



AGOSTO



Na última sexta-feira, dia 25/8, o Gran Bier, localizado no encantador cenário do pontão do lago sul, tornou-se o ponto de encontro perfeito para um evento verdadeiramente especial - o “Prosa da Amizade”.

O Gran Bier, com seu ambiente charmoso, foi a escolha ideal para sediar o evento. Com uma vista panorâmica para o lago, uma iluminação aconchegante e uma decoração impecável, o espaço proporcionou uma atmosfera acolhedora e convidativa.

Entretanto, o “Prosa da Amizade” ofereceu muito mais do que apenas um local agradável aos participantes. A Presidente Maria Elisa aproveitou a ocasião para prestar homenagem com diploma de honra ao mérito a servidores aposentados da Câmara dos Deputados, reconhecendo a dedicação de **Cecilia Rodrigues Torres**, **Guilherme Augusto Guimarães Silva** e

Marelson Francisco Bueno. Além disso, aniversariantes de julho e agosto foram homenageados. Teve também um emocionante sorteio, proporcionando momentos de empolgação aos convidados presentes.

A culinária não poderia ficar de fora dessa celebração, com o Restaurant Week, há 16 anos um dos maiores e mais esperados festivais gastronômicos do mundo;

Foi uma ocasião memorável, que alcançou plenamente seu objetivo de fortalecer os laços de amizade e proporcionar momentos de alegria e conexão. Com uma atmosfera acolhedora, uma programação diversificada e a presença de amigos reunidos, a noite se destacou como um verdadeiro triunfo, deixando os participantes ansiosos por futuros eventos similares.

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei 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; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. O mês de agosto chega à capital do Brasil com uma explosão de cores e vida, transformando Brasília em um verdadeiro espetáculo natural. Os ipês, árvores icônicas e símbolos de nossa cidade, começam a desabrochar em uma exibição esplendorosa que cativa a todos os que têm o privilégio de testemunhar tal espetáculo da Natureza. Não é exagero dizer que os ipês amarelos são verdadeiros tesouros que enriquecem a paisagem e o espírito de Brasília. Durante todo o ano essas árvores guardam suas folhas e mantêm uma aparência discreta, mas com o calor e a secura do mês de agosto todas as folhas caem, desabrochando em um festival de flores amarelas que parecem pintar os céus e os horizontes. Essa transição do verde sereno para o amarelo vibrante é um lembrete vívido da beleza efêmera e da constante mudança que marca a Natureza. Ele encanta todos os sentidos, pois o perfume suave das flores emana no ar, proporcionando uma experiência sensorial única e memorável. O amarelo intenso das flores contra o azul profundo do céu de agosto cria uma paleta de cores que é mais

do que apenas um prazer para os olhos – é uma injeção de alegria e vitalidade na vida cotidiana. Brasília, a cidade planejada que já é uma maravilha arquitetônica, é ainda mais enriquecida por essa dádiva da Natureza. Os ipês amarelos desafiam a frieza das estruturas humanas com sua beleza orgânica e efêmera. Eles acrescentam um elemento de serenidade à correria da vida urbana, convidando-nos a abrandar e apreciar a maravilha que está à nossa volta. Os brasilienses são privilegiados por testemunhar esse espetáculo todos os anos. Essa tradição da Natureza, que se renova anualmente, cria um senso de continuidade e ligação com a terra e a cidade. É uma lembrança de que, apesar de todas as mudanças que a vida nos traz, a Natureza é um elemento constante que nos conecta uns aos outros e ao mundo que nos cerca. Tirem um momento para caminhar sob as copas das árvores, para sentir o aroma das flores e para contemplar a harmonia da Natureza em contraste com a arquitetura imponente da cidade. É um privilégio único e uma oportunidade para nos reconectarmos com o mundo natural que nos cerca. Neste mês de agosto, enquanto os ipês amarelos e os de outras cores enfeitam os horizontes de Brasília, celebremos a vida, a beleza, a efemeridade e a continuidade que eles representam. Afinal, o espetáculo dos ipês é uma lembrança gentil de que apesar de todas as realizações humanas, a Natureza ainda é a maior de todas as artistas.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



Jaqueline



José Gomes Ferreira e Hélio Afonso de Medeiros dia 2, **Ana Lopes e Oscar Telles da Rocha Junior** dia 3, **Joel Faria de Abreu e Cristóvão Colombo de Oliveira Filho** dia 5.

José Gomes chegou a Brasília em 1975, gosta de viajar e estar com amigos e familiares. **Hélio Afonso** chegou em 1963, gosta de jogar futebol e estar com a família e amigos. **Oscar Telles** chegou em 1975, gosta de música. **Ana Lopes** chegou em 1961, gosta de viajar. **Joel Faria** chegou em 1968, gosta muito de escrever. **Cristóvão Colombo** chegou em 1972, gosta de viajar e de curtir a família e amigos.

Waldir Marques Giusti dia 5, **Patrícia Moraes das Neves** dia 6, **Cecília Rodrigues Torres e Suzana Cristina Leite** dia 8, **Francisco Antônio Gomes** dia 9 e **Juliana de Lacerda Messere Romancini** dia 11.

Waldir Marques chegou a Brasília em 1978, gosta de viajar pelo mundo. **Patrícia Moraes** chegou em 1970, gosta de estar reunida com seus familiares. **Cecília Torres** chegou em 1980, gosta de atividade física, viajar e jogar buraco. **Suzana Cristina** chegou em 1972, gosta de esportes e de curtir os familiares. **Francisco Antônio** chegou em 1966, gosta de escrever, ouvir uma boa música e realizar atividade física. **Juliana Romancini** chegou em 1972, gosta de viajar, estudar línguas e de estar com filhos e netos.



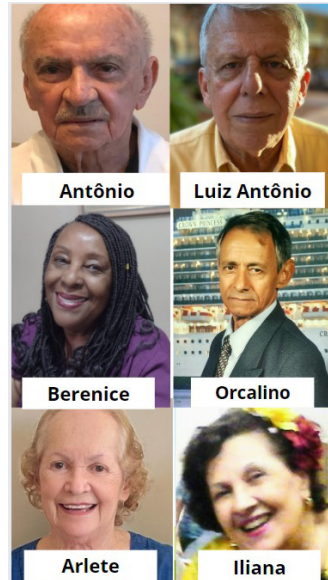
Claúdia Maria Martins de Assis Costa e Guilherme Augusto Guimarães Silva dia 11, **Fátima Maria de Freitas Mosqueira** dia 12, **Oswaldo Gavina** dia 13, **Samuel Malheiros** dia 14, **Severina Oliveira** dia 15.

Claúdia Maria chegou a Brasília em 1960, gosta de ler. **Guilherme Augusto** chegou em 1965, gosta de cinema e de cantar. **Fátima Mosqueira** chegou em 1961, gosta muito de viajar e de estar com a família e amigos. **Oswaldo Gavina** chegou em 1960, gosta de viajar. **Samuel Malheiros** chegou em 1961, gosta de uma boa leitura. **Severina Oliveira** chegou em 1964, gosta de viajar e de estar com os amigos e familiares.



Antônio Cavalcante Sobrinho dia 17, **Luiz Antônio de Sá Cordeiro da Silva** e **Berenice de Melo Franco Custódio** dia 18, **Orcalino Vieira da Mota** e **Maria Arlete de Castro Mourão** dia 20, **Iliana Florence Fernandes** dia 22.

Antônio Cavalcante chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar. **Berenice de Melo** chegou em 1966, gosta de viajar e de fazer bonecas. **Orcalino Vieira** chegou em 1966, gosta de viajar. **Maria Arlete** chegou em 1975, gosta de ficar com a família e encontrar amigos para curtir a vida, viajar e dançar. **Iliana Florence** chegou em 1973, gosta de viajar e assistir bons filmes.



Maria Luiza dos Reis Rodrigues e **Darci das Graças Martins Alves** dia 25, **Talita Yeda de Almeida** dia 27, **Alessandra Cordeiro Rios** dia 28, **Débora Soares dos Santos** e **Maria Querino dos Santos** dia 29.

Maria Luiza chegou a Brasília em 1965, gosta de viajar, ler e costurar. **Darci das Graças** chegou em 1979, gosta de pintura, esporte, viajar, cuidar dos netos e curtir a família. **Talita Yeda** chegou em 1957, gosta de costurar, ler e viajar. **Alessandra** chegou em 1971, gosta de viajar, de animais, de sair com amigos e estar com a família. **Débora Soares** chegou em 1970, gosta de ler, viajar e assistir bons filmes. **Maria Querino** chegou em 1965, gosta de estar reunida com amigos e familiares.



FIQUE POR DENTRO

NOVIDADE NO ASCADE



Visando os cuidados com a saúde, a NI SPA – Equilíbrio Mente e Corpo, oferece técnicas no âmbito da massoterapia, acupuntura/auriculoterapia, e terapias orientais, proporcionando saúde, bem-estar entre corpo e mente.

<ul style="list-style-type: none"> • Massagem terapêutica; • Ventosaterapia; • Bambuterapia; • Liberação Miofascial; • Massagem desportiva; • Quick Massagem. 	<p>TERAPIAS ORIENTAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shiatsu; • Thai Yoga Massagem; • Acupuntura; • Auriculoterapia.
---	---

> Local: setor de clubes sul: Ascade (perto da Asbac, Agepol, Clube Naval);

> Sócios pagam 3,00 o minuto da massagem;

> Não sócio 3,50 o minuto;

> Você pode escolher entre 20 minutos a 1h50 de massagem.

Fechando o plano terapêutico com 10 sessões tem 10% desconto (podendo ser usado dentro de 90 dias).

Entre em contato para marcar seu horário!

FESTA DO MORANGO



Conmil Turismo

(61) 98287-7523

FESTA DO MORANGO

Localização: **Brazlândia**

+ TRANSPORTE RODOVIÁRIO

+ ALMOÇO

+ COLHEITA DO MORANGO

PIX CNPJ : 50.783.049/0001-36

Luiz Felipe Ghattas Jorge

DATA: 09/09/2023 - sábado

SAÍDA: ÀS 9H30 - saída da ASACD

VALOR POR PESSOA

R\$ 230,00

à vista

NO CARTÃO: R\$ 235,00



ASSOCIADO CANDANGO

ESMERALDINA MOREIRA PORTELA



Meu nome é **Esmeraldina Moreira Portela**, nascida em Ipueiras, Ceará, e minhas raízes estão profundamente ligadas nessa terra. Minha jornada me trouxe a Brasília em 1960, um momento de promessa para a capital em crescimento. Aqui cresci como

uma flor sob os raios do progresso, concluindo meu ensino médio. Em 1981 entrei na respeitada Câmara, focando no Departamento de Taquigrafia, onde trabalhei diligentemente até minha merecida aposentadoria.

Após anos de serviço público abracei a dourada fase da aposentadoria para descanso e reflexão. Tracei algumas viagens pelo mundo, tocando solos diversos, mas minha paixão por explorar novos horizontes permanece. Anseio por mais aventuras nos capítulos futuros.

Minha alma sempre

ansiou por viagens, mas as oportunidades foram limitadas. A esperança de explorar terras e culturas diversas permanece viva. Aconselho aqueles que caminham para a aposentadoria a cultivar planos enriquecedores e atividades que alimentem a chama interior.

Parabenizo a atual administração da ASA-CD pelo destaque. Cada entrevista é uma janela para nossa realidade e fortalece os laços de amizade que valorizo. Agradeço por esses momentos.

ODELITA FERREIRA

Meu nome é **Odelita Caldas Ferreira e Amargosa**. A Bahia é a minha terra natal e berço de lembranças da infância. Em 1961 cheguei a Brasília. Minha formação acadêmica é em Letras, conquistada no CEUB. Na Câmara dos Deputados fui marcada por dedicação e paixão, até me aposentar em 1980.

Após a aposentadoria me envolvi em atividades que cuidam do meu bem-estar espiritual, físico e mental. Contribuí nas pastorais da Igreja, nas áreas de catequese, saúde e nas equipes de Nossa Senhora. Fiz parte de um coral, cujas apresen-

tações se entrelaçavam com viagens memoráveis. Caminhadas e pilates também têm espaço na minha agenda.

Tenho uma paixão por viagens, uma chance única de explorar lugares, interagir e absorver culturas diferentes. Além das cidades brasileiras voei para Áustria, Alemanha, Turquia, Estados Unidos, Argentina e outros.

Minha busca por aprendizado é incessante. A arte sempre guiou minha jornada. Na Escola de Arte Santa Marcelina me aprimoro em tapeçaria, barroco, arte sacra e pintura em tela.

É crucial criar uma rotina pós-aposentadoria com ati-



vidades enriquecedoras, que estimulem amizades e novos conhecimentos. Quanto à gestão da ASA-CD, elogio a Presidente e a equipe pela atuação positiva, mostrando dinamismo e criatividade em cada ação.



Meu nome é **Eleonora Azeredo Vieira** e cheguei a Brasília com minha família em 20 de junho de 1960. Meu pai, Murillo Benevides de Azeredo, também trabalhava na Câmara. Antes da mudança exploramos a cidade em março daquele ano, um amor à primeira vista. A W-3 não estava toda asfaltada, mas almoçamos no Chez Willy.

Infelizmente, meu pai faleceu pouco depois, em um infarto. A época foi difícil, mas colegas e Dr. Gigliotti nos apoiaram. Minha irmã foi contratada e, aos 14 anos, trabalhei no Consórcio Real Aerovias. Depois, na Agência de Turismo Excelsior Câmbio.

Em 1964, aos 18 anos, fiz concurso para Auxiliar Legislativo na Câmara, em segundo lugar. Na Seção Histórica de Debates fiz amizades duradouras. No ano seguinte prestei para Taquígrafa, indo de Revisão à Supervisão, sempre via concurso.

Estudei Economia na UnB, formando-me em 1971 pelo CEUB. Em 1972 integrei a Assessoria Legislativa com Olmerindo Ruy Caporal.

Em 1990 aposentei-me após tempo privado e licença prêmio. Casei-me com Alcides Vieira, colega da Assessoria, e temos filhos e netos.

Após, no Movimento Escoteiro, fui da Amway e, viúva, me dediquei a viagens. Formei-me em Direito pelo IESB, há 11 anos, e estudei línguas. No Espaço Cultural Alexandre Innecco reencontrei colegas da Câmara, integrando o Coral ECAI-Lux Animae.

Adoro Brasília, especialmente o Lago Norte, onde vivo há mais de 40 anos. Participo da ASA-CD desde sua criação, agradecendo suas diretorias e atividades que unem os associados.

BENEDITA JOSÉ

Meu nome é **Benedita José**, natural de Paracatu-MG, e atualmente sou pensionista. Meu marido, José Galdino, nascido em Paulista de Marília, era servidor da Câmara dos Deputados. Juntos, viemos para Brasília em 1960, uma época desafiadora com infraestrutura limitada. Com fé em Deus e muita dedicação perseguimos nossos sonhos. Ao longo do caminho fomos abençoados com dois filhos, Robson e Ana Paula.

Galdino ingressou na Câmara em 1983 como Técnico Legislativo, desempenhando funções na área de telefonia.

Mais tarde ele integrou a Terceira Secretaria, encerrando sua carreira ao aposentar-se em 1998. Após a aposentadoria ele se dedicou à família e manteve-se ativo, especialmente na sua paixão pela agricultura. Seu carinho pela sua plantação era notável, dedicando-se a ela com alegria e empenho. Tragicamente ele nos deixou em 2010. Foram quarenta anos de casamento, e sua partida deixou um vazio imenso. Apesar disso, continuei a zelar pela família.

Para meus amigos, faço um apelo para se cuidarem, priorizarem a saúde e não permiti-



rem que a perda de seus parceiros os abale completamente.

No tocante à atual administração da ASA-CD, estou encantada com sua excelência. A presidente desempenha um papel crucial no resgate das memórias dos associados, um processo valioso e bastante divertido conduzido por meio destas entrevistas.

FALA, ASSOCIADO

APARECIDA CORRÊA PORTO

Meu nome é **Aparecida Corrêa Porto**. Eu nasci em Chumbo de Patos-MG e cresci na bela cidade de Patos de Minas. Minha formação acadêmica inclui Letras e Linguística Aplicada. Tive a oportunidade de me especializar em idiomas estrangeiros, com destaque para o Inglês.

Antes de ingressar na Câmara dos Deputados trabalhei em várias instituições educacionais, incluindo a Fundação Educacional do DF em Planaltina DF, assim como no CIL - Centro Interescolar de Línguas. Minha trajetória na Câmara dos Deputados teve início em novembro de 1982. Fui aprovada no concurso de Biblioteconomia e me tornei Analista Legislativo do CEDI. Durante meu tempo na Câmara desempenhei funções em publicações do Coordenação de Habitação, Comissão de Defesa do Consumidor e

Comissão Permanente, até minha aposentadoria em 1994.

Após minha carreira na Câmara encontrei um novo propósito, dedicando-me à caridade. Trabalhei com pessoas carentes em núcleos rurais e escolas no núcleo rural de Planaltina-DF. Isso incluiu um Centro Educacional com 400 alunos, onde conseguimos oferecer o Ensino Médio, e também a Escola Classe Vale Verde, atendendo 140 alunos.

Minha paixão por viagens é inegável, especialmente em intercâmbios familiares internacionais, uma atividade proporcionada pelo FFS (*Friendship Force*). Durante essas experiências tive a oportunidade de vivenciar hábitos e culturas locais, passando uma semana com cada família anfitriã. Descobrir e apreciar novas culturas é uma fonte inesgotável de alegria para mim.

Para os colegas que estão



prestes a se aposentar tenho um conselho sincero: estejam preparados para uma nova fase produtiva e enriquecedora.

A atual gestão da ASA oferece cursos e oportunidades únicas para continuar aprendendo e crescendo. Parabéns a Presidente pela dedicação, em trazendo conteúdo relevante para os associados. Expresso minha profunda gratidão por todos os momentos que compartilhamos juntos.

SIDRAQUE SILVA



Meu nome é **Sidraque Pinheiro da Silva** e cheguei a Brasília em 2 de janeiro de 1972. Nasci em Caruaru, Pernambuco, e me formei em Teologia pela Faculdade Teológica Batista de Brasília e em Direito na UNIEURO. Entrei na Câmara dos Deputados em 1973, trabalhando no Gabinete Parlamentar-Li-

derança Partidária e no Departamento de Taquigrafia, até me aposentar em 1998. Após, liderei a Assembleia de Deus *Shalom* por 30 anos.

Tive a chance de visitar Israel duas vezes e fazer viagens à Holanda. Assistir a um concerto de André Rieu em *Maastricht* foi emocionante, e aproveitei para estar com meus netos, mesmo com a distância. Hoje dedico meu tempo ao louvor a Deus, estudos, pregações e Aconselhamento Pastoral, com moderação.

A aposentadoria, que inicialmente parecia um vazio, logo se preencheu com tarefas do dia a dia. Compreendi

que é um momento de redescobertas pessoais. Para os que estão prestes a se aposentar sugiro se unir à ASA-CD para manter laços, explorar viagens tranquilas, desenvolver habilidades artísticas, ajudar causas humanitárias e viver novas aventuras. Valorizar a família e os filhos é essencial.

A atual Presidente da ASA, Maria Elisa, transformou a associação em um ambiente acolhedor, fortalecendo amizades, oferecendo entretenimento, incentivando a aprendizagem de idiomas e organizando passeios. Sua gestão dinâmica visa o bem-estar de todos.

Meu nome é **Maria de Jesus Bezerra**, natural de Mirador-MA, com formação em Estatística. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1987, iniciando minha carreira após passar em concurso público.

Dentro da instituição destaquei-me no Departamento de Material e Patrimônio (DEMAP) e no CENIN, onde permaneci até minha merecida aposentadoria em 2007. Com a carreira ativa encerrada abri asas para explorar o mundo em viagens memo-

ráveis, conhecendo profundamente Europa, América do Sul e América do Norte.

Adotei a prática de exercícios físicos regulares, como musculação e pilates, como meu mantra pessoal, fundamentais na minha rotina diária.

Aos colegas aposentados compartilho a importância de se manterem ativos e engajados em atividades físicas, pois um corpo saudável é crucial para a qualidade de vida.

Quanto à gestão atual da ASA-CD destaco o traba-



lho incansável da Presidente Maria Elisa, concentrado em valorizar e apoiar servidores e pensionistas da Câmara dos Deputados. Seus esforços são notáveis e direcionados ao bem-estar de todos.



Meu nome é **Vera Lúcia dos Santos Ramos**, originária de Niterói (RJ), e em 1977 iniciei minha trajetória em Brasília. Sou graduada nas áreas de Direito e Administração de Empresas. Minha entrada na Câmara dos Deputados ocorreu em 1983.

Na instituição desempe-

nei funções tanto nos gabinetes dos deputados quanto no Departamento, onde trabalhava sob a orientação da Dra. Iris oferecendo suporte aos funcionários em processo de aposentadoria e ajudando no acesso a creches para os filhos. Minha responsabilidade abarcava a gestão do contencioso do programa. Em 1996 dei continuidade à minha jornada pessoal ao me aposentar.

Após o período de aposentadoria tive a oportunidade de praticar advocacia. Durante um período de cinco anos estive licenciada sem vencimento, antes de efetivamente me apo-

sentar, uma vez que passei doze anos fora do país.

Minha paixão por viagens é notória. Já explorei continentes como a Europa, América do Norte e do Sul, além do Canadá e grande parte do Brasil, restando apenas as regiões Norte e Centro-Oeste para completar meu percurso.

Para meus colegas aposentados ofereço o conselho de cultivar a coragem. O tempo é limitado para abraçar todas as aspirações. Tenho grande respeito e apreço pela atual gestão da ASA: sua abordagem dinâmica e inovadora é bastante cativante.

TERESINHA MARIA DA COSTA



Meu nome é **Teresinha Maria da Costa**, originária de Encanto, RN. Em 1975 vim para Brasília, simultaneamente à minha entrada na Câmara dos Deputados. Inicialmente senti-me um tanto perdida na cidade, mas encarei os desafios de frente. Optei por assumir o cargo de agente de portaria após um concurso,

conseguindo a 150ª posição. Passei por um período de faxinas em residências até conquistar meu lugar no Congresso. Apesar das dificuldades, recomeçar do zero foi a decisão acertada.

Há 31 anos me aposentei. Atualmente meu lazer é embasado na criação de laços afetivos e atividades artesanais, como o crochê em madeira, a confecção de colchas de retalhos e tiaras. Vendo meus produtos tanto em casa quanto no Instagram (@_lacosporamor). Tenho a alegria de contar com a ajuda da minha querida neta para as vendas na

escola. O artesanato é minha paixão e fonte de grande satisfação. Sempre que possível volto à minha cidade natal para relembrar minhas raízes e sentir sua atmosfera.

Convido você a conhecer mais sobre o que faço através do meu perfil profissional no Instagram, onde compartilho meu trabalho com carinho e dedicação.



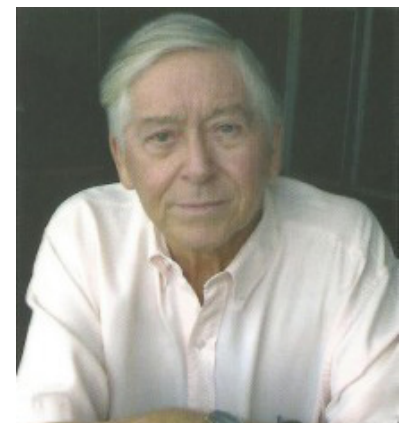
MAURO ALBUQUERQUE MADEIRA

Meu nome é **Mauro de Albuquerque Madeira**, nascido em Petrolina, PE no dia 29 de setembro de 1939. Minha sede de conhecimento me levou a conquistar diplomas em Direito, Sociologia e Administração de Empresas. Brasília se tornou meu lar em 1986, e ao longo dos anos assumi várias funções: fui Auditor Fiscal da Receita Federal, Consultor Legislativo na Câmara dos Deputados e, atualmente estou aposentado, sendo associado à ASA-CD.

Minhas atividades vão além do âmbito profissional; também me aventuro no mundo das palavras. Como autor, tive a honra de dar vida

a diversas obras. Entre elas destaco “Letrados, Fidalgos e Contratadores de Tributos no Brasil Colonial,” de 1993, “Extratos e Pegadas,” lançado em 2007, “O Quintal e o Mar,” que viu a luz em 2017, e “Licor de Canela,” publicado em 2012. Este último é um livro de crônicas onde busco uma visão liberta e irreverente do mundo, questionando mitos do pensamento mágico, ceticismos da política global e a insensatez humana diante das questões ambientais.

Minhas palavras abraçam uma ampla gama de temas: desde lembranças líricas de meus netos até minha paixão pelo Cerrado, matas e o mar.



Também revisito minha infância baiana e mergulho com olhar crítico em tópicos como política, religião e costumes do cotidiano. Impulsionado por um espírito cívico intrépido, evito a neutralidade; prefiro abraçar a controvérsia e expressar minhas escolhas políticas e filosóficas de maneira franca e destemida.



Meu nome é **Marci Bernardes** e cresci em Uberaba, MG. Minha paixão pelo piano surgiu aos 9 anos, ao encantar-me com as teclas e as composições de Tchaikovsky e Beethoven. O piano transcendeu *hobby*,

tornando-se minha paixão e profissão. Ao longo do tempo realizei recitais em minha cidade e nas vizinhanças.

Em 1968 abracei uma nova fase e mudei-me para Brasília. Estudei Direito e ingressei na Câmara dos Deputados. Participei de Comissões Especiais, trilhando meu caminho até a aposentadoria.

Após o Parlamento, dediquei-me à música, ministrando aulas de piano e compartilhando meu conhecimento. Sempre acreditei

que a música nos conecta ao divino, e alegremente carrego o dom que Deus me deu.

Ao olhar para trás, a gratidão por todas as experiências e oportunidades é profunda. De Uberaba a Brasília, do piano ao Direito, da Câmara às salas de aula, cada capítulo moldou-me. Hoje, com serenidade, digo: “A música nos aproxima de Deus, e sou grata por esse dom que recebi”.

Meu nome é **Maria de Fátima Moreira**, e trago comigo uma trajetória que se estende desde os dias em que atuava como servidora na Câmara dos Deputados até o momento atual da aposentadoria. Durante o período em que estive na ativa dediquei-me intensamente à área Legislativa e à Secretaria de Comissões

Especiais. Contudo, minha jornada não se encerrou com a aposentadoria, que já completa quatro anos. Hoje encontro-me imersa em um novo papel: liderar uma empresa em franca ascensão, a querida Avento, que vem ganhando cada vez mais apreço entre os moradores da nossa amada Brasília.

A Avento, para mim, é mais do que um empreendimento é um mundo repleto de oportunidades. Compreendo profundamente que cada pessoa traz consigo um estilo de vida único, com preferências e escolhas que moldam seu dia a dia. E é justamente nessa diversidade que a Avento encontra seu propósito. Nossas



lojas oferecem uma ampla variedade de produtos nas áreas de saúde, beleza e moda, cada um deles carregando sua própria essência. Essa abordagem permite que possamos atender aos variados estilos de vida, contribuindo para enriquecer as múltiplas facetas de cada indivíduo que nos prestigia.





É com grande satisfação que informamos a todos os associados sobre o sucesso do recadastramento anual na Câmara dos Deputados deste ano. O evento ocorreu no CEFOR durante o período de 1 a 31 de agosto.

A Presidente Maria Eli-

sa e a 1ª Vice, Enila Beatriz, foram recebidas pelo Francisco, da COIPE, que prontamente as atendeu.

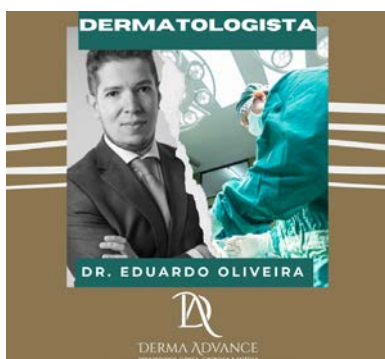
O recadastramento anual é um procedimento de extrema importância para manter nossos registros atualizados e garantir que todos os benefícios

e direitos sejam devidamente assegurados. É uma oportunidade de reafirmar nosso compromisso com transparência e eficiência na administração dos recursos da associação.

O recadastramento é obrigatório em lei sob pena de suspensão do pagamento.

DICAS DE SAÚDE

CARCINOMA BASOCELULAR



O carcinoma basocelular é o tipo mais comum de câncer de pele, e sua ocorrência é frequentemente associada à exposição crônica à radiação ultravioleta (UV) proveniente da luz solar sobre uma pele predisposta. Este câncer tem maior incidência em áreas do corpo que estão frequentemente mais expostas ao sol, como o rosto, incluindo o nariz. O carcinoma basocelular no nariz é uma condição que requer atenção médica devido ao seu potencial de invasão local e destruição dos tecidos circundantes. **Sintomas:** O carcinoma basocelular no nariz pode se manifestar de diferentes maneiras, variando de uma pequena lesão até uma ferida mais avançada e, às vezes, como se fosse uma pequena verruga. Alguns dos sintomas comuns incluem:

- Nódulo ou lesão elevada: geralmente o câncer basocelular se apresenta como um nódulo perolado

ou ceroso, muitas vezes com vasos sanguíneos visíveis na superfície.

- Ferida que não cicatriza: uma ferida que sangra ocasionalmente, forma uma crosta e não cicatriza pode ser um sinal de alerta.

- Área elevada com depressão central: algumas lesões podem ter uma área elevada no centro, com uma depressão que se assemelha a uma cratera.

- Lesão translúcida: o carcinoma basocelular pode ter uma aparência translúcida ou com uma tonalidade de cor pérola.

- Dor ou sensibilidade: em estágios mais avançados, o câncer pode causar dor, coceira ou sensibilidade na área afetada.

Diagnóstico: O diagnóstico preciso do carcinoma basocelular no nariz é essencial para determinar o estágio da doença e o plano de tratamento adequado. Uma biópsia envolve a remoção de uma pequena amostra de tecido da lesão para análise em laboratório.

Opções de Tratamento: As opções de tratamento para o carcinoma basocelular no nariz dependem do estágio da doença, tamanho da lesão e localização. Alguns dos métodos de tratamento incluem:

- Cirurgia: A remoção cirúrgica do câncer é uma abordagem comum. Ela pode envolver excisão simples, curetagem e eletrodissecação, ou Cirurgia Micrográfica de Mohs (um procedimento que remove sequencialmente

camadas do câncer até que todas as células cancerígenas sejam removidas).

- Radioterapia: A radiação pode ser usada para destruir as células cancerígenas.

- Terapia Fotodinâmica: Este tratamento envolve a aplicação de um medicamento fotossensibilizador na área afetada, seguida de exposição à luz laser para destruir as células cancerígenas.

- Creme Tópico: Em alguns casos, cremes tópicos podem ser prescritos para lesões menores.

Prevenção: A proteção solar adequada e medidas preventivas, como o uso diário de protetor solar e roupas de proteção, são fundamentais para reduzir o risco de desenvolver carcinoma basocelular no nariz e em outras áreas do corpo. É importante consultar

um dermatologista regularmente.

Em conclusão, o carcinoma basocelular no nariz é uma condição séria que requer atenção médica imediata. Com diagnóstico precoce e tratamento adequado, a maioria dos casos pode ser gerenciada com sucesso, garantindo a saúde e o bem-estar dos pacientes.

Derma Advance
(61) 3326-6033

SHLN, Lote 9 Bloco A ED. BIOSPHERE
SALAS 514/516 - Asa Norte, Brasília - DF

HOMENAGEM

SAMUEL MALHEIROS



Neste mês celebramos com imensa alegria o 90º aniversário de **Samuel**

Malheiros. Sua jornada é pontuada por conquistas notáveis e dedicação ao serviço público. Sua carreira como professor, papel na Câmara dos Deputados e realizações acadêmicas refletem um comprometimento exemplar. Agradecemos por sua valiosa contribuição e inspi-

ração, e pedimos a honra de uma foto para perpetuar este momento especial. Nós, da Associação, representados pela Presidente, Diretores e Funcionários, desejamos uma vida repleta de alegrias e realizações contínuas.

DEPOIMENTO DAS AÇÕES



ANA PAULA RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

Meu nome é **Ana Paula Ribeiro** e sou fisioterapeuta, formada em 1991 pela UCP-Universidade Católica de Petrópolis - RJ. Além disso, possuo formação no método Bertazzo. Desde 2000 estou em Brasília, onde me dedico a atendimentos domiciliares e ministro práticas para o público de aposentados e terceira idade através da Asa Saúde.

As aulas da Asa têm como objetivo manter o fortalecimento muscular, concen-

tração e preservar as funções vitais. Buscamos reorganizar a postura e desenvolver uma respiração funcional. Durante as aulas, trabalhamos a percepção da mecânica do movimento, explorando a psicomotricidade, o equilíbrio e o controle da postura e do movimento.

Sinto-me gratificada em ajudar cada indivíduo a manter-se ativo e saudável, permitindo que desfrutem de uma vida mais plena e feliz.

Meu nome é **Kerley de Sousa Freire**, tenho 35 anos e minha formação engloba tanto a licenciatura quanto o bacharelado em Educação Física. Além disso, conquistei uma pós-graduação que abrangeu áreas cruciais como Cinesiologia, Biomecânica e Treinamento Resistido.

Especializei-me no treinamento funcional voltado para a terceira idade, e ao longo de mais de cinco anos tenho dire-

cionado meu trabalho para atender às necessidades dos idosos, uma área que sempre me encantou devido à atenção e carinho que merecem. Hoje atuo no Asa Saúde, juntamente com a fisioterapeuta Ana Paula, e levarmos saúde aos idosos me encheu de alegria: e aceitei o convite imediatamente. Hoje sinto uma profunda gratidão por fazer parte desse projeto tão significativo.



KERLEY DE SOUZA
PERSONAL TRAINER

VISITA AO ILP ESPAÇO RESIDENCIAL PARA IDOSAS



Dando seguimento às visitas às ILPS, no dia 22 de agosto a ASA-CD visitou o Espaço Residencial para Idosas, na região de Vicente Pires. A Presidente da Associação, Maria Elisa, acompanhada pela Vice, Enila Beatriz, lá estiveram.

O espaço possuindo uma equipe multidisciplinar composta por médicos,

enfermeiros, psicólogos e fisioterapeutas, é uma instituição que se destaca por oferecer um ambiente acolhedor e seguro para idosas que buscam conforto e atenção especializada. A visita da Presidente Maria Elisa e da Vice Enila Beatriz não apenas reforça o apoio da ASA-CD a causas sociais, mas também enfatiza a im-

portância de se estabelecer conexões significativas com a comunidade, ressaltando o compromisso social da Associação, na busca de lugares e conforto para os associados que se interessariam em residir em ILPS.

Espaço Residencial para Idosas
(61) 3203-4869

Endereço: Rua 1 Chácara 25 Lote 4C - Setor Habitacional Vicente Pires Brasília - DF 72005

BAILE 32 ANOS ASACD



É com grande alegria que anunciamos o Baile de 32 Anos da ASA-CD, um evento que promete ser inesquecível!

Esta ocasião especial marca mais um ano de amizade e diversão compartilhada entre todos nós. Ao longo das três décadas, construímos laços sólidos e vivemos momentos memoráveis juntos. Este bai-

le é uma maneira de celebrar nosso compromisso, e esperamos que todos possam participar dessa festa maravilhosa.

Preparem-se para uma noite repleta de música, dança e muita diversão!

Sugerimos um traje formal, pois queremos que todos se sintam elegantes e especiais nesta noite tão importante.

Data: 10 de novembro de 2023

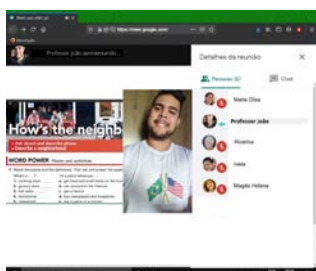
Horário: 20h

Local: Espaço Patrícia, Endereço: St. de Clubes Esportivos Sul, Trecho 1, Clube do Senado - Asa Sul, Brasília - DF

Informações sobre valores e mesas pelo

Whatsapp: (61) 9 9111-2317

ASA INGLÊS



divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **quartas-feiras**

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 *on-line*, pelo celular ou computador, com muita segurança.

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

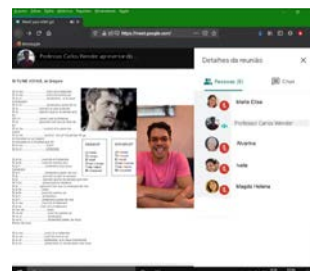
2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

Abriremos novas turmas para iniciantes

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

Com o professor João você aprende 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

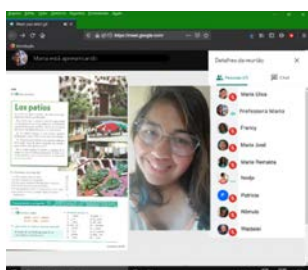
2 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



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!**

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.

ASA ITALIANO



Thaís 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.

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.

Aulas 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 associados, tais como melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura.

Para a Presidente da ASA-CD,

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

Aulas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD.

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

ASA GOURMET

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

BELISÇÃO COM MASSA DE PASTEL



INGREDIENTES

- Massa de pastel (usei a redonda)
- Goiabada cortada em triângulo ou retângulo

MODO DE PREPARO

- molhar a massa na água e enxugar com papel toalha. Cortar a massa ao meio e
- cor a cortar a massa e colocar a goiabada e enrolar no formato de cone
- colocar para assar na *Airfryer* por 8 minutos.

Uma delícia

BROWNIE



INGREDIENTES

- 6 ovos;
- 600 gr de açúcar de confeito;
- 200 gr de manteiga derretida em temperatura ambiente
- 200 gr de chocolate ou cacau 50%
- 200 gr de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

- misturar os ovos com o açúcar até dobrar de tamanho
- acrescentar a manteiga e misturar por 5 minutos
- colocar o chocolate em pó e misturar por mais 5 minutos
- colocar a farinha de trigo e bater suavemente por 5 minutos
- forma de 30 X 40 cm untada com margarina e farinha de trigo
- forno pre aquecido a 180 graus por 20 a 30 minutos
- o palito tem que sair um pouco molhado

DICA DE CASA

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

TRITURADOR DE ALHO E TEMPEROS

Todos nós sabemos que existem objetos na cozinha que facilitam e reduzem tempo de preparo dos nossos alimentos deliciosos. O triturador de alho tem uma função importantíssima na cozinha para o preparo de nossos pratos e com isso facilita e economiza tempo. Basta você pegar o triturador, colocar o alho dentro do recipiente, puxar a cordi-



na repetidamente que se encontra no recipiente e pronto! O seu alho sairá triturado de uma forma muito mais simples e rápida. Gostou dessa dica?

FRITAR A CARNE NO VINHO TINTO

Fritar carne no vinho seco é uma técnica culinária que combina o sabor da carne com a riqueza do vinho. Coloque o vinho tinto e em seguida caramelize, criando um molho delicioso. Frite até dourar



a carne. Essa técnica realça o sabor da carne e proporciona um prato sofisticado e saboroso.

CLUBE DO LIVRO



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



Livro escolhido

No dia 22 do mês de agosto realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na Maggiore Doceria, na CLS 203. Tratou-se da obra “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.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 24 de outubro, a partir das 17h. A obra escolhida, “O Mal, o Bem e Mais Além - Egoís-

tas, Generosos e Justos” é uma nova visão sobre tema que tem sido motivo de reflexão do autor há décadas. Gikovate constatou que a união entre homens e mulheres se dá entre opostos, isto é, uma pessoa egoísta se encanta com uma pessoa generosa e vice-versa.

ASA ARTESANATO



É com grande entusiasmo que compartilhamos um emocionante acontecimento que marcou o dia 29 de agosto: a nossa tão aguardada aula inaugural de artesanato. Este evento especial reuniu artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssimos colares de miçangas.

O Salão de Festas do

Sindilegis se transformou em um espaço vibrante e cheio de cores, onde nossas artesãs puderam expressar sua criatividade através das miçangas e transformá-las em obras de arte únicas. A energia criativa no ambiente era palpável, e cada participante trouxe consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Além da empolgante ati-

vidade de artesanato, o evento também proporcionou um momento de deliciosa confraternização. Um lanche cuidadosamente preparado foi oferecido, permitindo que todos compartilhassem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs.

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



SORTEADO LUIZ ANTÔNIO BATISTA

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 dos

associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Em 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 Alonzo

Paróquia Santa Clara

AGRADECIMENTO



INSTITUTO UMANIZZARE

Gostaria de aproveitar a oportunidade para transmitir meus sinceros agradecimentos pela sua doação ao Instituto de Desenvolvimento Humano Umanizzare. Como você sabe, nossa missão é promover o desenvolvimento e autonomia de mulheres em si-

tução de violência doméstica e familiar, e vulnerabilidade social, e construir um mundo em que todas as mulheres possam alcançar o pleno desenvolvimento e viver livres de violência e a sua contribuição em cestas básicas ajudou a nos aproximarmos da nossa meta.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho 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 lem-

brados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



HENRY BINDER
*1932 - *12023



EDSON BORGES DE CARVALHO
*75/1926 - *116/8/2023



WALTER GOUVEIA COSTA
*SALVADOR, BA, 16/9/1928 - *BRASÍLIA, DF, 25/9/2023



JOSÉ FERREIRA DA SILVA
*18/9/1947 - 128/8/2023

PROSA DA AMIZADE

ANIVERSARIANTES



HOMENAGEADOS



CECILIA TORRES



GUILHERME AUGUSTO



MARELSON BUENO

SORTEADOS



CECILIA TORRES



HELOÍSA LUSTOSA



JOSÉ VIEIRA



SILVANA SAADS



SUELI BISPO



SUELI PEREIRA



TERCILIA



ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO

- 1 - Antônio Ribeiro Pinto, Elio José Nascentes, Thais Cavalcanti Alencar, Valfrido Vieira dos Santos, Yara Lopes Depieri. 2 - Cleonice das Graças Nogueira, Jordita Rodrigues Martins, Maurílio Penna Groba. 3 - Angélica Carvalho Castro, Levernier Machado Corrêa, Maria Conceição Alves Soares, Teresinha de Lisieux Franco Miranda. 4 - Antonio Barbosa Oliveira, Casimiro Pedro da Silva Neto, Francisca Áurea da Silva, Francisco Rodrigues Pereira, Ivone da Cunha, Marly Varandas de Figueiredo. 5 - Lucília Rodrigues da Silva, Maria do Rosário Duarte de Menezes. 6 - Benedito Rodrigues da Silva, Célio de Souza, Eliá Milhomem de Oliveira, Nivaldo Barbosa dos Santos, Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório, Silvia Maria Toledo. 7 - Cleusa Mariana da Silva, Jarbas Bonifácio, Maria Tereza Soares Dulci, Olga de Melo Martins Pinheiro Miyamoto, Vonilde Lopes Luna Sousa. 8 - Auta Batista de Oliveira, José de Sousa Neto, Marlene Moura Lattuca, Milton Pereira da Silva Filho. 9 - Maria Elizabeth de Azevedo Capozzoli, Valdir Roberto Carnaval Pereira da Rocha. 10 - Alessandra da Silva Pereira, Elisabeth Teresinha de Lima Araújo, Maria Ilda Soares de Oliveira. 11 - Francisco Batista Maciel, Rômulo Lima Câmara, Salvador Henrique Pinhati. 12 - Antônio Fernando Borges Manzan, Aureliano Joaquim de Oliveira, Francisco de Assis Sousa Melo, Gildeite Lopes Costa, Ielva da Cruz Cordeiro, João Santos Coelho Neto. 13 - Cleunicy Ramos de Lima Chaves, Cordélia Valadares Affonso, Gercina das Dores Brito, Heloisa Helena de Oliveira Lobo, Maria Cesário de Sousa Murici, Maria da Consolação Pinheiro Silva, Marlene Rehbein Rodrigues, Terezinha Rodrigues da Costa. 14 - José Estevam de Medeiros Tavares, Marcolina da Silva Costa. 15 - Célia Duarte de Carvalho, Eliana Navarro Garcia, Jane Kaczan de Freitas, Roberto Vieira Cavalcanti, Rosinethe Monteiro Soares, Therezinha Medeiros Maia. 16 - Inácia Rodrigues dos Santos Cunha, Valdice Santos Rodrigues, Vera Lucia Ferreira da Silva, Vilma Cerqueira da Silva. 17 - Eliane de Miranda Piereck, Geraldo Gomes da Silva, Gerson de Alencar, João Batista Briosso Nascimento, Luiz Maciel, Simone Mourthé Nogueira Starling. 18 - Benoni Rodrigues. 19 - Paulo Antônio Marques, Túlio Zanina Costa. 20 - Adalicio Coelho Nogueira Filho, Claudia Neiva Peixoto, Cristina Pessoa Ramalho Viana, Delma Ferreira Araujo, Hosana Silva de Salles, Maria Emilia Garcia Moreira, Maria Isabel Pereira, Maria Reinalda da Silva, Maria Ribeiro Moretti, Rodolfo Segabinazzi, Sirleide da Conceição Silva Carneiro, Vera Lúcia Chaves, Victor Hugo da Costa. 21 - Anívia Soares Cardoso, Licionina Maria Salviano Barreto, Lucivaldo de Melo, Mirce José da Silva, Solange Oliveira Pinardon. 22 - Dirce Vernile dos Santos, Eber Zoehler Santa Helena, Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro. 23 - Amanda Zauli, Emídio José de Souza Pereira, Enoque Barbosa Rego, João Eduardo da Costa, Nilma Nolato da Silva Santos, Pilade Benito Baiocchi. 24 - Etsuko Kajioka, Lourival Alves Rocha, Odilon Silva Coimbra. 25 - Jose Raymundo Lima Martins, Nilson Modesto Ferraz. 26 - Adália Figueredo dos Santos, Adauto Paes de Andrade, Agassis Nylander Brito, Amelia Furtado da Silva, Dayse Clarice Pereira, Francisco de Assis Borges de Lima, Iracema de Brito Andrade Almeida, José Jairon Lacerda, Maria da Graça Rocha, Patricia Davis. 27 - Estela Magda Frechiani, Tânia Filgueiras Cordeiro da Cruz. 28 - Antônio Alaor Moreira, Antônio Lino de Araújo, Arnaud Rosa de Oliveira, Augusta Naurício, Constância Saldanha de Oliveira, Iraci Pereira de Paula Silva, Maria Solange de Freitas, Regina Maria de Oliveira Lopes, Ronaldo Gonçalves da Rocha. 29 - Ana Tereza Sotero Duarte, Maria Ângela Fraga, Maria Carmem Freires Vieira. 30 - Alderez Silva Dantas, Delsita Ferrari, Helena Passos Guimarães, Maria Regina de Barros Gomes Zoby, Ronícy Pinto de Araújo, Silvio Pereira Santos. 31 - Amíscia Irma Souza Guanaes de Carvalho, Antônio Cosme Rodrigues, Carlos Roberto das Chagas, Joaquim Pereira dos Santos, Juanita Figueiredo Galeazzi, Marília Vieira Barros, Nalva Mendes Ponte, Solange Castello Branco dos Santos.

ASA CLASSIFICADOS

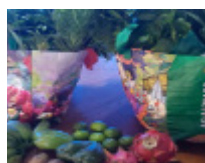
DESTAQUES



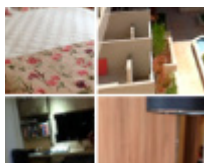
GINECOLOGISTA
(61) 3345-7679



M2 TRAVEL
(61) 98191-8871



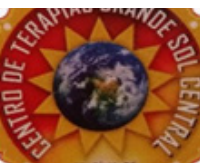
RECANTO DO VALE
(61) 99958-9577



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



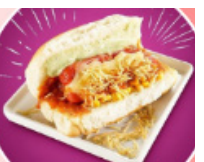
COMIDA VEGANA
(61) 99375-9463



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

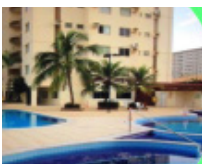
FINANÇAS E NEGÓCIOS



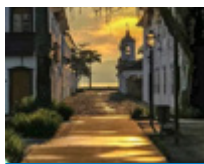
BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



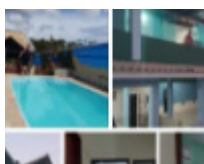
SICOOB
(61) 3225-2007



ALUGUEL CALDAS NOVAS
(61) 98116-8577



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381

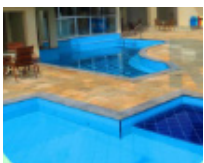


VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS
(61) 9114-2763

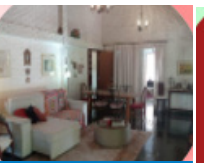
IMÓVEL E MUDANÇAS

INFORMÁTICA

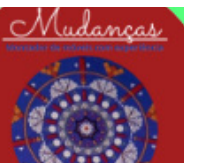
SAÚDE E BEM-ESTAR



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



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