



REVISTA

VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 343

Brasília - DF

Dezembro 2022

PROSA CONFRATERNIZAÇÃO



Quinta-feira, 8 de dezembro, ocorreu o PROSA de confraternização da ASA-CD. Evento requintado no Fausto e Manoel, do Pontão do Lago Sul. Amigos de longa data celebrando a vida com boa comida e bebida e a bela vista do Lago Paranoá. Como de costume, a Presidente sorteu mimos para os associados. Os ganhadores foram: Antônia Motta Castro Memória Ribeiro, Clóvis Lemes Gonçalves, Francisco Monte Aragão, Ivani dos Santos, Ivete Maria Galдино dos Santos, Maria Arlete Castro Mou-

ra, Marly Glória do Nascimento, Nilma Nonato da Silva Santos e Vanderlei da Silva. O PROSA é evento mensal que a Associação proporciona aos associados para celebrarem e interagirem entre si, criando e fortalecendo laços de longos anos. Para a Presidente da ASA-CD, o PROSA de celebração foi um momento delicioso e feliz. “O PROSA de confraternização foi para celebrar o ano de 2022. Ano de muitas realizações. Estou feliz, que venha 2023”, concluiu.

SUMÁRIO

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

ASA com Arte, p. 10 - 11
Homenageada do Mês, p. 12
ASA Direito e Justiça, p. 13
ASA Dica de Saúde, p. 14
ASA Gourmet, p. 15

Dica de Casa, p. 16
ASA Cursos, p. 17 - 18
ASA Solidária, p. 19
Agradecimento, p. 19
Clube do Livro, p. 20

Medalha In Memoriam, 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

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Moraes das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Cassemiro 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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

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 associados, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e cremes hidratantes no corpo, incluindo mãos e rosto.

Estamos chegando ao final de mais um ano, recheado de sucesso e realizações. Essa é uma excelente oportunidade para agradecer a sua confiança em nossos profissionais e para dizer que temos muita honra em ter você como nosso associado.

Nesse ano passamos tanta coisa, muitas mudanças e graças a Deus, estamos aqui. Toda a possibilidade de felicidade está em nossas mãos, basta ter coragem e determinação para transformar momentos difíceis em grandes desafios, buscando na solidariedade

um passo para dias melhores.

Neste Natal, que o grande potencial da humanidade revele-se em cada um de nós para vivenciarmos o verdadeiro Espírito Natalino e que nos guie durante o Ano Novo que está para começar.

O fim do ano é sempre um bom momento para refletirmos um pouco sobre a vida, lembrar das maravilhas que temos a agradecer.

Toda nova etapa deve ser comemorada, pois ganhamos uma ótima oportunidade de eliminar tudo que já não traz felicidade para nossas vidas e assim obtemos mais espaço para vivermos novas alegrias! Vamos nos cercar de pensamentos positivos e continuar a dar o nosso melhor sempre que possível.

Por fim, lembro-lhes que devemos nos cuidar sempre, que o ano de 2023 seja muito melhor que 2022. A ASA-CD está aqui sempre por vocês. Um beijo, amo vocês, feliz Natal e próspero Ano Novo.

POESIA

É NATAL

EDNA AQUINO DA SILVA

Cristos em trapos
cristos famintos,
cristos descalços
cristos sem nome
cristos em falso
no rito da vida
no giro da lida
na roda indigente
de cristos-meninos,
arremedos de gente.

É Natal!

Cristos que buscam
um rumo, a esmo,
e no medo se escondem,
e nos becós se perdem,
e na dor se consomem.

Cristos que espiam
o arrastar das horas
e nas ruas, exaustos,
furtam escombros
de sonhos andrajados.

É Natal!

Cristos que fogem
das balas fardadas
de armas insanas,
das culpas urdidadas,
mas morrem ao som
dos vis estampidos.

Cristos sem vida
nos guetos dos morros,
cristos nas valas
de sua própria sina.

É Natal!



Edna Aquino da Silva é professora de dança do ventre, pensionista da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

PROSA

ARTE ABSTRATA

MÔNICA DA CUNHA BESSADA LION

A arte abstrata surgiu no começo do século XX, na Europa, durante o Movimento da Arte Moderna. Nasceu da necessidade dos artistas de expressarem seus sentimentos, suas emoções e angústias, extrapolando os limites da forma. O precursor da pintura abstrata foi Kandinsky, pintor russo que se utilizava de pinceladas fortes, cores vivas, para expressar seus sentimentos, rompendo com a obrigatoriedade de representar apenas objetos e formas da realidade concreta. Sua primeira tela abstrata é de 1910, uma ruptura com as escolas clássicas, um ato de rebelião aos padrões vigentes da época. Quando se pinta sem estar preso à forma, seja marinas, casarios, natureza, retratos, etc., a sensação é de liberdade. Somos seres criativos e podemos nos expressar através de composições libertas das amarras do formal, revelando pelos movimentos e cores a nossa alma. Sou uma pintora abstrata que ama a arte livre. Qualquer que seja a arte, seja música, dança, escultura, pintura, quanto mais expressiva, quanto mais solta, quanto mais livre do pensar, mais se revela a alma do artista! Viva a Arte!



Mônica da Cunha Bessada Lion, escritora, poetisa, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada da ASA-CD.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, Amparo, e a funcionária Clécia visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Clécia

Mauro Diniz dia 4, **Amaury** Araújo e **Marialba** de Lima dia 6 e **Conceição** José Macêdo dia 7.



Mauro

Amaury

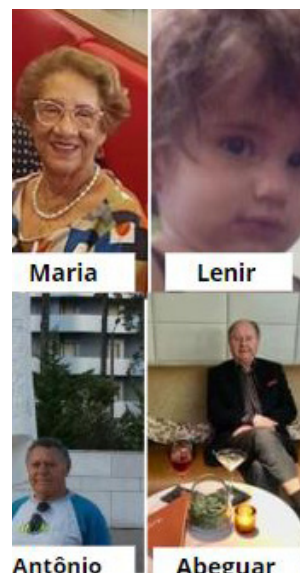
Marialba

Conceição

Mauro chegou em Brasília em 1962, nasceu e cresceu em BH, gosta de jogar tênis, viajar, fazer caminhada e musculação. **Amaury** chegou em 1960, nasceu e cresceu no Rio de Janeiro-RJ, gosta de jogar tênis, fazer academia, ler, viajar, ir a restaurantes, encontrar com amigos. **Marialba** chegou em 1961, nasceu e cresceu em Cachoeiro do Itapemirim-ES, gosta de fazer natação, mexer com jardim, cuidar dos animais, praticar meditação e tomar banho de cachoeira. **Conceição** chegou em 1960, nasceu em Paracatu-MG, gosta de ficar com a família, viajar, e ainda está trabalhando na área de advocacia.

Lenir da Silva Lopes dia 10, **Maria Lusía** **Carvalho Leopoldo** dia 13, **Antônio** **Gomes** dia 15, **Abeguar** **Machado Massera** dia 18.

Lenir da Silva chegou em Brasília em 1965, nasceu e cresceu no RJ, gosta de viajar e ficar com a família. **Maria Lusía** chegou em 1966, nasceu e cresceu em Paracatu-MG, gosta de viajar, fazer caminhada, ir ao cinema. **Antônio Gomes** chegou em 1963, nasceu e cresceu em Campina Grande-PB, gosta de ler, passear, se encontrar com amigos, praticar academia e viajar. **Abeguar Machado** chegou em 1962, nasceu em Cruz Alta-RS e cresceu em Porto Alegre-RS, gosta muito de viver cada minuto do seu dia, aproveitar as oportunidades do dia a dia, e de viajar.



Maria

Lenir

Antônio

Abeguar

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, Amparo, e a funcionária Clécia visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Edna Aquino dia 21, **Noélia Maria Ribeiro da Silva** dia 23, **Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa** dia 24 e **Luiz Cesar Lima Costa** dia 24.

Edna Aquino nasceu e cresceu em Brasília-DF, gosta de dançar, pedalar, fazer academia e viajar. **Noélia Maria** chegou em Brasília em 1972, nasceu e cresceu em Recife-PE, é poetisa e gosta de ler e escrever. **Teresinha Feitosa** chegou em Brasília em 1970, nasceu e cresceu em Tauá-CE, gosta de ler, viajar, passear, fazer academia, e ficar com a família. **Luiz Cesar** chegou em Brasília em 1958, nasceu e cresceu em Cascavel-CE, gosta de escrever, praticar esportes, fazer caminhada, natação, corrida, de viajar e estar com a família.

Maria de Fátima Abrantes dia 25, **José Machado de Freitas** dia 25, **Marcio Azevedo Ramos** dia 27 e **Magna Rita Antunes de Faria** dia 29.

Maria de Fátima Abrantes chegou em Brasília em 1975, nasceu e cresceu em São João do Rio do Peixe-PB, gosta de fazer academia, pilates, decoração, viajar e ficar com a família. **José Machado** chegou em Brasília em 1974, nasceu em Unaí-MG e cresceu em Cabeceiras de Goiás- GO, gosta de ajudar as comunidades carentes, fazer caminhada, e viajar. **Marcio Azevedo** chegou em Brasília em 1967, mas saiu em 1980 e voltou em 1997 pra não mais sair. Gosta de ir ao cinema, viajar e fazer atividades ao ar livre. **Magna Rita** chegou em Brasília em 1993 nasceu em Paiva-MG, gosta de viajar.



ASSOCIADO CANDANGO

GUMERCINDO VALENTIM

Meu nome é **Gumer- cindo Valentim**, nasci em São José do Rio Pardo e cheguei em Brasília em 1959. Sou formado em Economia e Administração e ingressei na Câmara dos deputados em 1966, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei na Segurança, Assessoria de Orçamento, aposentando-me em 1994. Após aposentado, dediquei-me a

cuidar da minha saúde, da minha família e fazer trabalhos sociais na igreja.

Viajei bastante, conheço Europa quase toda, Ásia além dos cli- chês, EUA, Canadá, etc.

Aos amigos aposenta- dos aconselho que não se preocupem com o tempo, ele virá e o que pode ser feito é desfrutar o que a vida nos dá com saúde e sabedoria.

Sobre a atual gestão da



ASA-CD, mostra um tra- balho primoroso conosco no que concerne à aproximação dos associados. As ações de viagens, idiomas e saúde são exemplo dis- so. Estou bem satisfeito!

MARGARIDA FERREIRA LIMA



Meu nome é **Mar- garida Ferreira Lima**, nasci no Ceará, mudei para Brasília em 1967 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1969. Brasília àquela época

era uma cidade com mui- to pouca infraestrutura, que tornava a vida aqui um pouco mais traba- lhosa que o normal, sin- to muito orgulho da mi- nha caminhada de vida.

Após aposenta- da, descansei e cuidei da minha família: ma- rido e dos doze filhos. Meu passatempo é cui- dar do meu sítio, que fica no Valparaíso-GO,

sou muito feliz na roça e é meu patrimônio que mais gosto de cuidar.

Aos amigos apo- sentados aconselho a cuidar da saúde, buscar estar em contato com a família e amigos pró- ximo. A atual gestão da ASA-CD é muito preocupada conosco, a Presidente, diretoria e funcionários são muito amorosos e atenciosos.



Meu nome é **Maria do Amparo Bezerra da Silva**. Nasci em Água Branca, uma pequena cidade do interior do Piauí, e cresci em Teresina. Cheguei em fevereiro de 1969 em Brasília e aqui iniciei minha carreira na Fundação Educacional, alfabetizando crianças. Estudei na Universida-

de de Brasília, onde fiz Letras e Pós-Graduação em Desenvolvimento Gerencial. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1981 por meio de concurso público.

Trabalhei no Centro de Documentação, fazendo pesquisas de legislação brasileira, no Departamento de Comissões como Secretária de Comissões Especiais e Comissões Parlamentares de Inquérito. Fui Diretora da Coordenação de Apoio ao Plenário da Secretaria-Geral da Mesa e Chefe de Gabinete nas gestões do Dr. Mozart e Dr. Sérgio Contreiras. Retornei ao Departamento de Comissões para exercer a função

de Diretora da Coordenação de Comissões Temporárias, onde me aposentei em 2014.

Tive imenso orgulho em participar dos trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte e guardo um imenso carinho pelo site Plenarinho, do qual sou co-autora e cujo objetivo é apresentar às crianças, de forma lúdica, o universo da Câmara, dando destaque importante ao Processo Legislativo.

A atual gestão da ASA-CD, na qual sou diretora, faz um trabalho valoroso de resgate dos amigos aposentados e pensionistas. Sou muito feliz de fazer parte da Associação.

JAÍRA SANTOS DE VASCONCELOS

Meu nome é **Jaíra Santos de Vasconcelos**, nasci em Niterói, Rio de Janeiro. Vim para Brasília em 1961, quando meu pai veio do Rio de Janeiro para tomar posse na Câmara dos Deputados.

Sou formada em Ciências Econômicas pelo CEUB, ingressei na Câmara dos Deputados em 1978, por meio de concurso público para o cargo de Agente Administrativo, incentivada pelo meu pai. Fiz concurso público alguns anos depois para Assistente Administrativo. Por fim, fiz outro concurso para Analista Legislativo, cargo que ocupei até a aposentadoria.

Sempre trabalhei na área administrativa. Comecei na Coordenação de Co-

municações, depois Departamento de Administração e, por último, no Departamento de Material e Patrimônio, aposentando-me em 2013.

Após aposentada resolvi viajar. Conheço lugares de todos os continentes, conheci muitas culturas, lugares inesquecíveis. Não é possível listar todos os lugares. Minha última grande viagem foi pela Ásia: Japão, China, Vietnã, Cingapura.

Meu passatempo é ler, ano que vem quero aprender fotografia. Trabalhei 2 anos a mais porque tinha receio de me aposentar. Fiz o curso para Preparação para a aposentadoria. Foi importante, mas conheci um mundo maravilhoso fora do trabalho. Conheci muita gente, de vários lugares, apren-



di muito com minhas viagens. Não tenham medo de viver.

Para mim a ASA-CD está sendo uma esperança. Me associei há pouco e espero poder aproveitar bastante todas as atividades que oferece, cursos, viagens, etc. A pandemia me deixou restrita à família, mas socializar é muito importante e estou sentindo falta.

FALA, ASSOCIADO

ALBA CASTRO DA MATTA



Meu nome é **Alba Castro da Matta**, nasci em Candeias-MG. Sou formada em Letras Português e cheguei em Bra-

sília em 1972. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1976, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei no DE-PES no Serviço de Administração, aposentando-me em 1991. Após aposentada, dediquei-me a minha família e cuidar da minha saúde, adoro estar com meus netos e bisnetos.

Aos amigos aposentados aconselho que desfrutem da aposentadoria enquanto tenham saú-

de física e mental, que usem com sabedoria o plano de saúde, viagem e estejam sempre ativos movimentando o corpo.

A atual gestão da ASA-CD é bem diversificada, o dinamismo que está sendo mostrado ao longo das gestões da atual Presidente, Maria Elisa, é excelente e motivador. Vejo a reaproximação dos servidores e pensionistas através de ações que estimulam a mobilidade e cognição.

AUGUSTO MENA BARRETO NETO

Me chamo **Augusto Mena Barreto Neto**, nasci e cresci em Fortaleza-CE e cheguei em Brasília em 1972. Me formei em Ciências Contábeis e ingressei na Câmara em 1974 como terceirizado pela CONFEDERAL, e em 1976 na Tabela Permanente de Emprego (CLT) criada naquele ano; na época, eu tinha 16 anos.

Na Casa, trabalhei no DECOM (1974/1980), Suplência da Mesa (1980/1985), Diretoria Administrativa (1985/1995), Departamento de Pessoal (1995/2014), me aposentando em dezem-

bro de 2014. Após aposentado dediquei mais tempo para cuidar dos meus pais. Procuro malhar regularmente e manter uma dieta saudável.

Gosto de viajar com frequência, mas períodos curtos; meus destinos preferidos são os que estão no litoral e cidades históricas. Há 3 anos, organizo eventos ligados à natureza e ao naturismo. Por fim, aconselho aos amigos que irão se aposentar que façam um projeto de vida para a aposentadoria, quitem suas dívidas e empréstimos, implementem controle financeiro e tenham junto de uma pessoa de



que goste e que seja leal.

A atual gestão da ASA-CD é muito atenta conosco. A Presidente, Maria Elisa, é muito engajada e preocupada com o bem-estar dos associados, além de ser uma grande profissional é uma amiga querida. Estou bem satisfeito.

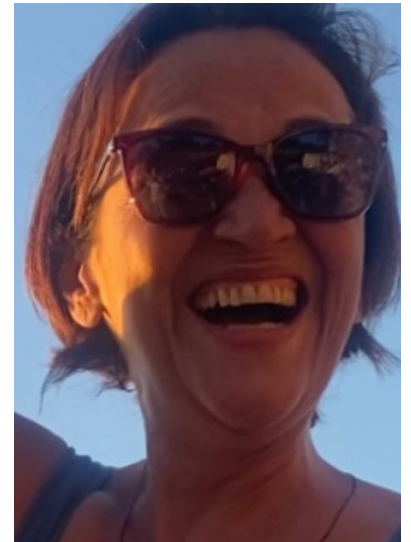
Meu nome é **Iraí Silva Lopes de Sousa**, nasci em Dom Pedro-MA. Cheguei em Brasília em 1970, posuo graduação em Ciências Contábeis e Letras e ingressei na Câmara dos Deputados em 1987, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no CEDI, Liderança PSDB, Liderança do Governo na Câmara, Serviço Fotográfico, Comissão de Fiscalização Financeira e Controle, Comissão de Meio Ambiente, Comissão de Viação e Transportes, além de acompanhar os trâmites dos processos, porém, a maioria do tempo traba-

lhei com edição das imagens e mídias institucionais, aposentando-me em 2018.

Após aposentada, procurei ir mais ao cinema pois adoro, andar em trilhas e tomar banho de cachoeira, mergulhar numa meditação, conversa ao pé da fogueira e tantas coisas simples da vida, que tinha esquecido. Tenho me dedicado basicamente ao autocuidado e ao autoamor. Adoro viajar, andar de bike, cuidar das plantinhas. Aos amigos aposentados aconselho que se associem à ASA-CD, lá temos muitas atividades para fazer.

A atual gestão é mui-



to participativa e preocupada com os associados. Existem ações para todos os gostos, lá temos aula de idiomas, fazemos passeios, coral e festas. É um lugar muito adequado e tranquilo.



Meu nome é **Francisca Célia Gonçalves Sousa Andrade**, nasci em Floresta, Município de Barra do Corda, MA. Cheguei em Brasília em dezembro de 1976. Formei no CEUB em Co-

municação Social em 1988. Ingressei na Câmara em outubro de 1980. Na Casa, trabalhei em Gabinete Parlamentar, Segunda-Secretária, Segunda Vice-Presidência e Quarta Secretaria, aposentando-me em fevereiro de 2014, após aposentada, fiz várias viagens, conheci Paris, Londres, Portugal, Egito, Grécia e Istambul. Foram experiências ótimas, conhecer outras culturas é muito importante, mas descobri não haver país melhor que

nosso Brasil. Gosto muito de dançar. Vou à academia, coisa que antes não dava para fazer. Digo aos meus amigos que aqui fora temos muitas coisas boas para fazer. Visitar amigos, passear, fazer o que gostaríamos de fazer que quando trabalhamos. A vida é bela e precisa ser vivida. A atual gestão da ASA está de Parabéns, minha amiga Elisa e todos os integrantes da ASA tem dado assistência aos associados, valorizando cada um. Obrigado pelo carinho de todos.



Meu nome é **Severina Bezerra da Silva**, nasci em Caruaru-PE, cresci e vivi em Santana do Ipanema-AL, morei também em Maceió Sou formada em Técnico em Administração de Empresas. Ingressei na Câmara dos

Deputados em 1983, vim de Alagoas, com o então Deputado Fernando Collor. Na Casa, atuei no - CENIN - Centro de Informática, aposentando me em 2010. Após aposentada viajei, já o fazia quando entrava de férias na Câmara. Passei a fazer as coisas que não tinha tempo antes. Quando nos aposentamos, o tempo torna-se nosso amigo, temos maior controle da nossa rotina. Fiz e realizei muitas coisas que tive vontade. Meus passatempos são os

mesmos, música, ficar com amigos, ler e estar com a família. Aos amigos aposentados, aconselho que desfrutem da aposentadoria com sabedoria, aposentar-se é a melhor coisa do mundo. A atual gestão tem se destacado no acolhimento e resgate dos que fazem parte da Associação. As ações de afirmações são incríveis, os idiomas, festas e viagens tudo é muito atrativo e interessante.

ASA COM ARTE



Meu nome é **Maria Salomé Pereira da Silva**, nasci e cresci no Rio de Janeiro, sou formada em Enfermagem e antes de vir para Brasília, em 1960, atuei no Hospital Municipal Barata Ribeiro, em Niterói.

Prestei concurso para o cargo de enfermeira para a Câmara dos Deputados em 1965, tomando posse em 1966. Na Casa, atuei somente no DEMED, aposentando-me anos mais tarde. Após aposentada, dediquei-me ao lazer de modo integral.

Viajei muito, conheço: Bélgica, Alemanha, Havaí, Dubai, etc. Tenho como passatempo o crochê, que é uma atividade que me deixa sempre estimulada. Trabalho muito a minha

mobilidade e cognição. O crochê é um dos melhores artesanatos para aprender na terceira idade. Além de ser uma atividade relaxante, é possível conseguir criar qualquer peça para sua casa, como tapetes, porta-copos, manta para sofá e cama, almofadas. Eu adoro fazer.



Me chamo **Rita de Cássia Ramos Maciel**, nasci em Tarumirim-MG e ainda com um ano minha família se mudou para Anápolis-GO, em 1960 minha família veio para Brasília. Sou formada em Economia, com especialização em Orçamento e Fiscalização Financeira, e ingressei na



Câmara dos Deputados em 1984, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei como Secretária de Gabinete Parlamentar por 12 anos, no CEDI (Biblioteca), como secretária do Diretor. Trabalhei na Seção de Bens Móveis Funcionais. Em 1988 ingressei na Consultoria de Orçamento e Fiscalização Financeira, como Assistente de Orçamento e lá trabalhei até aposentar-me em 1998.



No ano 2000 construí uma chácara. Fiz curso de mosaico e produzi muitas peças para guarnecê-la. Foi uma grande experiência. Plantei, colhi, enfeitei, curti muito. Ela ficou linda, é o meu lugar favorito.

ENILA BEATRIZ ESTEVES GOMES



Meu nome é **Enila Beatriz Esteves Gomes**, os colegas de Câmara me chamam carinhosamente por Bia. Nasci em Juiz de Fora-MG e cheguei em Brasília em 1968, com meus pais e irmãos. Meu pai, oficial do Exército, veio transferido do Amazonas para Brasília. Sou formada em Adminis-

tração e Mestrado em Ciência da Educação. Na Câmara, trabalhei no gabinete do Presidente de dezembro de 1981 a 1983, nas Comissões Temporárias do Departamento de Comissões, em 1983. Fui Chefe da Seção de Bens Móveis Funcionais na Coordenação de Habitação de 1984 a 1987. Trabalhei na Seção Histórico de Debates do Departamento de Taquigrafia de 1987 a março de 1994. Fui Chefe de Secretaria e de Gabinete da Terceira-Secretaria por 21 anos, alternados de abril de 1994 a fevereiro de 2015. E, finalmente, trabalhei no gabinete do Segundo-Vice-Presidente por 10 meses,

de fevereiro a dezembro de 2015. Quando me aposentei. Gosto muito de viajar. Conheço praticamente todas as regiões do nosso Brasil. Amo especialmente o Nordeste. Conheço alguns países da América do Sul. Conheci Portugal, Itália e Suíça. Gosto muito de música, toco um pouco de violão e tenho um projeto de tocar piano adiado para o próximo ano. Recentemente participei da cantata de natal da quadra onde resido, sempre fui fã da música de modo geral. Ao final da apresentação perdi a vergonha e cantei, foi lindo e divertido.

Meu nome é **Heyderne José Pereira Coelho**, nasci em Santarém, Pará, vim para Brasília em 1963. Sou formado em Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em 1965, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na Mecanografia, Secretaria-Geral



da Mesa na Sinopse e Chefia de Gabinete do PTB, aposentando-me em 1998. Após aposentado, fui cuidar da minha xácara, a que tenho muito carinho e apreço, lá eu me sinto conectado com o que realmente importa na vida. Na chácara tenho criações e plantações, a vida na roça é muito feliz. Viajo, também, para a Amazônia, Alter do Chão e Rio Tapajós.

Aos amigos aposentados eu aconselho que se mantenham ativos tanto fisicamente quanto intelectualmente. Que não esque-

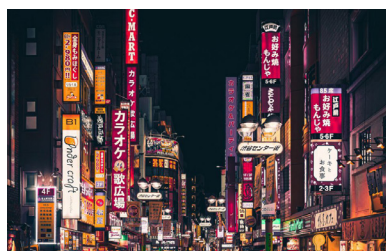


çam dos amigos, e sempre estejam com a família: ela é nosso bem mais precioso.

A atual gestão da ASA-CD é bem preocupada em manter os associados unidos, essas entrevistas aproximam muitos servidores que estavam afastados, fiquei feliz de participar.

DICAS DE VIAGEM

TÓQUIO



O que fazer em Tóquio e quais as melhores atrações da cidade? Cosmopolita, moderna e pulsante. Esses são certamente, os principais adjetivos para descrever Tóquio, a capital japonesa.

Surpreendentemente, o que no passado já foi uma mera vila de pescadores se tornou ao longo dos anos uma das cidades mais populosas, e por que não dizer, mais desejadas do mundo.

Atualmente, mais de 13 milhões de pessoas vivem nessa cidade; e outros impressionantes 37 milhões em sua região metropolitana.

Assim, de tão gigante

e populosa, Tóquio oferece praticamente opções ilimitadas de atrativos turísticos, tornando qualquer lista, por mais longa que seja, sempre incompleta.

Apesar disso, neste post decidimos reunir coisas consideradas essenciais para qualquer turista fazer em Tóquio, principalmente se essa for a sua primeira viagem para a capital japonesa. A lista reúne alguns dos locais mais tradicionais da cidade. Aliás, mesmo sendo uma cidade supermovimentada, Tóquio convive muito bem com suas tradições seculares. O que torna a cidade ainda mais impressionante.

1. O Mercado Tsukiji é tido como o maior mercado grossista de peixe do mundo. Pra se ter uma ideia, estimasse que o lugar venda mais de 2.000 toneladas de animais

marinhos todos os dias não só para os moradores de Tóquio como também para os restaurantes.

2. O Santuário Meiji Jingu é considerado um dos maiores templos xintoístas de Tóquio. É dedicado ao Imperador Meiji, conhecido por ter quebrado o isolamento do Japão com o mundo do século 19 e dado os primeiros passos no desenvolvimento do país, e sua esposa, a imperatriz Shoken.

3. O Templo Asakusa é certamente o mais popular entre os templos de Tóquio e por conseguinte, um dos mais movimentados. Diariamente, centenas de japoneses vão ao local para fazer suas preces e orações, principalmente em datas especiais. Concluído em 645, ele guarda a imagem de Kannon, deusa da misericórdia.

PRÓ-SAÚDE



A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, esteve na quarta-feira, dia 7 de dezembro, em reunião com Diretor-Adjunto da Câmara dos Deputados, Mauro Limeira Mena Barreto, com a Diretoria do Sindilegis, para dialogar sobre as novas regras e valores de cobrança do PRÓ-SAÚDE.

Como é do conhecimento de todos, há mais de 3 anos não havia reajuste sobre os valores do PRÓ-SAÚDE, que será feito parceladamente, nos termos da legislação em vigor, a partir de 1/1/2023. A ASA-CD entende que estes aumen-

tos serão prejudiciais aos servidores e usuários do plano de saúde, visto que o servidor não tem aumento nos últimos anos.

Para a Presidente do ASA-CD, este aumento, ainda que previsto, prejudicará os associados, principalmente com relação aos familiares dependentes no plano: “Estamos buscando a melhor solução sobre esse reajuste, que está previsto em Lei. Mas após apresentado o valor da arrecadação e dos gastos verificou-se que se não houver o reajuste o plano não terá condições de se manter por muito tempo. A Associação está atenta e

manteremos os associados informados.” explicou.

Por derradeiro, muitas dúvidas sobre novos valores e cálculos, por esse motivo na reunião foi solicitado que o Pró-Saúde expedisse um comunicado esclarecendo as maiores dúvidas, o que foi feito e costa no site do Pró-Saúde. Se ainda persisti dúvidas, os beneficiários poderão ligar para o Pró-Saúde no número 3216-7965.

Para mais esclarecimentos, seguem links abaixo que explicam detalhadamente sobre as alterações do PRÓ-SAÚDE.

HOMENAGEM DO MÊS

HELENA LIMA DE SOUZA

Este mês, nossa homenageada é a amiga e pintora **Helena Lima de Souza**, que no dia 11 de dezembro de 2022 completou 94 anos.

Helena é formada em Administração e atuou por muitos anos em setores importantes dentro

do Congresso Nacional, sendo lembrada pela competência e educação, suas marcas de vida.

Helena também é pintora, seus quadros passam profundo sentimento.

A Presidente, diretoria e funcionários, dese-



jamus à associada e amiga Helena um ano cheio de saúde e felicidades.

DICAS DE SAÚDE

Vertigem Posicional Paroxística Benigna



(61) 3245-3444/(61) 3245-6869/
(61) 9 8611-2699
contato.otorrinobrasilia@gmail.com

A Vertigem Posicional Paroxística Benigna ou VPPB é a causa mais comum de tontura de origem do labirinto. É uma tontura giratória rápida, costuma não durar mais que 1 minuto, não altera a audição, e é desencadeada com o movimento da cabeça. O labirinto é formado por 3 canais que parecem um semicírculo, eles vão detectar se a nossa cabeça está girando ou não, e estes canais acabam se juntando a um espaço maior, chamado de utrículo, que detecta se a cabeça está indo para frente ou para trás,

para os lados ou se está subindo ou descendo. Neste local temos uma estrutura que possui uma camada de cristais de carbonato de cálcio (otocônio ou otólitos). Acontece que estes cristais podem soltar e cair dentro de um dos canais. Assim, quando a gente vai mexer a cabeça, por exemplo, olhar para cima, amarrar o sapato, fazer a barba, olhar o despertador quando está deitado, acaba desencadeando uma tontura forte e rápida. O diagnóstico é feito pela história clínica e o tratamento é feito com uma manobra da cabeça e não com

medicamentos. Porém é importante fazer a consulta com o médico otorrinolaringologista para saber se o problema é do ouvido direito ou esquerdo, e qual dos três canais está envolvido, pois para cada canal envolvido é necessária a uma manobra de tratamento diferente. Além disso, é importante a consulta, pois a VPPB pode não ser a única causa da tontura e deve-se investigar o que levou a desprender estes cristais. Dr. Daniel de Sousa Michels. Atende pelo convênio saúde Caixa. Contato acima.

ASA GOURMET

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

LASANHA DE ABOBRINHA NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 1 abobrinha em rodelinhas
- 100g de queijo mozzarella fatiado
- 100g de molho à bolonhesa
- 1/2 tomate em rodela finas
- 1/2 cebola em rodela alho, pimenta do reino etc.

MODO DE PREPARO

- num refratário colocar o molho, a abobrinha, o tomate, a cebola e o queijo mozzarella
- repita até que falte no mínimo um dedo da borda (importante para não transbordar o alimento)
- por último o queijo mozzarella ou se preferir o queijo parmesão ralado
- levar para a Airfryer por 10 minutos ou se preferir no micro-ondas ou forno elétrico por 15 a 20 minutos.
- comer puro ou com um arroz branquinho ou com uma saladinha verde ... hummm

AMENDOIM CROCANTE NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

- 250g de amendoim
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água

MODO DE PREPARO

- coloque todos os ingredientes em um refratário e misture bem
- leve ao micro-ondas por 12 minutos
- retire do micro-ondas e misture até esfriar e ficar crocante
- Delícia!!!
- Você pode usar 2 colheres de chocolate se desejar.



BROA DE FUBÁ



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- coloque o ovo, a manteiga e o açúcar numa tigela e misture bem
- acrescente o leite, a farinha de trigo e o fubá
- após bem misturado colocar o fermento em pó
- unte a forma com margarina e farinha de trigo
- coloque margarina ou manteiga ou óleo nas mãos para fazer as bolinhas e use uma colher de sopa como medida e vá colocando no tabuleiro
- forno pré-aquecido a 180 graus por 15 a 20 minutos
- * eu prefiro colocar só 1/2 xícara de açúcar

DICA DE CASA

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

CORTAR BOMBRIL COM TESOURA

Todos nós sabemos que o bombril é um objeto cortante, que, além de não ser possível cortá-lo, pode acabar machucando. A dica de casa é cortar o bombril com o auxílio de uma tesoura, muito mais prático e rápido. Use essa dica para

que você consiga render mais a quantidade de bombril e não acabe se ferindo. A palha de aço possui muitos benefícios como remover marcas de sapato, afiar a tesoura, evitar ferrugens, remover tintas, acabamento em madeiras, entre outros.



CRAVO-DA-ÍNDIA NA LIXEIRA



O cravo da Índia, por ter boas propriedades antissépticas e aromáticas naturais, o cravinho pode ser usado como uma opção natural para melhorar o mau odor em lixeiras de banheiro. A dica de casa é pegar uma pequena quantidade e colocar

na lixeira antes de colocar o saquinho, assim aromatizará o banheiro e não deixará um cheiro desagradável. Quando sentir que os cravos não estão soltando mais o cheiro, basta jogá-los fora e colocar novos.

PEQUENA QUANTIDADE DE ÁGUA NA AIRFRYER

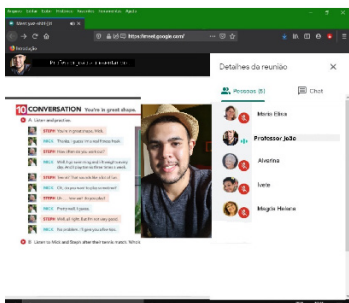
Quando você está cozinhando alimentos gordurosos na AirFryer. A dica de casa é colocar uma pequena quantidade de água no fundo,

uma colher de sopa de água antes de colocar o suporte, assim não deixará o alimento secar nem duro. Aproveite muito essa dica.



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



Imagine então, se você aprender a língua mais fada do mundo de forma

dinâmica, divertida e eficiente. 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 algum conhecimento: das 9 às 10
- 2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

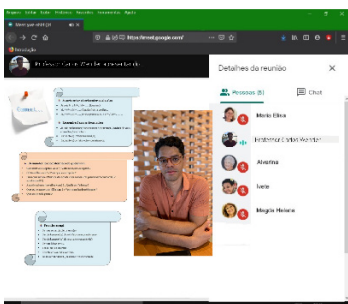
3 - iniciantes: das 11 às 12

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



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

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

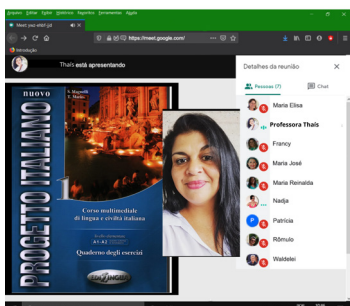
2 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



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

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

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

Turmas: **às quintas**

1 - iniciantes: das 9 às 10

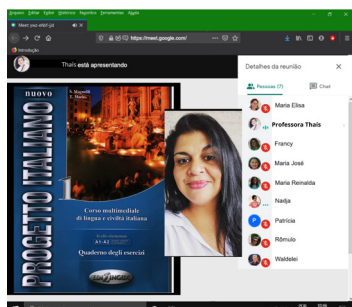
2 - com algum conhecimento: das 10 às 11

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ITALIANO



Thais é a nossa professora de italiano. Venha aprender italiano conosco, as-

sim você poderá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

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

Turma: às quintas

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas: Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal training,

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 15H30 NO SALÃO DE FESTA DO SINDILEGIS NA 610 SUL** ou em outro lugar previamente definido.

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

MATRICULE-SE!

CORAL DA ASACD



O CORAL DA ASA-CD foi lançado no dia 19/10/2022 para

a felicidade dos seus associados e ministrado pelo experiente e talentosíssimo Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial

para nós todos.

Nos encontramos **TODAS AS QUARTAS-FEIRAS ÀS 15H NA IGREJA METODISTA NA 610 SUL, DAS 15H ÀS 16H30.**

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

MATRICULE-SE!

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, Catarina, sua doação foi fundamental.

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



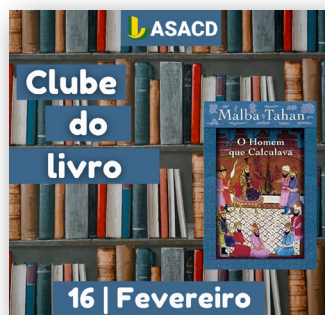
“Louvamos a Deus pela generosidade dessa associação que tem nos ajudado a demonstrar o amor de Cristo na comunidade do Sol Nascente.”

conclui, o Pastor William, da Instituição Doando Vidas. A ASACD agradece a todos que colaboraram e fica muito feliz por fazer o bem.

CLUBE DO LIVRO



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



16 | Fevereiro

Livro escolhido

No dia 13 do mês de dezembro, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Gentil Café. Tratou da obra O Alienista. É uma obra literária humorística do escritor brasileiro Machado de Assis. Muitos o consideram um conto, mas a maioria dos críticos e especialistas consideram-

-no uma novela por causa da sua estrutura narrativa. Participaram Maria Elisa, Francisco, Nísia e Paula.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 16 de fevereiro, a partir das 17h. A obra escolhida foi O homem que calculava, de Malba Talan.

Envolve matemática

de forma leve e cativante, O homem que calculava vem sendo consumido com rara avidez há gerações. Com histórias inspiradas na cultura árabe, ótimos personagens e uma prodigiosa imaginação lógica, Malba Tahan contribuiu para o interesse não só pela leitura, mas também pela Matemática.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincado e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui, e

o nosso muito obrigado.

Uma 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.



GALVANI SOARES DE LIMA, CERES, GO, 8/2/1952 - †Brasília, DF, 4/12/2022



TEREZINHA VERAS CONFORTE, CE, 11/8/1937 - †Fortaleza, CE, 24/11/2022

PAULO MARTINS ROBINSON, Rio de Janeiro, RJ, 22/6/1953 - †Brasília, DF, 25/11/2022

CANTATA NATALINA CORAL ASACD



Coral da ASA-CD faz sua primeira apresentação com músicas natalinas, sob a regência do talentosíssimo maestro Renato Pedro. As músicas ‘Noite Feliz’, ‘Jingle Bell’ e ‘Deixei meu Sapatinho’ fizeram parte do repertório apresentado pelos associados da ASA-CD.

Participaram do Coral: as associadas Maria Elisa, Ana Regina, Iraí Sousa, Luzia Kirjner, Marly Glória, Regina Coeli, Silvana Saads, Tamira Vale.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o Coral da ASA-CD é a realização de um sonho e que promete momen-

tos de muitas emoções. “Estou muito feliz, o coral é a realização de um sonho antigo. A música estimula a mobilidade e cognição. Parabéns a todos”, concluiu.

O coral estará de férias até o mês de fevereiro. Todos podem participar. Traga as suas energias, venha cantar conosco.

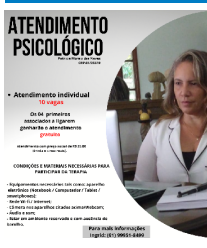

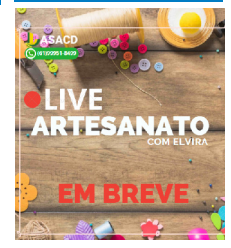
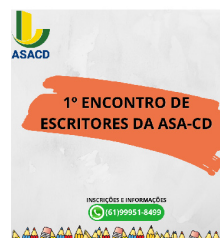
FOTOS PROSA



ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

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

FIQUE POR DENTRO

<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p>  <p>ATENIMENTO PSICOLÓGICO Atendimento Individual de 45 minutos Associação e registro geral de atendimento psicológico CONDIÇÕES E SERVIÇOS INDICADOS PARA PARTICIPANTES DE TERAPIA - Atendimento em horários de 15h às 18h30h - Atendimento presencial (Cruzeiro e BSB) - Atendimento online (Zoom) - Atendimento em grupo (Cruzeiro e BSB) - Atendimento em casa (Cruzeiro e BSB) - Atendimento em empresas (Cruzeiro e BSB) - Atendimento em eventos (Cruzeiro e BSB) - Atendimento em viagens (Cruzeiro e BSB) - Atendimento em locais de interesse do cliente</p>	<p>PARTICIPE</p>  <p>ASA SAÚDE Tudo as quatro forças Estamos retornando com as nossas atividades presenciais e você será muito bem-vindo. Nesta nova proposta: - Alongamento - Cartilhada - Diversão - Exercícios físicos - Hidroginástica Vagas limitadas!!! ASACD (61) 9111-2217 ASACD (61) 9122-8429</p>	<p>VEM AI</p>  <p>LIVE ARTESANATO COM ELVIRA EM BREVE</p>	<p>VEM AI</p>  <p>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES (61) 99951-8499</p>
---	--	--	--

ASA CLASSIFICADOS

<p>DESTAQUES</p>	<p>CAIRES Biscoitos Caseiros 100% CASEIRO BISCOITOS CASEIROS CAIRES (61) 99924-2757</p>	<p>BORGES PATISSERIE (61) 99606-2211</p>	<p>DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100</p>	<p>RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985</p>	<p>SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103</p>	<p>QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807</p>		
<p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	<p>FACINATUS (61) 99689-2116</p>	<p>HOPELINGERIE BSB (61) 998240-2456</p>	<p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p>	<p>DI CAJU (61) 99807-1973</p>	<p>DOCE BEIJO (61) 9674-2066</p>	<p>DOCE CERRADO (61) 99623-3113</p>	<p>DOCE SURPRESA CESTAS ESPECIAIS (61) 99952-2720</p>	<p>QUITANDINHA CAFÉ (61) 99870-9001</p>
<p>SPICE FOOD PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL SPICE FOOD (61) 99690-4022</p>	<p>TORTA DE LIMÃO NO POTE (61) 99231-1331</p>	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	<p>Correios CORREIOS AGF CRUZEIRO (61) 3361-1352</p>	<p>Guerrubins GRÁFICA QUERUBINS (61) 3465-2411</p>	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	<p>Conmil turismo CONMIL TURISMO (61) 98287-7523</p>		
<p>CTC CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL (64) 3453-1974</p>	<p>Cultura turismo (61) 33271864</p>	<p>FIVE TOUR FIVE TOUR TURISMO (61) 99349-1153</p>	<p>HOTEL GAIA-PORTO (61) 98116-8577</p>	<p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA (61) 99977-1268</p>	<p>WONDER TRAVEL WONDER TRAVEL (61) 98191-8871</p>			
<p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	<p>BrasilMétodo Corretora de Seguros BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p>	<p>SICOOB SICOOB (61) 3225-2007</p>	<p>IMÓVEL</p>	<p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO (61) 98116-8577</p>	<p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ (24) 99817-5706</p>			
<p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO (61) 8114-2763</p>	<p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO (61) 98212-9697</p>	<p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF (61) 99964-4323</p>	<p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	<p>#FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET INFOJET (61) 3382-7765</p>	<p>MUDANÇA</p>			
<p>MUDANÇAS (61) 981789919</p>	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	<p>Ana Paula Ribeiro da Silva FISIOTERAPEUTA ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	<p>CAMILLA FIGUEIREDO REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p>	<p>EMERGÊNCIA DOS PÉS EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p>	<p>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (61) 3346-1979</p>			
<p>HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959</p>	<p>Massoterapeuta e Auriculoterapeuta. (61) 99983-1874</p>	<p>OCULARE OPTALMOLOGIA (61) 99604-5844</p>	<p>OLIMPO (61) 3325-0160</p>	<p>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS 61 8128-0324</p>	<p>VISÃO HOSPITAL DE OLHOS (61) 3038-8001</p>			