

JANEIRO



A sexta-feira, 26 de janeiro, foi um dia especial em que a sede da ASA-CD se transformou em um local repleto de diversão e camaradagem. A tarde de jogos reuniu associados e convidados ilustres, entre eles: Dolores Maria de Andrade, Relva Rezende, Cecília Torres, Elba Veloso, Regina Stavale, Marcela Pellicano, Jacira e Marcelo Ribeiro, Maria José, Maria Socorro e Noemia Umbelina. A atmosfera pulsante foi marcada por risos e uma saudável competitividade, à medida que os participantes se entre-

gavam a uma variedade de jogos clássicos. Mesas de dama, baralho, mico, dominó e dobble foram cuidadosamente preparadas, oferecendo opções para todos os gostos e habilidades. Maria Elisa Siqueira, conhecida por sua paixão e dedicação à causa da ASA-CD, ressaltou a importância desses eventos. “Estas atividades promovem não apenas a integração e alegria entre nossos associados, mas também fortalecem nossa comunidade e nosso compromisso com a mobilidade e cognição”, afirmou ela. A tarde de jogos foi mais do que um evento recreativo, foi uma demonstração de que a aposentadoria pode ser uma fase vibrante e repleta de experiências enriquecedoras, unindo corações em torno de momentos memoráveis.

Além dos jogos, a confraternização em torno de um lan- che gostoso permitiu que os participantes compartilhassem histórias, fortalecendo laços e gerando novas amizades. Ao encerrar a tarde, ficou claro que a ASA-CD não apenas continua sua missão nobre de cuidar de defender os interesses e direitos dos associados, sólida, unida pela solidariedade. A tarde de jogos não será esquecida.



SUMÁRIO

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

Visita ao ILP Villa do Conde, p. 11
 Posse da Nova Diretoria da ASSEFE, p. 12
 Homenagem In Memoriam, p. 12
 Clubs, p. 12
 ASA Dica de Saúde, p. 13
 Direito e Justiça, p. 13

ASA Cursos, p. 14
 Asa Gourmet, p. 15
 Dica de Casa, p. 15
 Ações da ASA-CD, p. 16
 Cine ASA-CD, p. 17
 Clube do Livro, 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

A cada ano percebemos uma mudança crescente na conscientização da importância da saúde mental. Janeiro Branco, um movimento que ganha força a cada ano, emerge como um farol, iluminando a necessidade urgente de priorizarmos nossa saúde mental. Em um mundo onde as pressões cotidianas podem parecer esmagadoras, é essencial dedicarmos tempo e esforço para cuidar do nosso bem-estar emocional. O mês de janeiro é simbolicamente designado como “Janeiro Branco” para destacar a necessidade de atenção especial à saúde mental. Em meio às resoluções de Ano Novo, é vital que não esqueçamos o aspecto mais precioso de nossas vidas: nosso equilíbrio emocional. Afinal, uma mente saudável é a base para uma vida plena e significativa. O estigma associado à saúde mental está gradualmente diminuindo, à medida que percebemos a universalidade da experiência humana. Todos enfrentamos desafios emocionais em algum momento da vida, e a aceitação desse fato é o primeiro passo para promover uma cultura que valoriza a saúde mental. Cuidar da saúde mental não é apenas responsabilidade

individual, mas uma preocupação social. A pandemia de COVID-19 trouxe à tona a fragilidade da nossa saúde mental coletiva, evidenciando a necessidade de investir em recursos e apoio emocional acessíveis a todos. É vital que governos, organizações e comunidades se unam para construir uma rede sólida de suporte mental. Em um mundo movido pelo ritmo acelerado, reservar tempo para a reflexão, a expressão emocional e o descanso é uma estratégia essencial para enfrentar os desafios do dia a dia. Além disso, encorajamos a procura por ajuda profissional de psicólogo e afins sempre que necessário, pois não há fraqueza em reconhecer a necessidade de apoio especializado. Ao abraçarmos o Janeiro Branco convidamos todos a refletir sobre suas próprias práticas de autocuidado e a considerarem maneiras de promover um ambiente que valorize a saúde mental. Afinal, juntos, podemos criar uma sociedade mais compassiva e resiliente, onde cada indivíduo se sinta apoiado em sua jornada emocional. Pensando nisso criei a Tarde de Jogos com intuito de trabalhar o psicológico e o cognitivo.

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



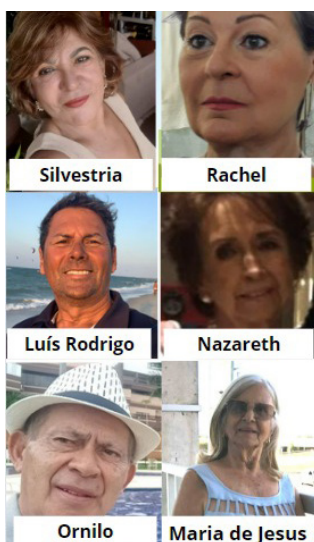
Maria Elisa



Enila Beatriz



Jaqueline



Silvestria

Rachel

Luís Rodrigo

Nazareth

Ornilo

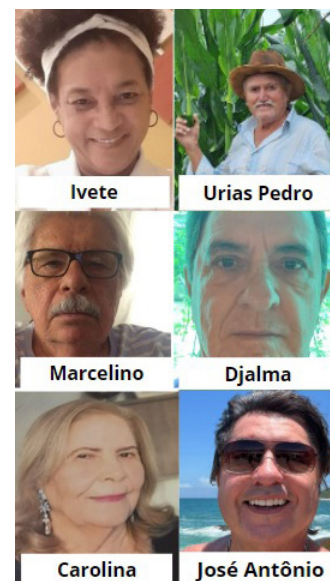
Maria de Jesus

Silvestria Ferreira Eleuterio Costa dia 1, **Rachel Giomoni Osório** dia 4, **Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães**, **Maria Nazareth Raupp Machado** e **Ornilo Alvis Monteiro** dia 5, **Maria dos Reis de Jesus** dia 6.

Silvestria Ferreira chegou à Brasília em 1964, adora viajar, ir a praias e explorar novos lugares. **Rachel Osório** chegou em 1974, gosta de cuidar do seu jardim orquidário, além de cantar no coral e fazer cerâmica. **Maria Nazareth** chegou em 1959, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **Ornilo Alvis** chegou em 1988, gosta de viajar e cuidar da família. **Maria dos Reis** chegou em 1960, gosta de viajar.

Ivete Maria Galdino dos Santos dia 8, **Urias Pedro** dia 10, **Marcelino Tavares de Araújo** dia 12, **Djalma de Fátima Dias** dia 15, **Carolina Martins da Silva** e **José Antônio Coelho Resende** dia 16.

Ivete Maria chegou à Brasília em 1980, gosta de viajar e dançar. **Urias Pedro** chegou em 1966, gosta de curtir a família e cuidar da chácara e dos animais. **Marcelino Tavares** chegou em 1971, gosta de ler e viajar. **Djalma** chegou em 1970, gosta de viajar, cuidar do jardim e realizar consertos elétricos e hidráulicos em casa. **Carolina Martins** chegou em 1974, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **José Antônio** chegou em 1964, gosta de uma vida saudável, de uma boa leitura, e de assistir bons filmes e de viajar.



Ivete

Urias Pedro

Marcelino

Djalma

Carolina

José Antônio



Maria do Amparo Bezerra da Silva dia 22, **Maria Socorro de Medeiros e Mozart Foschetti da Silva** dia 23, **Antônio Joaquim da Motta, Francisco Landra Pereira e Lea Martins de Faria** dia 24.

Amparo chegou à Brasília em 1969, gosta de viajar, ler e estar reunida com seus familiares. **Maria Socorro** chegou em 1968, gosta muito de viajar e tem muito amor pelos animais. **Mozart Silva** chegou em 1973, gosta de escrever crônicas e de viajar. **Antônio Joaquim** chegou em 1971, gosta de ler, caminhar, viajar e de estar com seus familiares. **Francisco Landra** chegou em 1960, gosta de viajar, praticar esportes e jogar sinuca. **Lea Martins** chegou em 1973, gosta de dançar, passear, ler e de estar com seus netos e familiares.

Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Tasso Casimiro Costa Jacobina dia 24, **Albani dos Santos Martins, Moacir da Cruz dos Reis** dia 28, **Julieta Feitosa** dia 29.

Milga Aurora chegou à Brasília 1974, gosta de ler, viajar e praticar atividade física, **Tasso Casimiro** chegou em 1963, gosta de tocar acordeom e estar reunido com seus familiares. **Albani dos Santos** chegou em 1993 e gosta de dançar. **Moacir** chegou em 1961, gosta de viajar e de estar reunido com seus familiares. **Julieta Feitosa** chegou em 1960, gosta de estar reunida com amigos e familiares.



HOMENAGEM

JULIETA FEITOSA

Neste mês prestamos uma sincera homenagem à estimada associada **Julieta Feitosa**, que completou notáveis 106 anos no dia 29 de janeiro. Este momento é singular para toda a Associação, pois temos a honra de contar com a presença de Dona Juju em nossa querida família de associados.

Afetuosamente conhecida como Dona Juju, ela personifica a mais bela expressão de amor e respeito ao próximo. Sua presença ilumina nossos dias, e sua vitalidade con-

tagia a todos ao seu redor.

A presidente, juntamente com a vice-presidente Enila e a colega Eli, teve a grata oportunidade de participar da tarde especial do aniversário de Dona Juju juntamente com sua irmã Juraci e a nora e neta. Foi um momento marcante, onde puderam compartilhar sorrisos, histórias e, principalmente, expressar toda a gratidão por terem a presença tão ilustre e inspiradora de Dona Juju em suas vidas. A presidente perguntou-lhe qual o segredo dessa lon-



gvidade e ela respondeu: “ amar a Deus e fazer para o outro o que você gostaria que fizessem por você”.

Em nome da Presidente, Diretores e Funcionários da Associação, desejamos a Dona Juju muita saúde e alegrias, e que possamos continuar celebrando sua incrível trajetória de vida.

ASSOCIADO CANDANGO

MARIA DE NAZARETH RAU MACHADO



Meu nome é **Maria de Nazareth Raupp Machado**. Em 1959 cheguei a Brasília com colegas da Câmara dos Deputados. Nasci em Belém do Pará, e até os 12 anos cresci no Rio de Janeiro. Posteriormente, mudei-me para São Paulo, onde,

em 1958, participei do concurso para a Câmara, sendo aprovada. Assim, em 1959, iniciamos uma nova fase em Brasília.

No ano de 1962 celebrei meu casamento com Givon Siqueira Machado, que servia no Senado Federal. Juntos construímos uma vida repleta de amor e respeito, uma jornada que perdurou por 59 anos. Contudo, em 2020, Deus o levou, impedindo que completássemos 60 anos de felicidade conjugal, mas acredito que ele cumpriu sua missão aqui na terra com louvor e responsabilidade. Sigo aqui perpetuando o que construímos.

Ainda assim mantenho apreço pela vida e suas preciosidades. Gosto de visitar amigos, passear, viajar, ler, costurar, e me entrego a todas as atividades que proporcionam satisfação e plenitude. Cada momento dessas atividades se torna uma forma de conexão com a riqueza da vida, mantendo viva a chama da alegria que compartilhamos.

Nesse capítulo da minha história encontro conforto nas memórias dos anos felizes e sigo em frente, valorizando cada instante.

PEDRO URIAS NASCIMENTO

Meu nome é **Pedro Urias Nascimento**. Natural de Lagamar/MG, vivi minha infância e adolescência nesta cidade, onde, enquanto estudava, também ajudava minha família na lida da roça. Em junho de 1966, vim para Brasília num passeio programado para oito dias. Minha trajetória em Brasília foi marcada por uma diversidade de experiências profissionais. Trabalhei arduamente, servindo o Exército, vendendo bolos na rodoviária e na porta dos quartéis, atuando como cobrador de ônibus e pintando muitas casas. Em 1974, através de con-

curso público, iniciei minha jornada na Câmara dos Deputados, exercendo minhas funções até a aposentadoria em 1995. Na Casa, vivi momentos grandiosos. Durante esse período constitui minha família, e hoje agradeço ao bom Deus por isso. Atualmente aproveito a aposentadoria desfrutando do tempo em família no pequeno rancho à beira do Lago Corumbá IV, onde pescamos e apreciamos a Natureza. Além disso, na chácara próxima à Brazlândia, meu recanto preferido, dedico-me à criação de cavalos, um gadinho, e ao cultivo de milho para



a produção de deliciosas pamonhas mineiras. Destaco a atenção da ASA-CD para com os aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados, proporcionando um ambiente de cuidado e apoio.



Meu nome é **Jair Rodrigues de Oliveira**, natural de Araguari-MG. Sou graduado em Direito e Administração, além de ter atuado como radialista. Em 1963 cheguei a Brasília, e três anos depois, em 1966, iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados como segurança. Ao longo dos anos gal-

guei posições na instituição, evoluindo de segurança para técnico legislativo e, por fim, alcançando o cargo de analista legislativo, posição que mantive até minha aposentadoria, em 1989. Na Casa desempenhei a função de segurança, e ao ascender profissionalmente migrei para a seção de Relações Públicas e Pronunciamentos dos Deputados na Voz do Brasil, onde, posteriormente, tornei-me um dos locutores da Voz do Brasil. Após minha aposentadoria dediquei-me a desfrutar da vida. Contudo, mesmo apreciando essa fase, sinto uma saudade

profunda dos tempos de juventude, quando morava próximo à Natureza. A experiência na Câmara dos Deputados não apenas marcou minha carreira profissional, mas também enriqueceu minha jornada pessoal. Ao refletir sobre esses anos percebo como o ambiente político influenciou minha evolução. Hoje, ao observar a vida com a bagagem adquirida ao longo dos anos, reforço a importância de cuidar não apenas do corpo, mas também da mente. A vida é repleta de desafios e alegrias, e cada capítulo traz consigo lições valiosas.

Meu nome é **Irismar Pires Vieira**, natural de São Luís, Maranhão. Em 1960 mudei-me para Brasília, onde, após formar-me em Direito, ingressei na Câmara dos Deputados em 1970, por meio de concurso público. Durante meu longo período na Casa desempenhei papéis cruciais em diversas áreas, incluindo o Patrimônio, a Terceira-Secretaria, a Segunda-Secretaria e a Quarta-Secretaria, culminando na minha aposentadoria em 1990. Ao longo dos anos tive a oportunidade de conhecer lugares fascinantes, como a França, com sua cultura refinada, a Ingla-

terra, com sua rica história, a Suíça, com suas paisagens deslumbrantes, e muitos outros países que enriqueceram minha bagagem cultural. Contudo, meu verdadeiro refúgio e prazer estão na convivência com meus netos. Cuidar deles tornou-se meu passatempo mais querido, proporcionando-me momentos de alegria e conexão familiar. Aos amigos aposentados compartilho um conselho sincero: a vida após o trabalho merece ser vivida com intensidade. Encorajo-os a explorar novos horizontes, a embarcar em viagens enriquecedoras e a desco-



brir as maravilhas que o mundo tem a oferecer. Cada iniciativa é cuidadosamente planejada, refletindo um compromisso genuíno com o bem-estar da nossa comunidade. Estou verdadeiramente grata por fazer parte dessa organização tão comprometida e eficiente.

RACHEL OSÓRIO

Meu nome é **Rachel Osório**, e minha jornada em Brasília, a partir de 1974, foi marcada por experiências enriquecedoras. Chegamos à capital brasileira vindos do Rio Grande do Sul, meus pais e eu, buscando novas oportunidades. Dois anos depois, em 1976, adentrei a Câmara dos Deputados, dando início a uma trajetória repleta de aprendizados.

Durante esses anos percorri diversos setores, absorvendo uma ampla gama de conhecimentos. Contudo, nos últimos anos, concentrei-me com afinco na atenciosa preservação das áreas

verdes, reconhecendo a importância crucial desse compromisso ambiental.

Ao entrar no merecido período de aposentadoria encontrei na dedicação ao meu jardim e na gestão de um deslumbrante orquidário uma fonte de entusiasmo e realização. Cada flor cultivada e cada orquídea admirada tornaram-se símbolos desse capítulo sereno da minha vida.

Ainda ativa e engajada, participo de um coral cujas melodias preenchem meu coração com harmonia. Além disso, encontro prazer na exploração da delicadeza do bordado e me entrego completamente à expressão artís-



tica através da cerâmica.

Viver em Brasília, a cidade que escolhi amar, é uma bênção que se desdobra em gratificações diárias. A cada passo pelas alamedas verdejantes, ou a contemplação das flores em meu jardim, sinto a recompensa de uma vida bem vivida e plena de propósito.

SILVIA REGINA DOS SANTOS COELHO



Meu nome é **Silvia Regina dos Santos Coelho**, originária do Rio de Janeiro. Em 1990 mudei-me para Brasília. Sou graduada em Biblioteconomia e, em 1999, ingressei na Câmara dos Deputados assumindo a função de Bibliotecária. Ao longo dos anos desempenhei diversos papéis na instituição. Iniciei como chefe do setor de

circulação no CEDI; posteriormente, exerci a função de Assessora Legislativa na liderança do PPS, hoje Cidadania. Atualmente integro a equipe de assessoria legislativa da Comissão da Saúde. O ambiente de trabalho na Câmara é extremamente dinâmico, exigindo rapidez, qualidade e rigor em nossas tarefas. Como servidores, estamos constantemente atualizando nossos conhecimentos. Além do meu comprometimento na Câmara, mantenho uma conexão com a vida acadêmica. Obtive o título de Doutora em Educação pela UCB, em 2017. No âmbito do Direito, faço parte da Comissão

da Mulher, Educação e Idoso da OAB-DF, contribuindo com a redação de diversos artigos, sendo o mais recente publicado na Revista de Estudos Eleitorais do TSE. Sou entusiasta de viagens e já explorei diversos destinos. Recomendo aos amigos aposentados que encontrem um passatempo alinhado às suas aptidões, mantendo-se sempre ativos e engajados. A busca por novos conhecimentos e experiências enriquece a vida após a aposentadoria, tornando-a tão vibrante quanto a jornada profissional.



Meu nome é **José Antônio Coelho Resende**. Cheguei a Brasília em 1964, mas minha jornada começou em Florianópolis, Piauí, onde nasci. Cresci na capital do Brasil e, em 1983, concluí meus estudos em Administração de Empresas, com habilitação em administração pública e privada, no UniCEUB.

No mesmo ano dei

início à minha trajetória na Câmara dos Deputados, onde desempenhei o papel de Secretário de Gabinete Parlamentar. Ao longo dos anos passei por diferentes setores, incluindo o Gabinete Parlamentar - DEAPA, o Centro de Documentação e Informação - CEDI e a Secretaria-Geral da Mesa - SGM, contribuindo de maneira significativa para a instituição. Em 2021 decidi me aposentar.

Desde a aposentadoria minha vida ganhou uma nova dinâmica. Continuei viajando, agora com mais flexibilidade e frequência. Além disso, descobri novos *hobbies*, como a montagem de carros da Lego e a prática do golfe.

Ao longo das minhas viagens tive a oportunidade de explorar países como Argentina, Chile, Peru, Uruguai, México, Estados Unidos, Portugal e Espanha, enriquecendo minha vida com experiências e culturas diversas. Minha trajetória na Câmara dos Deputados proporcionou-me não apenas uma carreira sólida, mas também inúmeras amizades e conexões valiosas. Durante meu tempo na instituição participei ativamente de debates e discussões sobre temas cruciais para o desenvolvimento do país, sempre buscando contribuir para o progresso da nação.

ÍTALO LACERDA LUONGO FILHO

Meu nome é **Ítalo Lages Luongo Filho**. Cheguei a Brasília em 1972, nasci e cresci no Rio de Janeiro-RJ. Minha formação acadêmica abrange Educação Física e História, e em 2002 ingressei na Câmara dos Deputados. Durante meu tempo lá trabalhei nos departamentos de Liderança e DE-PES, aposentando-me em 2023. Após a aposentadoria mantive-me ocupado com atividades como a prática de Atividade Física, o envolvimento no Automobilismo Virtual e tocar Guitarra. Tenho o hábito de viajar e já visi-

te todos os continentes. Tocar Guitarra e participar do mundo do Automobilismo Virtual se tornaram não apenas *hobbies*, mas também fontes de expressão e conexão com pessoas que compartilham interesses semelhantes ao redor do mundo. Quanto à pergunta sobre conselhos aos amigos que estão prestes a se aposentar, destaco a importância de encontrar uma ocupação que traga realização pessoal. Além disso, aconselho a manter o corpo ativo e funcional. A aposentadoria é uma nova fase da vida que pode ser



preenchida com experiências enriquecedoras e significativas. Descobrir novas paixões, manter-se ativo e cultivar relacionamentos são elementos essenciais para aproveitar ao máximo esse capítulo, transformando-o em uma jornada recompensadora e gratificante.

ANA STUDART

Meu nome é **Ana Studart**, nasci no Rio de Janeiro (carioca da gema), onde morei até vir para Brasília. Vim para Brasília acompanhando meu marido, jornalista, transferido em 1974. Trabalhei primeiro no Jornal de Brasília (sou jornalista) e depois na Câmara dos Deputados.

Fiz Mestrado em Ciência Política na State University of New York, em Albany. Ingressei na Câmara em 1978. Em concurso público para Assessor Legislativo. Só trabalhei lá.

Aposentei-me em março de 1996, mas continuei trabalhando como Assessora de Imprensa da Casa Civil da Presidência

da República, no governo FHC, para onde estava requisitada. Depois de encerrar meu ciclo profissional comecei a ter aulas de canto e ler. Adoro cantar!

Com o passar dos anos pude dedicar-me ainda mais à minha paixão pela música, participando de corais locais e eventos culturais. A aposentadoria trouxe-me não apenas tempo livre, mas também a oportunidade de explorar novas formas de expressão artística.

Além disso, meu interesse por literatura levou-me a descobrir novos mundos através das páginas dos livros. Sempre busco expandir meus horizontes literários, explorando di-



ferentes gêneros e autores.

Minha vida em Brasília proporcionou-me não apenas uma rica carreira profissional, mas também experiências enriquecedoras e amizades duradouras. Cada capítulo da minha história contribuiu para moldar a pessoa que sou hoje.

LÚCIA DE FÁTIMA VIEIRA DA COSTA



Meu nome é **Lúcia de Fátima Vieira da Costa**, natural de Independência, CE, e sou formada em Design de Interiores. Em 1978 desembarquei em Brasília, iniciando uma nova fase da minha vida. Sou pensionista e estive casada com Ademar Vilarinho da Costa, carinhosamente conhecido como Vila. Ele desempenhava o cargo de Chefe de Coordenação de Transporte na Câmara dos Deputados

e era uma pessoa extraordinária, destacando-se por sua educação, honestidade, amabilidade, compreensão e atenção cuidadosa.

A perda de Vila nestes últimos 20 anos foi um desafio que mesclou sonho e pesadelo. Adaptar-me a cada dia foi difícil, especialmente por assumir a responsabilidade de criar dois filhos, um ainda adolescente. Contudo, a força e o conforto proporcionados por Deus facilitaram a superação, mantendo viva a saudade em nossos corações.

Para mim, a aposentadoria não representa o fim, mas sim uma continuação da exploração constante da mente e do corpo. Mantenho-me ativa com exercícios, como a natação, e nutro uma paixão por viajar, explorando

diferentes lugares, culturas e culinárias, incluindo destinos como Nova York, Emirados Árabes, Qatar, Dubai, Oman, Chile, Portugal e quase todas as regiões do Brasil.

Acompanho a administração atual por meio dos meios de comunicação. A diretoria tem uma abordagem amorosa e atenciosa admirável, refletindo a necessidade humana de afeto. Parabéns às realizações e valiosas contribuições para a comunidade.





Meu nome é **Francisca Lima dos Santos**, sou brasileira, nascida em 1964. Cresci no Guará, formei-me em Administração e em 1985 ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Na Casa desempenhei funções na área de Recursos Humanos e alcancei a aposentadoria em 2017.

Desde então dedico meu tempo às atividades domésticas e às viagens. Tenho explorado lugares encantadores como Belém, Parnaíba, Salvador, Corrente-PI, Ilhéus e Porto Seguro.

Minhas paixões incluem a costura e o cuidado com as plantas. A arte de costurar sempre foi uma fascinação desde a infância. Transformar um simples pedaço de tecido em algo útil e bonito é um processo incrível.

São as pequenas alegrias do cotidiano que me fazem verdadeiramente feliz, como zelar pelas minhas plantas e envolver-me na costura. Como costureira amadora confecciono arti-

gos para o lar, como fronhas e proteções para fogão e botijões de gás. Essa é uma atividade prazerosa e gratificante que aprecio muito.

A vida após a aposentadoria revelou-se repleta de oportunidades para cultivar *hobbies* e interesses pessoais. Encontrar satisfação nas coisas simples da vida, como a costura e o cultivo de plantas, tem sido um verdadeiro bálsamo, enchendo meus dias de alegria e realização.



Meu nome é **Sandra Regina de Sousa Regis**, natural de Formosa-GO. Possuo formação em Turismo e Homeopatia Unicista. Em 1979 iniciei minha jornada na Câmara dos Deputados, grávida do meu terceiro filho, que hoje se tornou meu orgulhoso Comandante como piloto de helicóptero.

Ao longo de minha carreira tive a honra de trabalhar na CONLE, onde conheci pessoas incríveis e mentes brilhantes, uma experiência pela qual sou imensamente grata. Aposentei-me em dezembro de 2010, planejando de-

dicar-me à leitura, viagens e, principalmente, à prestação de serviços voluntários na área da saúde em comunidades carentes. Contudo, Deus reservava surpresas para mim.

Dois anos após a aposentadoria ingressei em uma multinacional representando uma tecnologia japonesa extraordinária, capaz de fazer diferença na vida de qualquer pessoa, proporcionando uma melhoria significativa na qualidade de vida e promovendo a saúde plena.

Meu hobby favorito é tocar violão, cantar e compor. Tenho uma pai-



xão imensa pela música, e se você estiver interessado convido-o a acessar meu canal no YouTube para conferir minhas interpretações musicais.

Canal no YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=jl3HuLjRQ->



Meu nome é **Magda Helena Tavares Chaves**, e em agosto de 1979 cheguei a Brasília vinda de Goiânia, Goiás. Esses 39 anos na capital federal foram marcados por uma jornada profissional fascinante na Câmara dos Deputados. Ao longo desse tempo cultivei uma paixão pela atividade parlamentar, contribuindo para

o funcionamento desse importante órgão legislativo.

Atualmente ocupo a posição de diretora tanto no Sindilegis quanto na ASCADE, organizações nas quais dedico meu comprometimento profissional constante. Essas experiências têm enriquecido minha vida e ampliado meu entendimento sobre o cenário político e sindical.

Fora do ambiente profissional encontrei na prática da *fitdance* uma fonte valiosa de bem-estar, proporcionando-me momentos de descontração e alívio do estresse. Além disso, nutro uma paixão pelo estudo de línguas, destacando a língua francesa como minha preferida.

Minha dedicação às atividades sociais vai além das responsabilidades no Sindilegis e ASCADE. Atualmente ocupo o cargo de vice-presidente em uma associação de bairro, onde fui escolhida pelos moradores como líder comunitária.

Ao completar 45 anos de casada celebro uma vida familiar plena. Sou mãe de um casal de filhos e avó de uma adorável dupla de netos. Cada aspecto da minha jornada, seja profissional, cultural, social ou familiar, contribui para a riqueza e a plenitude da minha vida.

VISITA AO ILP VILLA DO CONDE

Dando continuidade as visitas em Instituições de Longa Permanência em Brasília, a Presidente, Maria Elisa, e a Diretora, Patrícia Neves, da ASA-CD, visitaram no dia 22 de janeiro a Villa do Conde. Comprometida em proporcionar um ambiente acolhedor e especializado, a Villa do Conde Residencial Sênior é uma instituição dedicada ao cuidado de idosos com 60 anos ou mais, que necessitam de atenção especial devido a patologias geriátricas. O espaço abrange tanto o modelo de centro de convivência diurna, permitindo que os hóspedes desfrutem de ati-

vidades durante o dia e retornem para casa à noite, quanto o regime de moradia permanente. Na Villa do Conde as famílias encontram não apenas uma moradia assistida, mas também a certeza de um atendimento integral e individualizado. A equipe multidisciplinar é composta por profissionais altamente qualificados, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, nutricionistas, músico terapeutas e terapeutas ocupacionais, garantindo uma assistência especializada. O ambiente foi projetado para proporcionar uma experiência semelhante ao lar, desde as janelas de madeira, das vesti-



mentas até às refeições.

Familiares são convidados a proporcionar aos seus entes queridos idosos o cuidado, lazer e convívio que merecem promovendo um atendimento integral que preserva a história, os anseios e a personalidade de cada residente.

Endereço:
St. A Norte QNA 47 casa 2
- Taguatinga, Brasília - DF,
Telefone:
(61) 99147-2468

POSSE DA NOVA DIRETORIA DA ASSEFE



A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou da cerimônia de posse da nova diretoria da Associação dos Servidores do Senado Federal (Assefe). A nova diretoria executiva será liderada pelo presidente Joberto Mattos de Sant’anna; pela vice-presidente Maria Ivoneide Vascon-

celos; pelo diretor financeiro José Maurício Lima; pelo diretor administrativo César Augusto Resende; pela diretora jurídica Clarita Costa; pela diretora social e de cultura Tânia Helga; pelo diretor de esportes e lazer Carlos Alberto de Carvalho; e pelo diretor de patrimônio Luiz Antônio Perácio. “Quero expressar meus parabéns ao presidente Joberto Mattos de Sant’anna e a toda a sua equipe, que assume a responsabilidade de conduzir os destinos da Assefe pelos próximos três anos. Tenho plena confiança de que,

sob sua liderança, a Associação estará regada de sucesso e bem-estar para os associados”, disse Maria Elisa. O evento contou também com a presença do Secretário de Relações Institucionais do GDF e sócio benemérito da Assefe, Agaciel Maia; do deputado federal Paulo Fernando; do presidente Francisco Moraes; e do presidente Edvaldo Fernandes.



HOMENAGEM IN MEMORIAM



É com profundo pesar e tristeza que a ASA-CD, em nome de toda a dire-

toria e seus associados, presta homenagem póstuma ao policial legislativo aposentado **Gilmar de Moraes Bezerra**, que nos deixou em dezembro. Gilmar foi não apenas um dedicado servidor, mas também uma figura fundamental na história da Câmara dos Deputados. Sua contribuição foi marcante, sendo um dos responsáveis

pela criação da Associação dos Policiais do Congresso Nacional. Além disso, exerceu o papel de presidente da Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados (Ascade) de 1999 a 2005, período em que demonstrou liderança, comprometimento e amor pela causa dos servidores.

CLUBS

Descubra o Clubs, seu Clube de Benefícios e Vantagens sem fins lucrativos, dedicado ao fortalecimento das instituições associativas e representativas dos servidores públicos. Com gestão experiente e tecnologia avançada, personalizamos ofertas exclusivas, atendendo às necessidades dos be-

neficiários. Desenvolvemos parcerias sólidas com empresas de diversos setores, garantindo uma gama variada de benefícios de qualidade comprovada. Acesse um mundo de vantagens em um único lugar, proporcionando condições especiais e exclusivas para os filiados das entidades associadas.



Junte-se a nós e aproveite o melhor em benefícios!

Endereço: SGAS II St. de Grandes Áreas Sul 610 - Brasília, DF, 70200-700

Telefone: (61) 3223-7705

Site: <https://clubs.org.br/login>

DICAS DE SAÚDE



CHIKUNGUNYA



A Chikungunya é uma doença transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo vetor da dengue e do zika vírus.

Embora afete pessoas de todas as idades, os idosos estão mais suscetíveis a complicações devido ao sistema imunológico enfraquecido. Por isso, é crucial que essa faixa etária adote medidas preventivas para reduzir o risco de contrair a doença. Nesta matéria, destacaremos cuidados essenciais que os idosos podem tomar para se proteger da Chikungunya. A Chikungunya, transmitida pelo *Aedes aegypti*,

afeta especialmente os idosos devido ao sistema imunológico enfraquecido. Medidas preventivas são essenciais:

Eliminação de criadouros: Visite regularmente sua casa, eliminando recipientes que acumulem água.

Repelentes: Use repelentes específicos regularmente, especialmente ao amanhecer e entardecer.

Roupas adequadas: Prefira roupas que cubram o corpo, como camisas de manga longa e calças compridas.

Proteção doméstica: Instale telas em portas/janelas e use mosquitei-

ros nas camas para evitar a entrada de mosquitos.

Cuidados com a saúde: Mantenha-se saudável com hábitos como alimentação equilibrada, exercícios e exames periódicos.

Conscientização: Esteja informado sobre os sintomas, buscando assistência médica ao primeiro sinal de problemas. A prevenção abrangente reduz significativamente o risco, garantindo uma vida mais saudável. A colaboração de familiares e comunidade é crucial contra a proliferação do mosquito.

DIREITO E JUSTIÇA

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

A Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados – ASA-CD, no uso das atribuições que lhe confere o artigo 17 do seu Estatuto,

CONVOCA

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA a realizar-se em sua Sede Social, situada na SGAS 610, Conjunto C, Módulo 70, Avenida L2 Sul, no dia 9 de fevereiro do corrente ano, às 14h, em primeira convocação, e às 14h30, em segunda e última convocação, para deliberar sobre a reforma do Estatuto.

Brasília, DF, 19 de janeiro de 2024.

MARIA ELISA SIQUEIRA DE OLIVEIRA

Presidente

ASA INGLÊS



Professor João

your horizons. Let's study English with ASA-CD.

Turmas: às **quartas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

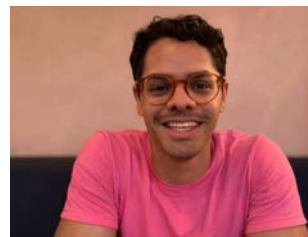
Abriremos novas turmas para iniciantes

Speaking English is the key to a world of possibilities! Learning the English language opens doors such as the ability to travel and explore the world without communication barriers. So come and be part of the ASA-CD English project and broaden

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Bonjour! J'es-père que vous allez bien. Venez rejoindre notre cours de français à l'ASACD. Cette expérience vous permettra d'entrer en contact avec des aspects culturels et linguistiques en français.

Turmas: às **segundas-feiras**

1- com conhecimento: segunda-feira das 20 às 21

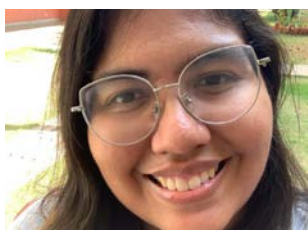
2 - com algum conhecimento às terças-feiras das 9:30 às 10:30

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professora Maria

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

¡Hola! ¿Qué tal? Eu sou a Maria, professora de Espanhol da ASA, gostaria de convidar vocês para estudar espanhol comigo próximo semestre. ¿Vamos estudar?

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ITALIANO



Professora Thaís

Andiamo a imparare l'idioma più bello del mondo: l'italiano!

L'italiano è la lingua dell'amore, dell'arte, della buona cucina, dell'opera!

Conoscere un novo idioma è un'opportunità di vivere il mondo straordinario di storia, paesaggi e sapori dell'Italia.

Vieni con me! Ti presento il meglio dell'Italia!

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

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

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

BROWNIE DE MICROONDAS



MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes numa caneca e misture bem

INGREDIENTES

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

- Leve ao microondas por 1

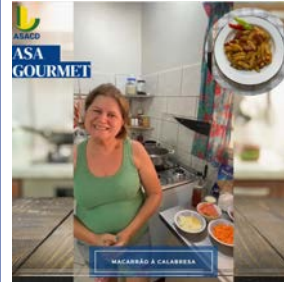
minuto

Gente, me diga que delícia

ficou esse trem !!!

Se desejar coma com sorvete

MACARRONADA À CALABRESA



MODO DE PREPARO

- Cortar em pedaços a linguiça calabresa e fritar, colocar a cebola e o alho picados em pedaços e mexer bem.
- Colocar o tomate, o pimentão e a cenoura picados em pedaços e misturar bem
- Após refogados colocar a água fervente e misturar.
- Colocar o macarrão e misturar
- De vez em quando misturar para não grudar na panela
- Uma delícia com uma saladinha verde

INGREDIENTES

- 3 linguiças calabresas
- 500 grs macarrão penne
- 1 cenoura
- 1 pimentão verde
- 1 cebola
- 5 dentes de alho
- azeitonas se preferir sal a gosto

DICA DE CASA

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

MEDIDOR DE ALIMENTOS

Os medidores proporcionam uma facilidade notável na cozinha, simplificando a separação dos ingredientes e garantindo um resultado mais rápido. Esse conjunto de medidores eliminam a necessidade de adivinhações ao despejar ingredientes de forma incorreta, contribuindo para pratos incríveis e sem passar do ponto. Com essas marcações claras, os medidores oferecem uma abordagem eficiente para adicionar ingredientes, seja para medir líquidos ou secos. Você vai amar essa dica!



LIMPA A CASA COM VASSOURA E LENÇO UMEDECIDO

Uma dica simples para facilitar a limpeza da casa é colocar um lenço umedecido na ponta da vassoura. Isso ajuda a capturar poeira e sujeira, deixando seus pisos brilhantes com menos esforço. Além disso, a umidade ajuda a evitar que a poeira se espalhe pelo ar. Uma solução prática e eficaz para manter sua casa limpa e fresca.



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

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

Foi lançado no dia 19/10/2022

sob a regência do Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver memória, melhorar o pensamento e ainda



favorecer a circulação, a respiração e a interação social. Aulas as quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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

DANÇA DE SALÃO

Conforme diz 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 ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças às 15h, que reúne artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssimos trabalhos.

Temos: confecção de bijuterias, crochê, e ponto cruz.

A energia criativa no ambiente é visível, e cada participante traz consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Um lanche cuidadosamente preparado e oferecido, permitindo que todos comparti-

lhassem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs.

Aguardamos você!!!



CINE ASACD



O Cine ASA-CD contou com a presença da Presidente Maria Elisa e das associadas Sônia, Eunice, Patricia, Cecília e Elba para assistirem ao filme “A Menina Silenciosa”.

A trama narra a história de Cáit, interpretada pela jovem atriz Catherine Clinch, uma menina de nove anos proveniente de uma família grande, pobre e disfuncional. Com a proximidade do nascimento de mais um irmão ela é enviada para a casa de parentes distantes, apenas com a roupa do corpo. Ao receber os cuidados desse casal de meia-idade, Cáit floresce e descobre uma nova forma de viver. Contudo, nesta casa onde o afeto cresce e

não há segredos, a menina silenciosa faz uma dolorosa descoberta. Ao final do encontro as associadas foram lanchar e conversar sobre o filme.



**Cine é Cultura,
Asa te leva a essa magia
Em boa companhia!**

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 18 do mês de janeiro realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na casa da associada Alvarina. Tratou-se da obra “A Coragem de Ser Imperfeito”, um excelente guia para viagem em nosso mundo interior. Lançado em 2012 e composto

de 7 capítulos, Brené Brown te levará a entender a maratona da riqueza e o manual da vida vitoriosa.

A autora ensina sobre emoções, pensamentos positivos e a importância do uso da ousadia em nossas escolhas.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi

marcada para o dia 18 de março, a partir das 17h.

A obra escolhida, “Torto Arado”, um romance brasileiro de 2019 escrito pelo autor baiano Itamar Vieira Junior, conta a história de duas irmãs, Bibiana e Belonísia, marcadas por um acidente de infância.

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

da 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 bá-

sicas, **graças a sua ajuda.**

A ASA 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 de Deus

Liga do Bem

Banho do bem

Reciclando Sons



Centro Social Formar

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonzo

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincamento 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.



EUNICE CARLOS GOMES URBANO
*31/1/1940 - †1/1/2024



LEONIDAS BRAZ DA GUARDA *6/5/1941
- †10/1/2024



JEOVANE CEZAR DOS REIS *12/3/1944
- †13/1/2024



ANTONIO ALBERNAZ
*GOIANÁPOLIS, GO, 19/8/1951 - †BRASÍLIA, DF, 24/1/2024

LACI DE SOUZA GOMES CORREIA
*25/6/1950 - †1/1/2024

ENNY MARTINS RAMALHO *6/12/1937
- †4/10/2023

RITA DE CÁSSIA PEREIRA SALES
†16/1/2024

SALVINA GOMES DE ALMEIDA
†18/1/2024

ENNY MARTINS RAMALHO
*CRISTALINA, GO, 17/7/1934 - †BRASÍLIA, DF, 4/10/2023

ANIVERSARIANTES DE MARÇO

- 1 - Beatriz de Oliveira, Ivan Ferreira de Menezes, Maria Lucele Neves Aires de Alencar, Neusa Maria Martins Valente. 2 - Darcy Alba Martins, Jovaldir de Souza Santana, Neide Reis de Andrade. 3 - Aldemar da Silva Moura, Arlete Soares Pereira dos Santos, Domingos Santana, Hayrton Barbosa Ferreira, Marci Bernardes Ferreira, Maria Ramos Côrtes, Mário Teixeira Filho, Mônica da Cunha Bessada Lion. 4 - Djalma Quirino da Silva, Edmir Carneiro Viana, Faraíldes Soares Figueiredo, Guinomar do Nascimento Lima, Letícia Botelho, Raquele Rufina da Silva Lima, Suelena Pinto Bandeira. 5 - Eliana Brant Rocha de Faria, Maria Eunice Torres Vilas Boas, Maria Teodora Alves da Silva, Romeu Padilha de Figueiredo, Valter Gomes Barbosa. 6 - Éricka Sobreira Rolim, Florípedes Maria de Jesus, Magnólia de Oliveira Silva, Márcio Aurélio Alvim Cerri, Mariza Vasques de Abreu, Roberto dos Santos Duarte, Roldão de Oliveira. 7 - Cléber Fernando Cordeiro, José João de Medeiros. 8 - Antonio Carlos Rios Loureiro, Eurico Schwinden, Margarida Ferreira Lima, Maria Amélia Brandao Pinto de Almeida, Maria das Graças de Oliveira Souza, Masumi Ota Yida, Severino Firmino do Nascimento, Sulian Guerra Kopper. 9 - Marelson Francisco Bueno, Rosane Buttecchia Araújo. 10 - Cícera Paulina Santos Moraes, Gerlane de Oliveira Galvão, Joíldes Pereira Barbosa Borghetti, Lair Pinheiro de Queiroz, Lourival Ferreira Birino, Maria de Lourdes Plácido Silva Matheus, Maria José de Souza Paiva. 11 - Aurora Gonçalves Barbosa, Cleusa Bispo da Silva, Darcy Terezinha de Jesus, Dina Timo Galvão de Vellasco, Divina Moreira Brito, Jaime Limp de Azevedo, Maria Teresa de Barros Pereira, Neci de Almeida Ramos, Neusa de Carvalho Bastos, Régia Maria Moraes. 12 - Alda Lopes Camelo, Walter Barbosa de Figueiredo. 13 - Jolimar Corrêa Pinto, José Marques Zago, Manoel Nascimento dos Santos, Marcos Luiz Santarosa, Maria Neide Formiga, Mauro Motta Burlamaqui, Telma Evangelista dos Santos Lauriano, Telma Severino dos Santos, Vera Lúcia Caetano. 14 - Cláudio de Barros Goulart, Eleonora de Azeredo Vieira, Erivan Gonzaga Formiga, Rosângela Vilas Boas Dias, Solange Alves da Silva, Virgínia Rocha Studart. 15 - Francisco Medeiros de Azevedo, Irma Alvim, José Amir Moreira. 16 - Heriberto Abrao Ceolin, Maria Terezinha de Mendonça Ferreira, Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves. 17 - Alvarina Pereira Vieira, Anisia Maria Barbosa, Esmeraldina Moreira Portela. 18 - Benjamin de Souza Filho, Rita Santa de Oliveira, Veraluce Barbosa Viegas. 19 - Clóvis Walter Rodrigues, Elza Leontina Quintão, José Barbosa Ribeiro, José Simão de Carvalho, Yvette Vieira Pinto de Almeida. 20 - Miriam Paiva da Silva, Regina Alves de Sousa Kramer. 21 - José dos Santos Neto, Lia Solange Gasparetto Camargo. 22 - Adir dos Santos Pinto, Alexis Piquet Souto Maior, Áurea Lagos da Mota, Diniz Felix dos Santos, Eduardo José Gonçalves Bantin, Maria Júlia Rabello de Moura, Maria Rodrigues Matos, Nilcimar Alvares Muniz, Sônia Maria Pessoa Ramalho Vianna, Teresinha Camelo de Oliveira Costa. 23 - Delita da Cruz Rodrigues, Graça Maria Nascimento da Silva, Lea Ferreira Laterza. 24 - Irineu Simianer, Maria Bernadete Albuquerque. 25 - Eraldo Soares da Paixão, Gilson José de Almeida Mendes, Isolda Marinho Corrêa de Sousa, Teresinha de Jesus Dantas. 26 - Antônio Lírio Farnetze, Cláudio Ramos Aguirra, Emilia Maria do Nascimento, Iracema Di Benedetto Kemp, Sérgio Soares de Oliveira. 27 - José Luiz Veloso Barbosa, José Meriderval Ribeiro Xavier, José Pedro de Souza, Lila Rute Rosa Rezende, Lucíola Costa Carvalho, Maria do Rosário de Sousa Vieira, Maria Laura da Cunha Lion. 28 - Catarina Rosaria de Santana, Doralice da Costa Pinto de Brito Franco, Isabel Almeida Carmo, Jideonis Dias de Queiroz, Maria Aparecida Neiva, Maria das Dores Macedo Andrade, Maria de Lourdes Sampaio Franck, Miguel Alves Pereira. 29 - Ângela Kátia Nunes, Suely Maria de Sousa Ramalho, Valdevino Vieira dos Santos, Vitório Manoel de Almeida, Vordelê Rosa. 30 - Abdias Bezerra Camelo, Cantídia Cardoso Soares, Hena Bulhões Palhano, Maria Luiza de Assis Republicano. 31 - Nery Bento Vieira, Odete Piccoli, Raimunda Inez Leite.

CLASSIFICADOS

DESTAQUES



GINECOLOGISTA
(61) 3345-7679



M2 TRAVEL
(61) 98191-8871



RECANTO DO VALE
(61) 99958-9577



YOGA
(61) 99312-8030.



FLORAIS
(61) 99977-3374



OCULARE
(61) 3242-4222

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



LA BELLE CESTAS
(61) 9932-9191



BISCOITOS
(61) 99924-2757



BORGES
(61) 99606-2211



COMIDA VEGANA
(61) 99375-9463



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100



QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807



DON GIULIANO
(61) 99983-2814



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



FAZENDINHA BSB
(61) 98260-7813

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

FINANÇAS E NEGÓCIOS

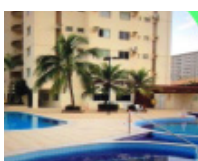


BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212

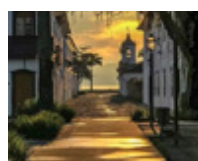


SICOOB
(61) 3225-2007

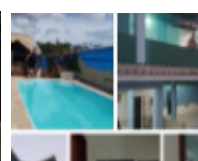
IMÓVEL E MUDANÇAS



ALUGUEL CALDAS NOVAS
(61) 98116-8577



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381

SAÚDE E BEM-ESTAR



STUDIO SEU
(61) 98451-3193



HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



PSICÓLOGA
61 8128-0324



FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



OLIMPO
(61) 3225-2865



VISÃO
(61) 3038-8001

FRETE



Kerley Personal
(61) 98214-1478



MUDANÇAS
(61) 981789919

INFORMÁTICA



INFOJET
(61) 3382-7765