



FEVEREIRO



No dia 23 de fevereiro de 2023 as dependências da sede da ASA-CD foram transformadas em um cenário deslumbrante para o Baile de Carnaval que ficará eternizado nos anais da Associação. O ponto alto da celebração foi, sem dúvida, a presença da renomada escola de samba Unidos do Jardim Botânico, com seu samba-enredo envolvente e uma performance que arrebatou o público presente. A animação contagiante dos



ritmistas atraiu a todos, que se uniram em uma só harmonia para dançar ao ritmo empolgante da bateria. Além disso, a noite reservou homenagens especiais ao presidente do



Sindilegis, Alisson Souza, em reconhecimento ao seu compromisso em estabelecer uma parceria calorosa e acolhedora entre o Sindicato e a Associação a Diretora da ASA-CD, Amparo Bezerra, por sua dedicação na decoração da festa, foi agraciada com um mimo. A gastronomia também brilhou intensamente durante a festividade, com o requintado bufê do Ribamar apresentando um cardápio especialmente elaborado para a ocasião. Os convidados foram agraciados com uma seleção de iguarias deliciosas, servidas em um ambiente elegantemente decorado, repleto de sofisticação.

O Baile de Carnaval da ASA-CD foi muito mais do que uma simples comemoração: foi uma ocasião marcante e memorável que reuniu associados, funcionários e parceiros em uma atmosfera de diversão, reconhecimento e união. Que

essa celebração perdure na memória de todos como um símbolo dos valores e da camaradagem que definem a essência da Associação.



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

Dica de Viagem, p. 10
ASA Dica de Saúde, p. 11
Direito e Justiça, p. 11
Assembleia Geral Ordinária, p. 12
Clubs, p. 13
Visita ao ILP, p. 13

Fotos Prosa Carnaval, p. 14 - 15
ASA Cursos, p. 16
Asa Gourmet, p. 17
Dica de Casa, p. 17
Ações da ASA-CD, p. 18
Cine ASA-CD, p. 19

Clube do Livro, p. 19
ASA Solidária, p. 20
Medalha In Memoriam, p. 20
Aniversariantes, p. 21
Classificados, p. 22

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

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: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – Ter uma alimentação saudável, evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto e 6 – Ter uma boa noite de sono. Março chega trazendo consigo o rescaldo das festividades do carnaval e o início de um novo ciclo. É um momento de transição, onde as vibrações da celebração são substituídas pela necessidade de reflexão e cuidado contínuo, especialmente quando se trata da saúde dos mais vulneráveis, como os idosos, frente ao desafio da dengue. O carnaval, festa emblemática que colore as ruas e os corações de milhões, deixa em sua esteira memórias de alegria e comunhão. Contudo, mesmo após o término dos festejos, os cuidados com a saúde devem persistir. O período pós-carnaval coincide com o aumento dos casos de dengue, uma preocupação constante para comunidades em todo o mundo, e uma ameaça particularmente séria para os idosos. À medida que o calor do verão se intensifica, criando condi-

ções propícias para a proliferação do mosquito *Aedes Aegypti*, transmissor da dengue, os idosos se tornam mais suscetíveis aos riscos associados à doença. Com sistemas imunológicos potencialmente comprometidos e maior probabilidade de complicações de saúde, é essencial que essa parcela da população receba atenção especial e cuidados redobrados. Portanto, neste mês de março é imperativo que individual e coletivamente intensifiquemos nossos esforços na prevenção da dengue, com foco especial na proteção dos idosos. Isso inclui a eliminação de criadouros de mosquitos em áreas residenciais e comunitárias, a conscientização sobre os sintomas da doença e a busca imediata por assistência médica ao menor sinal de infecção. A solidariedade e a colaboração são essenciais para proteger aqueles que são mais vulneráveis em nossa sociedade. À medida que avançamos neste mês de março, lembremos que a celebração do carnaval é seguida pela responsabilidade com a saúde e o bem-estar coletivo. Que nossas ações reflitam o cuidado e o respeito pelos idosos e por aqueles que precisam de nossa proteção. Juntos, podemos enfrentar os desafios da dengue e garantir um ambiente seguro e saudável para todos, independentemente da idade.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



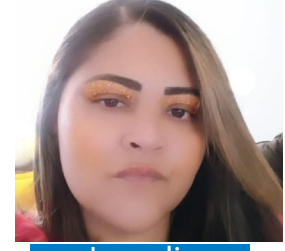
Maria Elisa



Enila Beatriz



Beatriz



Jaqueline



Ildenir

Edna Gondim

Leni do Carmo

Mario de Freitas

Sônia

Ildete Santos

Ildenir Maria Carvalho Braga, Edna Gondim de Freitas dia 3, **Leni do Carmo América, Mario de Freitas de Oliveira e Sônia Maria Silvestria de Carvalho** dia 4, **Ildete dos Santos Pinto** dia 7.

Ildenir chegou a Brasília em 1965, gosta de viajar, escrever e pintar. **Edna Gondim** chegou em 1958, gosta de ler e viajar. **Leni** chegou em 1969, gosta de viajar, de fazer cursos, crochê e dançar. **Mario de Freitas** chegou em 1978, gosta de cantar. **Sônia Silvestria** chegou em 1962, gosta de crochê e viajar.

Eglacir Fátima de Sena e Irai Silva Lopes de Sousa, dia 16. **Guiomar Ribeiro da Silva Camargo**, dia 19, **Elba Machado Veloso, José Carlos Santos** dia 20 e **Margarida Côrtes** dia 21.

Eglacir nasceu em Brasília, gosta de fazer trilhas urbanas e passeios de motocicleta. **Irai** chegou em 1970, gosta de artesanato em geral, pintar e bordar. **Guiomar** chegou em 1961, gosta de viajar, ler e se reunir com os amigos. **Elba** chegou em 1962, gosta de dançar, viajar, jogar vôlei e ler. **José Carlos** chegou em 1971, gosta de esporte e religião. **Margarida** chegou em 1975, se dedica mais às artes plásticas.



Eglacir

Irai Sousa

Guiomar

Elba

José Carlos

Margarida



Conceição de Maria Silva França e José Augusto Lage Ribeiro Lage, dia 23. Maria José Alves, dia 24. Odete Ribeiro dos Santos e Gabla Maria Atem Martins, dia 26. Antonio Francisco Amaral, dia 27.

Conceição chegou a Brasília em 1965, gosta de dançar, ir à praia, escutar pagode e samba. **José Augusto** chegou em 1959, gosta de dirigir e viajar. **Maria José** chegou em 1967, gosta de viajar, teatro, festas folclóricas, fazer ginástica e natação. **Odete** chegou em 1960, gosta de dançar, arrumar a casa e ir ao shopping. **Gabla** chegou em 1972, gosta de viajar e buscar conhecimentos na área de geopolítica. **Antônio** chegou em 1976, gosta de ler, conhecer novos lugares, ouvir música, fazer caminhada e escrever.

HOMENAGEM

Alison Martins Souza



Neste mês, a ASA-CD expressa sua mais profunda gratidão e apreço pela liderança exemplar do presidente do Sindilegis, **Alison Martins Souza**. Seu comprometimento incansável e dedicação inabalável aos membros desta importante entidade sindical são

verdadeiramente admiráveis. Como um farol de esperança, ele tem sido um defensor incansável dos direitos e interesses dos trabalhadores representados pelo Sindilegis, sobretudo os aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Sua visão estratégica, habilidade de comu-

nicação e capacidade de unir as pessoas em torno de um objetivo comum têm sido fundamentais para o crescimento e sucesso do Sindicato. Além de sua liderança excepcional, também reconhecemos e valorizamos sua integridade, empatia e ética irrepreensível.

ASSOCIADO CANDANGO

JOVINIANO JOSÉ DOS SANTOS



Meu nome é **Joviniانو José dos Santos**, nasci em Campos Belos-GO. Cheguei em Brasília em 1963 e sou formado em Medicina pela Universidade de Brasília, me especializando em cardiologia. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1964, por intermédio de concurso público. Na Casa, atuei no

Patrimônio e, em seguida, fui designado para o DEMED, onde me aposentei em 1995. Após a aposentadoria, continuei contribuindo na área da saúde, trabalhando como cardiologista na Secretaria de Saúde. Essa experiência pós-aposentadoria me permitiu aplicar meus conhecimentos de forma prática, mantendo-me ativo e comprometido com a comunidade.

Mesmo após me aposentar oficialmente, minha paixão por conhecer novos lugares permaneceu viva. Explorei diversos locais no Brasil e no exterior, inclusive na Europa, absorvendo diferentes culturas e ampliando minha visão de mundo.

Por ser médico, mantenho um cuidado especial

com minha saúde, priorizando hábitos saudáveis e exames regulares. Acredito que é fundamental dar o exemplo e incentivar a promoção da saúde, especialmente em comunidades onde minha atuação pode fazer a diferença.

Ao longo dos anos acumulei histórias fascinantes e enriquecedoras, tanto na minha carreira política quanto na prática médica. Cada capítulo da minha vida contribuiu para moldar a pessoa que sou hoje, sempre guiado pelo comprometimento com o bem-estar da sociedade e o amor pela medicina.

ANTÔNIO JOAQUIM DA MOTTA

Meu nome é **Antônio Joaquim da Motta**, oriundo da encantadora Passa Quatro-MG. Ao longo da minha trajetória dediquei-me aos estudos de Ciências Sociais e Direito, buscando compreender e contribuir para o desenvolvimento da sociedade. Minha jornada em Brasília teve início em abril de 1971, e foi em 1978 que tive a honra de ingressar na prestigiada Câmara dos Deputados, desempenhando o papel de Assessor Legislativo. Minha atuação na Casa foi marcada por anos de serviço dedicado exclusivamente à Consultoria Legislativa, culminando com minha aposentadoria em janeiro de 1991. Contudo, minha paixão pelo

serviço público não cessou. Após me aposentar, submeti-me a outro concurso e contribuí por mais 12 anos na Justiça Federal, até alcançar a aposentadoria compulsória. Fiz muitas viagens com experiências enriquecedoras, uma delas levou-me à Bélgica. Em outras ocasiões divido meu tempo entre São Paulo e o interior do sul de Minas, sempre em busca da proximidade com minha família e a da minha esposa. Aos amigos que compartilham comigo a jornada da aposentadoria deixo alguns conselhos que aprendi ao longo dos anos: cuide da saúde, desfrute do lazer, explore o espaço ao seu redor e mantenha-se em constante movimento.



Toda a equipe de diretores e funcionários têm realizado um trabalho exemplar no acolhimento e resgate dos aposentados e pensionistas. Um caloroso abraço a todos eles, que tornam essa fase da vida ainda mais significativa.



Meu nome é **Cordélia Valadares Afonso**, nasci em Rio Piracicaba-MG, e vim para Brasília em 1961. Sou formada em Estudos Sociais e ingressei na Câmara dos Deputados em 1985, por intermédio de concurso público. Na Casa, atuei no DE-PES até aposentar-me em

2006. Após a aposentadoria viajei bastante e conheci a Europa, a Escandinávia, além do Brasil. Como passatempo, faço ponto cruz. Pela Igreja, costumava fazer bordados de ponto cruz que eram vendidos aos fiéis. Para cuidar do meu corpo faço caminhadas regulares. Aos colegas aposentados aconselho que estejam sempre em dia com a saúde física e mental. Além disso, durante minha trajetória na Câmara dos Deputados, desenvolvi um profundo interesse pela política e pelo bem-estar social. Participei ativamente de debates e iniciativas relacionadas a questões como educação, saúde pública e direitos

humanos. Busquei sempre contribuir para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos brasileiros. Nos meus momentos de lazer também gosto de dedicar-me à leitura, especialmente obras que abordam temas históricos e sociais. Além disso, valorizo muito as relações interpessoais e mantenho contato frequente com amigos e familiares. Em resumo, minha vida tem sido marcada por um compromisso constante com o serviço público, o aprendizado contínuo e o cultivo de relacionamentos significativos.

CLOVES RODRIGUES DA SILVA

Meu nome é **Cloves Rodrigues da Silva**, natural de Caxias-MA, mas desde 1961 estou radicado em Brasília. Sou graduado em Administração de Empresas Públicas e Privadas e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, através de concurso público.

Durante minha trajetória na Casa atuei no DETEC, onde permaneci até minha aposentadoria em 2005. Desde então tenho dedicado meu tempo principalmente à minha saúde. Sempre fui adepto da prática de esportes e ao cuidado com meu corpo. Apesar de não viajar muito, faço questão de

visitar o Maranhão, São Paulo e Rio de Janeiro periodicamente. Em minha rotina prezo pela simplicidade e pela serenidade, passando a maior parte do tempo em minha roça.

Costumo aconselhar meus amigos aposentados a não se tornarem sedentários. A vida após a aposentadoria não marca o fim de nossas atividades: pelo contrário, é um momento para explorarmos novas experiências e nos mantermos ativos. Movimentar o corpo é essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Por fim, gostaria de ressaltar a qualidade da



gestão da ASA-CD. Os veteranos que cuidam dos aposentados demonstram grande comprometimento e oferecem um ambiente acolhedor. Sou grato por fazer parte dessa comunidade.

SANDRA REGINA SOARES MARTINS

Meu nome é **Sandra Regina Soares Martins**. Nasci no Rio de Janeiro - RJ, morei em Brasília no período de 1983 até 1987 e retornei ao Rio de Janeiro. Em 1990 voltei para Brasília e fiquei até 1993. Fui para o Rio Grande do Norte e em 1996 voltei à Brasília para tomar posse aqui na Câmara (concurso realizado em 1992). Desde então, não mais deixei Brasília.

Sou graduada em Serviço Social pela Universidade de Brasília. Além disso, tenho Pós-Graduação em Língua Portuguesa, com Ênfase em Produção Textual, pela Faculdade Albert Einstein e em Política e Representação Parlamentar pelo

Centro de Formação, Treinamento e Aperfeiçoamento da Câmara dos Deputados.

Minha trajetória profissional inclui experiências na Secretaria Executiva do Pró-Adolescente, na Comissão de Minas e Energia, na Coordenação de Registro Funcional, na Seção de Controle de Cessões e Requisições, na Seção de Provisamento e Vacância, na Liderança do PPS e na Seção de Registro de Frequência.

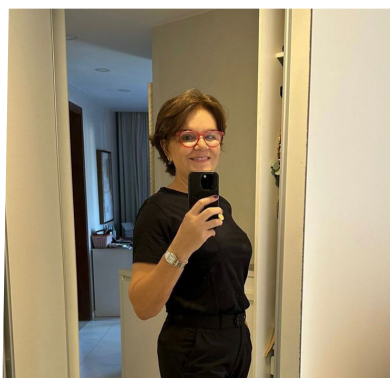
Após minha aposentadoria em 2014 divido meu tempo entre voluntariado, cursos e viagens. Em termos de viagens, os destinos são diversos. Já tive a oportunidade de conhecer boa parte do Brasil, bem



como outros países, todos da Europa. Já estive na Alemanha, França, Inglaterra, Itália, Suíça, Suécia, República Tcheca, Áustria, Portugal, Espanha, Grécia.

Em relação aos meus *hobbies*, gosto de fotografar, pedalar, dançar, fazer exercício físico e aprender outros idiomas.

MARIA SOCORRO DE MEDEIROS



Meu nome é **Maria Socorro de Medeiros**, originária da cidade de Várzea, PB, embora nunca tenha residido lá. Desde a infância mudei-me para Limeira, São Paulo. Em 1968 cheguei a Brasília, e desde então cultivo um carinho especial por essa cidade que escolhi chamar de lar. Durante duas décadas dediquei-me

ao setor privado. Em 1993 minha trajetória tomou um novo rumo ao ingressar na Câmara dos Deputados, onde desempenhei funções no DEPOL, culminando com minha aposentadoria em 2003. Sou graduada em Geografia pelo CEUB, nutro uma paixão por viagens e tenho um afeto especial pelos animais. Conheço um pouco da Itália, França, Bélgica, Espanha, México, Londres e os Estados Unidos, onde tenho uma irmã e a visito regularmente. Além disso, explorei as belezas do nosso Brasil. Que é um país lindo e vasto em seu tamanho. Para cuidar do corpo eu

faço exercícios regulares, tenho hábito da leitura e de estar sempre ativa. Uma vez que estar aposentada não é estar sem ocupação, sempre prezei pelo meu bem-estar e minha saúde. Ao adentrar na aposentadoria anseio aproveitar plenamente as oportunidades oferecidas pela programação da ASA. Estou ansiosa para explorar os próximos passos dessa jornada. Estar num local onde ações são pensadas para quem chegou na melhor fase da vida é muito interessante e desafiador.



Me chamo **Milga Aurora Vizzotto Litwinczik**, natural de Restinga Seca - RS. Em 1974 mudei-me para Brasília. Graduei-me em Biblioteconomia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, através de concurso público.

Na instituição desempenhei o papel de Técni-

ca em Datilografia na Assessoria Legislativa, até minha aposentadoria em 1997. Após deixar o serviço público dediquei-me a atividades que anteriormente não pude explorar. Realizei cursos de massagem terapêutica, incluindo Shiatsu, Ayurvédica e Shantala. Além disso, aprofundei-me em pintura e artes plásticas, nutrindo uma paixão especial por fotografia, tendo inclusive exposto minhas obras.

Minha vida foi marcada por muitas viagens, explorando grande parte da Europa, um continen-

te que encanta os amantes da arte. Para os amigos que já se aposentaram, aconselho a cuidar do bem-estar emocional. A aposentadoria é uma fase maravilhosa, onde há tanto a aprender e compartilhar, além do trabalho.

A atual administração da ASA-CD demonstra eficiência, produtividade e preocupação genuína. Todos os envolvidos são dignos de elogios, pois buscam constantemente iniciativas para integrar os associados e promover o bem-estar da comunidade.

Meu nome é **Marlene Viana Lima Ferreira**. Nasci em Januária - MG, mas me mudei para Brasília em 1977. Sou formada em Administração pela Universidade Católica e ingressei na Câmara dos Deputados no mesmo ano, por intermédio de concurso público.

Durante minha carreira na Câmara trabalhei exclusivamente no Departamento de Pessoal e me aposentei em 2011. Após me aposentar, dediquei-me a viajar e conhecer países como os Estados

Unidos, países da Europa, da Ásia e da América do Sul e Central. Viajar é um dos meus maiores passatempos e acredito ser uma forma de enriquecer a alma. Além disso, para cuidar do meu corpo, pratico pilates e caminhada.

Quero aconselhar aos meus amigos aposentados que aproveitem sua aposentadoria para viver além do trabalho. Dedicamos tanto tempo e esforço no trabalho que merecemos ter uma vida feliz e plena após a aposentadoria.

A gestão atual da



ASA-CD é excelente, especialmente a Presidente, Maria Elisa. Ela é dinâmica, ativa e sempre atenta às necessidades dos associados. Estou muito satisfeita com a atual situação da Associação.

JURACY FEITOSSA ROCHA

Meu nome é **Juracy Feitosa Rocha** e sou originária de Marechal Floriano - ES. Ao longo da vida, passei por diferentes cidades, de Vitória ao Rio de Janeiro, mas foi em Brasília, desde 1960, quando fui transferida do Rio de Janeiro para servir na Câmara dos Deputados, que estabeleci meu lar permanente.

Minha mensagem é clara: o amor e a aceitação pelo próximo são fundamentais para a felicidade. Para mim, envelhecer é apenas um número, e minha vida está repleta de atividades que me satisfazem. Desde minha mudança para Brasília mergulhei na cultura e nas oportunidades

que a cidade oferece, encontrando satisfação em contribuir para meu ambiente local e para a comunidade.

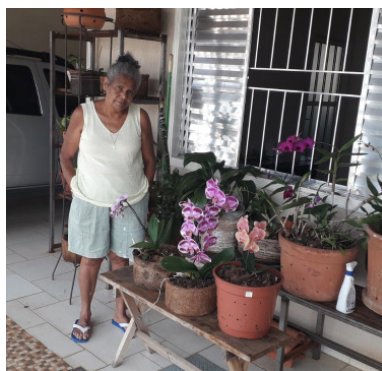
Meu entusiasmo pela aprendizagem contínua se reflete em diversos projetos atuais. Entre eles destaco minha pesquisa sobre o mentor de Chico Xavier, Emmanuel. Este trabalho me proporcionou não apenas conhecimento, mas também a oportunidade de compartilhar minhas descobertas e experiências através de um livro que escrevi sobre o tema.

Além disso, minha vida é permeada por atividades que me trazem alegria e realização. Como servidora aposentada da Câmara



dos Deputados sinto-me honrada por ter contribuído para a construção da história política do país. Minha jornada profissional me proporcionou aprendizados valiosos e a oportunidade de conhecer pessoas incríveis ao longo do caminho.

MARIA FERNANDES



Meu nome é **Maria Fernandes**, natural de Minas Gerais. Antes de me mudar para Brasília eu exercia a profissão de professora. Aqui tive a oportunidade de trabalhar em diversas instituições, incluindo o Hospital de Base e o Hospital da L2. No ano de 1983, após ser aprovada no concurso da Câmara dos Deputados,

fui imediatamente convocada. Na Casa, fiz parte da Comissão de Minas e Energia e desempenhei um papel ativo na Constituinte, recordando com carinho o meu envolvimento na sistematização. Tive a felicidade de contar com colegas excelentes, desfrutando de uma convivência amistosa e harmoniosa.

Além da minha trajetória profissional conquistei minha formação em Geografia. Em 2010, decidi me aposentar e me dedicar à minha família e ao meu *hobby* de jardinagem. Tenho um grande apreço por minha horta e cuido com todo carinho das minhas orquídeas,

pois admiro a beleza que as flores trazem ao ambiente.

Sinto saudades das viagens e dos cruzeiros que costumava fazer. Por fim, gostaria de expressar minha admiração pela atual gestão da ASA-CD, onde todos os funcionários são extremamente gentis e educados, proporcionando-me um ambiente acolhedor e de apoio constante.





Meu nome é **Jolimar Corrêa Pinto**, nasci em Juiz de Fora, Minas Gerais, em 1936. Quando tinha doze anos comecei a trabalhar em um cartório no fórum, enquanto estudava à noite.

Aos dezoito anos fiz

um concurso para escrevente juramentado do cartório crime de Juiz de Fora, onde trabalhei até ser convocado pelo Exército em janeiro. Em setembro do mesmo ano já tinha alcançado a patente de sargento e fiquei lá por mais três anos.

Durante esse período gostei muito da experiência e decidi fazer o concurso para a Câmara, ao nível médio. Mais tarde fiz o concurso para o nível superior - Ofi-

cial Legislativo - como era chamado na época - e me formei em Direito na Universidade de Brasília.

A partir daí minha carreira na Câmara foi progredindo: fui chefe de seção, chefe de gabinete, diretor de departamento e assessor de deputado e senador. Fui Presidente da ASA-CD por 18 anos, onde lutei por diversos direitos dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Gosto de escrever alguns poemas.

DICA DE VIAGEM

SANTA TERESA-ES



Já pensou em explorar as maravilhas de Santa Teresa, no belo Espírito Santo? Para os amantes de viagens em busca de novas experiências, este destino pitoresco pode ser perfeito.

Descobrindo História e Cultura: Santa Teresa

respira história e cultura. Fundada por imigrantes italianos no final do século XIX, a cidade preserva orgulhosamente suas raízes europeias. Ao passear por suas ruas pitorescas você encontrará casas coloridas, igrejas centenárias e praças charmosas que o transportarão no tempo.

Desfrutando da Gastronomia Local: Uma viagem a Santa Teresa não estaria completa sem provar a deliciosa culinária local. Os restaurantes ofe-

recem pratos tradicionais da culinária italiana, além de iguarias regionais que irão encantar seu paladar.

Santa Teresa, no Espírito Santo, é mais do que apenas uma cidade histórica. É um refúgio encantador que oferece uma mistura única de história, cultura, natureza e gastronomia. Se você busca uma experiência de viagem enriquecedora, não deixe de considerar Santa Teresa como seu próximo destino.

DICAS DE SAÚDE

PRESSÃO CARDIOVASCULAR



Dra. Alexandra Oliveira de Mesquita

As doenças cardiovasculares ainda são as que mais matam no mundo e no Brasil, apesar do grande desenvolvimento da medicina para investigar e tratar essas doenças. O envelhecimento traz uma série de mudanças no sistema cardiovascular como o enrijecimento das artérias e formação de placas de ateroma nesses vasos. Os fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento dessas doenças são: hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, tabagismo, sedentarismo, obesidade, falta de sono, stress.

A hereditariedade também é um fator de risco importante. Estratégias para manter sua saúde cardiovascular:

1. Alimentação balanceada: dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e pobre em açúcares e gorduras; redução do consumo de sódio e alimentos processados, bem como o consumo de álcool e cafeína;
2. Atividade física regular: exercícios aeróbicos, como caminhada, natação e ciclismo, fortalecem o coração e os vasos sanguíneos, além de ajudar a controlar o peso, o colesterol, o diabetes e a pressão arterial;
3. Gerenciamento do estresse: o estresse crônico pode elevar a pressão arterial, causar arritmia e isquemia, pela intensa liberação de adrenalina. Práticas de relaxamento, como meditação, Yoga, Tai Chi Chuan, técnicas de respiração profunda, ajudam a reduzir o estresse;

4. Manutenção do peso corporal: o excesso de peso pode sobrecarregar o coração e aumentar a pressão arterial, desenvolver diabetes e aterosclerose;
5. Cessação do tabagismo. Um estilo de vida saudável reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e desfrutar de uma vida ativa e gratificante. Avaliação periódica do cardiologista, a realização de exames de rotina, bons hábitos de vida e seguir as orientações de seu médico são os pilares para uma longevidade saudável.

Endereço:

Clínica Bip Coração
SHLS 716 Conj. "B" Bloco
F - Sobreloja, Brasília
Telefone: (61) 3346-7574

DIREITO E JUSTIÇA

IMPOSTO DE RENDA 2024

(61) 99451-5807

ASACD

FIQUE ATENTO

O prazo para declarar seu imposto vai iniciar no dia

15 DE MARÇO

e vai até o dia

30 DE MAIO

Você pode fazer sua declaração na ASACD com um contador sem quem qualquer custo!

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

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 16 do seu Estatuto,

CONVOCA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA, a realizar-se em sua Sede Social, situada na SGAS 610, Conjunto C, Módulo 70, Avenida L2 Sul, Brasília - DF, no dia 13 de março do corrente ano, às 15h, em primeira convocação, e às 15h30, em segunda e última convocação, com a seguinte ordem do dia:

a) Leituras do Relatório da Diretoria e do Parecer do Conselho Fiscal, relativos ao Exercício de 2023;

b) apreciação, discussão e votação da Prestação de Contas do Exercício de 2023;

c) apresentação, apreciação e votação do Orçamento de 2024; e

d) eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal para a Gestão a se iniciar em abril do corrente ano. A votação encerrar-se-á às 16h, iniciando-se em seguida a apuração dos votos e consequente declaração do resultado.

Brasília, DF, 31 de janeiro de 2024.

MARIA ELISA SIQUEIRA DE OLIVEIRA
Presidente

CHAPA: SOLIDARIEDADE E UNIÃO	
CARGO	NOME
Presidente	Maria Elisa Siqueira de Oliveira
1º Vice-Presidente	Maria do Amparo Bezerra da Silva
2º Vice-Presidente	Abeguar Machado Massera
3º Vice-Presidente	Enila Beatriz Esteves Gomes
1º Diretora de Secretaria	Francy Lourdes Pereira Borges
2º Diretora de Secretaria	Ângela da Cunha Barbosa
3º Diretora de Secretaria	José Vieira Alves
1º Diretor Financeiro	Rômulo Lima Câmara
2º Diretor Financeiro	Waldelei Casemiro da Silva
3º Diretor Financeiro	Luiz Antônio Batista Machado
1º Conselheiro Fiscal	Roberto de Medeiros Guimarães
2º Conselheiro Fiscal	José Gomes Ferreira
3º Conselheiro Fiscal	Heyderne José Pereira Coelho
Suplente	Francisco das Chagas Sousa Filho
Suplente	Magnólia Maria de Figueiredo Vicente
Suplente	Ivani dos Santos

CLUBS



O Clubs é um Clube de Benefícios e Vantagens sem fins lucrativos, com um compromisso dedicado ao fortalecimento das instituições associativas e representativas dos servidores públicos. “Graças à nossa gestão experiente e à tecnologia avançada que utili-

zamos, personalizamos ofertas exclusivas para atender às necessidades dos nossos beneficiários. Além disso, estamos muito entusiasmados em anunciar que, em parceria com a ASA-CD, realizaremos uma ação especial no dia 9 de março de 2024 em comemoração ao

Dia das Mulheres. “Esta iniciativa visa celebrar e reconhecer as contribuições das mulheres em nossa comunidade, oferecendo atividades e benefícios especialmente voltados para elas”, disse Petrus Elesbão.

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

Telefone: (61) 3223-7705

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

ILP LAR DOS VELHINHOS BEZERRA DE MENEZES

Dando continuidade às visitas em Instituições de Longa Permanência em Brasília, no dia 27 a presidente da ASA-CD, Maria Elisa, esteve presente no Lar dos Velhinhos Bezerra de Menezes, uma instituição para pessoas carentes localizado em Sobradinho, cidade satélite de Brasília-DF. Este lar abriga 74 idosos de ambos os sexos, vivendo em regime de longa permanência. O Lar é uma obra mantida pela instituição Obras Assistenciais Bezerra de Menezes - OBEM, uma associação filantrópica sem fins lucrativos. Possui diversos certificados e registros, incluindo o Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social emitido pelo Governo

Federal, além de títulos de utilidade pública e registros em conselhos sociais. Além de oferecer assistência aos idosos, o Lar também gera mais de 65 empregos diretos, abrangendo uma variedade de áreas profissionais, desde cuidadores de idosos até profissionais de saúde e administrativos. Destaca-se também a Oficina de Reciclagem, Reaproveitamento de Materiais e Produção de Papel Artesanal, que não apenas envolve os idosos, mas também serve como laborterapia e absorve grande parte dos voluntários da instituição. Por meio do projeto Reciclando Experiências o Lar dos Velhinhos promove a interação entre jovens, em cumprimento de medidas socioeducativas, e os idosos,



uma iniciativa que já recebeu reconhecimento através de prêmios como o II Prêmio Inclusão Cultural da Pessoa Idosa do Ministério da Cultura em 2010 e o Prêmio Cidadania da Associação Nacional dos Funcionários do Banco do Brasil em 2011

Endereço:
Rua Quadra 14, Area Especial 1, Sobradinho - Sobradinho, Brasília - DF
Telefone:
(61) 3591-3039

FOTOS PROSA CARNAVAL

DIRETORIA



HOMENAGEADOS

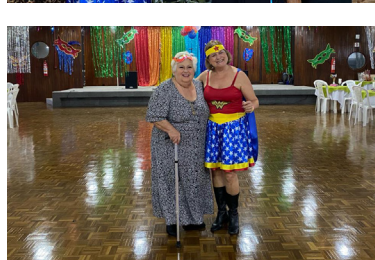


ANIVERSARIANTES

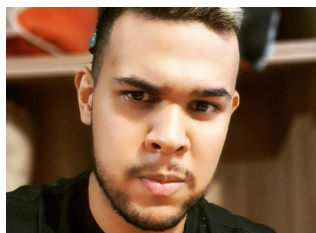


FOTOS PROSA CARNAVAL

SORTEADOS



ASA INGLÊS



Professor João

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

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

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Bonjour! J'étudie le français avec ASA-CD. 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

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

Turmas: às **segundas-feiras**

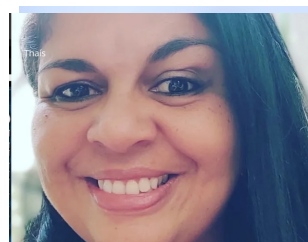
1 - com algum conhecimento: das 16 às 17

Abriremos novas turmas para iniciantes.

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

ABOBRINHA NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 1 abobrinha menina
- 10 dentes de alho sem descascar
- tempero completo
 - curry
 - alecrim

MODO DE PREPARO

- Cortar a abobrinha em fatias bem finas

- Temperar a seu gosto
- Colocar na *Airfryer* por 10 minutos juntamente com o alho e verificar se ficou crocante. Se desejar coloque por mais alguns minutos
- Servir com peito de frango
- Saudável e uma delícia!

ENROLADINHO DE SALSICHA NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- massa pastel
- salsicha
- queijo mussarela
- orégano
- ovo

MODO DE PREPARO

- Colocar fatia de queijo mussarela na massa de

- pastel e depois a salsicha e enrolar
- Passar gema de ovo
- Colocar orégano
- Colocar para assar na *Airfryer* por 10 minutos a 160 graus e olhar a cada 5 minutos
- Delícia

DICA DE CASA

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

MISTURAR CRAVO DA ÍNDIA COM ÓLEO JOHN-SON'S E ÁLCOOL PARA EVITAR A DENGUE

Ingredientes:

- 500 ml de álcool
- 1 sachê de cravo
- óleo de amêndoas

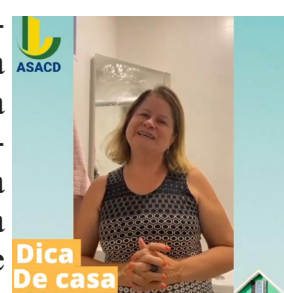
Modo de preparo

- colocar os cravos no álcool e água por 5 dias
- misturar de vez em quando sem agitar
- coar num pano ou filtro de papel
- colocar em borrifador/pulverizador e acrescentar um pouco de óleo que servirá de fixador
- colocar no corpo, principalmente dos joelhos para baixo onde há maior circulação deles
- vamos cuidar da nossa saúde e de quem amamos



PASSAR SABONETE NO ESPELHO PARA NÃO EMBAÇAR

Passar sabonete no espelho é uma técnica simples para evitar o embaçamento. A camada de sabão cria uma barreira que impede o vapor de se condensar na superfície do espelho. Isso acontece porque o sabão quebra a tensão superficial da água, permitindo que o vapor se espalhe uniformemente em vez de formar gotículas que causam o embaçamento. É uma solução prática e econômica para manter o espelho visível após um banho quente. Basta aplicar uma fina camada de sabonete, espalhar uniformemente e depois remover o excesso com um pano limpo. Pronto, você vai amar essa dica.



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 às 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 e 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 vizível, e cada participante traz consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Um lanche cuidadosamente preparado é oferecido, permitindo que todos compar-

tilhem 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 suas colegas para assistirem ao filme “Todos Menos Você”.

Dois jovens que combinam um encontro após se esbarrarem nos corredores da faculdade em que estu-

dam. Em uma noite quase perfeita, o jovem casal possui tudo para manter o contato: química, uma boa conversa e um incrível desejo um pelo outro. No entanto, o primeiro encontro não passa disso, e a relação de ambos se esfria até pararem de se falar. Anos após a formatura, os dois acabam coincidentemente sendo convidados para um mesmo casamento na Austrália. Longe de casa e dos problemas, os dois acabam fazendo um trato, fingindo ser um casal para todos até o casamento acabar. Mas a tarefa se torna complicada quando os convidados e familiares perce-


bem a antipatia que nutrem um pelo outro, fazendo com que tornem o trabalho mais convincente e os encontros mais frequentes. Ao final do encontro 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 Meg

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 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 Alonso

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.



ANTÔNIO FONSECA PIMENTEL JUNIOR
*JUIZ DE FORA, MG, 10/7/1946 - 1BRASILIA, DF, 6/2/2024

ANTONIO CARLOS SILVA
*6/12/1946 - 126/2/2024

TEREZINHA CONTRERAS DE CARVALHO
*10/7/1947 - 128/2/2024

LAURA RAQUEL DUTRA JANINO
*BELEM, PA, 16/9/1953 - 1BRASILIA, DF, 11/2/2024

NORBERTO COUTINHO
*COROMANDEL, MG, 30/6/1939 - COROMANDEL, MG, 125/2/2024

ANIVERSARIANTES DE ABRIL

- 1 - Alenyr Carvalho Motta, Gracinira Lopes da Silva, Teresinha Aparecida de Resende. 2 - José Machado de Oliveira Filho, Leila Maria Tostes Segall, Manoel Augusto Campelo Neto. 3 - Carlos Eduardo Félix de Menezes, Fátima Ayres Carmona, Gilberto de Oliveira Coutinho Junior, Luiz Bernardo Guimarães Torres, Maria Fernandes dos Santos Guimarães, Terezinha de Souza Bastos Squipano. 4 - Maria Luiza Mota Tenorio, Valter Ferreira de Faria. 5 - Luiz Carlos Borges, Paula Tannus Dutra Jardim, Reginaldo Costa Silva. 6 - Sylvia Oliveira de Carvalho. 7 - Irani Rodrigues. 8 - Adilson Tavares da Silva, Elisabeth Garrido Benetti, Ivanildes Cardoso Bastos, Jose Arimateia de Oliveira Júnior, Ophelia Drumond Andrade Muller. 9 - Dolores Maria de Andrade, Eliane Cassas do Amaral Travassos Vidigal, Francisco Moreno Mohedano, Hamilton Barbosa. 10 - Maria Ema Melo Rabelo Silva, Maria Rosinda Ramos da Silva, Marlene Vieira Nery, Marta Maria dos Santos Vilaça. 11 - Carlos Castilho Coutinho de Almeida, Dayse Cavalcanti Sampaio, Idalia Gomes Tallmann, Manoel Fernandes de Oliveira, Maria das Dores Silva Paiva, Maria Nirce da Silva, Severina Bezerra da Silva. 12 - Amauri Benvindo da Silva, Ana Cristina de Affonso Fabre, Ana Filha de Carvalho, Ana Teresa Lírio Pereira, Ivan Roque Alves, Josafa Cavalcante Lacerda, Marcos Luiz Zia, Sindulfo Chaves Filho, Teresa Cristina Mendes de Mesquita. 13 - Acacio Fernandes dos Santos Filho, Ana Luíza Romariz, Ana Maria Marcílio de Britto, Augusto Almachio Barreto da Rocha Filho, Clóris Alves, Izabel Cristina Rabelo Queiroz, Maria Auxiliadora dos Anjos Werly. 14 - Célia de Sousa, Fernando Augusto Mendonça, Murilo Sérgio da Silva Neto, Regina Moreira Suzuki. 15 - Eleazar Araújo da Silva, Eliane Figueira de Almeida, Ildeu Teixeira de Sousa, Maria Helena da Silveira e Silva Melo, Marly Vale Soares Silva, Waldemar Villas Bôas Filho. 16 - Rosa Maria Junqueira Giovannini. 17 - Andréa Maura Versiani de Miranda, Antônio Vieira Silva, Argemiro de Oliveira, Genésia de Araújo Santana, Leila Forte Burached, Maria Madalena do Nascimento Filha, Wilma Rojas Freitas. 18 - Eduardo Gomes de Oliveira, Joel Guimarães de Oliveira, Lilia Fernandes Innecco, Nei Vargas Barreto, Yara de Sá. 19 - Ada Lili Faraco de Luca, Helia Mendonça dos Santos, Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade, Ronaldo Lindimar José Marton, Telma Maria Soares. 20 - Antônio Jorge Gonçalves de Oliveira, Carlos Pinto de Oliveira, Célio de Almeida Rocha, Gilvanise Sobral, Izabel Carneiro Ribeiro Barros, Joaquim Fonseca Melo, Josefa Ribeiro de Camargo, Lucilia Kawamoto, Luiz Carlos Prestes de Alcântara, Roberto Moreira da Costa, Teresinha Maria da Costa. 21 - Alceu de Castro Romeu, Ana Paula Stuckert do Amaral, Iole Lazzarini, Sebastião Augusto Machado. 22 - Aristeu Antônio Elsing, Maria das Graças Monteiro dos Santos, Ogib Teixeira de Carvalho Filho, Venita Francisco Soares. 23 - Eneida Maria Leão de Carvalho, Marlene Viana Lima Ferreira, Tereza Cristina Rezende de Aguiar Attuch, Vanderlane dos Santos Batista. 24 - Baltazar Mendes de Carvalho, Darcy Dias de Freitas, Maria Carmelita de Souza Lordelo, Maria de Lourdes Pereira Alves, Raimunda Maria de Carvalho Azevedo, Umberto Guimarães Neves. 25 - João Neto Batista Vale, Margarida Maria Bevilacqua de Lisboa Vaz, Maria José da Silva Santos, Oswaldo de Oliveira Teófilo, Selvária Afonso Galvão, Wanda de Godoi Falleiros Chaibub. 26 - Claudionor Rocha, Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras. 27 - Amélia Maria das Graças Sousa Nascimento, Antônia Soares Campelo, Elaine Sobreira Rolim Gois, José Rui Carneiro, Maria Marlene Brito da Silva. 28 - Carlos Eduardo Torres Gomes, Cícero Leonardo Nogueira Sobrinho, Eduardo Prado, Joaquim Miguel de Faria Neto, José Maria de Andrade Cordova, Leoni Araújo Guimarães, Maria Vilani Araújo Moura, Naelê Lawall Cravo. 29 - Ito Pedro de Carvalho, Jaci Pereira da Costa, João Cloves Dias Cardoso, José Bezerra Leite, Natanael Galvão de Alencar, Roberto Reis Stefanelli. 30 - Francisco Monte Aragão, Lourdinete Honório Paiva Oliva, Luzia Cardoso Takahashi.

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) 99886-1965



BISCOITOS
(61) 99924-2757



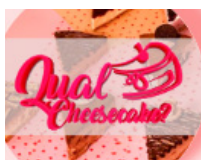
BORGES
(61) 99606-2211



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

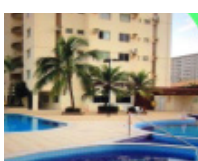


BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212

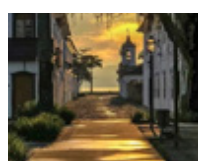


SICOOB
(61) 3225-2007

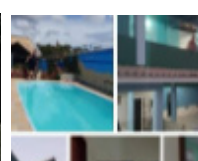
IMÓVEL E MUDANÇAS



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



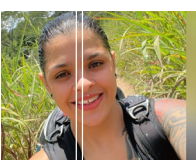
HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



PSICÓLOGA
(61) 8128-0324



FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



Kerley Personal
(61) 98214-1478

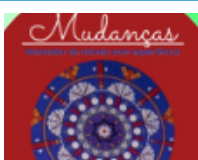


VISÃO
(61) 3038-8001

FRETE



OLIMPO
(61) 3225-2865



MUDANÇAS
(61) 981789919

INFORMÁTICA



INFOJET
(61) 3382-7765