons de interação e aprendizado, como, por exemplo, os cursos de línguas, que é uma ótima iniciativa, pois nunca é tarde para aprender e trabalhar nossa mobilidade e cognição.

UYARA MENDES DE OLIVEIRA



Me chamo **Uyara Mendes de Oliveira**, nasci em Recife-PE, sou formada em Comunicação Social, e cheguei em Brasília em 1972 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1982 como Taquígrafa.

Na Casa, sempre trabalhei na Taquígrafia, trabalhei nas CPI instaladas na época da ditadura, trabalhei em muitos momentos emblemáticos do Brasil, aposentando-me em 1993. Depois de aposentada viajei muito, conheço o Brasil todo. Conheci, também, alguns países da Europa, amo Portugal, lugar que tenho muito apreço e carinho.

Não tenho hobby, mas busco sempre me atualizar do mundo digital, sempre busco

saber das novas tendências para ser uma pessoa mais atualizada. O meu conselho para os amigos aposentados é que mantenham a sua alegria de viver, que vivam a vida intensamente, ela é nosso presente.

A atual gestão da ASA-CD é surpreendente, sou associada desde a época da URV e estou encantada com a atualização da atual gestão, que tem buscado aproximar mais os associados, estão todos de parabéns.

MARIA CLARA BICUDO CÉSAR

Me chamo **Maria Clara Bicudo César**, nasci em São Paulo-SP, cursei Biblioteconomia na Escola de Sociologia e Política de São Paulo. Me mudei para Brasília em 1984 e ingressei na Câmara em 1989, como Bibliotecária. Na Casa, eu trabalhei no CEDI e na Liderança do PT, aposentando-me em 2016. Depois de aposentada eu estudo inglês, faço aula de mus-

culação, ginástica e faço pinturas em porcelana. Adoro viajar, conheço os EUA, o Leste Europeu, Itália, França, Portugal, Berlim, Barcelona e adjacentes, sempre que posso estou viajando. Aconselho aos amigos aposentados que não percam sua autonomia, busquem uma atividade, sempre estejam ativos e junto de suas famílias. Por fim, a atual gestão da ASA-CD é ótima, as ati-



vidades de interação são muito boas e estou sempre atenta ao que acontece. A Presidente, Maria Elisa, é uma pessoa bastante engajada nas causas da Associação.

ASA COM ARTE

PAULO ANTÔNIO MARQUES



Me chamo **Paulo Antônio Marques**, sou contador e nasci em Rialma-GO, morei em Mutunópolis, Porangatu, Taguatinga-DF e, atualmente, em Brasília. Ingressei na Câmara em 1974, trabalhando nos Departamentos de Pessoal, Finanças e Médico,

aposentando-me em 1998.

Depois de aposentado dediquei-me a pesca, viajar e plantar orquídeas, ainda que os cuidados com orquídeas variem de uma espécie para a outra, todas elas são muito delicadas, exigindo atenção redobrada no que diz respeito a regas, exposição solar, drenagem e adubação.

Em geral, orquídeas gostam muito de claridade, mas não suportam a exposição direta ao sol. Sendo assim, recomenda-se colocar a orquídea próxima a alguma janela. Isso, claro, desde que ela não fique voltada para o

sol entre 10h e 16h. Além disso, orquídeas também gostam de ambientes arejados. No entanto, é preciso ficar atento a locais com correntes de vento que possam derrubá-las. A rega da orquídea é bastante inusitada, já que é mais fácil matá-la pelo excesso que pela falta de água.



JAIR RODRIGUES

Jair Rodrigues é servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD, por um tempo ele foi a voz do Brasil. Com sua dicção perfeita, oralidade excepcional, Jair emprestou sua voz para o noticiário radiofônico estatal, função que exerceu com muita dedicação e afinco durante muitos anos.

A Voz do Brasil é um



noticiário radiofônico estatal, produzido pela Empresa Brasil de Comunicação, de difusão obrigatória (exceto em casos excepcionais em que o Poder Executivo o isente), cuja transmissão deve ocorrer de segunda a sexta-feira (exceto feriados) em todas as emissoras radiofônicas brasileiras, na janela de horário de 19h às 22h, tendo duração de 1 hora.

É o programa de rádio mais antigo do país e do hemisfério sul ainda em transmissão. Foi criado em 1935, durante o go-



verno de Getúlio Vargas, com o nome “Programa Nacional”. Em 1938, passou a ter transmissão obrigatória com horário fixo das 19 às 20h, e seu nome mudou para “A Hora do Brasil”. Em 1962, adotou o nome “A Voz do Brasil”, que mantém até hoje.

ELVIRA MARIA VILELA TEIXEIRA PINHEIRO



Me chamo **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro**, nasci em Goiânia-GO 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, aposentando-me 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 e tenho como hobby a pintura, desenho, toco piano, bordo, leio, faço artesanato e pequenas costuras.

Meu conselho aos amigos aposentados é que busquem alguma atividade com que pos-

sa 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.



MARGARIDA MARIA VILLELA CÔRTEZ

Margarida Maria Villela Côrtes nasceu no Rio de Janeiro e veio para Brasília com seus pais, em 1975, quando foram transferidos para Brasília. Estudou Pedagogia na Universidade de Brasília, mas não chegou a trabalhar na área, e



logo começou a estudar para concursos. Trabalhou em gabinetes parlamentares por onze anos e, depois, em 1998, ingressou como servidora efetiva, Taquígrafa Legislativa. No DETAQ, trabalhou por dezenove anos e aposentou-se em dezembro de 2016. Após a aposentadoria, colocou em prática o seu objetivo de graduar-se em Designer de



Interiores pelo IESB e, principalmente, agora pode dedicar-se às artes plásticas e à ilustração. Possui um ateliê há muitos anos, mas agora tem muito mais tempo para desenvolver o seu trabalho artístico.

DICAS DE VIAGEM

O Litoral Norte de São Paulo é muito buscado por paulistanos e moradores de cidades do interior do estado e de Minas quando querem curtir o mar.

São cerca de 40 km de costa banhada pelo Atlântico na cidade, com praias diversas para agradar a todos os gostos.

Uma das principais na cidade é a praia Martin de Sá, com localização central, trechos de mar mais agitado e áreas mais tranquilas.

Quem curte um mar

mais agitado vai gostar de conhecer a Praia Brava e a Massaguaçu, sendo esta última uma Praia de Tombo também indicada para pesca esportiva, principalmente do lado direito.

Outros atrativos da cidade incluem andar pelo centrinho à noite, onde há feirinha de artesanatos, lojas e restaurantes, um parque de diversão e shows nas épocas de alta temporada.

A orla do centro também é ótima para andar de bicicleta durante as tar-



CARAGUATATUBA-SP

des, e o Morro do Santo Antônio é indicado para quem curte esportes radicais como asa-delta.

A Praia Massaguaçu possui ótimas opções para aproveitar a paisagem do litoral enquanto se delicia com um prato, sendo o Balaio Caiçara uma boa recomendação.



CHAPADA DIAMANTINA -BA

Quem começa a estudar a Chapada Diamantina logo se dá conta de que não tem roteiro que vá dar conta.

É difícil tirar férias longas o suficiente para acomodar tantas cachoeiras, grutas, poços, rioszinhos, trekkings e cidadezinhas pitores-

cas numa viagem só.

Numa primeira incursão, escolha a base que proporcione as experiências que mais se encaixam com o seu perfil, eventualmente complementando com um ou dois pernoites numa segunda base, num ponto oposto do parque.

Sem carro, e querendo tancar todo o “best of” numa semana, o melhor é montar ou encaixar-se num dos pacotes “volta à Chapada” das agências de ecoturismo, como Venturas (que tem uma filial local), Freeway, Volta ao

Parque, Nas Alturas, Fora da Trilha, Terra Chapada e Chapada Adventure.

Meio do ano entre maio e setembro é também a época em que, nos dias claros, as Grutas Azul, do Poço Azul e do Poço Encantado recebem a incidência de raios de sol que deixam suas águas azuladas.

Fora de temporada, tem a animação na medida certa (é mais animada no dia de chegada dos voos e no dia seguinte, antes de parte dos recém-chegados sair para outras bases).

DIREITO E JUSTIÇA

IMPOSTO DE RENDA 2022

Quem deve declarar? Assim como qualquer outro contribuinte, quem tiver mais de 60 anos, caso se enquadre em alguma das regras de obrigatoriedade, tais como: receber rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70, receber rendimentos isentos acima de R\$ 40.000,00 mil no ano-calendário (2021) ou possuir bens e direitos superiores a R\$ 300 mil, é obrigado a declarar o Imposto de Renda. Se o aposentado tiver mais de 65 anos? Neste caso, o contribuinte tem que tomar cuidado na hora de declarar, principalmente, se pos-

suir outra fonte de renda. Aposentados pela Previdência Social têm direito à isenção de imposto de renda sobre uma parcela da sua aposentadoria a partir do mês em que completam 65 anos. O teto mensal de isenção é de R\$ 1.903,98, e o anual é de R\$ 24.751,74. O valor até esse limite deve ser informado como Rendimento Isento e Não Tributável, e o excesso, se tiver, como Rendimentos Tributáveis Recebidos de Pessoas Jurídicas. O benefício não deve ser aplicado para os demais rendimentos tributáveis, e no caso de ter mais de uma apo-



sentadoria, ele não é cumulativo.

A ASA-CD disponibilizará um contador para os associados declararem o Imposto de Renda, o período oficial de entrega do IRPF 2022 é do dia 3/3 a 29/4, **na ASA-CD será do dia 7/3/22 a 29/4/22.**

DICAS DE SAÚDE

4 REGRAS BÁSICAS PARA VIVER BEM



Para ter uma vida mais saudável, é necessário estarmos atentos ao nosso corpo, sempre buscando a nossa melhor forma. A Presidente da ASA-CD, Dr^a. Maria Elisa, sempre cita 4 regrinhas básicas para qualquer pessoa e alerta aos associados, que são: beber no mínimo 2 litros de água por dia, tomar sol antes das 11 horas, atividade no mínimo 3 vezes por semana, alimentação saudável. Abaixo citamos de forma mais exemplificada. **1- A hidratação** é fundamental para o bom funcionamento do corpo, sendo essencial para o equilíbrio e manutenção da saúde. E não tem que esperar a sede bater para beber água: é fundamental que isso seja uma rotina diária. A sede já é um sinal de desidratação, por isso tem que ficar atento para não chegar nesse ponto. O ideal é beber no mínimo 2 litros de água por dia, no decorrer do dia. Lembrando que os idosos têm tendência a sentir menos sede com o passar do tempo, por isso andar com uma garrafinha é o essencial.

2- Tomar sol diariamente antes das 11 horas é importante, pois o sol traz inúmeros benefícios, tais como a vitamina D, um nutriente essencial que nosso corpo utiliza em muitos processos vitais, incluindo a construção e manutenção de ossos fortes. Também conhecida como vitamina do sol, é produzida pelo organismo em resposta à exposição ao sol. Ela também pode ser consumida em alimentos ou suplementos.

3 - Atividade física - o exercício físico para qualquer ser humano é muito importante e para os idosos pode fazer a diferença quando falamos em qualidade de vida e de sua autonomia. A prática de atividade física para idosos está associada à longevidade e ao menor risco de doenças. Os exercícios físicos para terceira idade podem estar associados à prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, prevenção de quedas, autonomia para tarefas do dia a dia e melhora da mobilidade e cognição; na ASA-CD temos duas profissionais que podem lhes ajudar a cuidar da saúde: Kerley personal, que sempre dá dicas de exercícios a serem feitos, e a Ana Paula fisioterapeuta que semanalmente manda vídeos para os nossos associados de atividades que podem ser feitas em casa.

4 - Alimentação saudável na terceira idade é sinônimo de qualidade de vida, por isso é essencial encontrar meios de estimular o consumo de alimentos que contribuem para o fortalecimento do corpo e que atuam para prevenção de doenças comuns nessa fase de vida. Importante é evitar açúcares, carboidratos e refrigerantes. Você não precisa deixar de comer, apenas não comer com frequência ou exagero. Alimentos ultraprocessados e industrializados carregam componentes que podem prejudicar o organismo, por isso invista em produtos orgânicos, verduras, frutas e legumes. Com o passar dos anos, nossos corpos demandam cuidados diferentes e na terceira idade manter uma dieta saudável se torna ainda mais vital. A escolha inteligente de alimentos e hábitos mais saudáveis é essencial para garantir uma boa qualidade de vida, com mais saúde, autonomia e imunidade contra diversas doenças. A água, o sol, os exercícios físicos e a alimentação balanceada farão com que seu organismo funcione direitinho. Estes pequenos detalhes e cuidados podem fazer você se sentir melhor e trazer para o seu corpo maior qualidade de vida.

ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária com comidinhas fáceis de fazer

PASTEL DE FORNO



INGREDIENTES

- 1 caixinha de creme de leite (200g);
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres de margarina;
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

- Coloque tudo em uma tigela e misture bem até que a massa fique homogênea e não grude nas mãos;
- Abra com um rolo de macarrão ou garrafa;
- Com um xicara corte os pastéis redondos e recheie como desejar;
- Eu fiz com frango desfiado que já tenho pronto no congelador;
- Pincele com um ovo e coloque numa forma untada e leve ao forno 180 graus por 20 a 25 minutos;
- Eu fiz no Airfryer, coloquei por 15 minutos e ficou ótimo!!!

PÃO GOSTOSO

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 800 g de farinha de trigo;
- 250 ml de leite morno;
- 5 colheres sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa margarina;
- 1 colher de sopa de fermento biológico;
- 1 colher chá de sal.

MODO DE PREPARO

- Bater no liquidificador todos os ingredientes a exceção da farinha de trigo. Acrescentar 1/2 da farinha de trigo e bater. Despejar numa tigela e acrescentar o restante da farinha de trigo e bater.
- Misturar bem e deixar descansar por uns 30 minutos.
- Formo a 180 graus préaquecido.
- Após crescida a massa fazer umas bolas e colocar na forma untada e polvilhada.
- Pincelar ovo sobre a massa e colocar para assar.



FEIJÃO COM MAXIXE



INGREDIENTES

- 250 g de feijão
- 1/2 calabresa cortada em pedaços
- 2 folhas de louro
- 1/3 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 100 g de maxixe

MODO DE PREPARO

- Deixe o feijão de molho em água quente por uma hora.
- Jogue a água fora (forma prática de evitar mal-estar por conta da fermentação) e coloque p cozinhar com pedaços de calabresa, cebola, alho e folhas louro por 30 min. Depois de pronto reserve.
- Limpe os maxixes, refogue e quando estiver pronto coloque sobre ele o feijão e misture. Delícia com arroz branco e um filé de frango.

DICA DE CASA

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

COMO TIRAR O SAL EM EXCESSO DA COMIDA MANDIOCA

Pegue 1 ou 2 mandiocas cruas, a quantidade pode variar de acordo com o tanto de comida que você está fazendo, descasque-as e parta ao meio ou em rodela. Em seguida, coloque os pedaços com a comida

salgada na panela e deixe que a mandioca cozinhe, mas não muito. Ela irá absorver o sal em excesso, trazendo um sabor equilibrado ao prato e você ainda saboreia a mandioca com gosto de carne.



CONSERVAR E ARMAZENAR ALHO



Para guardar o alho descascado, envolva-o em plástico e armazene-o no freezer. Você também pode usar o alho inteiro ou amassado com

sal (tempero) na geladeira. Após congelá-lo, não tem segredo: não espere que descongelem; corte e aplique diretamente na receita.

CUIDANDO DA SAÚDE

Separe a roupa que vai usar antes de se vestir.

Vista-se, de preferência, sentado ou encostado.

Se precisar vestir-se de pé, tenha um ponto

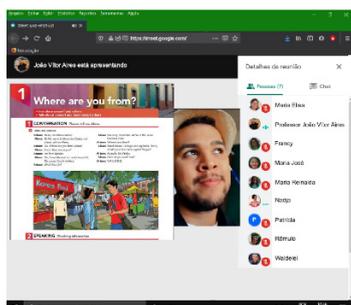
de apoio à sua frente e uma cadeira ou uma poltrona atrás de você.

Nunca subestime uma queda, se cair, chame um médico.



ASA CURSOS

ASA INGLÊS



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.

Turmas: **às quartas**

- 1- com bom conhecimento - das 10 às 11
- 2- com algum conhecimento - das 9 às 10
- 3- iniciantes: das 11 às 12

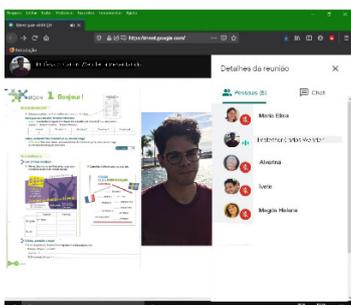
Imagine então, se você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica, divertida e eficiente. A ASA tem tudo

Com o professor João você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line, pelo celular ou computador, sem sair de casa.

Turmas: **às segundas**

- 1- com algum conhecimento: das 10 às 11
- 2- iniciantes das 11 às 12

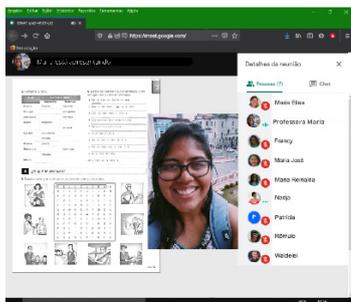
O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além

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

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras língua.

Turmas: **às quintas**

- 1 - iniciante - das 9 às 10
- 2 - com algum conhecimento - das 10 às 11

O espanhol é importante para a cultura, negócios e política. A língua espanhola

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

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)99111-2317.

MATRICULE-SE!

HOMENAGEM DO MÊS

NIVALDO RODRIGUES DE MORAES



Nivaldo Rodrigues de Moraes é nascido no Rio Bonito-RJ, possui o segundo grau completo e ingressou na

Câmara em 1954. Nós da Associação, Chegou em Brasília em 1959. Na Casa, trabalhou no Departamento de Contabilidade, Financeiro, Liderança do PDS, aposentando-se em 1989. Este mês a homenagem da ASA-CD vai para ele que completou 88 anos.



ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO NO DIA 24/2/2022



SORTEADA GABLA

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 dignidade aos menos favorecidos.

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

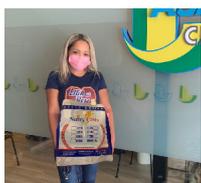
mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Dickson - Igreja Rainha da Paz



Denise da Liga do Bem



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



Onesia Banho do Bem



Elvira da ONG Futuro Esperança



Roger da Paróquia Plotrecilna



Eliseu da Reciclando Sons



Pastor Alonso, Igreja Batista São



Leandro, Instituto Doando Vidas-Estrutural



Pastor Willin, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



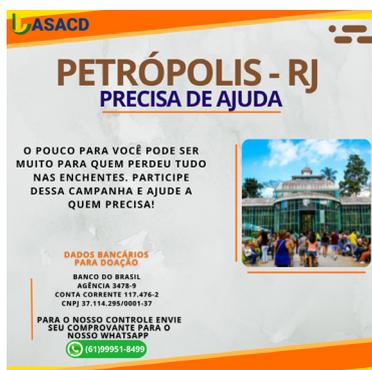
Cristina, Igreja Santa Clara



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria



SORTEIO REALIZADO NO DIA 24/2/2022



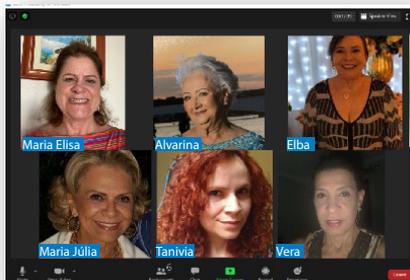
SORTEADA ELBA

Campanha pelas vítimas em Petrópolis-RJ, o pouco para você pode ser muito

para quem perdeu tudo. A ASA-CD arrecadou as doações e vai transferir para as em-

presas Mitra Diocesana de Petrópolis e UMEP. Para uma boa ação, não existe tempo ruim.

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 16 do mês de fevereiro, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro, que tratou da obra Niketche (Nova edição): Uma história de poligamia. Um dos romances moçambicanos mais renomados do século XX, agora em edição de bolso. Da vencedora do Prêmio Camões 2021. Rami é uma esposa fiel e subservente. Participaram Maria Elisa, Alvarina Pereira, Elba

Veloso, Maria Júlia, Taniúvia Timbó e Vera Lúcia.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 14 de abril, a partir das 17h, de forma virtual, na plataforma Zoom.

A obra escolhida foi Meu Avô é Uma Metáfora, de César Reis.

A ASA-CD tem o prazer de ter como associado muitos autores e verdadei-

ros artistas. Pensando nisso, a Presidente Maria Elisa resolveu prestigiar os nossos tão amados escritores, fazendo então, um revezamento na escolha dos livros entre os escritores da ASA-CD e os demais escritores mundiais. Neste momento a homenagem será prestada ao nosso escritor e associado da ASA-CD, César Reis.

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.

Matilde Araujo Coutinho *Salvador, BA, 30/8/1931 - †Governador Mangabeira, 10/1/2022	Terezinha Fernandes Spinola *Salvador, BA, 30/8/1931 - †Salvador, BA, 15/1/2022	Lola Azra Barrecheza *Jardinópolis, SP, 27/8/1926 - †Brasília, DF, 26/1/2022	Maria Abreu de Azeredo †Brasília, DF, 29/1/2022	Emília Silva de Lira *27/1/1934 - †2/2/2022	Mariza da Silva Mata *26/11/1933 - †2/2/2022
Cirene de Souza Santos *Miracema, RJ, 18/10/1928 - †Brasília, DF, 4/2/2022	Antônia Rodrigues Pires *Arimos, MG, 9/3/1955 - †Brasília, DF, 7/2/2022	Deodéciano Lopes dos Reis *Umbuzeiro, MG, 10/2/1938 - †Goiânia, GO, 8/2/2022	João Gomes de Lima *Pedro Velho, RN, 30/3/1948 - †Valparaíso de Goiás, GO, 8/2/2022		
Lúzia Batista Frutuoso *Coromandel, MG, 18/2/1946 †Brasília, DF, 8/2/2022	Domingas Santos de Mendonça *Rosário, MA, 4/8/1941 - †Rio de Janeiro, RJ, 13/2/2022	José Ralph Siqueira *Boa Esperança, MG, 11/4/1937 - †Brasília, DF, 13/2/2022			

CANTINHO DO LEITOR

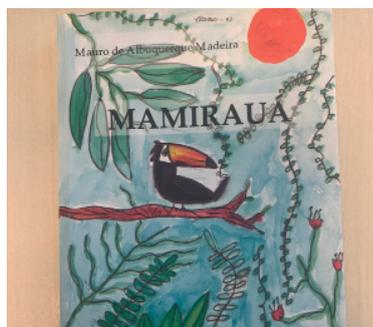
MAURO ALBUQUERQUE MADEIRA



Mamiraúá é o quinto livro do associado **Mauro Albuquerque Madeira**, servi-

dor efetivo da Câmara dos Deputados. O livro traz crônicas e muitas delas sobre a Bahia, onde o autor nasceu e foi criado. Atualmente ele mora em Brasília com sua família, mas tem muito carinho pela Bahia, e orgulha-

-se da sua bela história.



ANA MARIA LOPES

Ana Maria Lopes nasceu no Rio de Janeiro. Brasiliense de coração e adoção, formou-se em jornalismo pela UnB. Entrou na Câmara em 1983 e atuou no Jornal e TVCâmara e aposentou-se como Diretora do Núcleo de Vídeos Especiais da TV.



A proximidade com a família Bianchetti, integrada pelos produtivos artistas plásticos Glenio e Ailema, inspirou a dupla de escritoras Marcia Zarur e Ana Maria Lopes na criação do livro Glenio Bianchetti, primeiro dos volumes da coleção Mestres Cobogós.

Com reconhecimento internacional, o pintor, gravador e ilustrador gaúcho escolheu Brasília como a casa dele e foi um dos fundadores da Universidade de Brasília (UnB). Bianchetti deu contribui-



ção inestimável para a cidade. A obra dele encanta pelas cores, únicas, e pelos temas retratados. São cenas do cotidiano, trabalhadores ganhando a vida, o mar com barcos coloridos e pescadores, além do registro da alegria do circo. Ele usou o pincel como ferramenta para despertar emoções e reflexões.

ANIVERSARIANTES DE ABRIL

- 1 - Alenyr Carvalho Motta, Gracinira Lopes da Silva, Teresinha Aparecida de Resende.
- 2 - José Machado de Oliveira Filho, Leila Maria Tostes Segall, Manoel Augusto Campelo Neto.
- 3 - Carlos Eduardo Félix de Menezes, Fátima Ayres Carmona, Gilberto de Oliveira Coutinho Junior, Luiz Bernardo Guimarães Torres, Maria Fernandes dos Santos Guimarães, Terezinha de Souza Bastos Squipano.
- 4 - Luiz Vasconcelos, Maria Luíza Mota Tenorio, Valter Ferreira de Faria
- 5 - Luiz Carlos Borges, Paula Tannus Dutra Jardim, Reginaldo Costa Silva.
- 6 - Sylvia Oliveira de Carvalho.
- 7 - Irani Rodrigues, José Paixão dos Santos, Luiz Gonzaga Teixeira Borba, Marilena de Almeida Campos.
- 8 - Adilson Tavares da Silva, Elisabeth Garrido Benetti, Ivanildes Cardoso Bastos, Ophelia Drumond Andrade Muller.
- 9 - Dolores Maria de Andrade, Eliane Cassas do Amaral Travassos Vidigal, Francisco Moreno Mohedano, Geraldo Nogueira de Lima, Hamilton Barbosa.
- 10 - Maria Ema Melo Rabelo Silva, Maria Rosinda Ramos da Silva, Marlene Vieira Nery, Marta Maria dos Santos Vilaça.
- 11 - Carlos Castilho Coutinho de Almeida, Dayse Cavalcanti Sampaio, Idalia Gomes Tallmann, Maria das Dores Silva Paiva, Maria Nirce da Silva, Severina Bezerra da Silva.
- 12 - Amauri Benvindo da Silva, Ana Cristina de Affonso Fabre, Ana Filha de Carvalho, Ana Teresa Lírio Pereira, Ivan Roque Alves, Josafa Cavalcante Lacerda, Marcos Luiz Zia, Sindulfo Chaves Filho, Teresa Cristina Mendes de Mesquita.
- 13 - Acácio Fernandes dos Santos Filho, Ana Luíza Romariz, Ana Maria Marcílio de Britto, Augusto Almachio Barreto da Rocha Filho, Clóris Alves, Izabel Cristina Rabelo Queiroz, Maria Auxiliadora dos Anjos Werly.
- 14 - Ana Pacheco, Célia de Sousa, Fernando Augusto Mendonça, Murilo Sérgio da Silva Neto, Regina Moreira Suzuki.
- 15 - Eleazar Araújo da Silva, Eliane Figueira de Almeida, Ildeu Teixeira de Sousa, José Jadir dos Santos, Maria Helena da Silveira e Silva Melo, Marly Vale Soares Silva, Waldemar Villas Bôas Filho.
- 16 - Rosa Maria Junqueira Giovannini.
- 17 - Andréa Maura Versiani de Miranda, Antônio Vieira Silva, Argemiro de Oliveira, Genésia de Araújo Santana, Leila Forte Burached, Maria Madalena do Nascimento Filha, Wilma Rojas Freitas.
- 18 - Eduardo Gomes de Oliveira, Joel Guimarães de Oliveira, Lilia Fernandes Innecco, Nei Vargas Barreto, Yara de Sá.
- 19 - Ada Lili Faraco de Luca, Clari Mary Nery Borges, Hélia Mendonça dos Santos, Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade, Ronaldo Lindimar José Marton, Rosita Monteiro Cibreiros, Telma Maria Soares.
- 20 - Antônio Jorge Gonçalves de Oliveira, Carlos Pinto de Oliveira, Célio de Almeida Rocha, Gilvanise Sobral, Izabel Carneiro Ribeiro Barros, Joaquim Fonseca Melo, Josefa Ribeiro de Camargo, Lucilia Kawamoto, Luiz Carlos Prestes de Alcântara, Roberto Moreira da Costa, Teresinha Maria da Costa.
- 21 - Alceu de Castro Romeu, Ana Paula Stuckert do Amaral, Iole Lazzarini, Sebastião Augusto Machado, Teresinha Dragaud Ribeiro Bezerra.
- 22 - Aristeu Antônio Elsing, Clério Nunes, Maria das Graças Monteiro dos Santos, Ogib Teixeira de Carvalho Filho, Venita Francisco Soares.
- 23 - Eneida Maria Leão de Carvalho, Marlene Viana Lima Ferreira, Tereza Cristina Rezende de Aguiar Attuch, Vanderlane dos Santos Batista.
- 24 - Baltazar Mendes de Carvalho, Darcy Dias de Freitas, João Carlos Silvestre Fernandes, Maria de Lourdes Pereira Alves, Raimunda Maria de Carvalho Azevedo, Umberto Guimarães Neves.
- 25 - João Neto Batista Vale, Margarida Maria Bevilacqua de Lisboa Vaz, Maria José da Silva Santos, Marta Helena Lourenço Kahn, Oswaldo de Oliveira Teófilo, Selvíria Afonso Galvão, Wanda de Godoi Falleiros Chaibub.
- 26 - Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras, Maria Elza Mauricea Vasconcelos Guerra.
- 27 - Amélia Maria das Graças Sousa Nascimento, Antônia Soares Campelo, Elaine Sobreira Rolim Gois, José Rui Carneiro, Maria Marlene Brito da Silva.
- 28 - Carlos Eduardo Torres Gomes, Cícero Leonardo Nogueira Sobrinho, Eduardo Prado, Joaquim Miguel de Faria Neto, José Maria de Andrade Cordova, José Menezes de Moura, Leoni Araújo Guimarães, Maria Vilani Araújo Moura, Naelê Lawall Cravo.
- 29 - Ito Pedro de Carvalho, Jaci Pereira da Costa, João Cloves Dias Cardoso, José Bezerra Leite, Natanael Galvão de Alencar, Roberto Reis Stefanelli.
- 30 - Francisco Monte Aragão, Lourdinete Honório Paiva Oliveira, Luzia Cardoso Takahashi, Manoel Fernandes de Oliveira.

FIQUE POR DENTRO

VEM AI IRPF 2022



LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO



LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO



VEM AI



VEM AI



ASA CLASSIFICADOS

DESTAQUES



BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807

ACESSÓRIOS,
BELEZA E MODA



FACINATUS
(61) 99689-2116



HOPELINGERIE BSB
(61) 99824-2456

COMIDA,
REFEIÇÕES E GÊNERO
ALIMENTÍCIOS



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE BELJO
(61) 9844-2006



DOCE CERRADO
(61) 99623-3113



DOCE SURPRESA
(61) 99952-2720



QUITANDINHA CAFÉ
(61) 99870-9001

SPICE FOOD
PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL



TORTA DE LIMÃO NO POTE
(61) 99231-1531

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,
ELETRÔNICA E
TECNOLOGIA



INFOJET
(61) 3382-7765

MUDANÇA



MUDANÇAS
(61) 981789919

SAÚDE E
BEM-ESTAR



ANA PAULA FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



CAMILLA FIGUEIREDO
(61) 98306-3946



EMERGÊNCIA DOS PÉS
CARLOS
(61) 99585-5661



GINECOLOGISTA
CARMEN R FIGUEIREDO
(61) 3346-1979



HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



MÃOS DE ANJO
(61) 99958-1207



OCULARE OFTALMOLOGIA
(61) 99604-5844



OLÍMPO
(61) 3325-0160



PSICÓLOGA
PATRICIA MORAIS
(61) 8128-0324



VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3038-8001