

## MÊS DAS MULHERES

Mãe da Maria Elisa



**Isolet Pellicano**, mulher guerreira, forte, caridosa e querida pelos que a conheciam.

Mãe da Beatriz



**Paola Nóbrega**, mulher carinhosa, carismática, guerreira e generosa.

Mãe do Fernando



**Eliane Rodrigues**, mulher inteligente, coração generoso e senso de humor saudável e elevado.

Mãe do Francisco



**Laura**, my mother.

Mãe da Francy Borges



**Hilda Loyde Pereira Borges**, a Lolita!!! Minha homenagem a minha querida mãe.

Irmã da Maria luiza



**Rita Eleuza**, tenho muito orgulho de você, minha irmã.

Mãe do José de Ataíde



**Carolina Rosa da Silva**, minha querida e saudosa mãe. Mulher de fibra, guerreira, lutadora e amorosa.

Mãe da Sara



**Alenilda Damasceno**, mulher forte e guerreira! Ama a vida e a família.



Sorteio em 30/3/2022

No mês de março, no dia 8, comemorou-se o Dia Internacional da Mulher. Pensando nisso a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, solicitou que os associa-

dos enviassem fotos das mulheres que eles mais admiram para ser sorteada uma e aparecer na capa da Revista Voz Ativa. A sorteada foi Maria Elisa.



Foto Sorteada Isolet Pellicano

## SUMÁRIO

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Luzia de Almeida Pinto Kirjner

Elba Machado Veloso

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

João Alencar Dantas

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Waldelei Casemiro da Silva

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Alvarina Pereira Vieira

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Tanivia Pinheiro Timbó (CRB1-DF 2.129)

Impressão

Querubins Gráfica/Editora Tel.: (61) 3465-2411

E-mail: [querubins@graficaquerubins.com.br](mailto: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

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

Tanivia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

[secretaria@asacd.org.br](mailto:secretaria@asacd.org.br)

Horário de atendimento: das 9 às 18h

<http://www.asacd.org.br>

Tiragem: 1838 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coord. Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817

Legiscred (61) 3216-9988

Legis Club (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

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

# NOSSA MENSAGEM

*Maria Elisa Siqueira de Oliveira*  
Presidente



## EDITORIAL

Queridos associados, como estão? Espero que estejam bem e que já tenham gravado aquelas quatro regrinhas de que falo com frequência, que são: 1º tomar no mínimo 2 litros de água; 2º fazer exercícios físicos no mínimo 3 vezes por semana; 3º se alimentar de forma correta, evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, e 4º tomar sol até as 11 da manhã.

Com muito respeito e admiração me dirijo às associadas da ASA-CD, porque neste mês comemorou-se o Dia Internacional da Mulher, data que sempre nos lembra da força feminina. Essa força feminina que consiste em saber que sozinhas nós podemos, mas juntas conseguimos muito mais. Sororidade é o termo que significa “união de mulheres que compartilham os mesmos ideais e propósitos, sendo caracterizada pelo apoio mútuo evidenciado entre essas mulheres”. Preci-

samos sempre estar unidas.

Na Câmara dos Deputados existem muitas mulheres que são lembradas até hoje por sua força e dedicação, servidoras que, com muito afino e dedicação, superaram questões estruturais e se consolidaram como grandes agentes do serviço público.

Queremos ser lembradas por quem somos, pela nossa força, inteligência e ações, e não só pelo papel que exercemos de mãe, esposa e donas de casa, que nos gratifica por si. Somos advogadas, médicas, engenheiras, bibliotecárias, taquígrafas, chefes de comissões, etc.

Por fim, lembro-lhes que ainda estamos no período da pandemia e que o uso de álcool e máscara é necessário, ainda que em alguns lugares já exista o decreto de não usá-la. Sempre lavemos nossa mão com água e sabão e mantemos o distanciamento.

## POESIA

### MULHER

MARELSON BUENO

Doce ser de admirável perfeição  
que a Divindade criou,  
enfeitou e enriqueceu o universo  
na plenitude  
de sua sublime normalidade.

A mulher já nasceu amada  
e impedida de exasperar sua felicidade.

É a própria sensualidade,  
o carinho que chegou dando ordens  
para ser cariciada.  
É pura de toque delicado e cheio de realce.

É a perfeição  
que inflama o sentimento fermentando  
léguas de paixão.

Ela contenta, faz-se querida  
e também  
contunde o homem e o infunde  
em amor e ferida.

É a essência  
que embriaga o homem  
no jardim florido da existência.

A mulher é uma galanteadora nata  
de agradável melodia,  
um ser diferente e macio,  
que vive a toda hora e todo dia  
em ar cheio de graça.

É a decência  
que invadiu e bagunçou o nosso coração  
revolucionando nossa vida.

É a isca adocicada que nos atrai.

A mulher é a divindade,  
é nossa mãe, esposa, filha, irmã,  
tia, nora, madrinha.

É a prima, a colega, a companheira,  
a conhecida, a estranha,  
a amiga, a vizinha.

Mulher é aquela sempre querida  
que encanta este mundo  
para gerar felicidade.



**Marelson Bueno**, jornalista e poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

## PROSA

### POR OCASIÃO DO DIA DA MULHER

JOLIMAR CORRÊA PINTO

Para personificar a homenagem ao Dia da Mulher – comemorado em 8 de março – tomo como representante uma pessoa especial, uma tríplice colega – Câmara, Fórum e ASA-CD. Aqui, como a primeira mulher a nos presidir, ela realiza uma gestão impregnada de talento a liderar atividades voltadas para a satisfação das carências de aposentados e de pensionistas, seja promovendo eventos sociais, culturais e educativos, assim como apoio jurídico, visando a reintegrar, a amparar, a enaltecer o valor dos integrantes da ASA-CD, pelo seu passado profissional e pelas realizações do presente.

Seja pela dedicação, pela competência, pela simpatia, pelo empenho em distribuir felicidade, com comovente manifestação de carinho e de apreço, sem distinções e com alegria contagiante, é que felicitamos, orgulhosamente, MARIA ELISA SIQUEIRA DE OLIVEIRA, que dignifica a condição de Mulher e de autêntica liderança classista à frente de nossa Associação.



**Jolimar Corrêa Pinto**, escritor, advogado, servidor aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

# A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Jaqueline

**Valter Gomes** dia 5, **Mariza Vasques** dia 6, **Margarida Ferreira**, **Antônio Carlos Rios** dia 8.

**Valter** chegou a Brasília em 1973 e gosta de ler. **Mariza** chegou em 1991, atua como consultora em educação e gosta de estar com a família. **Margarida** chegou em 1967, gosta de estar com os familiares. **Antônio** chegou em 1968, gosta de vaquejada, futebol e documentários.



Valter

Mariza

Margarida

Antônio

**Marelson Bueno** dia 9, **Lourival Ferreira** dia 10, **Neci Almeida** dia 11 e **José Amir** dia 15.

**Marelson** chegou a Brasília em 1979, gosta de escrever, e agora aposentado passa o tempo escrevendo textos poéticos e contos. **Lourival** chegou em 1958, gosta de viajar e estar com os amigos e familiares. **Neci Almeida** chegou em 1960 e gosta de estar com a família. **José Amir** chegou em 1982, gosta de viajar e pescar.



Marelson

Lourival

Neci de Almeida

José Amir

**Jolimar Correia** dia 14, **Neuma Pinheiro** dia 16, **Alvarina Pereira** e **Elza Sena** dia 17, **Veraluce Barbosa** dia 18.

**Jolimar** chegou a Brasília em 1968, gosta de estar com os amigos e a família. **Neuma** chegou em 1969, gosta de viajar e participar de projetos assistenciais. **Elza** chegou em 1962, gosta muito de cozinhar e de estar com a família. **Alvarina** chegou em 1971, gosta de viajar e conhecer novos países, além de nosso querido Brasil. **Veraluce** chegou em 1960, gosta de ler, ouvir uma boa música, viajar e trocar boas ideias.



Neuma

Jolimar

Elza

Alvarina

Veraluce

**Regina Alves** dia 20, **Antonieta** dia 21, **Maria Júlia**, **Adir dos Santos** e **Maria Rodrigues** dia 22, **Gilson José** e **Isolda Marinho** dia 25.

**Regina Alves** chegou a Brasília em 1968, gosta de ficar em casa, receber os amigos e cuidar das plantas. **Antonieta** chegou em 1964, gostava de estudar línguas. **Maria Júlia** chegou em 1970, gosta de viajar e dançar. **Adir dos Santos** chegou em 1961 e gosta de viajar. **Gilson** chegou em 1973, gosta de realizar trabalhos voluntários para pessoas com câncer. **Isolda Marinho** também chegou em 1970 gosta de dançar, viajar e fazer artesanatos.



**Sérgio Soares** dia 26, **Maria do Rosário**, **José Meriderval** dia 27, **Catarina Rosária**, **Isabel Almeida** e **Maria Aparecida Neiva** dia 28.

**Sérgio Soares** chegou a Brasília em 1971. Joga no IPAD. **Maria do Rosário** chegou em 2002, gosta de viajar. **José Meriderval** chegou em 1983, gosta de ler e fazer exercícios físicos. **Catarina Rosária** chegou em 1979, gosta de viajar e fazer artesanatos. **Isabel Almeida** chegou em 1967, o que mais gosta de fazer é viajar e se reunir com a família e os amigos. **Maria Aparecida Neiva** chegou em 1974, gosta muito de conhecer lugares novos e apreciar a natureza.

**Miguel Alves** dia 28, **Valdevino Vieira** dia 29, **Hena** dia 30 e **Odete Piccoli** dia 31.

**Miguel** chegou a Brasília em 1970, gosta de estar na fazenda. **Valdevino** chegou em 1962, gosta de viajar e de hidrogenástica. **Hena** chegou em 1960, gosta de ler e escrever. **Odete** chegou em 1975, gosta de viajar e curtir a família e amigos.



# ASSOCIADO CANDANGO

## GLAURA VILELA FREIRE NAVES

Meu nome é **Glaura Vilela Freire Naves**, cheguei em Brasília em 1961, aos 17 anos, porque meu pai era Deputado, o nome dele era Geraldo Freire. Nasci em Minas Gerais-BH. Brasília àquela época era uma maravilha, todos se conheciam. Estudei no Elefante Branco e depois fui para a UnB, cursar arquitetura.

Prestei concurso para o GDF em 1962, como professora, depois de uns anos fui para Câmara Deputados cedida, em 1970. Na Casa, atuei na Presidência, Lide-

rança da Arena, Comissão de Educação e, por último, Comissão de Relações Exteriores, depois voltei para o GDF, e atuei por mais 18 anos até aposentar-me em 2006.

Depois de aposentada resolvi cuidar da minha família e dedicar-me a cuidar de mim e da minha fazenda em Minas. Conheço os EUA e Portugal e Itália. Adoro bordar, faço com muito amor e carinho.

Aos amigos aposentados eu aconselho que não parem, que leiam muito, mas que sempre busquem



estar ativos, sempre buscando trabalhar a mobilidade e cognição. E por fim, a atual gestão da ASA-CD, a Presidente é muito atuante, ela é animada, entusiasmada e simpática. A Associação está muito bem gerida.

## ILDERNI MARIA CARVALHO BRAGA



Meu nome é Ilderni Maria Carvalho Braga, nasci na cidade de Bacabal-MA, cheguei em Brasília em 1965, estudei Letras na

UnB e ingressei na Câmara em 1981, como Analista Legislativo.

Na Casa, trabalhei no CEDI, na redação final da Comissão de Constituição e Justiça, aposentando-me em 1997. Depois de aposentada, viajei bastante dentro e fora do Brasil. Fiz cursos de ioga, pintura e pratico muito a leitura.

Aconselho aos amigos aposentados que não parem, exerçam atividades e sempre tenham uma agenda a cumprir. A vida não acaba após a aposentadoria. Por fim, a atual gestão da ASA-CD é muito boa, Maria Elisa é bem ativa, interessada e dinâmica, desenvolve um trabalho primoroso e eu só tenho elogios a ela.

Meu nome é **Guiomar Ribeiro da Silva Camargo**, nasci em Gilbués-PI, vim para Brasília em 1961, Brasília àquela época era só mato, brinquei muito naquela parte onde é Taguatinga Norte, foi uma fase de muita austeridade. Cursei administração na UnB, o meu marido era servidor da Câmara, o nome dele Valter Urani Camargo.

Na Câmara ele atuava no DEMED, DEPEs, infelizmente ele morreu em 1996. Foi uma fase difícil, mas sigo em frente. Sou funcionária aposentada do BRB, aposentei-me em 1997. Apliquei meu dinheiro em imóveis e viajei, conheci América do Sul, América do Norte e Europa. Aconselho aos amigos aposentados que aprovei-



tem, que viagem e que renovem o passaporte. Por fim, a atual gestão da ASA-CD é excelente, a Maria Elisa faz um trabalho excelente.

GUINOMAR DO NASCIMENTO LIMA



Meu nome é **Guinomar do Nascimento Lima**, nasci no Pará e vim para Brasília em 1967. Brasília àquela época era muito sem estrutura, era privilégio ter acesso a utilidades básicas, engraçado pensar que o que é básico

hoje, na minha época era luxo. Prestei concurso para a Câmara dos Deputados em 1977, para o cargo de Técnico Legislativo, e tomei posse em 1979. Na Casa, atuei na CAP, Assessoria Legislativa e Comissões diversas, aposentando-me em 2009.

Depois de aposentada, continuei estudando línguas, sobretudo espanhol. Viajei para Bolívia, Argentina, Chile e vários locais do Brasil. Não tenho nenhum hobby, gosto de costurar e fazer arte-

sanato voltado para este meio.

Aos amigos aposentados, eu aconselho que viagem, estejam perto da família, que busquem uma ocupação e que vivam em paz, a Bíblia diz: “Busque a paz e viva por ela”.

A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa, porque eu vejo o empenho da Presidente, dos Diretores e Funcionários em fazer a Associação um espaço de acolhimento, estou bem satisfeita.

# FALA, ASSOCIADO

ORLANDO BORGES DE CARVALHO

Meu nome é Orlando Borges de Carvalho, nasci em Pindaí-BA. Cheguei em Brasília em 1972 e ingressei na Câmara dos Deputado em 1976 como contínuo.

Na Casa, trabalhei na Coordenação de Apoio Parlamentar, na Seção de Elevadores, no CEDI, na Liderança do

PPR e me aposentei na Liderança do PSB em 2010. Depois de aposentado, sirvo a Deus, estou sempre cuidando do próximo, Deus usa a mim e minha esposa para esse fim, sou muito feliz.

Aconselho aos amigos aposentados que tenham Deus como caminho a ser seguido, sem Ele



nada sou e por isso eu sou propagador da sua palavra e obra. A atual gestão da ASA-CD é muito boa e eficiente, por isso tenho gostado bastante.

MARIZA VASQUES DE ABREU



Meu nome é **Mariza Vasques de Abreu**, nasci e morei até os 18 anos em Porto Alegre. Na sequência, morei dois anos em Salvador/BA e voltei para POA, onde fiquei por três anos e fui para Campinas, para estudar na Unicamp,

por dois anos. Voltei para minha cidade natal, onde fiquei até ingressar na Câmara e me mudar para Brasília.

Tenho Graduação em História e Direito pela UFRGS e ingressei na Câmara dos Deputados em 15 de fevereiro de 1991. Na Casa, trabalhei na Consultoria Legislativa, na área da educação, aposentando-me em julho de 2011. Depois de um ano de descanso, voltei a trabalhar com consultoria na área da educação. Muito trabalho!

Depois de aposentada até não viajei muito. Fui aos Estados Unidos, ao Ca-

nadá, à Inglaterra, sempre para eventos na área da educação, mas aproveitando para passear depois. Gosto muito de ir ao cinema e jogar cartas com amigas.

Aos amigos aposentados eu digo que a sabedoria é alterar a rotina, sem deixar de ter atividades para fazer. Depende de cada um o que vai escolher para esse período gratificante da vida. Por fim, a atual gestão da ASA-CD é muito ativa e criativa. O trabalho realizado é muito importante no acompanhamento e apoio dos colegas aposentados.

## JOSÉ AMIR MOREIRA

Meu nome é **José Amir Moreira**, nasci em Patrocínio-MG, sou formado em Direito e Administração, na FAGED, em Divinópolis. Cheguei em Brasília em 1982, e ingressei na Câmara dos Deputados dois anos depois.

Na Câmara, trabalhei no DEPES, CAP e DEMED, aposentando-me em 2010. Depois de aposentado eu viajei, aproveitei para morar

em Portugal e conheci quase toda Europa. Hobby específico eu não tenho, mas gosto de mexer com plantas e pescar.

Aos amigos amigos aposentados eu aconselho que cuidem da saúde, que busquem estar ativos e ocupados, a aposentadoria é a melhor parte da vida. E por fim, tenho só elogios à Associação, sobretudo a Presidente, Maria Elisa. Ela é uma pessoa muito inteligente e



aprendi muito quando com ela, sempre ativa e proativa. Destaco o trabalho primoroso que ela realizou na Assessoria Jurídica, a ASA-CD está em excelentes mãos.

## KÁTIA MARIA PAIVA GOMES

Meu nome é **Kátia Maria Paiva Gomes**. Sou filha de militar, cheguei em Brasília no ano de 1979, quando o meu pai veio transferido de Curitiba para trabalhar no Colégio Militar. Nasci em Volta Redonda, no Rio de Janeiro, mas morei também em Aracaju, São Paulo, Curitiba e na capital do Rio de Janeiro.

Sou formada em Administração de Empresas, Geografia e Especialização em Processo Legislativo. Ingressei na Câmara em 1993, no Departamento de Pessoal. Em seguida trabalhei em três Comissões Permanentes (Comissão de Segurança, Comissão

de Economia e Comissão de Meio Ambiente) e por último na Secretaria-Geral da Mesa, quando me aposentei no ano de 2019.

Assim que me aposentei comecei a frequentar a academia regularmente e fazer caminhadas. Como hobby, adoro fazer bijuterias, caminhar e participar de trilhas.

Amo viajar e conheço lugares lindos no Brasil, quanto no exterior. No exterior conheci Nova York, Alemanha, Holanda, Chile e Argentina. Aconselho a pessoa que está perto de se aposentar a procurar aquele hobby, aquela atividade ou estudo que sempre teve vontade ou curiosidade



de fazer, mas que nunca teve tempo ou disposição para começar.

E finalizando, só tenho elogios à atual gestão da ASA, pois a Elisa é uma pessoa extremamente dinâmica, eficiente e sensível, que está sempre à procura de algo novo para despertar o interesse e entusiasmo nos nossos queridos colegas aposentados e pensionistas.

# ASA COM ARTE

MÔNICA DA CUNHA BESSADA LION

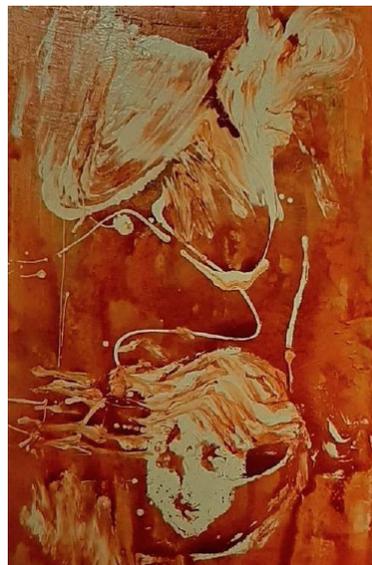


Meu nome é **Mônica da Cunha Bessada Lion**, nasci no Rio de Janeiro e vivi lá até os 13 anos. Vim para Brasília em 1964, estudei administração e história e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980.

Na Casa, trabalhei nos Departamentos de Administração, Biblioteca, Rádio e Taquigrafia, aposentando-me em 2010. Depois de aposentada, me dedico a cuidar de uma chácara, a pintar e a administrar um espaço aqui de cursos, eventos e hospedagem.

Comecei a pintar em 1990 e nunca mais parei. Não tenho formação artística, mas sou apaixonada pelo abstracionismo. Já fiz umas 4 exposições individuais e algumas coletivas.

Tive uns dois anos de aula com Lourenço de Bem, onde aprendi a soltar o pincel e deixar fluir o que vem no momento.



MARCI BERNARDES FERREIRA

Nascida e criada na cidade de Uberaba, MG, Marci Bernardes começou a estudar piano aos 9 anos de idade, adorava tocar Tchaikovsky e Beethoven. O piano se tornou um ofício e paixão instantânea, Marci foi recitalista e chegou a tocar em cidades próximas a

sua cidade natal. Ela mudou-se para Brasília em 1968, estudou Direito e ingressou na Câmara dos Deputados, logo em seguida.

Na Casa, atuou nas Comissões Especiais, aposentando-se anos mais tarde. Depois de aposentada ela dedicou-se a ministrar aulas de piano, e diz:



“Música nos aproxima de Deus, eu sou muito feliz com este dom que ele me deu.”



Meu nome é **Alvarina Pereira**, cursei psicologia no CEUB e prestei concurso para a Câmara dos Deputados, fui aprovada e tomei posse. Fui lotada no Centro de Documentação e Informação (CEDI), fui designada para continuar um trabalho na CAP, de-

pois atuei no Departamento de Comissões, na Comissão de Defesa Nacional e na Comissão de Relações Exteriores e assumi, também, a Secretaria da Primeira Vice-Presidência. Logo após, se iniciou a Constituinte, quando trabalhei como nunca havia trabalhado mas que me orgulho de haver participado integralmente, anos mais tarde aposentei-me

Depois de aposentada, dediquei-me a cuidar de mim e da minha família e busquei aprender coisas novas. Descobri o ponto-cruz, pelo qual sou encantada. O ponto-cruz ou ponto de cruz é uma forma popular de bordado em fios contados na qual os

pontos têm formato de “X”.

Contamos as linhas da trama do tecido que deve ter a trama uniforme (como o tecido de linho) em cada direção, de modo que os pontos fiquem de tamanho e aparência uniformes. Essa forma de ponto-cruz é também chamado “ponto-cruz contado”, a fim de distingui-lo de outras formas de ponto-cruz.



#### MARLY NUNES DE VASCONCELOS

Meu nome é **Marly Nunes de Vasconcelos**. Desde que nasci a minha irmã me chama de Babi, e é assim que todos que convivem comigo me chamam. Nasci em uma cidade histórica no interior de Minas Gerais que se chama Serro.

Estudei Inglês desde muito cedo, logo que mudamos para Belo Horizonte, aos 16 anos, fiz intercâmbio nos USA. Sempre gostei da área de línguas



e fiz o curso de Letras Português/Inglês na PUC MINAS. Sou casada com o médico Fernando Vasconcelos há 45 anos, sou mãe do Bruno e do André e avó da Maria e da Anna.

O badalado bairro de Greenwich Village de New York me encantou por esbanjar cultura, arte, lazer e charme, o bairro acabou inspirando o nome da escola, que fundei em 1973. Desde então o Greenwich já inovou ao oferecer cursos de inglês para crianças a partir de 5 anos. A escola segue uma tendência mundial e assim foi criado o Greenwich



Kids, uma escola feita sob medida, obedecendo todos os critérios para as novas metodologias de ensino para crianças. Hoje o Greenwich Kids se tornou uma referência por levar conhecimento e cultura para crianças a partir de 2 anos de idade. Nossa metodologia se baseia em práticas diferenciadas e eficientes.

## DICAS DE BRASÍLIA

Chegou em Brasília e quer saber onde tem a melhor vista da cidade?

É da capela projetada, em 1957, pelo arquiteto Oscar Niemeyer que você conseguirá contemplar o melhor ângulo de Brasília.

Tombada como patrimônio histórico da cidade, desde 1988, a capela é símbolo do sonho profético de Dom Bosco sobre a construção de Brasília.

Situada exatamente no paralelo 15° no mapa, a ermida foi erguida para ilustrar o sonho que Dom Bosco teve em 1883, de que entre os paralelos 15° e 20° nasceria uma terra fértil.

O ponto alto é o maravilhoso pôr do sol, um show à parte da natureza!

Mesmo que acredite que esteja muito longe do hotel, não se preocupe, chega-se rapidamente ao local.

Se você é praticante de esportes ou aprecia atividades ao ar livre, vai estar no lugar certo.

O parque é considerado, ainda, um dos melhores lugares do País para a prática de skate, devido a íngreme ladeira no local, que é xodó dos amantes dessa atividade.

Para continuar o roteiro do turismo religioso, você deve conhecer também o Mostei-



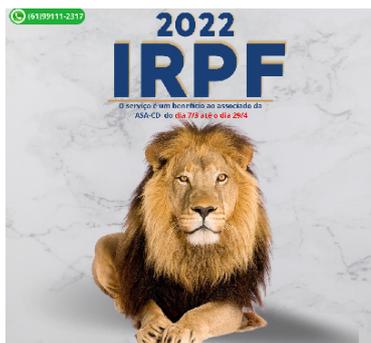
ERMIDA DOM BOSCO

ro de São Bento, o Carmelo de Nossa Senhora do Carmo e o Seminário Missionário Redemptoris Mater, que funcionam na mesma região.

Para completar o seu passeio, você vai voltar para casa com fotos incríveis do pôr do sol, que encanta moradores e turistas.

## DIREITO E JUSTIÇA

### IMPOSTO DE RENDA 2022



Quem deve declarar? Assim como qualquer outro contribuinte, quem tiver mais de 60 anos, caso se enquadre em alguma das regras de obrigatoriedade, tais como: receber rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70, re-

ceber rendimentos isentos acima de R\$ 40.000,00 mil no ano-calendário (2021) ou possuir bens e direitos superiores a R\$ 300 mil, é obrigado a declarar o Imposto de Renda. Se o aposentado tiver mais de 65 anos? Neste caso, o contribuinte tem que tomar cuidado na hora de declarar, principalmente, se possuir outra fonte de renda. Aposentados pela Previdência Social têm direito à isenção de imposto de renda sobre uma parcela da sua aposentadoria a partir do mês em que completam 65 anos. O teto mensal de isenção é de R\$ 1.903,98, e o anual é de R\$

24.751,74. O valor até esse limite deve ser informado como Rendimento Isento e Não Tributável, e o excesso, se tiver, como Rendimentos Tributáveis Recebidos de Pessoas Jurídicas. O benefício não deve ser aplicado para os demais rendimentos tributáveis, e no caso de ter mais de uma aposentadoria, ele não é cumulativo.

A ASA-CD disponibilizará um contador para os associados declararem o Imposto de Renda, o período oficial de entrega do IRPF 2022 é do dia 3/3 a 29/4, na ASA-CD será do dia 7/3/22 a 29/4/22.

### RENOVAÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE HABILITAÇÃO, A CNH.

No Distrito Federal você pode fazer isto de forma rápida e prática, sem muita burocracia. Para a emissão de uma nova Carteira Nacional de Habilitação/Renovação necessário fazer novo Exame de Aptidão Física e Mental. Após o vencimento da CNH o condutor ainda poderá transitar pelo prazo de 30 (trinta) dias, mas o ideal é dar entrada logo para evitar aborrecimentos. Listamos aqui tudo o que você precisa saber para fazer a revalidação da sua CNH conforme as

exigências do DETRAN – DF:  
1 - Fazer o agendamento biométrico no site: [www.detrان.df.gov.br](http://www.detrان.df.gov.br) (para os residentes no DF, nos outros Estados se informar) e procurar Agendamento biométrico e seguir os passos indicados. Lá será tirada a foto que irá para a carteira. Super fácil. Um bom lugar p fazer é na SEPS Quadra 706/906, fica a dica.  
2 - Comparecer a uma clínica credenciada pelo Detran-DF, para realizar o Exame de Aptidão Física e Mental Avaliação Psicológica.

### RENOVAÇÃO DE CNH

3 - Na clínica escolhida serão impressos os pagamentos a serem realizados, inclusive o da biometria. E você pensou q seria de graça? Não rs.  
4 - Realizar o pagamento dos boletos em uma agência bancária de um do(s) banco(s) indicado(s) no(s) boleto(s) dentro do prazo estabelecido;  
5 - Se apto, aguardar a nova CNH no endereço cadastrado no Detran-DF.



Para entendermos melhor a Degeneração Macular relacionada à Idade conversamos com as médicas oftalmologistas da Clínica Oculare de Brasília, especialistas em doenças da retina, a Dra. Marina Labarrère de Albuquerque CRM DF 18498 e Dra. Melina Gontijo CRMDF 12650.

**O que é degeneração macular relacionada à idade?**

A degeneração macular relacionada à idade, também conhecida com DMRI, é uma doença da retina que afeta a mácula, a região central dos nossos olhos. A mácula é uma parte central vital da retina, com um importante papel na visão. É composta por milhões de células sensíveis à luz. Na retina há transformação da luz em sinais elétricos, de seguida, esses sinais elétricos são enviados através do nervo ótico para o cérebro, onde se efetua a tradução das imagens que enxergamos. Na degeneração macular, a mácula encontra-se danificada, o centro do campo visual é afetado e as imagens são desfocadas, distorcidas ou escuras. Os principais fatores de risco são envelhecimento e predisposição genética.

Contudo, também é sabido que tabagismo, exposição à luz solar, obesidade e hipertensão são fatores de ris-

co associados ao desenvolvimento da doença.

**Sintomas na degeneração macular**

Muitas pessoas não desconfiam que têm degeneração macular até que se desenvolvam alterações visuais significativas ou sejam diagnosticadas durante uma consulta oftalmológica de rotina. Nas fases iniciais, a DMRI pode não apresentar sintomas visuais ou apresentar alterações visuais muito tênues. Com a progressão da doença, pode ocorrer embaçamento na visão central, principalmente percebido durante a leitura, e evoluir para uma mancha (escotoma) fixa no campo visual central.

Se o doente possui degeneração macular avançada em apenas um olho, pode não notar qualquer alteração na visão geral, pois o olho não afetado compensa a visão do olho doente. No entanto, ter degeneração macular avançada num olho aumenta o risco de desenvolvimento da degeneração macular no outro olho (bilateral). Se notar distorção ou visão turva, mesmo que ela não tenha efeito muito prejudicial sobre a sua vida diária, é importante consultar um oftalmologista.

**Tipos de apresentação da doença**

**D e g e n e r a ç ã o macular seca**

A degeneração macular seca (DMRI seca) é a forma mais comum e corresponde a 90% dos casos. Ocorre quando não há fluido e/ou sangue na retina (daí a designação “seca”). Esta forma de degeneração da mácula está presente em cerca de 90% dos casos e possui melhor prognóstico visual. A perda da visão geralmente ocorre aos poucos,

de uma forma mais lenta ao longo dos anos. Entretanto, as pessoas que desenvolvem a degeneração macular seca devem realizar seu exame oftalmológico regularmente, pois a DMRI seca pode se transformar na forma úmida, o tipo mais agressivo da doença.

**Degeneração macular exsudativa**

Na degeneração macular exsudativa ou neovascular (por vezes, conhecida como úmida ou molhada) é o tipo mais raro, ocorrendo em 10 % dos casos. Desenvolve-se através de vasos sanguíneos anormais que crescem abaixo da retina (“neovascular” significa literalmente “novos vasos”), derramando fluido e/ou sangue na retina, o que pode levar ao edema e a danos severos na mácula. Na DMRI úmida os sintomas visuais são súbitos, mais agressivos e de pior prognóstico visual do que comparados com a forma seca da doença. A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) causa alteração visual que impacta significativamente no dia a dia; como ler, escrever, cozinhar, costurar, etc. Portanto, mantenha suas consultas oftalmológicas em dia, pois quanto mais cedo for feito o diagnóstico e iniciado o tratamento, maior será a chance de preservar a sua visão central.

**Endereço: Centro Clínico Metrópolis, Via L2 Sul, Quadra 607 - Sala 1 - Asa Sul, Brasília**

Telefone: (61) 3242-4222

# ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária com comidinhas fáceis de fazer

## PACOVO



### INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 fatia de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo mozzarella.

### MODO DE PREPARO

Corte o miolo do pão e reserve. Unte uma frigideira com manteiga e coloque o pão e no buraco coloque o ovo e salpique sal e outros temperos que desejar. Tão logo o ovo esteja pronto coloque o miolo sobre o ovo e em seguida uma fatia de queijo e vire.

Faça o mesmo do outro lado. Se preferir coloque presunto antes do queijo. Uma delícia!!! Bora fazer? Super-rápido!

## DOCE DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 8 laranjas
- 200g de açúcar (mais ou menos);
- 1 litro de água;
- cravo e canela a gosto.

### MODO DE PREPARO

- lavar as laranjas, descascar com descascador de legumes ou faca.
- cortar em formato de flor (4 pétalas), separar ou não (a gosto).
- lavar bem e deixar de molho e ir trocando a água várias vezes por dia durante 2 dias,
- colocar numa panela para cozinhar primeiro sem açúcar
- colocar o açúcar e ir mexendo de vez em quando (gosto de deixar descansar e terminar no dia seguinte)
- colocar cravo e/ou canela a gosto
- delícia, hum!



## BATATA DOCE ASSADA



### INGREDIENTES

- Batata doce (quantidade que desejar).

### MODO DE PREPARO

- Corte a batata em rodelas.
- Assente na Air Fryer e deixe por 15 (quinze) minutos.
- O tempo pode variar conforme o ponto da batata que você preferir.

Hummm!! Uma delícia!!

# DICA DE CASA

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

## COMO CONGELAR ABÓBORA

A abóbora é um vegetal muito nutritivo, repleto de benefícios para nossa saúde e com pouquíssimas calorias. Trata-se de uma opção ideal para a preparação de cre-

mes, purês ou, inclusive, de sobremesas devido a seu sabor doce e delicioso.

Podemos congelar em natura da forma adequada para garantir suas propriedades



## LAVANDO ROUPA COM DETERGENTE DE LIMÃO



O truque se baseia na utilização de detergente de limão. Ao lavar suas roupas normalmente, acrescente detergente de limão na lavagem, pois o detergente possui be-

nefícios que controlam odores e ajuda na remoção de gorduras. Recomendado para todos os tipos de peça, exceto roupas mais finas, que devemos lavar a mão.

## CUIDANDO DA SAÚDE

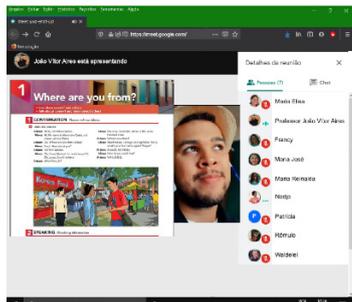
Tem dúvidas sobre como tirar cheiro forte do sapato? Aprenda essa maneira eficaz de como tirar odor de sapato com produtos simples que tem em casa. Você irá precisar de apenas um

absorvente e um perfume da sua preferência, coloque o absorvente perfumado no interior do sapato e deixe por alguns minutos, e se livre desse desconforto de uma vez por todas.



# ASA CURSOS

## ASA INGLÊS



Imagine então, se você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica, divertida e eficiente. A ASA tem tudo

isso. Não perca tempo. Let's speak English!

Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

Com o professor João você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **quartas**

- 1- com bom conhecimento - das 10 às 11
- 2- com algum conhecimento - das 9 às 10
- 3- iniciantes: das 11 às 12

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

**MATRICULE-SE!**

### ALUNA ALICE GARCIA

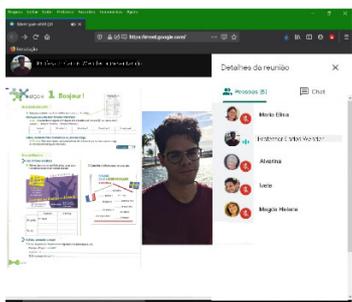
O curso de inglês on-line abre um novo horizonte de aprendizado, simples e fácil, ao alcance das mãos.

Nada do estresse de pegar o carro, uma hora de aula, sair corrida

para novo compromisso. Esta nova forma de estudar deixa o fluxo de aprendizado mais fluido, mais fácil de fixar. Sinto que vencerei o obstáculo de não falar uma outra língua.



## ASA FRANCÊS



O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além

de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line, pelo celular ou computador, sem sair de casa.

Você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **segundas**

- 1- com algum conhecimento: das 10 às 11
- 2- iniciantes das 11 às 12

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

**MATRICULE-SE!**

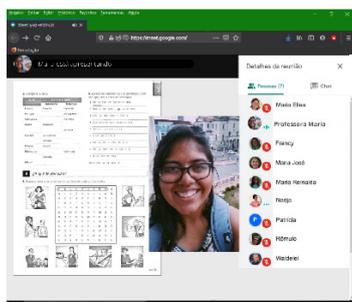
ALUNA MIRNA CASTELO

Estou gostando muito do curso de Francês. Sempre tive uma certa resistência com a língua, por achar que seria difícil aprender. Mas o professor Car-

los é muito atencioso e o curso tem fluído de forma bem leve. Turma pequena e bem interessada em aprender. Estou adorando.



ASA ESPANHOL



O espanhol é importante para a cultura, negócios e política. A língua espanhola

ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras línguas.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line.

Turmas: às quintas

- 1 - iniciante - das 9 às 10
- 2 - com algum conhecimento - das 10 às 11

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

ALUNA IVETE GALDINO

As aulas de espanhol da Asa são maravilhosas. A professora tem uma didática que não nos deixa dúvida, além da pa-

ciência para conosco. Venham participar.

A turma é muito boa e além de estudar nos divertimos.



## ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de uma profissional altamente qualificada. A Ana Paula trabalha com foco na segurança

e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado.

A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono e o desempenho cognitivo, reduz o stress, aumenta a sensação de bem-estar e aumenta a longevidade.

Faça parte da nossa turma e pratique os seus exercícios onde desejar, a qualquer hora e lugar. Exercícios disponíveis todas as terças através do WhatsApp.

**Matricule-se pelo nosso**  
WhatsApp:(61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

### ALUNA TEREZA CRISTINA ATTUCH

Com o método utilizado pela Ana Paula, com origem na Escola do Movimento, do professor Ivaldo Bertazzo, percebo melhor o meu corpo e trabalho com muito mais consciência e harmonia meus movimen-

tos, com ganhos na respiração, principalmente depois de ter tido COVID grave, como também de equilíbrio, de fortalecimento e da parte cognitiva, tão importante para nós aposentados.



## HOMENAGEM DO MÊS

### ANTONIETA DE JESUS CARVALHO



Este mês a homenagem para a associada mais antiga vai para **Antonieta de Jesus Carvalho**, que completou no último mês de março 87 anos. Ela nas-

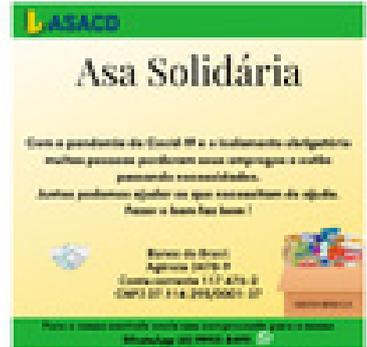
ceu no Piauí, na cidade de Oeiras. Formou-se professora e veio a Brasília em 1964, para conhecer, aproveitou o ensejo e fez concurso para a Secretaria de Educação, foi aprovada e decidiu ficar. Em 1975, fez o concurso da Câmara dos Deputados, onde ingressou em 1977, como servidora efetiva.

Muito estudiosa e inteligente, Antonieta sempre incentivou os amigos e familiares a estudarem, pois o estudo é o caminho para ter grandes realizações e conquistas na vida. A Presidente, Diretoria e Funcionários da ASA-CD agradecem a associada Antonieta e desejam muita paz, saúde e vida longa!

# ASA SOLIDÁRIA



**SORTEIO REALIZADO NO DIA 30/2/2022**



**SORTEADO BATISTINHA**

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da covid-19 e em consequência do isolamento social e 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.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos,

mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

**Doe: Seu pouco é o muito de alguém.**



Dickson - Igreja Rainha da Paz    Henrique da Liga do Bem    Comitê da Ação e da Cidadania da Câmara dos Deputados, Marcio    Onesia - Banho do Bem    Elvira da ONG Futuro Esperança    João da Paróquia Plotrecina  
 Eliseu da Reciclando Sons    Plínio, Igreja Batista Sião    Leandro, Instituto Doando Vidas - Estrutural    Carlos, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente    Cristina, Igreja Santa Clara    Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria



**SORTEIO REALIZADO NO DIA 30/2/2022**



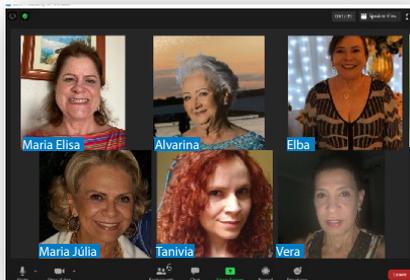
**ELBA MACHADO**

Campanha pelas vítimas em Petrópolis-RJ, o pouco para você pode ser muito

para quem perdeu tudo. A ASA-CD arrecadou as doações e vai transferir para as em-

presas Mitra Diocesana de Petrópolis e UMEP. Para uma boa ação, não existe tempo ruim.

# 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 16 do mês de fevereiro, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro, que tratou da obra Niketche (Nova edição): Uma história de poligamia. Um dos romances moçambicanos mais renomados do século XX, agora em edição de bolso. Da vencedora do Prêmio Camões 2021. Rami é uma esposa fiel e subservente. Participaram Maria Elisa, Alvarina Pereira, Elba

Veloso, Maria Júlia, Tânia Timbó e Vera Lúcia.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 14 de abril, a partir das 17h, de forma virtual, na plataforma Zoom.

A obra escolhida foi Meu Avô é Uma Metáfora, de César Reis.

A ASA-CD tem o prazer de ter como associados muitos autores e verdadei-

ros artistas. Pensando nisso, a Presidente Maria Elisa resolveu prestigiar os nossos tão amados escritores, fazendo então um revezamento na escolha dos livros entre os escritores da ASA-CD e os demais escritores mundiais. Neste momento a homenagem será prestada ao nosso escritor e associado da ASA-CD, Luis César.

# MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui e o nosso muito obrigado.

Homenagem da ASA-CD a vocês pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD. Vocês sempre serão

lembrados pelo que fizeram em prol do serviço público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



Francisca Ferreira de Vasconcelos



Antonia Rodrigues Pires †DE, 7/2/2022



Dagmar Telles Costa Chuair †Rio de Janeiro, RJ, 10/2/2022



João Simplicio Borges de Carvalho †Brasília, DF, 23/2/2022



Jacy Macedo de Paula †24/2/2022



Maria José Castro de Sales \*15/4/1943 - †27/2/2022



Aureliano Rodrigues de Souza †28/2/2022



Emília Silva Cardoso †1/3/2022



Clari Mary Nery Borges \*Goiânia, GO, 19/4/1959 - †Brasília, DF, 18/3/2022



Dulce Laudelina Gomes da Silva \*Juiz de Fora, MG, 15/11/1949 - †Brasília, DF, 20/3/2022



Jane Vianna de Mello \*Belo Horizonte, MG, 31/1/1936 - †Brasília, DF, 21/3/2022

# CHAPA SOLIDARIEDADE É ELEITA

No dia 14 de março de 2022, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, convocou Assembléia Geral Ordinária, realizada na Sede Social, situada na SGAS 610, em Brasília. Na oportunidade, ocorreram as leituras do Relatório da Diretoria e do Parecer do Conselho Fiscal, relativos ao Exercício de 2021, apreciação, discussão e votação da Prestação de Contas do Exercício de 2021, apresentação, apreciação

e votação do Orçamento de 2022, eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal para a Gestão a se iniciar em abril e pelos próximos 3 anos.

Aproveitando o ensejo foi comemorado, também, o aniversário do associado e ex-Presidente da ASA-CD, Jolimar Corrêa, momento que reuniu vários amigos e personalidades importantes da Associação.

A chapa SOLIDARIEDADE, sob comando da Presidente, Maria

Elisa, ficará por mais dois anos à frente da Associação. Motivo de muita alegria para os associados e para própria Presidente. “É com muita alegria que informo que continuarei Presidente da ASA-CD, a que tenho muito apreço e carinho. Tenho muito trabalho pela frente, mas com a excelente Diretoria que temos, junto aos Funcionários continuaremos o nosso primoroso trabalho”, disse Maria Elisa.



CARGO	NOME
Presidente	Maria Elisa Siqueira de Oliveira
1º Vice-Presidente	Enila Beatriz Esteves Gomes
2º Vice-Presidente	Ivani dos Santos
3º Vice-Presidente	Maria do Amparo Bezerra da Silva
1ª Diretora de Secretaria	Francy Lourdes Pereira Borges
2ª Diretora de Secretaria	Patrícia Moraes das Neves
3ª Diretora de Secretaria	Angela da Cunha Barbosa
1º Diretor Financeiro	Rômulo Lima Câmara
2º Diretor Financeiro	Waldelei Cassemiro 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	Agostinho Ferreira Rocha
Suplente	Francisco das Chagas Sousa Filho
Suplente	Magnólia Maria de Figueiredo Vicente
Suplente	Adivany Maria Viterbo dos Santos

## ANIVERSARIANTES DE MAIO

- 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 - Luiz Vasconcelos, 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, José Paixão dos Santos, Luiz Gonzaga Teixeira Borba, Marilena de Almeida Campos.
- 8 - Adilson Tavares da Silva, Elisabeth Garrido Benetti, Ivanildes Cardoso Bastos, Ophelia Drumond Andrade Muller.
- 9 - Dolores Maria de Andrade, Eliane Cassas do Amaral Travassos Vidigal, Francisco Moreno Mohedano, Geraldo Nogueira de Lima, 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, 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 - Acácio 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 - Ana Pacheco, 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, José Jadir dos Santos, 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, Clari Mary Nery Borges, Hélia Mendonça dos Santos, Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade, Ronaldo Lindimar José Marton, Rosita Monteiro Cibreiros, 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, Teresinha Dragaud Ribeiro Bezerra.
- 22 - Aristeu Antônio Elsing, Clério Nunes, 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, João Carlos Silvestre Fernandes, 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, Marta Helena Lourenço Kahn, Oswaldo de Oliveira Teófilo, Selvíria Afonso Galvão, Wanda de Godoi Falleiros Chaibub.
- 26 - Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras, Maria Elza Mauricea Vasconcelos Guerra.
- 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, José Menezes de Moura, 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 Oliveira, Luzia Cardoso Takahashi, Manoel Fernandes de Oliveira.

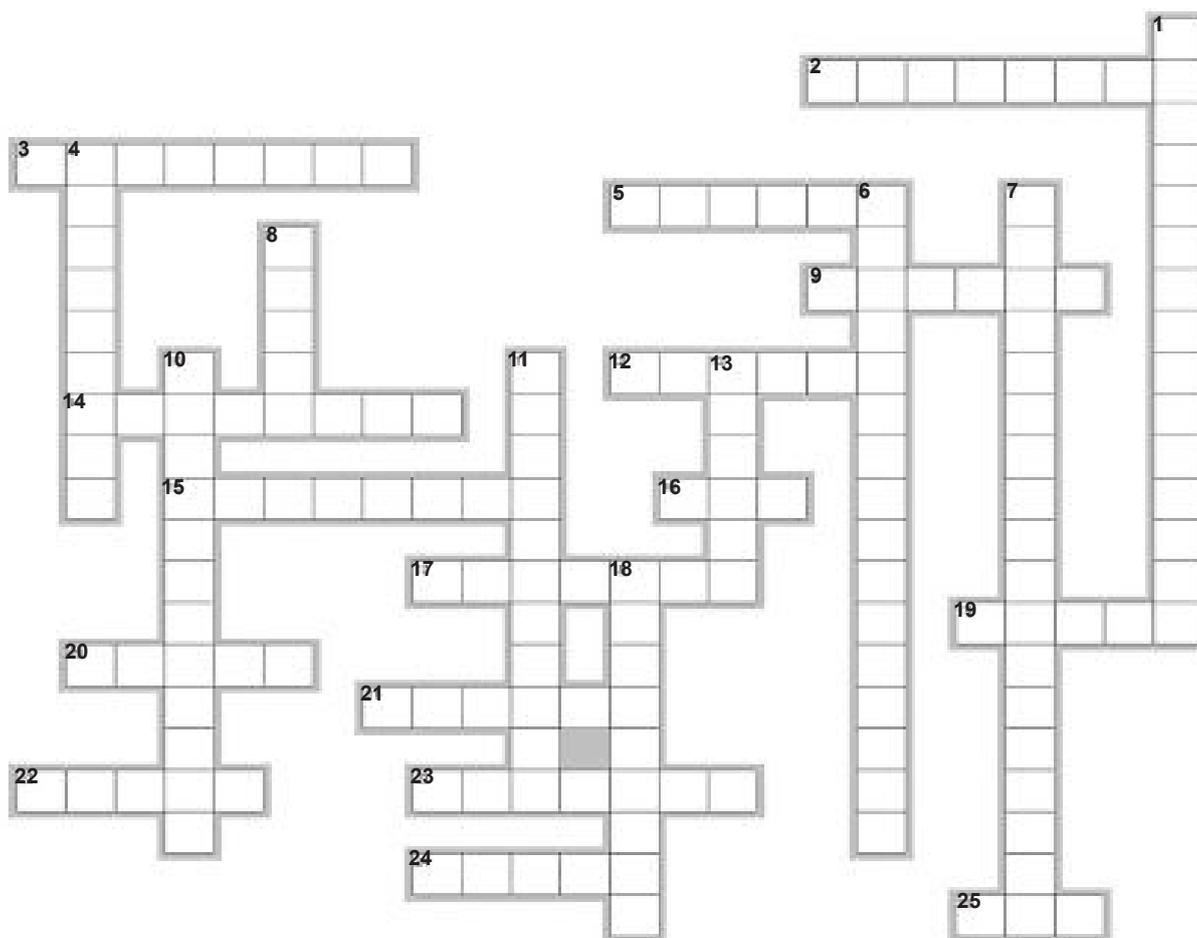
# FIQUE POR DENTRO

<p>2022</p> <p><b>IRPF</b></p> <p>2022</p> <p>ASACD</p>	<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p> <p><b>ATENDIMENTO PSICOLÓGICO</b></p> <p>Atendimento Individual</p> <p>ASACD</p>	<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p> <p><b>PERSONAL TRAINER</b></p> <p>ASACD</p>	<p>2022</p> <p><b>LIVE ARTESANTO</b></p> <p>COM ANA REGINA LUSTOSA</p> <p>EM BREVE</p> <p>ASACD</p>	<p>2022</p> <p><b>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD</b></p> <p>MARÇO DE 2022</p> <p>ASACD</p>
---	--	---	---	---

## ASA CLASSIFICADOS

<p><b>DESTAQUES</b></p>		 <b>BORGES PATISSERIE</b> (61) 99606-2211	 <b>DOG DO BARTÔ</b> (61) 3036-5100	 <b>RIBAMAR QUITUTES</b> (61) 99230-9985	 <b>SORVETE AO QUADRADO</b> (61) 3297-6103	 <b>QUAL CHEESECAKE?</b> (61) 998742807		
<p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	 <b>FACINATUS</b> (61) 99689-2116	 <b>HOPE LINGERIE BSB</b> (61) 98240-2456	<p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNERO ALIMENTÍCIOS</p>	 <b>DI CAJU</b> (61) 99807-1973	 <b>DOCE BELJO</b> (61) 98474-2066	 <b>DOCE CERRADO</b> (61) 99623-3113	 <b>DOCE SURPRESA CESTAS ESPECIAIS</b> (61) 99952-2720	 <b>QUITANDINHA CAFÉ</b> (61) 99870-9001
 <b>SPICE FOOD</b> (61) 99600-4022	 <b>TORTA DE LIMÃO NO POTE</b> (61) 99231-1331	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	 <b>CORREIOS AGF CRUZEIRO</b> (61) 3361-1352	 <b>GRÁFICA QUERUBINS</b> (61) 3465-2411	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	 <b>CONMIL TURISMO</b> (61) 98287-7523		
 <b>CTC CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL</b> (64) 3453-1974	 <b>CULTURA TURISMO</b> (61) 33271864	 <b>FIVE TOUR TURISMO</b> (61) 99349-1153	 <b>HOTEL GAIA-PORTO</b> (61) 98116-8577	 <b>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA</b> (61) 99977-1268	 <b>WONDER TRAVEL</b> (61) 98191-8871			
<p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	 <b>BRASIL MÉTODO</b> (61) 3274-5212	 <b>SICOOB</b> (61) 3225-2007	<p>IMÓVEL</p>	 <b>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO</b> (61) 98116-8577	 <b>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ</b> (24) 99817-5706			
 <b>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 8114-2763	 <b>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 98212-9697	 <b>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF</b> (61) 99964-4323	<p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	 <b>INFOJET</b> (61) 3382-7765	<p>MUDANÇA</p>			
 <b>MUDANÇAS</b> (61) 981789919	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	 <b>ANA PAULA FISIOTERAPEUTA</b> (61) 99555-9191	 <b>CAMILLA FIGUEIREDO REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER</b> (61) 98306-3946	 <b>EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS</b> (61) 99585-5661	 <b>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO</b> (61) 3346-1979			
 <b>HUMANIDADE CUIDADOS</b> (61) 98122-6959	 <b>MÃOS DE ANJO</b> (61) 99958-1207	 <b>OCULARE OFTALMOLOGIA</b> (61) 99604-5844	 <b>OLIMPO</b> (61) 3325-0160	 <b>PSICOLOGA PATRICIA MORAIS</b> (61) 8128-0324	 <b>VISÃO OFTALMOLOGIA</b> (61) 3038-8001			

# PALAVRAS CRUZADAS



## HORIZONTAL

## VERTICAL

2. Rio que deságua em outro rio.
3. Maior oceano e o mais profundo.
5. Um país onde há abundância de água
9. Oceano que banha a porção oriental da África.
12. Tipo de mar que se comunica com o oceano por largas passagens
14. Blocos de gelo comuns em águas oceânicas geladas e que dificultam a navegação.
15. Tipo de mar que se comunica com o oceano por estreitos ou canais.
16. Onde o rio deságua chamamos de
17. Dizemos que um lago que não possui saída de água possui sua água
19. O Mar é um exemplo de mar isolado.
20. São massas de água salgada que se localizam próximo aos continentes ou no interior deles.
21. O Mar do é um exemplo de mar aberto.
22. Cordilheira donde nasce o Rio Amazonas
23. O mar do tipo fechado também é chamado de
24. A principal fonte de água dos rios do Brasil.
25. Nos mares e oceanos é onde se extrai marinho.

1. Reservatório de água encontrado na camada do solo mais próximo da superfície.
4. Oceano mais importante economicamente, pois há grande circulação de navios.
6. Reservatório de água encontrado em uma camada mais profunda do solo.
7. Área drenada por um rio principal e seus afluentes.
8. Construção destinada a represar água para abastecer populações humanas, para uso da agricultura etc.
10. O Mar é um exemplo de mar interior.
11. Ciclo d'água é o mesmo que ciclo
13. Um dos continentes que o Oceano Atlântico banha.
18. Tipo de pesca praticada em pequenas embarcações, nas proximidades dos litorais.