



REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 350

Brasília - DF

Julho 2023

JULHO



Viajar é uma das experiências mais enriquecedoras que podemos ter, e quando se trata de explorar o Brasil, essa jornada ganha uma dimensão única e especial. O País é abençoado com uma vasta diversidade de paisagens e culturas, oferecendo um verdadeiro banquete para os sentidos e uma sensação profunda de bem-estar.

Ao percorrer as extensas terras brasileiras somos presenteados com deslumbrantes praias de areias brancas e águas cristalinas, como as praias do Nordeste e as famosas praias cariocas. Além disso, a floresta amazônica, considerada o pulmão verde do planeta, nos proporciona uma conexão íntima com a Natureza, onde é possível encontrar uma variedade impressionante de flora e fauna.

A riqueza cultural também é um ponto alto das viagens pelo Brasil. Cada região possui suas próprias tradições, músicas, danças e culinárias distintas, o que nos convida a mergulhar em uma jornada de aprendizado e descoberta. Das festas juninas do Nordeste às festividades de carnaval no Rio de Janeiro, a energia contagiante do povo brasileiro é inigualável.

Outro fator que contribui para o bem-

-estar durante as viagens pelo Brasil é a oportunidade de se desconectar da rotina e se envolver com atividades ao ar livre. As opções são inúmeras, como caminhadas em trilhas, mergulhos em cachoeiras, prática de esportes aquáticos e até mesmo contemplar o pôr do sol em cenários deslumbrantes.

Além disso, as viagens pelo Brasil nos permitem conhecer pessoas incríveis e fazer novas amizades. A hospitalidade e a simpatia dos brasileiros são marcantes, fazendo com que nos sintamos bem vindos e em casa, mesmo estando longe de nossos lares.

É importante mencionar que, ao viajar pelo Brasil, é essencial respeitar e valorizar a Natureza e a cultura local. A sustentabilidade e o turismo responsável devem ser prioridades para que as belezas do país possam ser apreciadas por gerações futuras.

Em suma, o Brasil é um tesouro de bem-estar, onde a diversidade de belezas naturais e culturais se funde para criar uma experiência enriquecedora e inesquecível. Ao explorar suas maravilhas, nutrimos nossa alma, enriquecemos nossa mente e retornamos para casa com corações repletos de gratidão e alegria.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
Associado Candango, p. 5 - 6 - 7
Fala, Associado, p. 7 - 8 - 9
ASA com Arte, p. 9 - 10 - 11

ASA Direito e Justiça, p. 12
ASA Dica de Saúde, p. 12
Homenageado, p. 13
Depoimento dos Professores, p. 13
ASA Cursos, p. 14

Ações da ASA-CD, p. 15
Asa Gourmet, p. 16
Dica de Casa, p. 16
Clube do Livro, p. 17
Vem Ai, p. 17

ASA Solidária, p. 18
Medalha In Memoriam, p. 18
Aniversariantes, p. 19
Classificados, p. 20

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

Paulo Luiz Bastos Serejo

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

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: 1810 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso (61) 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Med Life UTI Móvel (61) 3573-7172

Clubs (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

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 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; 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. Apreciar a aposentadoria é uma recompensa por anos de trabalho árduo e dedicação. É o momento de colher os frutos de uma vida bem vivida e, sem dúvida, uma das melhores maneiras de aproveitá-la é através de viagens. Viajar na aposentadoria é uma experiência enriquecedora, que nos permite descobrir novos horizontes, culturas fascinantes e criar memórias inesquecíveis. Aposentar-se oferece a liberdade de explorar destinos desejados há muito tempo, sem as restrições de prazos ou responsabilidades profissionais. É o momento de escolher o próprio ritmo e desfrutar de cada momento, sem pressa ou obrigações. Viajar permite reencontrar a si mesmo, rejuvenescer a alma e renovar o espírito.

Além disso, conhecer lugares novos amplia nossa visão de mundo e nos aproxima de diferentes culturas e modos de vida. Cada viagem é uma oportunidade de aprender e crescer, abrindo nossos horizontes para novas perspectivas e entendimentos. Nada é mais inspirador do que explorar paisagens deslumbrantes, saborear gastronomias típicas e se encantar com a diversidade da humanidade. Viajar na aposentadoria é reafirmar que a vida é um constante aprendizado e que ainda há muito para descobrir. Além disso, as viagens podem ser uma oportunidade para fortalecer laços com familiares e amigos, criando momentos compartilhados que serão lembrados para sempre. Viajar juntos é uma forma especial de construir conexões mais profundas e eternas. Portanto, celebremos a aposentadoria como uma dádiva que nos permite explorar o mundo com novos olhos e corações abertos. Viajar nesta fase da vida é uma bênção que nos lembra que, independentemente da idade, a sede de aventura e descoberta nunca deve ser saciada. Aposentemo-nos com asas nos pés e o mundo aos nossos pés!

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



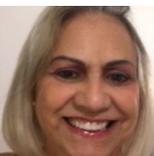
Amparo



Jaqueline



Luzia Maria



Silvia Ribeiro



Geraldo



Vera Lúcia



Izabel



Lúcia

Luzia Maria dos Santos, **Silvia Ribeiro** dia 1, **Geraldo Evangelista Teixeira** dia 3, **Vera Lúcia dos Santos Ramos** dia 5, **Izabel de Mesquita Pinto**, **Lúcia de Fátima Vieira da Costa** dia 6.

Luzia Maria chegou a Brasília em 1975, gosta de atividade física e viajar. **Silvia Ribeiro** chegou em 1979, gosta de viajar e praticar atividade física. **Geraldo Evangelista** chegou em 1948, gosta de viajar e estar reunido com amigos e familiares. **Vera Lúcia** chegou em 1977, gosta de ler, praticar atividade física e viajar. **Izabel de Mesquita** chegou em 1957, gosta de estar reunida com seus familiares e ir à igreja. **Lúcia de Fátima** chegou em 1978, gosta de praticar natação e viajar.

Maria do Rosário de Fátima Gomes Barbosa dia 6, **Relva Aparecida Resende da Silva** e **Francisca Elisabeth Eleutério** dia 7, **Maria Elisa Siqueira de Oliveira** dia 8, **Ana Lúcia Rocha Studart** dia 9, **Henry Binder** dia 10.

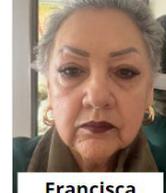
Maria do Rosário chegou a Brasília em 1979, gosta de curtir a família e viajar. **Relva** chegou em 1969, gosta de viajar e de realizar trabalhos sociais. **Francisca** chegou em 1959, gosta de estar com os familiares. **Maria Elisa** chegou em 1976, gosta de atividade física, viajar e estar com os amigos. **Ana Studart** chegou em 1974 e gosta de cantar. **Henry Binder** chegou em 1960, gosta de assistir TV e de estar com a família.



Maria do Rosário



Relva



Francisca



Maria Elisa



Ana Studart



Henry Binder



Marcia Ferrari



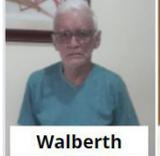
Sidraque



Fátima Bastos



Alice Garcia



Walberth



Sergio

Marcia Cristina Ferrari Sampaio, **Sidraque Pinheiro da Silva** e **Maria de Fátima Bastos Bessa Valim** dia 11, **Alice Maria Costa Botelho Garcia** dia 12, **Walberth Azevedo Araújo** dia 13 e **Sergio Boaventura Gonçalves** dia 14.

Marcia Cristina chegou a Brasília em 1970, gosta de viajar, cozinhar, reunir a família e amigos. **Sidraque Pinheiro** chegou em 2002, gosta de viajar. **Fátima Bastos** chegou em 1972, gosta de praticar Yoga, pilates, musculação, de se divertir com amigos. **Walberth Azevedo** chegou em 1972, gosta de ir ao cinema e estar com seus amigos.

Antônio Maria de Moreira Mesquita dia 16, **Ariadne Dantas de Paula**, **Iris Werneck Marques**, **Maria das Dores Barcelos**, **Regina Loureiro Stavale** e **Maria dos Santos** dia 18.

Antônio chegou a Brasília em 1972, gosta de futebol e viajar. **Ariadne** nasceu em Brasília em 1965, gosta de rezar, caminhar, dirigir e estar entre amigos e familiares. **Iris Werneck** chegou aos 40 anos de idade, gosta de ficar em casa com amigos e familiares. **Maria das Dores** chegou em 1973, gosta muito de viajar e faz isso com frequência para encontrar amigos adquiridos através da língua internacional Esperanto. **Regina Stavale** chegou em 1966, gosta de dançar e viajar. **Maria dos Santos** chegou em 1958, gosta de ler e viajar.



Irismar Pires Vieira e **Paulo Roberto dos Santos** dia 19, **Ângela Cunha Barbosa** dia 20, **Aparecida Corrêa Porto** dia 21, **Goiano Braga Horta** dia 22, **Argentino de Paulo Valeriano** dia 23.

Irismar Pires chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e estar com os filhos e netos. **Paulo Roberto** chegou em 1971 e depois de aposentado continua trabalhando. **Aparecida Porto** chegou em 1979, gosta de viajar e de ajudar o próximo. **Ângela Cunha** chegou em 1962, gosta de ler, escrever e praticar esporte. **Goiano Braga** chegou em 1963, gosta de cantar. **Argentino** chegou em 1967, gosta de viajar e construir (engenheiro civil).

Neusa Maria Machado de Carvalho dia 23, **Vera Lúcia Otílio do Santos** dia 24, **Eurico Perez Garcia** dia 25, **Anna Lúcia Brandão Colares Nogueira** dia 26, **José Alonso Souto** dia 28 e **João Cyrino Filho** dia 30.

Neusa Maria chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar e conversar. **Vera Lúcia** chegou em 1961, gosta de viajar e curtir a família. **Eurico Perez** chegou em 1977, gosta de cuidar da chácara e praticar atividade física. **Anna Lúcia** chegou em 1968 e gosta de ler bons livros, jornais e revistas. **José Alonso** chegou em 1959, gosta de lidar com o meio rural. **João Cyrino** chegou em 1964, gosta do campo.





Meu nome é **Roberto de Medeiros Guimarães Filho**. Nasci em João Pessoa em 1957 e vivi lá até 1965. Desde então moro em Brasília, mas tive a oportunidade de passar 4 meses em Malta (UE) e outros 4 meses em San Diego (EUA).

Sou formado em Ciências Contábeis pelo

CEUB, com especialização em Orçamento Governamental pela FGV e em Políticas Públicas pela UFRJ. Iniciei meus estudos em Direito no CEUB/IDP, mas não concluí o curso. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1984, onde trabalhei no Departamento de Contabilidade até 1986 e posteriormente na Consultoria de Orçamento e Fiscalização (CONOF) até me aposentar em 1997.

Após a aposentadoria retomei a prática regular de esportes, como o futebol, e continuei a viajar. Conheci minha atual esposa e nos casamos há dois anos. Decidi trabalhar com

ela como corretor de imóveis em sua imobiliária, Magda Imóveis. Atualmente possuo minha própria imobiliária, a Hobby Consultoria Imobiliária, aonde trabalho junto com meus dois filhos mais novos: Arthur, de 21 anos, estudante de Direito no IDP, e Thiago, de 18 anos.

Por fim, considero a aposentadoria um privilégio e estou extremamente feliz com a situação em que me encontro. Tenho um grande carinho pela ASACD e só tenho elogios a respeito desse lugar.

OSWALDO GAVINA

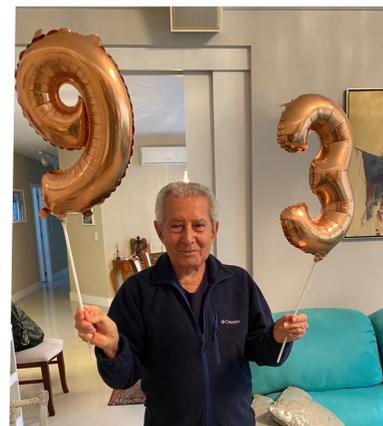
Meu nome é **Oswaldo Gavina**, nasci no Rio de Janeiro e cheguei a Brasília em 1963, trabalhando na Câmara dos Deputados, onde me aposentei anos mais tarde, após atuar no DEPES. Depois disso, retornei a Niterói-RJ e passei a morar em um sítio, onde abri um restaurante vegetariano no centro da cidade e também montei um spa naturalista em Lambari-MG, além de residir em diversas cidades, como Nova Friburgo-RJ, São Lourenço-MG e novamente em Niterói.

Adoro viajar e conhe-

cer novos lugares. Com minha esposa, fizemos inúmeras viagens no Brasil, Uruguai, Argentina, Chile, Estados Unidos e países da Europa, incluindo Portugal, Espanha, Itália, Mônaco, Luxemburgo e França. Além disso, realizamos 14 cruzeiros pela costa brasileira, Caribe e Patagônia.

Depois de completar 80 anos, escrevi oito livros, porém, a perda da visão interrompeu minha atividade de escrita.

Atualmente, dedico-me ao teclado, encontrando na música uma



nova forma de expressão.

Aos amigos preste-se a aproveitar a vida e conhecer o mundo. Quanto à gestão atual da ASA-CD, tenho apenas elogios e acredito no trabalho que estão realizando.



Meu nome é **Edneuzza Morais da Silva**. Sou natural da bela cidade de Recife, Pernambuco. Cheguei a Brasília em 1965, no contexto de edificação física e identitária da capital federal. Uma ci-

dade em plena transformação, repleta de desafios, obras e construções. Naquela época, a infraestrutura da cidade era bem rudimentar e alguns dos recursos e serviços atualmente disponíveis eram consideravelmente escassos. A locomoção, por exemplo, era um aspecto a ser tratado porque muitas das vias de acesso ainda se encontravam em construção e o sistema de transporte coletivo estava em sua fase de desenvolvimento inicial. Mesmo assim, com todos os desafios iniciais, com

o passar dos anos, Brasília conquistou meu coração e tornou-se meu lar. Após minha aposentadoria, passei a me dedicar ao cuidado da minha família. Também realizei diversas viagens. Aliás, o meu *hobby* é conhecer novos lugares. A atual gestão da ASA-CD me agrada muito, pois todos estão verdadeiramente comprometidos com o bem-estar dos associados, o que é motivo de grande satisfação para mim.

FRANCISCA ELISABETH ELEUTÉRIO

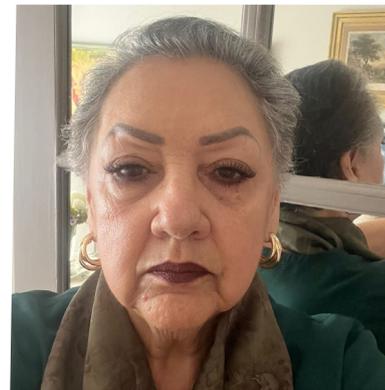
Meu nome é **Francisca Elisabeth Eleutério** e sou uma pessoa incrivelmente abençoada por ter nascido na encantadora cidade de Brejo Santo, Ceará. Minhas raízes moldaram minha personalidade e o tempo que passei crescendo na Cidade Livre, hoje Núcleo Bandeirante, aonde cheguei no dia 30 de março de 1958, foi essencial para o meu desenvolvimento como indivíduo íntegro e dedicado.

Uma das grandes conquistas da minha trajetória foi me formar em Ciências Contábeis, o que me proporcionou uma carreira brilhante e repleta de reali-

zações. Ingressei na Câmara dos Deputados e tive a honra de trabalhar no Departamento de Comissões, onde pude aprimorar meus conhecimentos e habilidades, bem como colaborar com diversos deputados em importantes projetos, aposentando-me mais tarde.

Não poderia deixar de mencionar a grande paixão que compartilho: viajar! Conheço a Califórnia, Boston, Nova Iorque, Buenos Aires e diversos lugares no Brasil.

A ASA-CD tornou-se uma grande família, e a Presidente, Maria Elisa, tem se destacado por suas iniciativas sociais, programas de de-



envolvimento profissional e eventos enriquecedores, que estreitam os laços entre os associados e fortalecem nosso senso de pertencimento. Sinto-me abençoada por fazer parte dessa jornada extraordinária e por ter a oportunidade de aprender e crescer com todos os colegas.



Meu nome é **Regina Célia François Diniz**. Nasci no Rio de Janeiro-RJ, mas cresci e fui criada em Brasília, cidade que amo profundamente! Cheguei em 1957. Meu pai foi convidado para ser o primeiro administrador do aeroporto de Brasília, entretanto, nos mudamos apenas em 1958, pois não havia casas disponíveis para os servidores naquela época. Nossa casa foi a primeira de alvenaria a ser habitada, localizada na

antiga Quadra 39, atualmente conhecida como 713 Sul. Em 1975 constituí família e moramos algum tempo no exterior. No ano de 1980, retornamos à Brasília. Sou graduada em Pedagogia e atuei em uma escola por um período. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1982. Trabalhei na Taquigrafia, na Liderança do Governo e na Diretoria-Geral/Assessoria de Projetos e Gestão (APROGE). Aposentei em 2011. Sou grata por ter sido muito feliz em meu trabalho. Cresci profissionalmente e pessoalmente. Ao longo dessa trajetória fiz grandes amigos. Sou grata à Câmara e a todas as pessoas com as quais tive a oportunidade de conviver. Hoje, priorizo o cuidado do corpo quanto da mente, assim como família e amigos.

Também dedico parte do meu tempo a trabalhos filantrópicos, pois ajudar o próximo é extremamente gratificante. Aproveito para viajar pelo mundo, explorando e conhecendo novas culturas. Já visitei vários lugares e pretendo continuar. Busco viver com sabedoria, leveza e alegria, aproveitando intensamente. Quero aproveitar esta oportunidade para parabenizar Maria Elisa, uma pessoa incrível com quem tive o prazer de conviver, e que vem desempenhando um trabalho excelente e inigualável na presidência da ASA. Seu trabalho é verdadeiramente inspirador!

FALA, ASSOCIADO

ROSALIA MARIA

Meu nome é **Rosalia Maria** e nasci na bela cidade de Teresina, Piauí. Só em 1979 decidi seguir meu caminho rumo a Brasília, em busca de novas oportunidades. Foi nessa época que ingressei na Câmara dos Deputados e, simultaneamente, iniciei minha graduação em Comunicação Social no CEUB.

Durante minha trajetória na Casa tive a oportunidade de trabalhar em áreas que me fascinavam: o Departamento de Comissões e a SECOM. Foram anos de dedicação e aprendizado, até que chegou o momento de me aposentar, em 2002. O sentimento de dever cumprido e a satisfação de ter contribuído para a institui-

ção marcaram esse importante capítulo da minha vida.

Após a aposentadoria decidi estabelecer-me na acolhedora Bahia. Essa terra, repleta de encantos e energia positiva, me acolheu de braços abertos.

Viajar é uma das minhas paixões e tive a oportunidade de explorar diversos destinos. Além de conhecer as belezas do Brasil de norte a sul tive a chance de desbravar lugares como a Flórida, a Califórnia e parte da encantadora Europa. Cada viagem foi uma experiência enriquecedora, que ampliou meus horizontes e me permitiu conhecer diferentes culturas.

Ao compartilhar minha história desejo inspirar todos a viverem suas vidas



com intensidade e felicidade. Acredito que o segredo está em fazer o que amamos e buscar a realização em cada passo dado. Portanto, siga seus sonhos, busque suas paixões e lembre-se sempre de que a felicidade é uma jornada pessoal, repleta de descobertas e momentos inesquecíveis.



Me chamo **Silvia Maria de Oliveira Rocha**, nasci em Fortaleza, Ceará, mas cresci no Acre. Em 1975 mudei-me para Brasília e cursei Relações Internacionais na UnB. Trabalhei na Câmara dos Deputados desde 1979, pas-

sando por diversos setores até me aposentar em 2010.

Após a aposentadoria realizei meu sonho de viajar e estudar línguas. Em 1995 passei nove meses na Europa, aprimorando idiomas. Em 2013, após me divorciar, uni o útil ao agradável e estudei línguas na Inglaterra, Espanha e Itália. Conheci pessoas de várias nacionalidades e mantive amizades com pessoas mais jovens. Em 2015 fui ao Canadá, ficando sete meses em Montreal estudando francês e visitando Ottawa.

Em Vancouver conheci meu atual marido, Rob Bryant, e casamos em Las Vegas, em dezembro de 2018. Agora divido meu tempo entre Canadá e Brasil.

Aconselho que, após a aposentadoria, sigamos nossas paixões. Amar viajar me trouxe imensas experiências e satisfação. Cada pessoa deve encontrar seu caminho, seja se dedicando a *hobbies*, trabalho ou explorando novas atividades. O importante é aproveitar a vida ao máximo.

ODETE PICCOLI

Meu nome é **Odete Piccoli**, natural de Muçum, Rio Grande do Sul. Concluí minha graduação em Administração de Empresas na PUC de Porto Alegre.

Em 1975 cheguei a Brasília e ingressei na Câmara dos Deputados. Lá atuei exclusivamente na área de Taquigrafia, até me aposentar em 2001. Mesmo após a aposentadoria continuei prestando assessoria para a Câmara até 2008, quando decidi parar definitivamente de trabalhar.

Tenho uma grande paixão por viajar. Já tive a oportunidade de conhecer diversos países, como África do Sul, Argentina, Chile, China, Colômbia, Jamaica, Japão, Marrocos, dentre outros estive também no Polo Norte. Além das viagens, meu *hobby* é ser

sommelière. Fiz um curso na ABS de Brasília (DF) e continuo participando regularmente de eventos e roteiros enogastronômicos pelo Brasil e pelo exterior, incluindo África do Sul, América do Sul, Austrália, Estados Unidos, Europa e Nova Zelândia.

Para meus amigos aposentados sempre aconselho que encontrem algo que gostem e não fiquem ociosos. Aproveitem esse momento para explorar novas paixões e atividades.

Sobre a ASA: todas as gestões foram importantes, pois foram compostas por pessoas dedicadas e de alta qualidade, que cuidaram de todos nós. No entanto, gostaria de destacar a atual gestão da Maria Elisa como a mais dinâmica e criativa. Ela merece todos



os elogios possíveis. Parabéns também a equipe que organiza a revista, pois ficamos atualizados sobre tudo o que acontece além de conhecermos ou relembrarmos pessoas maravilhosas. As entrevistas e tudo mais são ótimas ideias.

Meu nome é **Maria Lúcia Dias de Paiva**, natural de Assis, São Paulo. Em 1978, mudei-me para Brasília e me tornei uma professora primária especializada em pré-Escola Montessori.

Em 1979 iniciei minha jornada na Câmara dos Deputados, atuei como membro do Gabinete Parlamentar por 18 anos, trabalhando com o mesmo parlamentar. Posteriormente, atuei no Departamento de Comissões, especificamente nas Comissões de Integração Nacional, Desenvolvimento Regional e Amazônia, e também na Comissão Parlamentar Conjunta do Mercosul. Em

2003 decidi me aposentar.

Atualmente desfruto de uma vida tranquila e feliz na aposentadoria. Dedico meu tempo a atividades que me trazem alegria, seja cantando ou dançando; estou sempre ocupada com algo.

Embora viajar não seja meu *hobby* preferido e eu o faça pouco, reconheço que poderia aproveitar mais dessa experiência.

Aos meus amigos aposentados e pensionistas gostaria de compartilhar uma lição: “Há vida fora da Câmara dos Deputados”, embora reconheça que trabalhar lá me trouxe muitas realizações.

Por fim, destaco que a Associação é uma parte im-



portante da minha vida e da vida daqueles que a integram. Maria Elisa é uma pessoa querida que reuniu outros queridos ao seu redor, e fico satisfeita com o que vejo acontecer nesse âmbito.

ASA COM ARTE

VALFREDO ROSA DE OLIVEIRA



Meu nome é **Valfredo Rosa de Oliveira**, nascido em Cocos, Bahia. Minha trajetória acadêmica inclui graduação em Economia e licenciatura em Matemática. Em 1962 decidi ir para Brasília, em busca de novos desafios.

Em 1991 dei um importante passo na carreira ao ingressar na Câmara

dos Deputados através de concurso público, aonde atuei no Departamento de Economia e Administração Parlamentar (DEMAP). Contribuí para o desenvolvimento das políticas econômicas do país com dedicação

Em 2000 optei pela aposentadoria e foquei em cuidar da minha saúde física e expandir meus conhecimentos financeiros. Um dos meus prazeres e desafios pessoais é a prática da maratona, uma prova exigente e emocionante do atletismo, representando superação física, mental e emocional.

A história da maratona

remonta aos Jogos Olímpicos de 1896, com a distância atual de 42,195 km. No Brasil, existem prestigiadas maratonas em cidades como São Paulo, Curitiba, Porto Alegre e Rio de Janeiro, além da famosa Corrida de São Silvestre

Minha vida foi enriquecedora, contribuí para o país e segui minha paixão pela maratona, sentindo-me conectado à sua história e ideais. Com determinação, perseverança e busca por novas conquistas, continuo avançando em busca de horizontes promissores.

Meu nome é **Albani dos Santos Martins** e nasci em São Paulo-SP. Sou pensionista e meu falecido marido, Ariovaldo Sabino da Silva, era servidor da Câmara dos Deputados, atuando como Adjunto Parlamentar. Já se passaram 5 anos desde sua partida.

Sou uma entusiasta das danças, acredito que a melhor maneira de cuidarmos de nós mesmos é movimentando o cor-

po. Pratico dança cigana, flamenca e do ventre. A dança cigana é uma expressão energizante que busca promover o autoconhecimento, a consciência corporal e a sensualidade através da alegria.

Originária da Índia, a dança cigana é alegre, encantadora e envolvente. Ao longo do tempo ela se espalhou por diversos lugares do mundo, até chegar à região da Andaluzia no século XV.



Como um povo nômade, os ciganos incorporaram aspectos de outras culturas em sua dança, tornando-a uma expressão rica e diversificada.

SEBASTIÃO AUGUSTO MACHADO



Meu nome é **Sebastião Augusto Machado** e nasci em Ouro Fino, Minas Gerais. Cheguei a Brasília em 1966. Estudei Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em agosto de 1967. Trabalhei no Departamento de Segurança e DECOM até me aposentar em 1997. Depois

da aposentadoria tornei-me especialista no cultivo do hibisco e da rosa linense, além de me dedicar à coleção de cachaça, já ultrapassando as 5 mil garrafas.

Me autointitulo como o maior colecionador de cachaça do Centro-Oeste. Aos 72 anos, como associado da ASA-CD, encontro diversão em um dos meus refúgios: um pequeno depósito transformado em uma verdadeira gruta de tesouros. Em infinitas prateleiras, armários e suportes, guardo meus xodós: mais de 5 mil garrafas de cachaça nacional. Embora não haja registros oficiais que comprovem meu título, tudo indica que realmente

sou o maior colecionador da região, talvez até do Brasil. Na Confraria da Cachaça do Brasil não há ninguém com essa quantidade de garrafas. No *site* do Museu da Cachaça, onde é possível verificar o tamanho das coleções, nove pessoas afirmam ter mais de 5 mil exemplares.



Meu nome é **Pedro Gomes de Oliveira**, natural de Morro do Chapéu, Bahia. Cheguei a Brasília em 1962 e ingressei na Câmara em 1974.

Na Casa, dediquei-me exclusivamente à CAENGE, e após uma trajetória profissional me aposentei em 1994. Mas minha paixão



pelo esporte não parou por aí. Mantive-me ativo e continuei praticando atletismo. Essa modalidade esportiva engloba três disciplinas: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente, é praticada em estádios, exceto a maratona, uma corrida de longa distância. O atletismo nasceu na Grécia antiga, onde estádios foram criados para realizar corridas a pé.

Para mim, o atletismo é de extrema importância, pois através dele tive a oportunidade de conhecer 11 países enquanto competia. O esporte me proporcionou momentos inesquecíveis, que permane-



cem vívidos em minha memória. Infelizmente, em 2013, problemas de saúde me levaram a interromper a prática, mas minha paixão por esse esporte permanece intacta. O atletismo sempre terá um lugar especial em minha vida.

MARIA JOSÉ ALVES



Meu nome é **Maria José Alves**, natural de Serra Redonda, Paraíba. Em 1967, mudei-me para Brasília, onde estudei Direito e História. Em 20 de fevereiro de 1979, iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados, assumindo o

cargo de agente de portaria.

Durante minha carreira na Casa, ocupei diversos cargos, trabalhando nas áreas de Consultoria Legislativa, CEDI e Tesouraria. Em 2013, decidi me aposentar. Após a aposentadoria, descobri minha paixão pela dança flamenca, que se tornou um estilo de vida para mim. Os movimentos, o ritmo e a expressão dessa dança me trazem imenso prazer, e eu dedico tempo para praticá-la com entusiasmo.

Outra paixão minha é viajar, e já tive a oportunidade de conhecer diver-

sos lugares, incluindo os EUA, Canadá, Argentina, Espanha, Inglaterra, Portugal, Londres e França.

Além da dança, minha vida é enriquecida pelo trabalho social que realizo. Ajudar mães em vulnerabilidade social é uma causa que me toca profundamente. Atuo produzindo enxovais de crochê para essas mães, e é gratificante saber que posso contribuir de forma significativa para tornar suas vidas um pouco mais confortáveis e felizes. Esse trabalho é, para mim, uma fonte de felicidade e realização pessoal.



RECADASTRAMENTO

A COORDENAÇÃO DE INATIVOS E PENSIONISTAS INFORMA QUE O **RECADASTRAMENTO/2023**, OCORRERÁ DO **DIA 1 ATÉ O DIA 31 DE AGOSTO**, DE **SEGUNDA A SEXTA**.

O RECADASTRAMENTO É UM EVENTO CRUCIAL PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA DE VIDA. SERÁ FEITO DE FORMA PRESENCIAL, EM NOVO LOCAL, NAS DEPENDÊNCIAS DA CASA – CEFOR (CENTRO DE FORMAÇÃO, TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DA CÂMARA DOS DEPUTADOS)

LOCALIZAÇÃO:

ENDEREÇO DO CEFOR: COMPLEXO AVANÇADO DA CÂMARA DOS DEPUTADOS - VIA N3, PROJEÇÃO L, S/N, SETOR DE GARAGENS MINISTERIAIS NORTE – SALA 8 (AO LADO DA GRÁFICA E DA GARAGEM)

Fonte: Coipe

DICAS DE SAÚDE

PNEUMOLOGISTA



À medida que envelhecemos, cuidar da saúde torna-se ainda mais crucial, especialmente quando se trata da saúde dos pulmões. Os idosos estão mais suscetíveis a doenças respiratórias e complicações relacionadas.

1. Diagnóstico e gerenciamento de condições respiratórias: Com o avançar da idade, os idosos podem desenvolver condições respiratórias agudas, como pneumonia e tromboembolismo pulmonar, e crônicas, como doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), asma e outras doenças pulmonares. A consulta ao pneumologista permite o diagnóstico precoce de algumas dessas condições, o controle adequado de outras, possibilitando preservar sua saúde e sua qualidade de vida. Através do pneumologista é possível avaliar a função pulmonar, pres-

crever medicamentos apropriados e fornecer orientações sobre a prevenção e gestão de doenças respiratórias.

2. Prevenção de doenças respiratórias: além do diagnóstico e tratamento, os pneumologistas desempenham um papel crucial na prevenção de doenças respiratórias em idosos. Eles podem fornecer orientações sobre vacinação, como a vacina contra a gripe e a vacina pneumocócica, que ajudam a reduzir o risco de infecções respiratórias graves. Os pneumologistas também podem oferecer conselhos sobre estilo de vida saudável, incluindo a importância de evitar a exposição a poluentes ambientais, manter uma boa higiene respiratória e adotar medidas de proteção contra a poluição do ar. Também colaboram ativamente no tratamento do tabagismo, com indicação de terapia medicamentosa adequada e aconselhamentos nos moldes da terapia cognitivo-comportamental.

3. Acompanhamento da função pulmonar: A avaliação regular da função pulmonar é particularmente relevante para os idosos, uma vez que a capacidade pulmonar tende a diminuir com a idade e pode sofrer influência da fumaça do cigarro, de fôgos

à lenha e até de algumas condições ocupacionais. Os pneumologistas podem avaliar exames de imagem e realizar testes de função pulmonar (espirometria) para monitorar a saúde respiratória dos idosos ao longo do tempo. Essa avaliação ajuda a identificar alterações precoces na função pulmonar, ajustar o tratamento e fornecer recomendações para preservar e fortalecer o aparelho respiratório.

4. Manejo de condições coexistentes: Os idosos frequentemente têm outras condições médicas crônicas, como doenças cardíacas, diabetes ou hipertensão, que podem afetar a saúde respiratória. O pneumologista é capaz de colaborar com outros especialistas médicos, garantindo um cuidado integrado e adaptado às necessidades individuais dos idosos. A consulta regular ao pneumologista é crucial para os idosos.

PulmoClínica
(61) 3244-5160 ou (61) 98621-0020
SGAS 910 Ed. Mix Park Sul Bloco A sala
205 Asa Sul

HOMENAGEM

ROBERTO DE MEDEIROS GUIMARÃES



Em julho a ASA-CD homenageou o servidor mais antigo, Roberto de Medeiros Guimarães, de 88 anos, como exemplo de vida dedicada ao serviço público. Mudando-se para Brasília em 1965, ele iniciou sua jornada na Câmara dos Deputados após formar-se em Ciências Contábeis, destacando-se por sua honestidade e correção na área financeira e contábil.



Roberto ocupou diversos cargos na Câmara, sendo pioneiro como contador da Casa. Após se aposentar em 1991 fundou a ASA/CD, atuando como presidente do Conselho Fiscal, dedicando-se à interlocução com a Administração e unindo os colegas aposentados em defesa dos direitos e laços de amizade. Além de sua atuação profissional, Roberto é um



dedicado pai, avô e bisavô, compartilhando sua vida com Maria Júlia, sua companheira de 15 anos, e encantando amigos e admiradores com gentileza e carinho. Em seu aniversário de 88 anos desejamos que continue sendo uma fonte de amor, felicidade e inspiração para todos que têm o privilégio de conhecê-lo. Parabéns!

DEPOIMENTO DOS PROFESSORES



PROFESSOR DE INGLÊS
JOÃO VITOR

João Vitor, formado em Letras-Inglês pelo Instituto Federal de Brasília, é professor de inglês há 5 anos. Além da graduação, aprimorou-se com cursos oferecidos pela embaixada dos EUA. Suas aulas adotam métodos variados para criar um ambiente confortável e motivador. Dar aulas para os

associados da ASA-CD é uma experiência maravilhosa, Com aulas *on-line* tem sido inovador e gratificante, proporcionando maior flexibilidade aos alunos em suas rotinas. Empolgado, João Vitor continua contribuindo para o crescimento linguístico e cultural dos alunos na ASA-CD.

Carlos é professor de francês há 5 anos e formado pela UnB, com experiência acadêmica na Sorbonne Paris IV pelo programa Leitorado. Possui mestrado em Letras pela UnB e é apaixonado

pela literatura e cultura francófona e brasileira, além de apreciar o cinema. As aulas na ASA-CD são entusiasmadas, com um grupo de alunos diversos em interesses, mas sempre abertos e engajados.



PROFESSOR DE FRANCÊS
CARLOS



PROFESSORA DE ESPANHOL
MARIA

Maria Aparecida, apaixonada pela língua espanhola desde os 11 anos, formou-se em Letras – Espanhol no Instituto Federal de Brasília e fez pós-graduação em Metodologia do Ensino de

Espanhol. Como educadora na ASA-CD sua jornada é enriquecedora, aprendendo constantemente com os alunos. Motivada, contribui para o desenvolvimento linguístico e cultural dos estudantes.

ASA INGLÊS



Imagine você aprender a língua mais falada 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-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

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 sextas-feiras**

1- com algum co-

nhecimento: 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-feiras**

1 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. **MATRICULE-SE!**

ASA ITALIANO



Thais é a nova professora de italiano. Venha aprender italiano, assim 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-feiras**

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

2 - com algum conhecimento: das 11h30 às 12h30

Abriremos novas turmas
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*, que 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 terças-feiras das 8h30 às 9h30 na ASA-CD.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. MATRICULE-SE!

CORAL DA ASA



O coral da ASA transmite a alma e a história dos nossos associados.

Com muita alegria foi lançado no dia 19/10/2022 sob a regência do Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral podemos 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 das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. MATRICULE-SE!

DEDINHO DE PROSA



Temos o prazer de convidá-los a participar do “Dedinho de Prosa”, roda de conversa.

Patricia é uma psicóloga com ampla experiência em aconselhamento e terapia. Durante a roda de conversa, ela compartilha sua visão sobre diversos temas relacionados ao

bem-estar emocional e à saúde mental, como ansiedade, depressão, relacionamentos, autoestima e muito mais.

Oportunidade única para aprender e obter informações valiosas sobre como cuidar da sua saúde mental e emocional. Nos encontraremos uma vez por mês das 15h30 às 17h, na ASA-CD. **Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.**

MATRICULE-SE!

DANÇA DE SALÃO



A dança é uma atividade que traz muitos benefícios para todas as idades. Conforme a professora de dança, Esmeralda, a dança é uma atividade que traz muitos benefícios para os idosos, tais como melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura. Agora com mais um professor, o bailarino Ilton.

Para a Presidente

da ASA-CD, Maria Elisa, a dança é uma atividade acessível e adaptável para todas as idades.

Nos encontramos todas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. MATRICULE-SE!

A Presidente, preocupada em distrair os associados, abriu um espaço de culinária fácil de fazer

MOUSSE DE BACURI



INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de polpa de bacuri

MODO DE PREPARO

Faça um suco concentrado de bacuri e utilize a lata de creme de leite para medir a quantidade de polpa necessária. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura em taças individuais e leve à geladeira para firmar. Decore com frutas de sua preferência. Desfrute dessa deliciosa sobremesa!

CANJICA COM LEITE NINHO E LEITE CONDENSADO



INGREDIENTES

- 250 g de canjica
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- cravos - opcional

MODO DE PREPARO

- lavar a canjica em água corrente e deixar de molho por umas 2 horas
- cozinhar na panela de pressão com 2 litros de água por aproximadamente 20 minutos ou até que esteja macia
- acrescente 3 colheres de Leite Ninho e o leite condensado
- deixe ferver por 10 minutos mexendo sempre para não grudar no fundo da panela e desligue o fogo quando estiver bem cremosa.
- quem gostar, colocar cravos. Uma delícia, né?

DICA DE CASA

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

USAR O DETERGENTE PARA LAVAR A ROUPA

Sabe aquela roupa com resquícios de gordura que ficam na roupa? Seu problema acabou: coloque o sabão em pó e o amaciante de sua preferência e duas colheres de detergente e bote para lavar. Após a lavagem basta colocar suas roupas para se-



car normalmente como de costume; suas roupas ficarão mais cheirosas e sem gorduras com essa dica maravilhosa.

SUPORTE DE PAPEL TOALHA NO ARMÁRIO

Sabe aquele suporte de papel toalha? Basta você pegar a parte do ferro que está sobrando e colocar em algum armário próximo a você. Pendurar o suporte de papel toalha no armário traz diversas vantagens para a organização e praticidade na cozinha. Ao estar suspenso, economiza espaço na bancada, mantendo-a limpa e desobstruída.



Além disso, evita o contato direto com água e outras superfícies, prolongando a vida útil do papel toalha e mantendo-o sempre acessível.

CLUBE DO LIVRO



Maria Elisa

Alvarina

No dia 31 do mês de maio realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez no Café Black Prime. Trouxe da obra “Sozinha No Mundo.” O clássico Livro de Marcos Rey coloca o leitor desde o início diante de uma realidade dura e difícil – uma morte, uma criança sozinha. Corajosa e sem saída,

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

fugindo de uma assistente social, Pimpa sai em busca de “tio” Leonel. Encontrá-lo é sua única chance. No fim da narrativa, Marcos Rey, hábil contador de histórias, surpreende como sempre seu leitor, depois de deixá-lo, durante toda a leitura, apreensivo e curioso com a conflitante situação de Pimpa. Nossa próxima edi-



Livro escolhido

ção do Clube do Livro foi marcada para o dia 22 de agosto, a partir das 17h. A obra escolhida, “O diário de Anne Frank”. O depoimento da pequena Anne, morta pelos nazistas após passar anos escondida no sótão de uma casa em Amsterdã, ainda hoje emociona leitores no mundo inteiro.

VEM AÍ

ASA-CD ARTESANATO



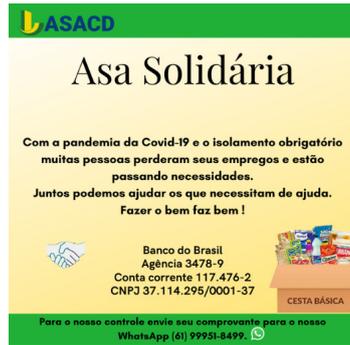
A ASA-CD tem o prazer de anunciar o lançamento de sua nova iniciativa: ASA-CD Artesanato. Com o objetivo de promover a criatividade, preservar as tradições culturais e impulsionar o desenvolvimento local, esta ação busca celebrar o rico patrimônio artesanal de nossa região. O ASA-CD Artesanato surge como uma resposta ao reconhecimento da importância do artesanato como expressão artís-

tica e fonte de sustento para inúmeros artistas e comunidades em todo o mundo. Através dessa ação, a ASA-CD pretende fomentar o fortalecimento do setor artesanal, valorizando as habilidades tradicionais e proporcionando oportunidades para o crescimento econômico e social dos associados.

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



SORTEADA CORDELIA

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da Covid-19 e em consequência do isolamento social e de demissões. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda do-

sassociados 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 à ajuda de todos.

AASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade há mais de três anos. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Rainha da Paz



Liga do Bem



Flávio, Igreja em Brasília



Banho do Bem



Reciclando Sons



Paróquia São Pio



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Pastor Alonso



Paróquia Santa Clara

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincio e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui. A

eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

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.



HEITOR DUPRAT DE BRITTO PEREIRA
*18/11/1929 - 12/9/2023



ERNANI VALTER RIBEIRO
*SÃO JOSÉ DA BELA, SP, 15/5/1934 -
18/12/2023



RAIMUNDO AUGUSTO LUSTOSA DE OLIVEIRA
*18/12/1954 - 12/7/2023



JACY ARRUDA PINTO
*3/11/1950 - 11/7/2023

ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

2 - Dirlene Cambraia Reis, Heris Medeiros Joffily, Jorge Sant'ana de Araújo, Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz, Raimundo Nonato Pereira de Aguiar e Silva. 3 - Aluizio Davis Neto, Luiz de Oliveira Pinto, Orli Santos Rosa. 4 - Antônio José da Silva, Arlyson Braga Horta, Rosalia Severino Maciel. 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Edneuza Moraes da Silva, Rita de Cassia Piedade da Silva, Silvana Teresa Saads Pereira. 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Leda Maria Ferrari, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges. 7 - Afranio Evangelista Pires, Dilon Guimarães, Domingas Carmo dos Santos de Paula, Edir Jorge Antunes, Heloisa Ramos Coelho, Italentina da Costa Muniz, João Caninde Tolentino Ribeiro, Juraci Jesus de Miranda, Majaci Brandão Melo, Marilena de Almeida Campos. 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins, Maria Nazaré Monteiro do Nascimento, Regino Mendes Pereira. 9 - Antonio Jorge Godinho, Carolina Castello Branco Coutinho da Silveira, Consuelo Matosinhos Magalhães, Luiza Helena Costa de Jesus, Raimunda Nadja Xavier Gomes, Severino Matias de Almeida, Valdemiro Elias de Souza. 10 - Amália Maranhão de Oliveira, Celso Camargo, Francisca Maria da Conceição Santos, José Carlos da Costa, Léa dos Santos Nascimento, Marli Elizabeth Schreiber, Neia Lúcia Souza, Regina Coeli do Nascimento Vale, Sebastião Barbosa. 11 - José Mendonca de Araújo, Márcia Franco Custódio, Sueli Batista Machado. 12 - Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima. 13 - Francisca Celia Gonçalves Souza Andrade, Maria Luiza Rudio Gambardella, Pollianna Moraes das Neves, Santa Catarina Sabarros Martins. 14 - Claudete Gonçalves Pinto, Maria da Graça Lobo de Almeida. 15 - Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Moraes, João Florentino dos Anjos, Mariene Gomes de Andrade, Marly Pinto Fernandes, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macedo, Susiberte Rodrigues Nogueira da Gama. 16 - Laura Raquel Dutra Janino, Marta Winkler Flores, Neusa Maria Bernardes Teixeira Campos, Raimunda Ferreira Venancio, Raimundo Nelson Vieira Zaranza, Silvia Maria Galliac de Mello, Walter Gouvêa Costa. 17 - Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima, Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda França. 18 - Célia Morgado Vaz, Cirene Pessanha Machado, José Ferreira da Silva, Magda Suely Rosa Oyo, Maria do Carmo Cassimiro da Costa, Maria Efigênia de Oliveira, Olinda Elisa Gomes Brasileiro de Figueredo. 19 - Antônio Augusto Bezerra Ribeiro, Ayrton Klier Peres, Ivana da Silva Theodoro, Luiz Henrique da Rocha Neto, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldecia Maria da Silva. 20 - César Vieira de Rezende, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri, Mariana Garcia Borges, Marta Dolabela de Lima, Yoko Matsuura Fernandes. 21 - Antônio Tibery Costa, Luiz Efigenio dos Santos, Zilda Maria Martins Rodrigues de Andrade. 22 - Anísia Baptista Martins Filha, Artur Martins dos Reis, José Ataíde da Silva, Maria Célia dos Santos, Milton Moura Soares, Nivaldo Faria de Castro. 23 - Maria das Graças Costa, Rosângela da Silva Rodrigues. 24 - Arlete Batista da Silva, Jarbas Leal Viana, Maria Julia Barbosa de Oliveira. 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araujo Vasconcelos, Jocenildo Dantas de Oliveira, José Gonçalves Guimarães, Marilda Pinto Castello Branco de Carvalho, Pedro José da Silva, Therezinha de Jesus Abelha Salles de Barros. 26 - Adilson Clementino dos Santos, Célia Alves, Célia Maria de Oliveira, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana. 27 - Iran de Oliveira Leporace, Leonel Niemeyer, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva. 28 - Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa. 29 - José Hilarrio Aquino Soares, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Ines de Bessa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Mauro de Albuquerque Madeira, Miguel Arcanjo de Sousa, Terezinha do Socorro da Silva Xavier. 30 - Alice Candida da Costa, João Ferreira da Silva Júnior, Magaly de Melo Rabelo Toledo, Maria Soares de Araújo.

ASA CLASSIFICADOS

DESTAQUES



GINECOLOGISTA
(61) 3345-7679



M2 TRAVEL
(61) 99191-8871



RECANTO DO VALE
(61) 99958-9577



VENDA DE IMÓVEL
(61) 99163-4752



YOGA
(61) 99312-8030.



FLORAIS
(61) 99977-3374

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



DON GIULIANO
(61) 99983-2814



LA BELLE CESTAS
(61) 9932-9191



BISCOITOS
(61) 99924-2757



BORGES
(61) 99606-2211



COMIDA VEGANA
(61) 99375-9463



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE SURPRESA
(61) 99952-2720



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100



QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



SPICE FOOD
(61) 99690-4022

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



CORREIOS AGF
(61) 3465-2411



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3347-3313



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS
(64) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 3550-6646



FAZENDEIRA BSB
(61) 98260-7813

FINANÇAS E NEGÓCIOS



BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



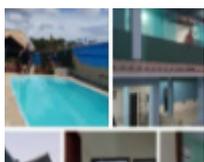
SICOOB
(61) 3225-2007



ALUGUEL CALDAS NOVAS
(61) 98116-8577



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381



VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS
(61) 9114-2763

IMÓVEL E MUDANÇAS

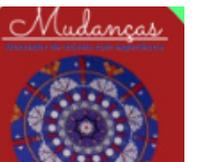
INFORMÁTICA



VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS
(61) 98212-9697



VENDA DE CASA LAGO NORTE
(61) 98421-1862



MUDANÇAS
(61) 981789919



INFOJET
(61) 3382-7765



FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191

SAÚDE E BEM-ESTAR



STUDIO SEU
(61) 98451-3193



HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



PSICÓLOGA
(61) 8128-0324



OCULARE
(61) 3242-4222



OLIMPO
(61) 3225-2865



VISÃO
(61) 3038-8001