



REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 337

Brasília - DF

Junho 2022

ARRAIÁ DA ASA-CD



Brasília, 24 de junho, sexta-feira, depois de mais de 2 anos, devido à pandemia de COVID-19, o PROSA NA ASA retornou e dessa vez, o sentimento que prevaleceu foi de alegria e gratidão.

Tudo saiu da melhor forma possível. O retorno do evento aconteceu no mês de junho, período que os brasileiros mais amam. A decoração da festa estava impecável. Dessa vez, o evento aconteceu na sede náutica da AS-CADE. Isso agradou bastante os associados.

O buffet do Ribamar deu à festa o sabor. Quem ficou responsável pela música foi o cantor Thiago Lunar, acompanhado do seu DJ, que além de trazer o repertório nordestino, aproveitou para mesclar com sucessos da atualidade. Para nossa surpresa, teve quadrilha com os as-

sociados que dançaram o típico caminho da roça.

Os homenageados da noite foram os associados: Abdias Bezerra Camelo, Angela da Cunha Barbosa, Francisco das Chagas Sousa Filho e Relva Aparecida Resende. Os sorteados da noite foram os associados: Paula Tannus Dutra Jardim, Raimundo Teles Taveiras, Rômulo Lima Câmara e Rosalina Norberto da Silva. Foram eleitas as dançarinas da noite as associadas: Angela Cunha Barbosa e Elba Machado Velloso.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o retorno do PROSA é um motivo para muita comemoração. “Após uma longa e ansiosa espera, retornamos com o nosso evento, motivo de muita alegria. O PROSA é o momento em que todos nós podemos nos rever e matar a saudade. Estou muito feliz”, concluiu.

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 Brasília, p. 12
ASA Direito e Justiça, p. 12
ASA Dica de Saúde, p. 13
ASA Gourmet, p. 14
Dica de Casa, p. 15
ASA Cursos, p. 16 - 17

Cine ASA-CD, p. 17
Proa, p. 18
Dedinho de Prosa, p. 18
ASA Solidária, p. 19
Visitas ASA-CD, p. 20
Homenageada do Mês, p. 20

Arraiá da ASA-CD fotos, p. 21 - 22 - 23
Clube do Livro, p. 24
Medalha In Memoriam, p. 24
Aniversariantes, p. 25
Fique por Dentro, p. 26
ASA Classificados, p. 26

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

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

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1825 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817/3226-5213

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) 3216-9818/3216-9825

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Queridos e amados associados, como estão? Espero que estejam se cuidando e já tenham gravado as regrinhas que falo sempre, que são: beber no mínimo dois litros de água por dia, fazer exercícios físicos no mínimo três vezes por semana, alimentação saudável evitando açúcares e carboidratos, tomar sol até as onze da manhã e passar cremes hidratantes no rosto e nas mãos.

No mês de junho o brasileiro é mais feliz, isso porque comemoramos as festas juninas, festas típicas que trazem momentos de alegria e muita confraternização. Os responsáveis por trazerem essa festividade ao Brasil foram os padres jesuítas, que popularizaram o período, inicialmente, como “festa joanina”, em homenagem a São João, mas logo o título passou a simbolizar o mês e ter o nome pelo qual conhecemos hoje.

Com essa fusão de culturas não tinha como ser diferente: o teor religioso deu lugar a uma concentração popular, carregando hábitos portugue-

ses, espanhóis, franceses, indígenas – ou, em uma só palavra: brasileiros.

O sucesso foi predominante na região nordeste, que até hoje é a responsável pelas maiores festas do período. Campina Grande é um bom exemplo disso. Além de ser destaque mundial, atrai muitos turistas. Na ASA-CD, o São João tem um motivo especial por ser o tema do primeiro PROSA pós-pandemia. Como todos sabem o último PROSA que tivemos na Associação foi em fevereiro de 2020 – carnaval – e graças ao avanço da ciência e das vacinas estamos vendo uma luz no fim do túnel sobre essa pandemia, que já passou de hora de acabar, e aos poucos estamos retornando com as nossas atividades, e conto com vocês.

Por fim, ainda é necessário estarmos em dia com as doses da vacina, termos sempre nosso álcool em gel na bolsa e máscaras nunca são demais. Já estaremos livres dessa fase triste e seguiremos nossa vida com alegria e felicidade.

POESIA

POR QUE

ALDEMAR DA SILVA MOURA

POR QUE
PORQUE
PORQUÊ
POR QUÊ

Por que:

No começo de frase interrogativa ou no meio de frase afirmativa no sentido de:

por qual motivo etc

Ex: “por que” ele fez isso?

(Frase interrogativa)

Não importa “por que” ele fez isso

(o mesmo motivo pelo qual)

Porque

Em frases afirmativas indicando causa

Ex: eu não vou à festa porque estou doente

Porquê

Substantivas, sempre precedido do artigo “o”.

Ex: não sabemos o “porquê” de tanta confusão

Por quê

No final da frase,

Perto do ponto final.- Ou de interrogação.

Ex: não sei a razão nem por quê.



Aldemar da Silva Moura, escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

PROSA

ONDE ESTÁ VOCÊ?

IRIS BERLINCK

Já faz algum tempo que sinto você se afastando. Procuo você nos lugares mais óbvios onde deveria estar, nada. Será porque outras estão chegando? Preocupa-me esse seu afastamento. Em um passado, nem tão distante, era homenageada, glorificada, querida. A preferida pelos intelectuais. Sempre presente nos jornais e revistas de grande circulação. Não entendo e nem aceito tamanha distância. Você nem imagina a falta que faz no nosso dia a dia. Sempre tão presente com sua sabedoria, sua fluência de palavrado, às vezes doces, às vezes duros, mas sempre perfeito.

Lembro-me de que, quando comecei a aprender a ler, você estava presente me ensinando o que era certo e o que não era. À medida que crescia você me apresentava um mundo fabuloso através de Machado de Assis, Jorge Amado, Graciliano Ramos, Clarice Lispector, Ariano Suassuna entre tantos brasileiros, e com a maior clareza e perfeição me trouxe Fernando Pessoa, Saramago, Pablo Neruda, Shakespeare, Oscar Wilde, Tolstoi e muitos outros de além - mar.

Tenho saudades principalmente porque quem ocupa seu lugar hoje não tem o seu charme e a sua sabedoria.

Não tenho a menor ideia do que todos nós poderemos fazer para trazê-la, novamente, ao nosso convívio. Quem sabe uma passeata tão em moda hoje em dia? Quem sabe uma greve de âmbito nacional? Ou talvez, exigir do Congresso Nacional providências legais para o seu retorno?

Querida amiga, volte, por favor! Ou, caso contrário, passaremos a escrever de uma maneira que nos levará à idade da pedra.

Vc q eh de ua blz fants n pd ent nt jg. Ag o abç. Bjs
T+(*)

VOLTE MAGNIFICA LINGUA PORTUGUESA!

(*) Você que é de uma beleza fantástica não pode entrar neste jogo. Agora o abraço. Beijinhos. Até mais.



Iris Berlinck, escritora, poetisa, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada da ASA-CD.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Jaqueline



Jayme

Irenice



Flávio

Wilson



Isabel

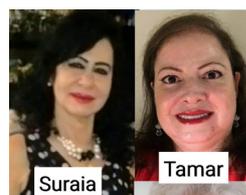
Paulo

Jayme Antônio e **Irenice Leite** dia 1, **Flávio Freitas** dia 3, **Wilson Renato** dia 6, **Isabel Cristina** e **Paulo Roberto** dia 7.

Jayme chegou a Brasília em 1975, gosta de ouvir música e tocar violão. **Irenice Leite** chegou em 1960 e gosta de viajar. **Flávio Freitas** chegou em 1987, gosta de viajar. **Wilson Renato** chegou em 1960, gosta de trabalhar, praticar natação e viajar. **Isabel Cristina** chegou em 1980, gosta de dançar e viajar. **Paulo Roberto** chegou em 1960 e gosta de praticar esportes.

Suraia e **Tamar Bernades** dia 10, **João Paulo** e **Ninfa Gerep** dia 12, **David Antônio** dia 13 e **Maria do Socorro** dia 15.

Suraia chegou a Brasília em 1987, gosta de viajar e trabalhou muitos anos na embaixada do Líbano. **Tamar Bernades** chegou em 1975, gosta muito de ler e estudar. **João Paulo** chegou em 1975 e gosta de viajar. **Ninfa Gerep** chegou em 1965, gosta de estar com a família, publicou um livro, Sinais Proféticos em Israel. **David Antônio** chegou em 1960, gosta de pescaria e viajar. **Maria do Socorro** chegou em 1971, gosta de fazer artesanato e crochê.



Suraia

Tamar



João Paulo

Ninfa



David

Socorro

Adivany dia 16, **Suely Pereira** dia 18, **Luiz Gonzaga** dia 21, **Luis Antônio Violin** e **Paulo Martins** dia 22, **João Batista Gruginski** dia 24.



Adivany

Suely



Luiz

Luis



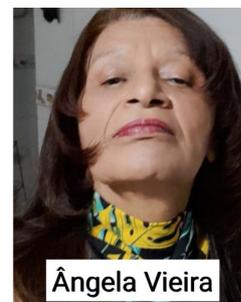
Paulo

João

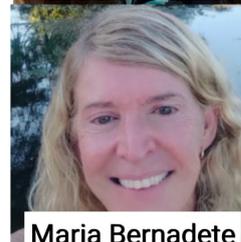
Adivany chegou a Brasília em 1980, depois de se aposentar fez cursos de design de interiores e continua praticando tênis. **Suely Pereira** chegou em 1979, ama fotografar e falar sobre Skincare. **Luiz Gonzaga** chegou em 1973 e gosta de pescar. **Luis Antônio Violin** chegou em 1975, gosta de viajar, curtir os netos e escrever. **Paulo Martins** chegou em 1960 e gosta de viajar, depois de aposentado cursou inglês e espanhol e ama estudar idiomas. **João Batista Gruginski** chegou em 1981 e gosta de ler.

Ângela Vieira dia 18 e **Maria Bernadete** dia 22.

Ângela Vieira chegou a Brasília aos 16 anos de idade, gosta de estar reunida com os amigos e familiares. **Maria Bernadete** chegou em 1971 gosta de viajar, dançar e curtir a família.



Ângela Vieira



Maria Bernadete



Vili Santo

Joardvan

Vili Santo dia 17, **José Joardvan** dia 25, **Mabi Santos** dia 26, **João Alencar Dantas** dia 27.



Mabi Santos

Dantas

Vili chegou a Brasília em 1963, gosta de estar entre amigos e familiares. **José Joardvan** chegou em 1987 e gosta de viajar. **Mabi Santos** chegou em 1965, gosta de passear e de almoçar fora. **José Alencar** chegou em 1966, gosta de viajar, estar com a família e cuidar dos netos.

Francisco Dutra e **Maria Aparecida** dia 30.

Francisco Dutra chegou a Brasília em 1960, gosta de estar reunido com a família e amigos. **Maria Aparecida** chegou em 1968, gosta de pintar e meditar.



Francisco Dutra



Maria Aparecida

ASSOCIADO CANDANGO

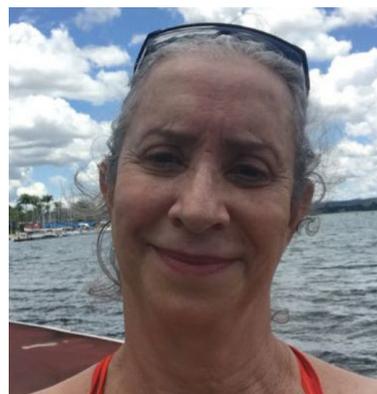
ELAYNE MAGALDI DAEMON

Meu nome é **Elayne Magaldi Daemon**, nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei em Brasília em 1964, aos 13 anos de idade. Sou formada em Psicologia. Ingressei na Câmara dos Deputados em Brasília, em 1970.

Na Casa, trabalhei somente na seção de Taquigrafia, aposentando-me anos mais tarde. Depois de aposentada, dediquei-me a atender pacientes, como Psicóloga Clínica, atividade que exerço até

hoje. Adoro viajar, conheço EUA, França, Portugal, Canadá, Itália, Peru, Chile, México, Caribe e alguns outros países da América do Sul. Não sou muito afeita a hobbies, mas adoro ler, ir ao cinema, fazer meditação e exercícios físicos.

Aos amigos aposentados eu aconselho que tenham uma rotina, façam exercícios físicos, leiam, cuidem da saúde física e psicológica, relacionem-se com outras pessoas e sempre



mantenham o bom humor.

A atual gestão da ASA-CD é bem ativa. A equipe procura estar sempre em contato conosco; as ações contemplam os associados de forma abrangente. Estou bem satisfeita!

HELENA VILAS BOAS BORGES



Meu nome é **Helena Vilas Boas Borges**, nasci em Teófilo Otoni-MG, estudei administração na Unieuro, vim para Brasília em 1964 e ingressei

na Câmara em 1979.

Na Casa, trabalhei na CAP, no RH e DE-PES, aposentando-me em 2016. Depois de aposentada eu viajei, fiz curso de francês e artesanato: crochê, bordado etc.

Conheço Uruguai e Argentina, e no Brasil conheço: Fortaleza, João Pessoa, Recife e várias cidades mineiras. Aos amigos apo-

sentados aconselho é que busquem uma outra ocupação, que busquem estar sempre ativos, fazendo o que gostam.

A atual gestão da ASA-CD é ótima, a Maria Elisa é uma pessoa maravilhosa, muito educada, humana, estou muito satisfeita com a frente da ASA-CD.



Meu nome é **Maria Silvia Regadas de Moraes Vallada**, cheguei em Brasília em 13 de abril de 1960, nasci em Recife-PE, sou formada em psicologia e psicanálise e ingressei na Câmara dos Deputados em 1967.

Na Casa, atuei na Biblio-

teca, Presidência e na Sessão de Imprensa, aposentando-me mais tarde. Depois de aposentada, atuei na área da psicologia e viajei. Fui à Europa, Ásia e Estados Unidos. Adoro música, gosto de cantar e tocar piano. A música tem o poder de cura, sou apaixonada por essa área.

O piano é um instrumento interessantíssimo, além de incrivelmente lindo – inclusive torna o ambiente onde está inserido encantador e dá um toque de requinte. Mais do que isso, alguns estudos revelam que a prática do piano, assim como escutar sua melodia, trazem ganhos ex-

pressivos para o ser humano.

Independentemente de idade, a música como um todo auxilia no desenvolvimento de uma pessoa – serve desde como uma maneira de desenvolver coordenação motora até como um estímulo ao cérebro, visto que envolve aprendizado.

Aos amigos aposentados aconselho que nunca deixem de estar ativos e que busquem sempre estar cuidando da saúde e do intelecto. A atual gestão da ASA-CD é muito preocupada com o bem-estar dos associados, isso é louvável.

PAULO MARTINS ROBINSON

Meu nome é **Paulo Martins Robinson**, cheguei em Brasília em 1960, ainda criança, com meus pais, vindos do Rio de Janeiro. Tenho curso superior completo e ingressei na Câmara dos Deputados em 07/04/1983.

Na Casa, atuei no DETAQ, nas áreas de Plenário e Comissões Permanentes, Especiais CPIs, aposentando-me em 2012. Depois

de aposentado eu viajei e aproveitei para estudar idiomas e me enriquecer culturalmente.

Gosto de leitura, literatura, estudar, viajar, aprender algo novo, dentre outros. Que façam planejamento estratégico em todas as áreas pertinentes à manutenção do poder aquisitivo. Evitem gastos desnecessários.

Por fim, tenho acompanhado a gestão da Asa por intermédio



de informativo. A Presidente é inovadora e, principalmente, tem empatia com todos, pensando sempre no coletivo, estou bem satisfeito.

FALA, ASSOCIADO

ALDO OLIVEIRA

Meu nome é **Aldo de Oliveira**, vim para o DF em 1975, com a transferência dos Correios, do Rio para Brasília, empresa na qual ocupava o cargo de Inspetor. Antes, havia trabalhado no INPS, atual INSS. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1978, aprovado no primeiro concurso para Assessor/Consultor Legislativo.

Com a aposentado-

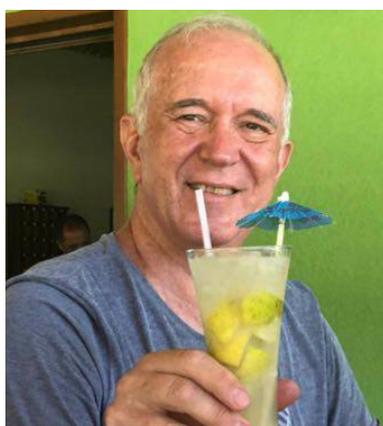
ria, fui nomeado Assessor do Procurador-Geral de Justiça, do MPDFT, onde permaneci por 13 anos. Cientista Político, além de Economista, hoje presto consultoria e assessoria em análise de proposições legislativas, elaboração de pronunciamentos e sobre os RI da Câmara e do Senado.

A atual gestão da ASA-CD é muito eficaz no que se propõe a fazer,



a Presidente, Maria Elisa, é muito ativa e preocupada com o bem-estar dos associados, pensionistas e aposentados da Câmara dos Deputados.

FLAVIO FREITAS FARIA



Meu nome é **Flávio Freitas Faria**, nasci e cresci no Rio de Janeiro e cheguei a Brasília em 1987. Sou formado em Engenharia Mecânica e fiz mestrado em Administração de Empresas e ingressei

na Câmara em 1991.

Trabalhei sempre na Consultoria Legislativa, aposentando-me em 2014. Depois de aposentado fiz trabalho de voluntariado e curso de língua italiana. Gosto de viajar e tenho viajado tanto pelo Brasil, como pelo exterior. Conheço vários países, mas tenho predileção pela Itália.

Não pratico nenhum hobby e acho que a decisão quanto à aposentadoria deve ser toma-

da após muita reflexão, pois implica em mudança sensível no ritmo de vida. No meu caso, foi muito útil ter participado do Programa de Preparação para a Aposentadoria – PROA.

A gestão da presidente Maria Elisa é muito dinâmica e destaca-se pelo intenso trabalho de aproximação com os aposentados.



Meu nome é **Adivany dos Santos**, nasci em São Paulo e sou formada em contabilidade, cheguei em Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputados dois anos depois, mediante concurso público.

Na Casa, trabalhei no Departamento de Finanças e Secretaria de Controle Interno, aposentando-me anos mais tarde. Depois de aposentada fiz um curso de design interiores e continuei praticando tênis.

O tênis é esporte de origem inglesa, disputado em quadras geralmente abertas e de superfícies sintéticas, cimento, saibro ou relva. Participam no jogo dois oponentes ou duas duplas de oponentes, podendo ser mistas ou não, eu sou suspeita para

falar pois sou apaixonada pelo esporte. Inclusive participei de campeonatos mundo a fora, sendo premiada em torneios sênior.

Aos amigos aposentados aconselho que busquem atividades que movimentem o corpo e o intelecto, que façam esportes e que se alimentem de forma correta e saudável.

A atual gestão da ASA-CD tem feito um trabalho muito produtivo com bastante qualidade e excelência, estou muito satisfeita.

ANTÔNIO CARVALHO DA SILVA

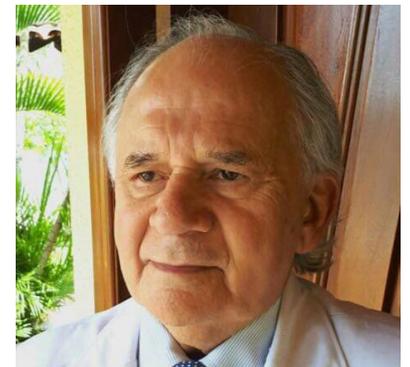
Meu nome é **Antônio Carvalho da Silva**, nasci em Canguaretama-RN e adolescência em São José do Mipibu-RN. Cheguei em Brasília em 1972, sou graduado em Medicina/UnB; Fellowship/Universidade de Estudos de Roma La Sapienza, Itália, e Doutorado/Universidade de São Paulo e ingressei na Câmara dos Deputados em 1985.

Na Casa, trabalhei apenas no DEMED, aposentando-me em 2012, depois de aposentado viajei para: Itália, França, Portugal, Uruguai, Paraguai, Bolívia e Argentina e continuo tra-

balhando e estudando.

Curto uma boa música da linha MPB e música clássica. Aos amigos aposentados aconselho que nunca deixem de praticar atividades físicas, intelectuais, que se alimentem bem, bebam com moderação, particularmente vinhos e de preferência tintos.

Entendo que a ASA-CD sempre foi bem gerida por quantas diretorias que a administraram. É uma dívida que todos os colegas que deram suas respectivas contribuições a nossa associação, sempre o fizeram com o mesmo denodo que tinham



quando em atividade na Câmara. Não conheço nenhum caso de alguém que tenha vindo a desmerecer a confiança em si depositada. Daí, apesar de gostar da Administração atual, coloco-a, apesar de seu dinamismo, no mesmo nível das anteriores, para não desmerecer nenhuma.

ASA COM ARTE

MARIZA ABREU



Mariza Abreu, Consultora Legislativa na área da educação na Câmara dos Deputados, desde 1991; Secretária Municipal de Caxias do Sul 2005/06, Secretária de Estado da Educação do RS e vice-presidente da Região Sul do Consed 2007/09. Lançou o livro Boa Escola para Todos: gestão da educação e debate sobre a valorização dos professores do RS, 2007 a 2010, pela Editora AGE.

“Neste livro, apresento aos professores da rede pública estadual e à sociedade

gaúcha um relato do trabalho desenvolvido pela Secretaria da Educação, em todas as dimensões da gestão educacional. Por meio dele, devolvo aos professores os resultados da pesquisa de opinião realizada em 2009 junto aos diretores e às escolas estaduais em relação à proposta da Secretaria de aperfeiçoamento da legislação educacional. Tenho a convicção de que só será possível assegurar Boa Escola para Todos contando com bons professores. Isso é o que os países que têm melhorado sua educação escolar vêm comprovando em todo o mundo. O magistério não é sacerdócio; é profissão. Um bom professor deve ter formação, inicial e continuada, adequada à escola do século XXI. São precisos salários iniciais atrativos, processos de seleção competentes e carreira

estimulante, articulada com a melhoria da aprendizagem dos alunos. O bom professor vibra com sua profissão, porque seu trabalho é a preparação das novas gerações para o futuro. E para realizar sua tarefa, enfrentando as dificuldades do dia a dia, é preciso acreditar que o amanhã pode ser melhor que o presente e que o conhecimento é ferramenta imprescindível na construção coletiva pelos homens e mulheres de um futuro melhor. Por isso acredito que pode existir profissão tão gratificante quanto a do magistério, porém mais gratificante não há”, concluiu.



DOLORES MARIA DE ANDRADE

Meu nome é **Dolores Maria de Andrade**, nasci em Minas Gerais. Minha família mudou-se para Tocantins, onde vivi até nos mudarmos para Brasília, em 1962.

Sou formada em Estudos Sociais, com habilitação em História e Geografia, ingressei na Câmara dos Deputados em 1980. Na Casa, atuei assessorando Deputados, CEFOR e Diretoria-Ge-

ral, aposentando-me em 2013.

Depois de aposentada, viajei, curti preguiça e sigo aproveitando bastante. Sou viajante assídua, conheço Itália, Alemanha, Espanha, Portugal, Peru, EUA, Canadá, Colômbia, Argentina e Chile, e boa parte do Brasil.

Aos amigos, aconselho sempre estar fazendo alguma coisa, uma atividade, um hobby. Gosto de artesanato e costura. A prática de trabalhos manuais traz benefícios à vida dos idosos como um todo. A imagem das nossas avós fazendo tricô e crochê é clássica, mas existe um leque enorme de atividades de artesanato na terceira idade que podem ser desenvolvidas.



Outra atividade que pode ser muito útil para presentear a família e os amigos é o artesanato com fios. Produzir panos de prato, toalhas, roupas, suporte para vasos, brinquedos, bastidores e outras peças permite um passatempo que exige concentração e coordenação, além de lubrificar a articulação dos braços.



FÁTIMA PEIXOTO



Meu nome é **Fátima Peixoto**, faço chocolates caseiros, um trabalho muito bem feito e

minucioso, os sabores variam de acordo com a encomenda e os produtos são da mais alta qualidade. O chocolate é um produto simples, delicioso e versátil. Ele tem várias formas, dentre as quais as mais populares são o chocolate amargo e ao leite.

Você pode presentear seus entes queridos. Quem experimentou gostou.



HELOISA LUSTOSA DE OLIVEIRA

Meu nome é **Heloi-
sa Lustosa de Oliveira**, nasci no Rio de Janeiro, no Flamengo, e vim para Brasília em 1961. Estudei Direito e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979, como datilógrafa.



Na Casa, trabalhei na Assessoria de Orçamento, Liderança do PT, Departamento das Comissões e na Secretaria-Geral da Mesa, aposentando-me em 2011. Depois de aposentada eu viajei bastante, conheci: EUA, Europa, América do Sul etc. De hobby faço balé, um sonho que tinha desde muito pequena que agora estou realizando.

Além de proporcionar uma postura de bailarina e



um corpo de fazer inveja, o ballet aprimora a coordenação motora, estimula a memória por meio do movimento e da musicalidade, melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a flexibilidade e reduz a ansiedade.

DICAS DE BRASÍLIA

Outra opção para quem ainda pode encontrar curta natureza é o Parque Ecológico de Águas Claras. O local é uma porção verde em meio à urbanização de Brasília.

Lá você pode curtir as quadras de vôlei e futevôlei, e fazer algumas trilhas. Além disso você

ainda pode encontrar capivaras, gansos, tucanos e bem-te-vis que vivem entre os ipês e árvores frutíferas.

São 86 hectares de muito verde para você ficar em total sintonia com o meio ambiente. Ah, e lá também tem uma unidade da Polícia Florestal para você ficar bem seguro.



PARQUE ECOLÓGICO DE ÁGUAS CLARAS

Curtiu, né? Você pode visitar o parque todos os dias das 6h às 22h. Que tal fazer uma caminhada matinal?

DIREITO E JUSTIÇA

ESTATUTO DO IDOSO

Os direitos da pessoa idosa estão reunidos no Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741), aprovado em 2003, após quase uma década de tramitação no Congresso Nacional. O Estatuto, que regula os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, reúne 118 artigos. Em linhas gerais, ele estabelece a obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público em assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Saúde – O idoso tem atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS) e é vedada a discriminação nos planos de saúde pela co-

brança de valores diferenciados em razão da idade. Na avaliação do STJ, o que a lei proíbe é a atitude discriminatória do plano de saúde, que eleve tanto o valor da mensalidade de modo a inviabilizar a assistência ao idoso.

Transporte – Nos veículos de transporte coletivo, serão reservados 10% dos assentos para idosos, assim como é assegurada a reserva, para os idosos, nos termos da lei local, de 5% das vagas nos estacionamentos públicos e privados.

Educação e Cultura – O idoso tem direito a 50% de desconto nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Nesse sentido, o documento também determina que nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal sejam inseridos conteúdos voltados ao

processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria.

Trabalho na terceira idade – É proibida a discriminação e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo passível de punição quem o fizer, inclusive para concursos, ressalvados os casos em que a natureza do cargo o exigir. O primeiro critério de desempate em concurso público será a idade, dando-se preferência ao de idade mais elevada. O estatuto determina que o Poder Público criará e estimulará programas de profissionalização especializada para idosos, preparação dos trabalhadores para aposentaria e o estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho.

TUDO SOBRE CATARATA



Antonio Carvalho da Silva

Doutor em Oftalmologia,
Médico Aposentado da
Câmara dos Deputados,
associado da ASACD.

Catarata é uma doença? Acomete apenas o idoso? Pode ser operada com laser? Esses são questionamentos comuns, que permeiam a Clínica Oftalmológica.

Vale frisar que o Teste do Olhinho, importante exame do recém-nascido, já adotado pelo SUS, irá esclarecer e tratar muitos casos de catarata congênita (e outras doenças) que outrora só eram diagnosticados tardiamente. Com esse preâmbulo, fica claro que a catarata não acomete apenas o idoso.

Em alguns casos a catarata é uma doença sim. Em outros não! É uma doença ou uma má formação embrionária (congênita), nos casos de opacificação do núcleo do cristalino do recém-nato; nos casos do aumento da densidade do cristalino, secundários ao uso de alguns medicamentos ou outras intoxicações; nos casos de traumatismos, etc., esses, muitas vezes, também em pessoas adultas.

Entretanto, na maio-

ria absoluta dos casos, a catarata representa apenas o tributo que devemos pagar por nos tornarmos longevos. Assim como os nossos dentes de leite, que são precocemente substituídos por dentes decíduos, o cristalino (lente translúcida ao nascermos) passa por várias fases durante a nossa existência.

Ao nascermos, além de sua transparência absoluta, o cristalino é um gel viscoso, similar à clara do ovo. Com o passar dos anos, esse gel vai se tornando mais e mais concentrado, a ponto de, ao atingirmos os 40 anos, já ter tal consistência que começa a impedir o fenômeno da acomodação visual. É nesse momento que passamos a necessitar do uso de óculos para leitura de perto e, à medida que vamos avançando em idade, necessitamos de ajustes periódicos desses imprescindíveis companheiros.

Em média, entre os 60 e 70 anos de idade, um novo fenômeno fisiológico se instala nos olhos. Trata-se do início da perda da transparência do cristalino. Este, agora já endurecido (não é mais um gel), vai, gradativamente, se opacificando, a ponto de, mais adiante, necessitar ser trocado por um cristalino artificial (as já conhecidas lentes intraoculares).

A condensação e opacificação do cristalino se fazem em camadas concêntricas, semelhantes a uma cebola. Como essas se instalam em camadas, ficaram conhecidas como catarata, em alusão às camadas subsequentes e ininterruptas do correr das águas de uma cachoeira.

A esse ponto, é bom destacar que a catarata que acomete o ser humano idoso, não é uma doença, mas apenas um estágio da maturidade de cada um de nós.

Finalmente, esclarecendo uma pergunta diária: a catarata pode ser operada com raios laser? A resposta é sim e não. Existem aparelhos a laser que são usados em algumas cirurgias de catarata. Entretanto, esses não demonstraram grande utilidade, inicialmente, porque encarecem muito o procedimento; depois, por que sua efetividade revelou-se de importância insignificante, em função de se restringirem apenas a delimitar e seccionar a cápsula que envolve o cristalino, sendo os demais passos da cirurgia realizados manualmente.

ASA GOURMET

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

BROWNIE DE MICROONDAS



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de leite
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de manteiga derretida
- 1/2 colher rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- coloque todos os ingredientes numa caneca e misture bem
- leve ao microondas por 1 minuto

Gente, me diga que delícia ficou esse trem !!!

Se desejar coma com sorvete - hummm

CALDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca
- 2 litros de água
- 2 cebolas médias picadinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 maço de couve
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 100 g de calabresa cortada em cubinhos fritos

pitada de sal.

- Refogue a cebola

- Junte a mandioca com caldo, amasse e reserve calabresa e espere ferver, mexendo de vez em quando para não grudar.
- Se estiver muito espesso, acrescente um pouco de água.
- Agregue a couve e mantenha no fogo só o tempo dela murchar (cerca de 3 minutos).
- Ajuste o sal e salpique salsa e pimenta-do-reino a gosto.



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a mandioca com uma

Agora é só degustar nosso delicioso caldo. Hummmm!!!

CREME DE FRANGO

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 kg de peito de frango picadinho
- 1 caixa de creme de leite
- 2 tomates em rodela
- 1 cenoura
- 100 g de mozzarella ralada
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Páprica picante
- cheiro verde
- orégano

MODO DE PREPARO

- Temperar o frango e reserve;
 - Coloque os ingredientes numa marinex a exceção do tomate e a mozzarella;
 - Após, coloque o frango e misture bem mesmo;
 - Por cima coloque as fatias de tomate, a mozzarella e polvilhe orégano;
 - Coloque para assar, forno 180 graus, por 40 minutos;
- Você vai adorar. Que tal comer com uma saladinha verde? Ou quem sabe com arroz branco? Ou logo os três?



DICA DE CASA

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

FRALDA BRANCA DE PAÑO NO TRAVESSEIRO

Sabe aquele travesseiro que você tanto ama mas com o tempo acaba desgastando rápido de tanto você transpirar? Seus problemas acabaram. A dica de casa é colocar uma fralda branca por cima do travesseiro para que o suor não passe diretamente para ele e assim irá durar por muito mais tempo.



CRAVO-DA-ÍNDIA NOS FIOS ELÉTRICOS



Como muitos ainda não sabem, as formigas gostam de roer os plásticos dos fios de eletricidade. Uma dica que irá acabar com este problema, é pegar alguns cravos-da-índia e colocar no

local indicado, seu cheiro forte irá fazer com que elas se afastem e consequentemente não roam os fios. Você irá se surpreender com os resultados.

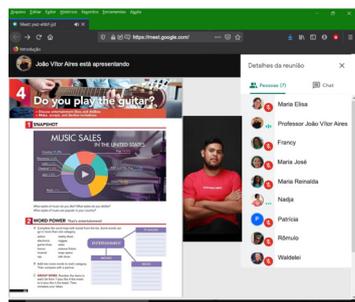
SUBSTITUIR O COADOR PELO PAPEL TOALHA

Sabe quando você está naquela vontade de tomar um cafezinho mas quando olha está sem o filtro? Não se preocupe, você vai amar essa dica. Basta pegar um papel toalha e dobrar a ponta para que não passou resíduos. Agora é só colocar no suporte, coar seu café e aproveitar! Experimente, vai dar certo.



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.

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

Turmas: às quartas

1- com bom conhecimento das 10 às 11

2 - com algum conhecimento das 9 às 10

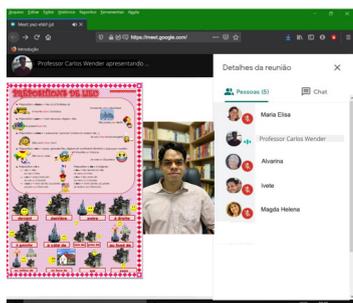
3- iniciantes: das 11 às 12

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

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.

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

Turmas: às segundas

1- com algum conhecimento: das 10 às 11

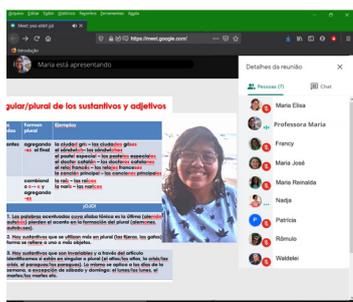
2 - iniciantes das 11 às 12

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

ASA ESPANHOL



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

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

Turmas: às quintas

1 - iniciante das 9 às 10

2 - com algum conhecimento das 10 às 11

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas. Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal trainer, trabalham 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 exercícios conosco.

Nos encontramos

todas as quintas-feiras às 15h no Clube ASCADE ou em outro lugar previamente definido.

Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!



CINE ASA-CD

Este mês a ASA-CD retornou com o ASA NO CINEMA, sempre às segundas-feiras, momento em que os associados assistem aos lançamentos e

filmes premiados do cinema nacional e internacional.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o retorno do ASA NO CINEMA é um sinal que a vida

está voltando ao normal: “Amo estar com os associados e pensionistas, venham se divertir conosco e embarcar nesta aventura. Vocês não podem perder.”



PUREZA
1º ENCONTRO



ILUSÕES PERDIDAS
2º ENCONTRO



ALINE A VOZ DO AMOR
3º ENCONTRO



O SEGREDO DE MADELINE COLLINS
4º ENCONTRO





No dia 30 de maio de 2021, a Presidente, Maria Elisa, a Primeira-Vice-Presidente, Enila Beatriz, e a Segunda-Vice-Presidente, Ivani dos Santos da ASA-CD, participaram do PROA – Programa de Preparação para a Aposentadoria. O bate-papo foi preparado para que todos os servidores da Casa, em especial, os que estão mais perto de atingir os

requisitos para aposentadoria, possam conhecer e aprender com as experiências dos colegas. Na oportunidade, Maria Elisa apresentou a função social da ASA para os aposentados e pensionistas, destacando as ações de mobilidade: defesa dos direitos, viagens, ASA SAÚDE, baile, PROSA e também as ações de cognição: ASA IDIOMAS, ASA NO CI-

NEMA, ARTESANATO etc. Para a Presidente, o PROA é um excelente lugar para trocar ideias e mostrar a função que a ASA-CD exerce na vida de quem faz parte dela. “É muito importante que tenhamos momentos como esse, pois é nessa hora que mostramos o outro lado da aposentadoria, que não significa inatividade e improdutividade”, diz.

DEDINHO DE PROSA

No dia 22 de junho (terça-feira), realizamos o nosso primeiro encontro “Dedinho de Prosa”. O projeto consiste em uma roda de conversa para que nós possamos compartilhar situações que passamos afim de buscar soluções. A Psicologia cada vez mais tem contribuído para a sociedade, principalmente no momento delicado que estamos passando dia após dia.

A profissional psicóloga Patrícia Morais das Neves, diretora da Asa trabalha com o objetivo de compreender e entender qual comportamento devemos tomar diante os nossos problemas de uma maneira profissional e amiga.

Engana-se quem pensa que, quando ficamos mais velhos, não existem objetivos a ser alcançados e desafios a ser superados. Cada vez mais a psicologia vem trabalhando para promover o bem-estar do idoso, auxiliando no enfrentamento das mudanças que acompanham o processo de envelhecimento. O psicólogo está preparado para orientar o indivíduo neste processo de descoberta e de adaptação, ajudando o idoso a enfrentar de maneira satisfatória os desafios relacionados ao dia a dia.

Foi um momento muito especial e maravilhoso em que nos reunimos para conversar e compartilhar

tudo aquilo que nos aflige, um momento de dividir e receber conselhos e experiências para que possamos nos ajudar. Venha fazer parte desse projeto e cuidar do seu mais precioso, o bem-estar, temos a certeza que você será mais que bem-vindo e acolhido por todos nós. Aguardamos por sua presença.

ASA SOLIDÁRIA



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.

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

A sorteada do mês Fátima Bessa, sua doação foi fundamental.

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



Dickson - Igreja Rainha da Paz



Tami da Liga do Bem



Nilza, Igreja de Deus



Onesia, Banho do Bem



Creche Formiguinha



Eliseu da Reciclando Sons



Alonso, Igreja Batista Sião



José, Instituto Doando Vidas - Estrutural



Paróquia São Pio



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

AGRADECIMENTO



“Em meu nome e da Igreja Evangelica Majestade de Deus, quero agradecer a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da

Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados - ASACD 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. Grati-

ção, Pastor Ney Cavalcanti”
“Passando aqui pra agradecer mais uma vez as cestas que tem nos ajudado muito e que Deus abençoe a todos a cada dia mais abrindo as comportas dos céus sobre a sua vida de todos. Pastora Keila”

ASA VAI ATÉ VOCÊ

VISITA AO SR. VANDERLEI E SUA ESPOSA SRA. SAMARA



No dia 28 de junho, terça-feira, a Presidente da ASA-CD Maria Elisa, juntamente com a Diretora Ângela da Cunha Barbosa, estiveram na casa do associado e amigo, Vanderlei da Silva e de

sua esposa, Samara Regina, para fazer uma visita no ASA VAI ATÉ VOCÊ.

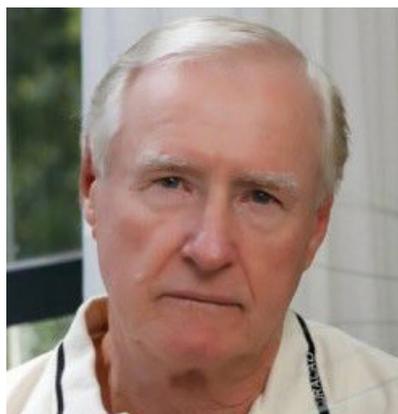
A Presidente e Diretora foram recepcionadas com um belo café da tarde, acompanhado por uma conversa saudosa e profícua. Na ocasião, foram lembrados os momentos vividos na Câmara dos Deputados e dos amigos que fizeram e que fazem parte das vidas de cada um.

Para o associado Van-

derlei “foi uma alegria imensa receber as amigas em nossa casa e saber que a Asa se preocupa com seus associados.”. Para a Ângela “foi um momento muito alegre e de boas conversas”. Segundo Maria Elisa, “foi uma tarde muito gostosa e de lembranças agradáveis e o casal sabe receber como ninguém os amigos, muito descontraído e agradável.”.

HOMENAGEM DO MÊS

VILI SANTO ANDERSEN



Este mês a homenagem ao associado mais antigo será para o amigo e associado Vili Santo Andersen, que completou no 90 anos no último dia 17 de junho.

Ele nasceu em Camaquã (RS), formou-se em Direito, veio para Brasília em 1963 e ingressou na Câmara dos Deputados.

Na ASA-CD atuou como Diretor e idealizador do Jornal Voz Ativa, hoje, Revista Voz Ativa.

Este ano, seu aniversário foi comemorado com uma linda festa junina, a Presidente não pôde

comparecer mas enviou parabéns ao associado e amigo.

Nós da Associação lhe desejamos uma vida com muita saúde e autonomia e repleta de felicidade.



ARRAIÁ DA ASA-CD FOTOS

HOMENAGEADOS E SORTEADOS



HOMENAGEADO ABDIAS BEZERRA CAMELO



HOMENAGEADA ANGELA DA CUNHA BARBOSA



HOMENAGEADO FRANCISCO DAS CHAGAS



HOMENAGEADA REALVA APARECIDA RESENDE



SORTEADO RAIMUNDO TAVEIRA



SORTEADA ROSALINA NORBERTO



SORTEADO RÔMULO LIMA CÂMARA



SORTEADA PAULA TANNUS







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 22 do mês de junho, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Labecca, que tratou da obra O Evangelho de Coco Chanel. É um cativante olhar sobre o estilo, a fama e o talento de um dos maiores ícones da moda. Dividindo a biografia de Chanel em capítulos temáticos que sutilmente ensinam lições de vida, com comentários divertidos

e maravilhosas ilustrações de Chesley McLaren, Karen Karbo, irá inspirar os leitores com uma história impressionante de reinvenção, confiança e determinação. Participaram Maria Elisa e Elba Veloso.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 24 de agosto, a partir das 17h, de forma vir-

tual, na plataforma Zoom.

A obra escolhida foi A Revolução dos Bichos. *Animal Farm* é um romance satírico do escritor inglês George Orwell, publicado no Reino Unido em 17 de agosto de 1945 e incluído pela revista americana *Time* na lista dos 100 melhores romances da língua inglesa.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinco 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.



ANTONIA AUNESIA SOUSA AVRES DE MOURA
*Santa Quitéria, CE, 11/6/1925 -
†Fortaleza, CE, 22/5/2022



RAMAR DA COSTA NUNES
*Grajauá, MA, 6/8/1935 -
†Brasília, DF, 4/6/2022



NELY DIAS DA ROCHA
*24/7/1934 - †8/6/2022



MARIA ALICE PINTO
*Corinto, MG, 6/4/1943 -
†Brasília, DF, 13/6/2022



ARNALDO FARIA DE SÁ
*São Paulo, SP, 30/12/1945 -
†São Paulo, SP, 16/6/2022

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

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

FIQUE POR DENTRO

<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p> <p>ATENDEMENTO PSICOLÓGICO</p> <p>Atendimento Individual On-line</p> <p>De 14h às 19h30h segunda a quinta geral e atendimento especial</p> <p>CONDIÇÕES E HORÁRIOS DESTACADOS PARA PACIENTES DE TERAPIA</p> <p>• Atendimento em domicílio (até 10km, gratuito) • Atendimento Hospitalar (consultas e exames) • Atendimento em eventos • Atendimento em locais de trabalho • Atendimento em locais de lazer • Atendimento em locais de trabalho • Atendimento em locais de lazer</p> <p>Para mais informações: ligue (61) 99951-8499</p>	<p>PARTICIPE</p> <p>ASA SAÚDE Tudo as quatro forças</p> <p>Estamos retornando com as nossas atividades presenciais e você será muito bem-vindo!</p> <p>Nesta nova proposta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongamento - Caminhada - Diversão - Exercícios físicos - Hidroginástica <p>Vagas limitadas!!!</p> <p>ASCADESE/SENÁUTICA 15h30</p>	<p>VEM AI</p> <p>LIVE ARTESANATO COM ELVIRA</p> <p>EM BREVE</p>	<p>VEM AI</p> <p>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD</p> <p>INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES (61) 99951-8499</p>
---	--	--	--

ASA CLASSIFICADOS

<p>DESTAQUES</p>		<p>Biscoitos Caseiros</p> <p>100% CASEIRO</p> <p>BISCOITOS-CASIEIROS CAIRES (61) 99924-2757</p>	<p>BORGES PATISSERIE</p> <p>(61) 99606-2211</p>	<p>DOG DO BARTÔ</p> <p>(61) 3036-5100</p>	<p>RIBAMAR QUITUTES</p> <p>(61) 99230-9985</p>	<p>SORVETE AO QUADRADO</p> <p>(61) 3297-6103</p>	<p>QUAL CHEESECAKE?</p> <p>(61) 998742807</p>
<p>FACINATUS</p> <p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p> <p>FACINATUS (61) 99689-2116</p>	<p>HOPE LINGERIE BSB</p> <p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p> <p>HOPE LINGERIE BSB (61) 998240-2456</p>	<p>DI CAJU</p> <p>DOCE BEIJO (61) 99807-1973</p>	<p>DOCE BEIJO</p> <p>(61) 96174-2066</p>	<p>DOCE CERRADO</p> <p>(61) 99623-3113</p>	<p>DOCE SURPRESA</p> <p>CESTAS ESPECIAIS</p> <p>DOCE SURPRESA (61) 99952-2720</p>	<p>QUITANDINHA CAFÉ</p> <p>(61) 99870-9001</p>	
<p>SPICE FOOD</p> <p>(61) 99690-4022</p>	<p>TORTA DE LIMÃO NO POTE</p> <p>(61) 99231-1331</p>	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	<p>CORREIOS AGF CRUZEIRO</p> <p>(61) 3361-1352</p>	<p>GRÁFICA QUERUBINS</p> <p>(61) 3465-2411</p>	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	<p>CONMIL TURISMO</p> <p>(61) 98287-7523</p>	
<p>CTC CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL</p> <p>CTC TERMAS CLUBE HOTEL (64) 3453-1974</p>	<p>CULTURA TURISMO</p> <p>CULTURA TURISMO (61) 33271864</p>	<p>FIVE TOUR</p> <p>FIVE TOUR TURISMO (61) 99349-1153</p>	<p>HOTEL GAIA-PORTO</p> <p>(61) 98116-8577</p>	<p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA</p> <p>(61) 99977-1268</p>	<p>WONDER TRAVEL</p> <p>WONDER TRAVEL (61) 98191-8871</p>		
<p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	<p>BRASIL MÉTODO</p> <p>Corretora de Seguros</p> <p>BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p>	<p>SICOB</p> <p>SICOB (61) 3225-2007</p>	<p>IMÓVEL</p>	<p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO</p> <p>(61) 98116-8577</p>	<p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ</p> <p>(24) 99817-5706</p>		
<p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO</p> <p>(61) 8114-2763</p>	<p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO</p> <p>(61) 98212-9697</p>	<p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF</p> <p>(61) 99964-4323</p>	<p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	<p>INFOJET</p> <p>DELIVERY E TO GO</p> <p>INFOJET (61) 3382-7765</p>	<p>MUDANÇA</p>		
<p>MUDANÇAS</p> <p>(61) 981789919</p>	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	<p>ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA</p> <p>ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	<p>CAMILLA FIGUEIREDO</p> <p>REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER</p> <p>CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p>	<p>EMERGÊNCIA DOS PÉS</p> <p>EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p>	<p>CLAF</p> <p>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (61) 3346-1979</p>		
<p>HUMANIDADE CUIDADOS</p> <p>HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959</p>	<p>MÃOS DE ANJO</p> <p>MÃOS DE ANJO (61) 99958-1207</p>	<p>OCULARE</p> <p>OCULARE OFTALMOLOGIA (61) 99604-5844</p>	<p>OLÍMPO</p> <p>OLÍMPO (61) 3325-0160</p>	<p>ATENDIMENTO PSICOLÓGICO</p> <p>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS (61) 8128-0324</p>	<p>VISÃO</p> <p>VISÃO OFTALMOLOGIA (61) 3038-8001</p>		