ASA-CD
REVISTA
VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991
ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS
Ano 34. nº 390 Brasília-DF Outubro 2026

"Fechamento autorizado pode ser aberto pelos Correios."

OUTUBRO

CÂMARA DOS DEPUTADOS HOMENAGEIA SERVIDORES POR DÉCADAS DE DEDICAÇÃO E HISTÓRIA E A ASA-CD FOI HOMENAGEADA PELOS SERVIÇOS PRESTADOS EM PROL DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS







UMA CELEBRAÇÃO DE HISTÓRIAS, DEDICAÇÃO E LEGADO QUE FORTALECEM A MEMÓRIA DA CÂMARA DOS DEPUTADOS E VALORIZAM SEUS SERVIDORES ATIVOS E APOSENTADOS.

PÁGINA 22

ASA-CD leva reivindicações à Câmara dos Deputados em defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas.
Página 13

Prevenção, informação e autocuidado: um encontro dedicado à saúde da mulher em todas as fases da vida.
Página 16

ASA-CD visita espaço de saúde e movimento e destaca a importância da atividade física para o envelhecimento saudável
Página 22

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS – ASA-CD
CNPJ 37.114.295/0001-37

Presidência
Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência
Maria do Amparo Bezerra da Silva
Claudionor Rocha

Diretoria de Secretaria
Enila Beatriz Esteves Gomes
Dolores Maria de Andrade

Diretoria Financeira
Rômulo Lima Câmara
Adilson Clementino dos Santos

Conselho Fiscal
José Gomes Ferreira
José Vieira Alves
Abeguar Machado Massera

Suplentes
Francisco das Chagas Sousa Filho
Maria de Fátima Bastos Bessa Valim
Francisca Célia Gonçalves Sousa Andrade

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável
Manoel Damasceno

Revisor
Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação
Ingrid Torres Alves
João Vitor Oliveira Miranda

Diagramação
Ingrid Torres Alves

Impressão
Querubins Gráfica | Editora
Tel.: (61) 3465-2411
E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE
CLS 312 bloco C loja 20 Asa Sul Brasília-DF
CEP 70365-530
Fones (61) 99451-5807 / (61) 99413-0276

Colaboradores
Clécia Cristina dos Santos do Nascimento
Ingrid Torres Alves
Ivanete Bispo Ramos
Jaqueline Maria dos Santos
João Vitor Oliveira Miranda
Lúcia Cleia Rosa de Carvalho
Mariete dos Santos Lima Piovezan
Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:
secretaria@asacd.org.br
Horário de atendimento:
das 9h às 18h
Site: http://www.asacd.org.br

Tiragem:
1615 exemplares

Telefones úteis

Ascade: (61) 3226-4503/3322-0071
Brasil Metódo: (61) 3274-5212
Câmara dos Deputados: (61) 3216-0000
Central do Idoso TJDFT: (61) 3103-7609/3103-7612
Centro de Informática/CD: (61) 3216-3636
Consulegis: (61) 3214-7342
Clubs: (61) 3223-7705
COIPE: (61) 3216-7251
Diretoria-Geral: (61) 3216-2002
Marcação de Consultas/CD: (61) 3216-7999
Odontolegis: (61) 3214-7339
Pagamento de Pessoal/CD: (61) 3216-7394
Pró-Saúde/CD: (61) 3216-7968/3216-7976
Sindilegis: (61) 3214-7300
UTI Móvel On Life: 0800 642 1202

SUMÁRIO

EDITORIAL 03
A ASA VAI ATÉ VOCÊ 04
MISSA NO SANTUÁRIO DOM BOSCO 05
ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD 05
ASSOCIADO CANDANGO ..... 06 - 07
FALA, ASSOCIADO ..... 07 - 08
VEM AI 08
ASA COM ARTE 09
DICA DE VIAGEM 10
DICAS DE CASA 11
ASA GOURMET 12
REUNIÃO COM DIRETOR GERAL 13
SAÚDE BUCAL 14
TARDE DE JOGOS 15
CURSO DE AUTOMAQUIAGEM 15
ASA SAÚDE E VACINAS 16
DICA DE SAÚDE PALESTRA OUTUBRO ROSA 17
ASA SOLIDÁRIA 18
INCLUSÃO DIGITAL 19
CLUBE DO LIVRO 19
CURSOS DE IDIOMAS 20
ARTESANATO 20
ASA DANÇANTE 20
HOMENAGEM NA CÂMARA 21
ESPAÇO OÁSIS SAÚDE E MOVIMENTO 22
CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO 23
AÇÕES DA ASA-CD 23
ASA INFORMA 24
UTI MÓVEL GRATUITA 24
MEDALHA IN MEMORIAM 24
ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO 25
CLASSIFICADOS 26

Fique por dentro de todas as novidades, eventos e conteúdos exclusivos acompanhando nossas redes sociais.

É só escanear o QR Code e não perder nada!

EDITORIAL



Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente

Meus caros associados e amigos, espero que todos estejam bem e que o mês de outubro tenha sido repleto de momentos especiais, aprendizado e boas experiências. É sempre uma alegria poder compartilhar, por meio da nossa revista Voz Ativa um pouco do que vivenciamos e construímos juntos na ASA-CD.

Ao longo deste mês nossas ações foram marcadas especialmente pela campanha Outubro Rosa, dedicada à conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. Nesse contexto, promovemos um importante momento de informação e reflexão sobre a saúde da mulher, com a palestra da ginecologista e obstetra Dra. Janice Bauab de Assis, que abordou a prevenção, os cuidados com a saúde feminina e a importância do autocuidado em todas as fases da vida. Foi uma oportunidade valiosa para esclarecer dúvidas, compartilhar conhecimentos e reforçar a importância de priorizarmos a saúde e a qualidade de vida.

Outubro também foi um mês de reconhecimento e valorização. No dia 28 de outubro celebramos o Dia do Servidor Público, uma data especial para homenagear aqueles que dedicaram e continuam dedicando parte de suas vidas ao Serviço Público. A ASA-CD reconhece a importância de cada servidor e aposentado que, com seu trabalho, compromisso e dedicação, contribui para a história da Câmara dos Deputados. Valorizar essas trajetórias é também reafirmar nosso compromisso com o respeito, a união e o bem-estar de nossos associados. Além disso, tivemos momentos de cultura, lazer e integração. Nossas tradicionais Tardes de Jogos proporcionaram descontração, diversão e fortalecimento dos laços de amizade entre os associados.

O Clube do Livro também marcou presença, incentivando a leitura, o diálogo e a troca de ideias em um ambiente acolhedor e enriquecedor. Outro momento especial foi a visita ao Espaço Oásis Saúde e Movimento, uma oportunidade de conhecer iniciativas voltadas ao bem-estar, à recuperação muscular e à qualidade de vida. A experiência reforçou a importância de cuidarmos do corpo e mantermos hábitos saudáveis em todas as fases da vida. Paralelamente a essas atividades, seguimos dedicados à preparação de um dos momentos mais aguardados do ano: o Baile ASA-CD 2026 – 35 anos, que acontecerá no dia 6 de novembro, no Clube Naval de Brasília. Estamos preparando cada detalhe com muito carinho para celebrar essa trajetória de história, união e conquistas. Será uma noite especial de confraternização, alegria e valorização de todos que fazem parte da nossa Associação. Nesta edição da revista Voz Ativa reunimos os principais acontecimentos de outubro, registrando atividades, encontros e iniciativas que refletem nosso compromisso de fazer da ASA-CD um espaço cada vez mais acolhedor, participativo e próximo de seus associados.

Agradeço, mais uma vez, a confiança depositada em mim e em toda a Diretoria. Seguimos trabalhando com responsabilidade, dedicação e carinho, buscando promover iniciativas que contribuam para o bem-estar e façam a diferença na vida de cada associado.

Que a celebração dos nossos 35 anos seja uma oportunidade de reconhecer tudo o que construímos até aqui e renovar nossa esperança em um futuro de ainda mais realizações.

Um grande abraço!

A ASA vai até você

A Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.



Maria Elisa



Enila



Ivanete



Yara Lopes Depieri - dia 01; **Casimiro Pedro da Silva Neto** e **Francisca Áurea da Silva** - dia 04; **Nivaldo Barbosa dos Santos** e **Regina Lúcia Carvalho Junqueira** - dia 06; **Francisco Batista Maciel** - dia 11.

Yara chegou a Brasília em 1982; gosta de assistir filmes e séries. **Casimiro Pedro** chegou em 1970; gosta de ler, escrever livros e caminhar pela praia. **Francisca Áurea** chegou em 1796; gosta de viajar e fazer crochê. **Nivaldo** chegou em 1978; gosta de viajar. **Regina Lúcia** chegou em 1982; gosta de fazer roupas para doar. **Francisco** chegou em 1974; gosta de ler.

Eliane de Miranda Piereck, **Geraldo Gomes da Silva** e **Simone Mourthé Nogueira Starling** - dia 17. **Paulo Antônio Marques** - dia 19. **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro** - dia 22. **Agassis Nylander Brito** e **Francisco de Assis Borges de Lima** - dia 26.

Eliane chegou a Brasília em 1973; gosta de ir ao cinema, ler e fazer pilates. **Geraldo** chegou em 1964; gosta de viajar e é apaixonado por tecnologia. **Simone** chegou em 1963; gosta de leitura e artesanato. **Paulo** chegou em 1968; gosta pescaria e jardinagem. **Elvira** chegou em 1975; gosta de viajar, esportes e fazer diversos artesanatos. **Agassis** chegou em 1960; gosta de futebol, passear e fazer caminhada. **Francisco** chegou em 1960.



ÀS QUINTAS-FEIRAS A MISSA NA DOM BOSCO REÚNE ASSOCIADOS EM MOMENTOS DE FÉ E CONFRATERNIZAÇÃO



A presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou da tradicional Santa Missa realizada no Santuário Dom Bosco, acompanhada pela diretora Enila Beatriz, por Cristina, pelo diretor Francisco e pelo vocal Marcelo José. O momento foi marcado pela fé, união e fortalecimento dos laços entre os representantes da ASA-CD, reafirmando a importância da espiritualidade, da convivência fraterna e do compromisso com os associados. A celebração acontece semanalmente, às quintas-feiras, às 18h30, reunindo associados, convidados e amigos em um ambiente de oração, acolhimento e comunhão.

ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD

As Instituições de Longa Permanência Para Idosos (ILPIs) são espaços voltados ao acolhimento e ao cuidado de pessoas idosas que necessitam de assistência contínua.

Cada ILPI possui suas particularidades, mas todas compartilham o compromisso com um atendimento humanizado, pautado no respeito, na atenção e na qualidade de vida dos residentes.

Conheça as instituições visitadas pela diretoria da ASA-CD:

Espaço Anchieta
Endereço: SMLN, MI 3, conj. 4, casa 29A
Telefone: (61) 3203-7699
LAGO NORTE
Espaço Longevitá
Endereço: EQRSW 5/6, lote 1
Telefones: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664
SUDOESTE
Espaço Convivência
Endereço: CRS 503, bloco A, loja 36
Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322-0211
ASA SUL
Espaço Altevita
Endereço: SHDB QL 32, conj. 1, Centro de Convenções Israel Pinheiro
Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243
LAGO SUL
Espaço Sênior
Endereço: QS 05, lote 14
Telefone: (61) 3548-0018
TAGUATINGA
Espaço Residencial para Idosas
Endereço: Rua 01, chácara 25, lote 4C
Telefone: (61) 3203 - 4869
VICENTE PIRES
Reviver Espaço para Idosos
Endereço: QE 18, conj. C
Telefone: (61) 3055-4230
GUARÁ 1
Spa Way Sênior
Endereço: Quadra 09, conj. 3, lote 4
Telefone: (61) 99882-9813
PARK WAY
Lar dos Velhinhos Maria Madalena
Endereço: Trecho 3, Área Especial ½
Telefones: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711
NÚCLEO BANDEIRANTE
Villa do Conde Residencial Sênior
Endereço: QNA 47, casa 02
Telefone: (61) 99147-2468
TAGUATINGA NORTE
Obras Assistenciais Bezerra de Menezes
Endereço: Quadra 14, Área Especial 1
Telefone: (61) 3591-3039
SOBRADINHO
Lar São José Casa do Candango
Endereço: Quadra 14, Área Especial 1, lotes 17 e 18
Telefone: (61) 3487-6094
SOBRADINHO

ASSOCIADO CANDANGO

ORION GONÇALVES DA SILVA



Natural de Jataí, no estado de Goiás, **Orion Gonçalves da Silva** estabeleceu-se em Brasília no ano de 1962. Com um perfil curioso e aberto ao mundo, sempre dedicou especial carinho às viagens e à oportunidade de vivenciar diferentes culturas e costumes. Quanto ao rumo da instituição, o associado faz questão de elogiar a atual direção da ASA, ressaltando o empenho de uma equipe próxima, dinâmica e atenta às necessidades e ao bem-estar dos seus membros.



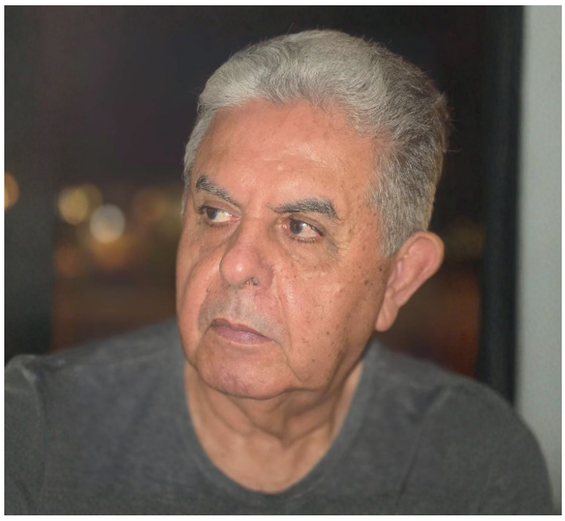
Wagner Moreira Cavalcante

Natural de Boa Vista (RR), **Wagner Moreira Cavalcante** mudou-se para Brasília em 1964, onde cursou Estudos Sociais e Geografia. Em 1974 ingressou na Câmara dos Deputados por concurso público, atuando na Taquigrafia e na Assessoria Legislativa, com destaque para a Seção Histórica de Debate. Aposentou-se em 2012. Após oito anos em Porto Seguro, retornou a Brasília. Apaixonado por viagens, conhece boa parte da América do Sul e todo o Brasil. Mantém uma rotina ativa com natação, caminhada, *pilates* e ciclismo. Aos aposentados aconselha cuidar da saúde, praticar exercícios e continuar explorando o mundo. Também destaca sua satisfação com a diversidade e as novas propostas da atual gestão da ASA-CD, reconhecendo o empenho da presidente Maria Elisa em manter os associados informados e participativos.

Francisca Áurea da Silva

Natural de Ubajara, no Ceará, **Francisca Áurea** trouxe na bagagem a essência nordestina ao escolher Brasília como lar, onde chegou no ano de 1976. Pessoa de gostos simples e cheios de afeto, ela encontra alegria em viajar e na arte do crochê, transformando o tempo livre em momentos de inspiração. Acompanhando de perto a nossa caminhada, Francisca expressa com carinho o seu reconhecimento pelo trabalho realizado: "A gestão da ASA está ótima, não precisa de ajuste".





Paulo Antônio Marques

Nascido em Rialma, no estado de Goiás, **Paulo Antônio** fincou raízes na capital federal em 1968. É apreciador do contato com a natureza e de bons momentos de sossego, dividindo seus passatempos favoritos entre a tranquilidade da pesca e os cuidados dedicados à jardinagem. Acompanhando o dia a dia da nossa Associação, ele manifesta sua satisfação com o trabalho realizado, destacando de maneira positiva que está gostando muito de como as coisas vêm sendo conduzidas.

Fala, Associado

José Gonçalves Guimarães



Natural de Hidrolândia, no estado de Goiás, **José Gonçalves Guimarães** fixou residência em Brasília no ano de 1979. Com um estilo de vida ativo e focado no bem-estar, dedica o seu tempo livre à prática de atividades físicas, a viagens e a partidas de xadrez entre amigos. Relativamente à condução da instituição, o associado parabeniza a Presidente e destaca o excelente trabalho da atual administração da ASA, enaltecendo a capacidade da gestão em promover uma grande interação com os associados.



Yara Lopes Depieri

Nasceu em São Paulo (SP), **Yara Lopes** construiu um laço especial com a capital federal ao chegar a Brasília em 1982. Nas horas vagas seu passatempo preferido é se divertir acompanhando boas séries e filmes.

Mesmo morando atualmente em São Paulo, o que a impede de participar presencialmente das ações da nossa Associação, ela faz questão de acompanhar nossas atividades de longe, demonstrando grande carinho pelo nosso trabalho. Como ela mesma destaca com orgulho: "Gosto muito da atual gestão e torço para que permaneça!"

Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório



Carioca, **Regina Lúcia** construiu sua história com a capital federal ao chegar a Brasília em 1982. Com um coração generoso e mãos talentosas, ela dedica parte do seu tempo e carinho à costura voltada para doações, transformando o seu talento em solidariedade e cuidado com o próximo. Ainda que a rotina corrida do dia a dia a impeça de estar tão presente nas atividades quanto gostaria, Regina acompanha com entusiasmo os passos do nosso grupo e compartilha sua satisfação: "Adorando a gestão da ASA: dedicação, diversidade, cultura, viagens, doação e muito mais."



Nivaldo Barbosa dos Santos

Natural do Rio de Janeiro, **Nivaldo Barbosa** chegou à capital federal em 1978, construindo desde então uma bonita caminhada em Brasília. Sempre pronto para aproveitar a vida com leveza e serenidade, ele aprecia a tranquilidade dos momentos de descanso e tem no ato de viajar uma de suas grandes paixões.







Inscreva-se (61) 99451-5807 - Rodrigo / (61) 99413-0276 -Ivanete

ASA com Arte

Bia: uma trajetória de cuidado, música e novas descobertas na aposentadoria



Enila Beatriz Esteves Gomes, chamada carinhosamente de Bia, chegou a Brasília em 1968 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1981, após trabalhar no Itamaraty. Aposentada desde 2015, iniciou uma nova etapa profissional ao se formar em Psicanálise e Hipnoterapia Clínica. Há mais de dois anos realiza atendimentos em consultório e *on-line*. Outra grande paixão de Bia é a música, especialmente a MPB. Influenciada pelos pais, que apreciavam desde a música clássica até a popular brasileira, encontrou no canto uma forma de resgatar as mais belas memórias da infância. Hoje compartilha seu talento em eventos entre amigos e em apresentações, como no COPALEGIS de 2025, em Salvador, e recentemente em Belém do Pará. Sua trajetória mostra que a aposentadoria também pode ser o começo de novas descobertas, unindo o cuidado com as pessoas à arte de cantar e emocionar.

Casimiro Pedro: o prazer da leitura, da escrita e os laços com a ASA-CD



Nascido em Gastão Vidigal, no interior de São Paulo, **Casimiro Pedro** iniciou sua trajetória em Brasília em 30 de outubro de 1970. Homem dedicado ao conhecimento e às palavras, ele encontra no hábito da leitura, na escrita de livros e nas pesquisas o uso perfeito para o seu tempo livre, sem abrir mão do prazer de caminhar pela praia. Residindo atualmente em Praia Grande (SP), Casimiro faz questão de acompanhar as ações da Associação e expressar seu carinho pela liderança: "A presidente Maria Eliza e sua equipe estão de parabéns. Excelente trabalho e muito carinho com todos nós. Deus abençoe e proteja todos da equipe."

Serejo: uma trajetória marcada por dedicação e vitalidade



L**uiz Roberto Bastos Serejo** chegou a Brasília em 1962, após ser aprovado em concurso público para a Câmara dos Deputados, instituição onde construiu toda a sua trajetória profissional. Ao longo dos anos atuou no Serviço Médico, no Departamento de Pessoal e no Departamento de Comissões, além de exercer a função de coordenador administrativo do PAE, onde se aposentou. Um dos cinco aposentados fundadores da ASA, Luiz Roberto faz parte da história da Associação desde seus primeiros passos. Em seu tempo livre mantém uma rotina ativa, frequentando a academia e jogando tênis. Para ele, o segredo está em viver cada dia com alegria, disposição e sabedoria, valorizando cada momento da vida.





Dica de viagem

Que tal conhecer Penedo, no Rio de Janeiro?

Penedo é um destino encantador para quem busca tranquilidade, natureza e clima de serra. Conhecida por suas pousadas aconchegantes, restaurantes, chocolates artesanais e lojinhas charmosas, a cidade oferece passeios para todos os gostos.

Entre as atrações destacam-se a Pequena Finlândia, com sua arquitetura inspirada na cultura finlandesa, o centrinho e as belas cachoeiras da região, perfeitas para relaxar e apreciar a natureza.

💡 Para economizar: viaje fora dos feriados, reserve a hospedagem com antecedência e aproveite os passeios gratuitos.

👟 Dica: use calçados confortáveis, leve água e explore a cidade sem pressa.
Penedo é uma ótima opção para descansar, apreciar belas paisagens e viver momentos especiais em meio à natureza! 🌳❤️

Dicas de CASA



SUA CASA LIMPA EM SEGUNDOS COM ESSE TRUQUE SIMPLES!

Quer facilitar a limpeza do dia a dia e ainda economizar tempo? É só prender um lenço umedecido na vassoura! Ele segura toda a poeira, pelos de pet e cabelos que a vassoura comum deixa passar.
Dica extra: perfeito para aquela limpeza rápida antes de receber visita ou no final do dia!
Já conhecia essa dica? Salva para testar na sua casa!

DICA PRÁTICA PARA PRAIA OU CLUBE

Bateu aquele ventinho frio na praia ou na saída da piscina? Não precisa passar sufoco! Dá para transformar sua canga ou pareô em um cardigã leve e superestiloso em poucos segundos. Basta abrir a canga atrás do corpo, pegar as duas pontas superiores e amarrá-las com dois nós bem firmes. Depois, passe os braços pelos espaços que se formaram, como se fossem mangas, e ajuste o tecido nos ombros. Pronto! Você fica protegida do vento, cheia de estilo e pronta para curtir o resto do dia na praia ou no clube!





DICA DE OURO PARA ORGANIZAR A GELADEIRA!

Tirar os ovos da embalagem original para guardar no porta-ovos ou em outro recipiente? Olha só esse truque genial para não perder o prazo de validade:
Como fazer: Recorte ou destaque o rótulo da caixa original que contém a data de validade e as instruções. Coloque o rótulo junto com os ovos no novo recipiente. Prontinho! Assim você sempre terá a informação da validade à mão, garantindo mais controle e segurança no dia a dia da cozinha!

Asa Gourmet

BISTECA BOVINA SUCULENTA E COM CALDINHO



Ingredientes:

- 1 kg de bisteca bovina
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 tomate picado (opcional)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de colorau ou páprica
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher (chá) de cominho (opcional)
- Cheiro-verde a gosto
- 1 a 2 xícaras de água quente ou caldo de carne

Modo de preparo:

-Tempere as bistecas com alho, sal, pimenta-do-reino, colorau e cominho.
-Aqueça o óleo na panela de pressão e doure as bistecas dos dois lados.
-Acrescente a cebola e o tomate, refogando até ficarem macios.
-Adicione a água quente ou o caldo de carne, tampe a panela e, após pegar pressão, cozinhe por cerca de 20 a 30 minutos, conforme a espessura e o corte da carne.
-Desligue o fogo e espere a pressão sair completamente antes de abrir. Confira se a carne está macia e, se necessário, cozinhe por mais alguns minutos.
-Finalize com cheiro-verde e, se desejar, deixe o caldo reduzir com a panela destampada.

TORTA DE BACALHAU COM RAP 10



Ingredientes:

- Bacalhau (já pronto)
- 1 Folha de Rap 10
- 2 Ovos batidos
- 1/2 Cebola picada
- Tomate
- Orégano (a gosto)
- Alho granulado
- 1 Pitada de curry (a gosto)
- 1 Pitada de sal

Modo de preparo:

- Forrar uma marinex pequena com Rap 10
- Misturar todos os ingredientes
- Colocar na marinex
- Colocar na Airfryer por 20 ou 30 minutos

ASA-CD REALIZA REUNIÃO COM O DIRETOR-GERAL DA CÂMARA DOS DEPUTADOS



Na quarta-feira dia 1º de outubro representantes da ASA-CD participaram de uma reunião na Câmara dos Deputados para tratar de importantes demandas em benefício dos aposentados e pensionistas.

Durante o encontro foram apresentadas as seguintes reivindicações:

-Pedido de audiência com o presidente da Câmara dos Deputados, Hugo Motta, para solicitar a apensação da PEC 6/2024 à PEC 555/2006;

-Criação do auxílio-refeição para aposentados e pensionistas;

-Inclusão de netos no plano de saúde;

-Ampliação da idade máxima dos filhos para 35 anos como dependentes do plano de saúde.

A reunião contou com a participação de Daniel, José Vieira diretor da ASA-CD; Enila Bia, diretora da ASA-CD; Guilherme (DG); Maria Elisa Siqueira de Oliveira, presidente da ASA-CD; Waldelei e Mauro.

O encontro reforça o compromisso da ASA-CD na busca por mais direitos, melhores condições e qualidade de vida para aposentados e pensionistas, levando suas demandas aos espaços de diálogo e decisão.

ASA-CD PROMOVE ORIENTAÇÕES SOBRE SAÚDE BUCAL



Nos dias 5 e 13 a ASA-CD recebeu as alunas Marcela Pellicano, Stephanie da Silva, Luana Pereira e Lorrana Rocha, do curso de Odontologia da Universidade Católica, para momentos especiais de orientação e conscientização sobre a importância da saúde bucal. Durante as palestras as estudantes compartilharam informações e orientações essenciais para manter uma boca saudável, abordando a maneira correta de escovar os dentes, a escolha adequada da escova e do creme dental, a importância do uso do fio dental, além dos cuidados específicos com próteses dentárias e implantes.

As alunas também apresentaram recomendações sobre como lidar com a boca seca, a importância de uma alimentação saudável, os sinais de alerta que indicam a necessidade de procurar um dentista e os cuidados com a higiene bucal durante uma internação hospitalar. Outro tema abordado foi a prevenção da candidíase oral, infecção causada pelo crescimento excessivo de fungos na boca, destacando a importância da higiene adequada para reduzir os riscos e preservar a saúde bucal.

Os encontros foram momentos de aprendizado e conscientização, reforçando que pequenos cuidados incorporados à rotina diária fazem toda a diferença na prevenção de doenças, na manutenção de um sorriso saudável e na promoção de mais qualidade de vida.

Participe das atividades da ASA-CD e cuide da sua saúde!

TARDE DE JOGOS



No dia 16 a ASA-CD promoveu mais uma animada Tarde de Jogos, marcada por momentos de descontração, alegria, integração e muita diversão entre os associados. A programação contou com diversas atividades, boas conversas e vários sorteios, tornando o encontro ainda mais especial e proporcionando uma tarde agradável, repleta de interação e momentos felizes.

Um dos pontos altos da programação foi o sorteio de um convite para o Baile ASA-CD 2026, evento que celebra os 35 anos da Associação.

A grande ganhadora foi Cecília, que teve a alegria de ser contemplada com esse presente especial e a oportunidade de participar dessa grande comemoração.

A ASA-CD parabeniza a ganhadora e agradece a todos os associados que participaram e contribuíram para o sucesso de mais uma Tarde de Jogos. Momentos como esse reforçam a importância da convivência, da amizade e da integração, valorizando os laços que unem nossos associados e tornando cada encontro uma oportunidade de compartilhar alegria e construir boas lembranças.

Curso Automaquiagem

Mais uma aula do Curso de Automaquiagem é dedicada às técnicas para os olhos



A ASA-CD realizou mais uma aula do Curso de Automaquiagem Gratuito, reunindo associadas para uma manhã de aprendizado, prática e troca de experiências.

Desta vez a aula foi especialmente voltada para a área dos olhos, com foco nas técnicas de esfumado, aplicação e combinação de sombras. As participantes aprenderam como construir um esfumado bonito e harmonioso, além de técnicas para valorizar o olhar e deixar a maquiagem mais sofisticada.

A aula foi conduzida pela professora Ivanete Bispo, que apresentou dicas práticas e acompanhou as associadas durante os exercícios, orientando sobre a aplicação correta das sombras, escolha das cores e diferentes formas de destacar os olhos.

Entre pincéis, sombras e muita prática, as participantes puderam colocar em ação tudo o que aprenderam e aprimorar suas técnicas de maquiagem.

Foi mais uma manhã especial de aprendizado, beleza, autoestima e integração, reforçando a importância de momentos que proporcionam conhecimento e bem-estar às associadas da ASA-CD.

TEREMOS UMA AULA MENSAL, SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS, PARA RECEBER NOVAS ALUNAS E TAMBÉM PROPORCIONAR ÀS ALUNAS QUE JÁ PARTICIPARAM A OPORTUNIDADE DE APERFEIÇOAR SUAS TÉCNICAS E APRIMORAR SEUS CONHECIMENTOS.



Vacinação contra a Gripe para Beneficiários do Pró-Saúde

A Secretaria Executiva do Pró-Saúde informa que a vacina contra a gripe (influenza quadrivalente) passa a fazer parte da cobertura do plano em 2026, conforme aprovação do Conselho Diretor.

Quem pode receber?
Todos os beneficiários do Pró-Saúde.
Onde vacinar?
Nas unidades do Laboratório Sabin credenciadas, mediante apresentação da carteirinha do Pró-Saúde.
Prazo:
Até 31 de dezembro de 2026 ou enquanto houver disponibilidade das 2.000 doses disponibilizadas.
Pedido médico:
Não é necessário.
Reembolso:
Quem optar por se vacinar em outro estabelecimento poderá solicitar reembolso de até R$ 80,00 por dose (com incidência de coparticipação), mediante envio da nota fiscal e comprovante de pagamento pela Área do Beneficiário no portal do Pró-Saúde, em até 60 dias após a emissão da nota fiscal.

Unidades e Horários Credenciados:

✅ **Dom Bosco - Lago Sul**
📍 QI 23, SMDB Conj 12 Bl B (Comércio do Oba/BigBox)
⏰ Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 07h às 12h

✅ **110 Norte**
📍 Plaza Norte Shopping - EQ 110/111 Bl A, Lj 18
⏰ Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h

✅ **QI 13 Lago Sul**
📍 QI 13 Bl E, Lj 2 (Próximo ao Carrefour Bairro)
⏰ Seg a Sex: 07h às 18h | Sáb: 08h às 12h

✅ **Centro Clínico Sul**
📍 Setor Hospitalar Sul, 716, C07 Térreo
⏰ Seg a Sex: 07h às 19h | Sáb, Dom e Feriados: 07h às 18h

✅ **Sudoeste 105**
📍 CLSW 105 Bl A, Lj 4 (Ao lado do Santander)
⏰ Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h



PALESTRA SOBRE
Saúde

ASA-CD PROMOVE PALESTRA SOBRE OUTUBRO ROSA COM FOCO NA SAÚDE DA MULHER



No dia 19 de outubro a ASA-CD recebeu a Dra. **Janice Bauab**, ginecologista e obstetra (CRM-DF 15.483), para uma palestra especial com o tema “Outubro Rosa – prevenção, saúde da mulher e a importância do cuidado em todas as fases da vida”.
O encontro foi marcado pela participação ativa das associadas, que fizeram diversas perguntas, compartilharam dúvidas e aproveitaram a oportunidade para ampliar seus conhecimentos sobre prevenção e qualidade de vida.
Durante a palestra a Dra. Janice abordou temas fundamentais para a saúde feminina, destacando a importância do acompanhamento médico, dos exames preventivos e da adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. Entre os assuntos discutidos estiveram a prevenção do câncer de mama com exames de imagem, do câncer colorretal e a importância da colonoscopia, os critérios para o rastreamento do câncer do colo do útero e do HPV, além de questões relacionadas à saúde intestinal, como diverticulite e doença de Crohn. As participantes também esclareceram dúvidas sobre a transmissão do HPV, inclusive em relacionamentos na terceira idade.
A saúde óssea recebeu atenção especial, com orientações sobre os fatores de risco para fraturas, a importância do controle do peso, a prática de exercícios de força e a ingestão adequada de cálcio e vitamina D. Também foram discutidos os cuidados com a saúde cardiovascular, incluindo o acompanhamento do colesterol, da pressão arterial e da glicose, além da atenção ao histórico familiar e gestacional.
Outro ponto importante foi a terapia hormonal na menopausa. A palestrante explicou que sua indicação deve ser individualizada, considerando os sintomas, os riscos e os benefícios para cada mulher. Foram abordadas questões relacionadas à duração do tratamento, ao alívio dos fogachos e às alternativas disponíveis quando a terapia hormonal não é indicada ou precisa ser reavaliada.
A palestra também destacou a importância da atividade física regular, que contribui para a saúde dos ossos e do coração, a preservação da massa muscular, o controle do peso e a melhora da qualidade de vida. Caminhadas, natação, ciclismo, dança, musculação, ioga e pilates foram apresentados como exemplos de atividades que podem trazer benefícios, respeitando as condições de saúde de cada pessoa.
Na parte de alimentação foram ressaltados nutrientes e alimentos importantes, como proteínas magras, cálcio, vitamina D, ômega-3, fibras, frutas, verduras, sementes e oleaginosas. Também foram discutidos os cuidados com o consumo excessivo de ultraprocessados, doces, refrigerantes, frituras, carnes processadas e bebidas alcoólicas, além da importância de não fumar.
O sono foi outro tema de destaque. As participantes conversaram sobre as alterações que podem ocorrer durante a perimenopausa e a menopausa, como ondas de calor, suores noturnos, despertares frequentes e dificuldade para voltar a dormir. Entre as estratégias para melhorar o descanso, foram citadas a manutenção de horários regulares, a prática de exercícios, os cuidados com o ambiente de sono e a avaliação médica diante de sintomas persistentes.
A apresentação também trouxe informações sobre a importância da vacinação, especialmente para grupos de risco, abordando imunizações contra gripe, Covid-19, pneumococo, vírus sincicial respiratório e herpes-zóster, conforme as indicações individuais e as recomendações vigentes.
Além dos cuidados físicos, a palestra abriu espaço para uma reflexão sobre a violência contra a mulher, ressaltando que ela pode ser física, moral, patrimonial ou sexual. Foi reforçada a importância de identificar, acolher e encaminhar as vítimas para os serviços de apoio, lembrando que o Ligue 180 é a Central de Atendimento à Mulher.
Ao final do encontro, a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, presenteou a Dra. Janice e fez um agradecimento especial pela disponibilidade, atenção e contribuição para a conscientização sobre a saúde feminina.
Para encerrar a programação, foi realizado o sorteio de um convite para o Baile ASA-CD 2026, e a ganhadora foi Uilza Maria Guerra.
E, como já é tradição nos encontros da Associação, tudo terminou com um delicioso lanche e um momento de confraternização entre as participantes.
A ASA-CD agradece à Dra. Janice Bauab e a todas as associadas pela presença e participação. A iniciativa reforça o compromisso da Associação com a informação, a prevenção e a promoção da saúde e do bem-estar em todas as fases da vida.

DRA Janice Bauab
Clínica Única
Contato: (61) 99219-8969





A ASA-CD REALIZA O SORTEIO DE MIMOS PARA QUEM CONTRIBUI PARA A COMPRA DAS CESTAS BÁSICAS NA AÇÃO ASA SOLIDÁRIA


Sorteio realizado


Ganhadora do sorteio


Instituto Chute Certo


Centro Social Formar


Humanizzare


Igreja Batista de Sião


Comitê e Cidadania


Igreja Presbiteriana Sol Nascente


Instituto Reciclando Sons


Liga do Bem


Creche Doando Vida


Catedral Militar Rainha da Paz


Igreja Santa Clara


Banho do Bem


Instituto Santos Inocentes

A ASA-CD REALIZA AS DOAÇÕES DAS CESTAS BÁSICAS PARA INSTITUIÇÕES E IGREJAS, QUE LEVAM ESSE APOIO A PESSOAS EM SITUAÇÃO DE NECESSIDADE. JUNTOS, FAZEMOS A DIFERENÇA!

Inclusão DIGITAL

Conectando Pessoas e Transformando Vidas



1º turma - das 14 às 15h20
2º turma - das 15h40 às 17h

Curso de Inclusão Digital de forma continua, reafirmando seu compromisso com o aprendizado, a autonomia e a participação ativa dos associados no universo tecnológico.
A professora Marcela Rocha conduz as atividades de forma clara, didática e acolhedora, incentivando a troca de experiências e esclarecendo dúvidas.
Durante o curso os participantes desenvolveram habilidades no uso de ferramentas digitais, conquistando mais segurança e independência no dia a dia.
A iniciativa reforça o compromisso da ASA-CD com a inclusão digital e a construção de um ambiente cada vez mais acessível e acolhedor.

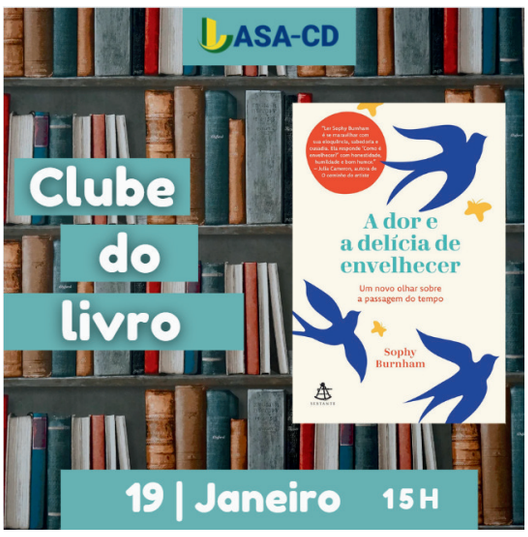
Ideal para quem deseja aprender, do básico ao avançado, o uso de celular e computador de forma simples e prática. Turmas todas as quartas-feiras, em formato continuado: das 14h às 15h20 e das 15h40 às 17h.

CLUBE DO Livro



Porque ler é bom... mas compartilhar a leitura é ainda melhor!





Mais um encontro especial do Clube do Livro da ASA-CD! As associadas se reuniram para conversar e compartilhar reflexões sobre a obra “A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENA VIVER”, da médica e escritora Ana Claudia Quintana Arantes.
Entre ideias, experiências e trocas de conhecimento, o encontro proporcionou um momento enriquecedor de aprendizado, acolhimento e conexão.
Ler também é cuidar da saúde! A leitura contribui significativamente para a saúde e a qualidade de vida, estimulando a cognição, exercitando a memória, a atenção e o raciocínio, além de incentivar a interação social. Esses estímulos são importantes para manter a mente ativa e podem favorecer a autonomia e a mobilidade, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e ativo.
Afinal, ler é também uma forma de refletir sobre a vida, valorizar o presente, ampliar conhecimentos e fortalecer os laços de amizade!

O livro escolhido para a próxima edição é “ A DOR E A DELÍCIA DE ENVELHECER ” - Sophy Burnham



ARTESANATO

As aulas especiais de artesanato na ASA-CD já começaram. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cida, Cris, Enezita e Zezé, transformam cada tarde em um momento agradável e produtivo.
Durante as aulas os associados aprendem novas técnicas, trocam experiências e desenvolvem peças cheias de criatividade e capricho. Cada encontro vai além da produção de objetos: é um momento de compartilhar histórias, melhorar os movimentos das mãos, valorizar habilidades, estimular o bem-estar, o desenvolvimento e a cognição.

Faça parte das nossas aulas de artesanato e viva momentos especiais na ASA-CD!







ASA DANÇANTE

As aulas de Dança de Salão são um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, às 16h, em um ambiente acolhedor, repleto de música, movimento e alegria.
Mais do que aprender passos e técnicas, a dança promove integração, fortalece amizades e contribui para a saúde física e mental dos associados, trazendo mais disposição, leveza e bem-estar para o dia a dia.

CÂMARA DOS DEPUTADOS HOMENAGEIA SERVIDORES POR DÉCADAS DE DEDICAÇÃO E HISTÓRIA



Uma tarde de emoção, reencontros e reconhecimento marcou a Cerimônia de Reconhecimento por Tempo de Dedicação à Câmara dos Deputados, realizada na quinta-feira, 8 de outubro, no Auditório Nereu Ramos. O evento homenageou servidores com 30, 40 e 50 anos de Casa, além de reconhecer a trajetória dos aposentados e a contribuição da ASA-CD para a valorização dos servidores. A programação começou com a apresentação do Coral da Câmara dos Deputados, sob a regência do maestro Davison Miranda, seguida da exibição de fotografias históricas do Arquivo da Câmara, resgatando memórias e celebrando a história da instituição.

A mesa da solenidade foi composta por Mauro Limeira, Cristhiane Satiê, Amanda Ramalho, Cristina Sabino e Raquel Monti.

Reconhecimento e valorização - Na abertura, Raquel Monti, chefe de gabinete do Primeiro-Secretário, compartilhou uma mensagem do parlamentar, destacando a importância dos homenageados e colocando o gabinete à disposição. Em seguida, Mauro Limeira, diretor administrativo, agradeceu aos servidores pelo trabalho e pelo legado construído ao longo dos anos.

“Legado e exemplo não se aposentam!”, destacou. Cristina Sabino, diretora de Gestão de Pessoas, ressaltou a importância de reconhecer as trajetórias profissionais e reforçou que a aposentadoria encerra uma etapa, mas não apaga a história construída. Já Christiane Satiê, secretária-geral da Mesa, destacou o valor da memória institucional e dos ensinamentos transmitidos entre gerações.

Amanda Ramalho, diretora-geral adjunta, enfatizou a emoção de reunir servidores ativos e aposentados em uma ocasião tão especial.

Um dos momentos marcantes foi a presença de Nilza, ex-diretora do CEDI — Centro de Documentação e Informação. Aos 100 anos, ela participou da cerimônia, representando a memória viva da Câmara, onde trabalhou de 1956 a 1990.

A ASA-CD, representada por sua presidente, Maria Elisa, recebeu uma placa de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido em favor dos servidores. A homenagem foi firmada pelo presidente da Câmara, Hugo Motta, pelo Primeiro-Secretário, deputado Carlos Veras, e pelo diretor-geral, Guilherme Barbosa Brandão.

O Sindilegis, representado por seu presidente, Alisson, também foi reconhecido por sua atuação em defesa dos servidores.

A programação contou ainda com a declamação de um poema pelo servidor aposentado Luiz César e, ao final, um *coffee break* proporcionou momentos de confraternização.

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa, destacou a importância de valorizar aqueles que dedicaram suas vidas ao Serviço Público. Como forma de agradecimento, a Associação também entregou um mimo à diretora de Gestão de Pessoas, Cristina Sabino, reconhecendo sua dedicação e contribuição à valorização dos servidores.

Um legado que permanece - Mais do que celebrar décadas de serviço, a cerimônia homenageou pessoas, histórias e vínculos que permanecem vivos na memória da Câmara dos Deputados. O encontro reforçou que, embora o tempo de serviço chegue ao fim, o legado construído continua inspirando novas gerações.

Maria Elisa concluiu com uma mensagem que resume o espírito da celebração:

“Não existe presente nem futuro sem um passado forte. Assim foi e será o serviço público em todo o Brasil e em especial na Câmara dos Deputados.”

ASA-CD VISITA O ESPAÇO OÁSIS SAÚDE E MOVIMENTO



O espaço Oásis Saúde e Movimento abriu suas portas nesta quarta-feira, 14 de outubro, para receber a ASA-CD e apresentar o trabalho desenvolvido por sua equipe na área da saúde, recuperação muscular, liberação miofascial e melhora da performance física.

Durante a visita, as participantes acompanharam uma breve apresentação sobre a importância de manter o corpo ativo na terceira idade, com destaque para os benefícios da prática regular de atividades físicas para a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida. A equipe ressaltou a importância de incorporar o movimento à rotina, respeitando as condições e necessidades individuais.

Na sequência, as associadas participaram de atividades orientadas por fisioterapeutas, vivenciando, na prática, os benefícios dos exercícios e dos cuidados com o corpo. A experiência proporcionou momentos de aprendizado e integração, reforçando a importância da atividade física para o envelhecimento ativo e saudável.

A visita também permitiu que as participantes conhecessem de perto as instalações e as práticas desenvolvidas pelo Oásis Saúde e Movimento, voltadas à promoção do bem-estar e à manutenção da saúde.

A ASA-CD agradece à equipe do Oásis Saúde e Movimento pela receptividade e pela oportunidade de conhecer esse trabalho dedicado ao cuidado com a saúde, à prevenção e à qualidade de vida.

Oásis Saúde & Movimento
Endereço: Quadra CCSW 6, Lote 1, Lojas 20 — Setor Sudoeste, Brasília - DF
Telefone / Contato: (61) 99253-4422.

ASA-CD – CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO, APRENDIZADO, MOVIMENTO E AMIZADE



APONTE A CÂMERA DO CELULAR, ESCANEIE O QR CODE E BAIXE A FICHA DE ASSOCIAÇÃO.

AÇÕES da ASACD

Fique por dentro de tudo que acontece!

Aqui na ASA
DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados
INTEGRAÇÃO sociocultural

ASA Saúde
Atividades físicas com diversão e segurança, na presença de fisioterapeuta e personal trainer.

ASA Idiomas
Aulas online e virtuais de **Inglês, Francês, Espanhol e Italiano.** (Aula presencial apenas para Inglês).

ASA Viajantes
Viajar é bom e com os amigos é melhor! **Conheça novos lugares e faça novas amizades.**

Cine ASA-CD
Encontros às segundas-feiras para **sessões de cinema!**

Clube do Livro
Encontro bimestral para **discussão de obras literárias**

ASA Dança
Aula de dança para os associados animarem!

Imposto de Renda
Consultoria para a **declaração anual do imposto de renda** de pessoa física

ASA Artesanato
Faça e aprenda lindos trabalhos manuais e artesanato!

Curso de Inclusão Digital
Aprenda informática para aproveitar o mundo digital!

Encontro dos Escritores
Grupo para **discutir, produzir e compartilhar** conteúdos autorais

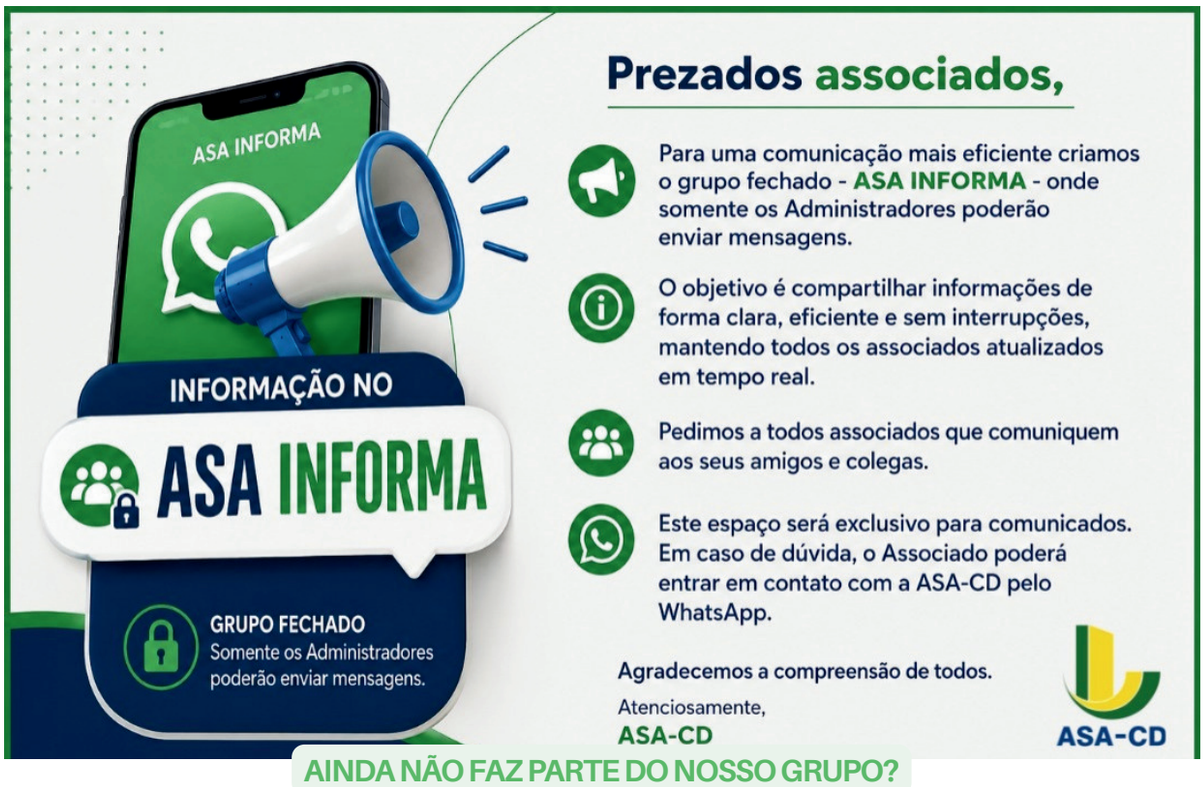
Tarde de Jogos
Participe de **tardes divertidas de jogos,** bingo e dominó

Baile Anual
Celebração do aniversário da fundação em grande estilo

clubs
Descontos exclusivos em combustível, clubes, pousadas e muito mais.

PROSA MENSAL
Evento Mensal onde a **música é boa, a** comida é caprichada **e a conversa flui!**

Curso Prático de Finanças Pessoais
Um curso prático, para organizar suas finanças, planejar gastos e ter tranquilidade financeira!



AINDA NÃO FAZ PARTE DO NOSSO GRUPO?

Venha fazer parte do nosso grupo!
Informação e um espaço de convivência pensado especialmente para você.
Entre em contato (61) 99413-0276 - Ivanete.

Esperamos por você!

Você sabia que a ASA-CD tem UTI Móvel gratuita?

A ASA-CD, em parceria com o Clubs, disponibiliza aos associados o serviço gratuito de atendimento de urgência e emergência com ambulâncias UTI Móvel da On Life. O atendimento funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, garantindo mais segurança e tranquilidade para os aposentados e pensionistas associados à ASA-CD que residem no Distrito Federal e região do entorno. Em situações de urgência ou emergência basta entrar em contato diretamente com a central da On Life pelo telefone 0800 642 1202. Ao ligar, informe ser beneficiário Clubs, bem como o nome completo e CPF. para que a equipe possa realizar o atendimento com agilidade.

ON Life
SUPORTE À VIDA 24 HORAS



LIGUE PARA 0800 642 1202

HOMENAGEM
IN MEMORIAM

Homenageamos com profunda saudade e respeito aqueles que partiram.

JOÃO FONSECA DOS SANTOS	FATIMA MARIA DE FREITAS MOSQUEIRA	ANTONIO FERNANDO BORGES MANZAN	NELSON MARANHÃO NETO	CELIA DUARTE DE CARVALHO
★ 27/12/1941	★ 12/08/1954	★ 12/10/1943	★ 12/12/1945	★ 15/10/1943
† 29/09/2026	† 05/10/2026	† 29/06/2026	† 27/07/2026	† 23/08/2026



Aniversariantes

de dezembro



DIA 1
· ANTONIO RIBEIRO PINTO
· ELIO JOSE NASCENTES
· THAIS CAVALCANTI ALENCAR
· VALFRIDO VIEIRA DOS SANTOS
· YARA LOPES DEPIERI

DIA 2
· CLEONICE DAS GRAÇAS NOGUEIRA
· JORDITA RODRIGUES MARTINS

DIA 3
· ANGÉLICA CARVALHO DE CASTRO
· LEVERNIER MACHADO CORREA
· MARIA CONCEIÇAO ALVES SOARES
· TERESINHA DE LISIEUX FRANCO MIRANDA

DIA 4
· ANTONIO BARBOSA OLIVEIRA
· CASIMIRO PEDRO DA SILVA NETO
· FRANCISCA AUREA DA SILVA

DIA 5
· LUCILIA RODRIGUES DA SILVA
· MARIA DO ROSARIO DUARTE DE MENEZES

DIA 6
· BENEDITO RODRIGUES DA SILVA
· ELIÁ MILHOMEM DE OLIVEIRA
· NIVALDO BARBOSA DOS SANTOS
· REGINA LUCIA CARVALHO JUNQUEIRA OSORIO

DIA 7
· CLEUSA MARIANA DA SILVA
· JARBAS BONIFACIO
· MARIA TEREZA SOARES DULCI
· OLGA DE MELO MARTINS PINHEIRO MIYAMOTO
· VONILDE LOPES LUNA SOUSA

DIA 8
· AUTA BATISTA DE OLIVEIRA
· JOSÉ DE SOUSA NETO
· MARLENE MOURA LATTUCA
· MILTON PEREIRA DA SILVA FILHO

DIA 9
· VALDIR ROBERTO CARNAVAL PEREIRA DA ROCHA

DIA 10
· ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA
· ELISABETH TERESINHA DE LIMA ARAUJO
· MARIA ILDA SOARES DE OLIVEIRA

DIA 11
· FRANCISCO BATISTA MACIEL
· ROMULO LIMA CAMARA
· SALVADOR HENRIQUE PINHATI

DIA 12
· ANTONIO FERNANDO BORGES MANZAN
· AURELIANO JOAQUIM DE OLIVEIRA
· CICERO FERNANDESCOSTA BEZERRA
· FRANCISCO DE ASSIS SOUSA MELO
· GILDETE LOPES COSTA
· IELVA DA CRUZ CORDEIRO
· JOÃO SANTOS COELHO NETO

DIA 13
· CLEUNICY RAMOS DE LIMA CHAVES
· CORDELIA VALADARES AFFONSO
· GERCINA DAS DORES BRITO
· HELOISA HELENA DE OLIVEIRA LOBO
· LUIS HERNAN MARDONES ERICES
· MARIA CESARIO DE SOUSA MURICI
· MARIA DA CONSOLAÇÃO PINHEIRO SILVA
· MARLENE REHBEIN RODRIGUES
· TEREZINHA RODRIGUES DA COSTA

DIA 14
· JOSÉ ESTEVAM DE MEDEIROS TAVARES
· MARCOLINA DA SILVA COSTA

DIA 15
· CELIA DUARTE DE CARVALHO
· ELIANA NAVARRO GARCIA
· JANE KACZAN DE FREITAS
· ROBERTO VIEIRA CAVALCANTI
· ROSINETHE MONTEIRO SOARES
· THEREZINHA MEDEIROS MAIA

DIA 16
· INACIA RODRIGUES DOS SANTOS CUNHA
· VERA LUCIA FERREIRA DA SILVA
· VILMA CERQUEIRA DA SILVA

DIA 17
· ELIANE DE MIRANDA PIERECK
· GERALDO GOMES DA SILVA
· JOÃO BATISTA BRIOSO DO NASCIMENTO
· SIMONE MOURTHÉ NOGUEIRA STARLING

DIA 19
· PAULO ANTONIO MARQUES
· TULIO ZANINA COSTA

DIA 20
· ADALICIO COELHO NOGUEIRA FILHO
· CLAUDIA NEIVA PEIXOTO
· CRISTINA PESSOA RAMALHO VIANNA
· DELMA FERREIRA ARAUJO
· HOSANA SILVA DE SALLES
· MARIA EMILIA GARCIA MOREIRA
· MARIA ISABEL PEREIRA
· MARIA REINALDA DA SILVA
· RODOLFO SEGABINAZZI
· SIRLEIDE DA CONCEIÇÃO SILVA CARNEIRO
· VERA LÚCIA CHAVES
· VICTOR HUGO DA COSTA

DIA 21
· ANIVIA SOARES CARDOSO
· LICIONINA MARIA SALVIANO BARRETO
· LUCIVALDO DE MELO
· MIRCE JOSE DA SILVA
· SOLANGE OLIVEIRA PINARDON

DIA 22
· DIRCE VERNILE DOS SANTOS
· EBER ZOEHLER SANTA HELENA
· ELVIRA MARIA VILELA TEIXEIRA PINHEIRO

DIA 23
· AMANDA ZAULI
· CLEI JESUS PEREIRA
· ENOQUE BARBOSA REGO
· JOAO EDUARDO DA COSTA
· NILMA NONATO DA SILVA SANTOS
· PILADE BENITO BAIOCCHI

DIA 24
· ETSUKO KAJIOKA
· LOURIVAL ALVES ROCHA
· ODILON SILVA COIMBRA

DIA 26
· ADALIA FIGUEREDO DOS SANTOS
· ADAUTO PAES DE ANDRADE
· AGASSIS NYLANDER BRITO
· AMELIA FURTADO DA SILVA
· DAYSE CLARICE PEREIRA
· FRANCISCO DE ASSIS BORGES DE LIMA
· JOSÉ JAIRON LACERDA
· MARIA DA GRAÇA ROCHA
· PATRICIA DAVIS

DIA 27
· ESTELA MAGDA FRECHIANI
· TANIA FILGUEIRAS CORDEIRO DA CRUZ

DIA 28
· ANTONIO ALAOR MOREIRA
· ANTONIO LINO DE ARAUJO
· ARNAUD ROSA DE OLIVEIRA
· AUGUSTA NAURICIO
· CONSTANCIA SALDANHA DE OLIVEIRA
· IRACI PEREIRA DE PAULA SILVA
· MARIA SOLANGE DE FREITAS
· REGINA MARIA DE OLIVEIRA LOPES
· RONALDO GONÇALVES DA ROCHA

DIA 29
· MARIA ANGELA FRAGA
· MARIA CARMEM FREIRES VIEIRA
· MARIA TERESA DE CARVALHO MADEIRA

DIA 30
· ALDEREZ SILVA DANTAS
· DELSITA FERRARI
· HELENA PASSOS GUIMARÃES
· RONÍCY PINTO DE ARAÚJO
· SILVIO PEREIRA SANTOS

DIA 31
· AMISCIA IRMA SOUZA GUANAES DE CARVALHO
· ANTONIO COSME RODRIGUES
· CARLOS ROBERTO DAS CHAGAS
· JOAQUIM PEREIRA DOS SANTOS
· JUANITA FIGUEIREDO GALEAZZI
· MARILIA VIEIRA BARROS
· NALVA MENDES PONTE
· SOLANGE CASTELLO BRANCO DOS SANTOS

SAÚDE E BEM-ESTAR

HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959

VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3686-7902

ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



CARMEN R. FIGUEIREDO GINECOLOGISTA
(61) 98625-2476

OCULARE OFTALMOLOGIA
(61) 3242-4222



FLORAIS DE BRASÍLIA E DO BRASIL YOLANDA
(61) 99977-3374

LENSNET
(61) 99423-0306

OLIMPO
(61) 3225-0160

UNICARE ODONTOLOGIA
(61) 3225-1212 / 98137-9976



KERLEY PERSONAL TRAINER
(61) 8214-1478



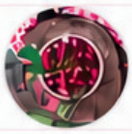
YOGA PARA TODAS AS IDADES
(61) 99312-8030

ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103
@SORVETEAOQUADRADO

PIZZA À BESSA
(61) 3345-1182 / 3345-5225



BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211



BELLE DOUCE BISCOITOS DECORADOS
(61) 9990-31444



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



ENCANTO DA TERRA
(61) 99375-9463

EMBAIXADA DO PIAUÍ
(61) 99280-1136

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

CORREIOS AGF CRUZEIRO
(61) 3361-1332
cruzeironovo@gmail.com

GRÁFICA QUERUBINS
(61) 9972-0732
www.graficaquerubins.com.br

INFOJET
(61) 3382-7765 / 7400-6877

IMÓVEIS E MUDANÇA

MUDANÇAS
(61) 98178-9919



ÁGIO DE FLAT – TAMBAÚ – JOÃO P.
(61) 99961-1467



ALUGUEL POR TEMPORADA PORTO SEGURO - BA
(61) 3026-2519 / 73 3679-1221 / 61 99676-1022

TURISMO E LAZER

2M TRAVEL
(61) 98191-8871

CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523
conmil.turismo@gmail.com

CULTURA TURISMO
(61) 3550-6646
atendimento@culturanegocios.com



FAZENDINHA BSB
(61) 98260-7813

FINANÇA E NEGÓCIOS

SICOOB
(61) 3225-2007 / 4007-1233 / 08006008253
sicooblegislativo@sicoob-legislativo.coop.br

BRASIL MÉTODO CORRETORA DE SEGUROS
(61) 3274-5212 / 98407-7429 / 0800-601-7286