



REVISTA

VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 341

Brasília - DF

Outubro 2022

HOMENAGEM AO SERVIDOR PÚBLICO



No dia 28 de outubro comemora-se o Dia do Servidor Público. A data foi instituída no governo do presidente Getúlio Vargas, através da criação do Conselho Federal do Serviço Público Civil, em 1937. Em 1938 foi fundado o Departamento Administrativo do Serviço Público do Brasil, onde esse tipo de serviço passou a ser mais utilizado. As leis que regem os direitos e deveres dos funcionários que prestam serviços públicos estão no Decreto nº 1.713, de 28 de outubro de 1939, motivo pelo qual é o dia da comemoração desse profissional. Em 11 de dezembro de 1990, foi publicado o novo Estatuto dos Servidores Públicos Civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais, a Lei nº 8112, alterando várias disposições da antiga lei, porém os direitos e deveres desses servidores estão definidos e estabelecidos na Constituição Federal, além

dos estatutos das entidades em que trabalham.

O Brasil é reconhecido mundialmente pela excelência prestada pelos Órgãos Públicos. Os servidores são responsáveis pela garantia, fiscalização e manutenção dos serviços prestados pelo Governo. O Poder Legislativo cumpre papel imprescindível para o País, pois desempenha três funções primordiais para a consolidação da democracia: representar o povo brasileiro, legislar sobre os assuntos de interesse nacional e fiscalizar a aplicação dos recursos públicos. Nesse contexto, a Câmara dos Deputados, como representante do povo brasileiro, discute e vota propostas referentes às áreas econômicas e sociais, como educação, saúde, transporte, habitação, entre outras, e também fiscaliza o emprego, pelos Poderes da União, dos recursos arrecadados da população com o pagamento de tributos.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA Vai até Você, p. 4 - 5
Associados Candangos, p. 6 - 7 - 8
Fala, Associado, p. 8 - 9 - 10
ASA com Arte, p. 10 - 11 - 12

Homenageada do Mês, p. 13
Baile da ASACD, p. 13
Dica de Viagem, p. 14
ASA Direito e Justiça, p. 14
ASA Dica de Saúde, p. 15
ASA Gourmet, p. 16

Dica de Casa, p. 17
ASA Cursos, p. 18 - 19
ASA Solidária, p. 20
Agradecimento, p. 20
Visita ao Quilombo dos Mesquitas, p. 21
Clube do Livro, p. 22

Medalha In Memoriam, p. 22
Aniversariantes, p. 23
Fique por Dentro, p. 24
ASA Classificados, p. 24

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Cassemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF

CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

Administração

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1825 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817/3226-5213

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) 3216-9818/3216-9825

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Queridos associados, ca nos permitiu testemunhar como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, aos quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e cremes hidratantes no corpo, incluindo mãos e rosto.

No mês de outubro é comemorado o Dia do Servidor Público, nós, cidadãos que fazemos e sempre faremos parte da história do Brasil. O papel desempenhado por nós servidores, que em nossa importante missão trabalhamos pela população e zelamos pelo bem público. Em nossas atividades cotidianas que dedicamos boa parte da nossa vida em prol do nosso amado Brasil. A experiência de vida públi-

ca nos permitiu testemunhar o empenho dos homens e mulheres que integraram o funcionalismo com muito afincamento e dedicação, deixando, muitas vezes, em segundo plano a família e filhos. O Brasil é reconhecido mundialmente pela excelência do funcionalismo público e isso é motivo de muito orgulho para nós, servidores da Câmara dos Deputados. Parabéns a você, funcionário público aposentado da ASA-CD, que sempre trabalhou com um sorriso no rosto, disposto a solucionar os problemas e contribuir para o desenvolvimento de toda a nossa sociedade. Por fim, lembro-lhes que ainda não foi decretado o fim da pandemia, por isso devemos manter os cuidados de sempre. Manter a caderneta de vacina atualizada e manter as consultas em dia, nossa saúde é nosso bem maior. Logo estaremos juntos, um beijo, estou com saudades.

POESIA

PROFESSORES

MARELSON BUENO

Pela virtude e benção do
Criador
Renomados mestres nos
ensinam
Ofício do bem, do giz e
das letras.

Faz-nos conhecer a base e
os passos
Em números e graduação
de valor
Sementes dignas que plan-
tam e minam

Sorrisos ao futuro que se
multiplicam
Os ensinamentos e grati-
dão com louvor
Riquezas ímpares que dão
luz do mundo.

Em cima da formação que
lhe é peculiar
Só nos cabe abraçá-los e
no seu dia festejar.



Marelson Francisco Bueno, escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

PROSA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ISABEL CRISTINA DA SILVA

A qualidade de vida é reflexo de muitas atitudes positivas. Entre elas, a prática de atividades físicas, uma alimentação saudável, momentos de interação social, entre outras. Para quem já passou dos 60 anos, os cuidados devem ser ainda maiores. Por isso, a alimentação para idosos deve ser preenchida com um cardápio variado, rico em proteínas, vitaminas, carboidratos, frutas, verduras, legumes etc. Priorize os alimentos naturais e sem agrotóxico. A industrialização alimentícia abriu um leque de opções nos supermercados, mas fique atento: geralmente, os embalados e fracionados têm poucas porcentagens de vitaminas, muito sódio, conservantes e outros produtos químicos nocivos à saúde. Consuma fibras. As fibras são importantíssimas na alimentação para idosos em razão do controle da glicose, da redução do colesterol e, até mesmo, da prevenção do câncer de cólon. Ademais, aumentam a sensação de saciedade, ou seja, têm um papel preponderante na manutenção do peso. Inclua alimentos ricos em ômega 3. O consumo de peixes ricos em ômega 3, pelo menos, uma vez por semana é fundamental para ajudar na saúde das pessoas idosas. A substância tem uma função anti-inflamatória e ainda auxilia na prevenção e no controle de várias doenças, como diabetes, artrites, entre outras. Mantenha uma rotina em suas refeições. O organismo humano necessita de regularidade para funcionar bem, principalmente na terceira idade. Assim, evite fazer as suas refeições em horários diferentes ao longo da semana, tenha uma rotina.



Isabel Cristina da Silva é formada em Letras, produtora orgânica e pensionista da Câmara dos Deputados.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Beatriz



Francisco

Francisca

Silvia

Olga

Francisco e **Francisca** **Áurea** dia 4,
Silvia **Maria** dia 6 e **Olga** **de Melo** dia 7.

Francisco chegou a Brasília em 1950, gosta de ficar em sua chácara em Luziânia, jogar dominó e cuidar dos bichos que tem em sua chácara. **Francisca** chegou em 1966 e gosta de estar em família e viajar. **Silvia** ingressou na Câmara em 1976, gosta de ler, escutar música e passear com os cachorros. **Olga** chegou em 1970, gosta de academia, aula de artes, andar de bicicleta e encontrar amigos.

Rômulo **Lima** dia 11, **Gildete** e **João**
Santos dia 12 e **Maria da Consolação** dia 13.

Rômulo **Lima** chegou a Brasília em 1957, gosta de viajar, praticar esportes e ir ao PROSA. **Gildete** chegou em 1960, gosta de estar em um ambiente rural. **Maria da Consolação** chegou em 1972, gostou muito de trabalhar na Câmara dos Deputados e gosta de fazer parte do trabalho para Deus. **João** **Santos** chegou em 1975, gosta de ler, viajar, caminhar. ir a restaurantes e curtir a praia (mar e sol).



Rômulo

Gildete

Maria da Consolação

João



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Beatriz



Luiz Maciel

Benoni Rodrigues



Claudia

Adalicio Coelho

Luiz Maciel dia 17, **Benoni Rodrigues** dia 18, **Claudia Neira** e **Adalicio Coelho Nogueira Filho** dia 20.

Luiz Maciel chegou a Brasília em 1967, gosta de ficar e cuidar do seu Sítio no Valparaíso-GO . **Benoni** chegou em 1964 e gosta muito de pescaria, fazer palavras cruzadas e conversar com os amigos. **Claudia** chegou em 1964, gosta de ler, viajar, escrever, ginástica, encontrar com amigos e assistir bons filmes. **Adalicio Coelho Nogueira Filho** chegou em Brasília em 1968 e gosta de ler bons livros, caminhada, viajar e estar sempre com a família.

Lucivaldo dia 21, **Pilade Baiocchi** e **Nilma Nonato** dia 23, **José Raymundo** dia 25.

Lucivaldo chegou a Brasília em 1979, Gosta de aprender línguas e atividade social. **Baiocchi** chegou em 1968 e gosta muito de viajar e curtir a família. **Nilma** chegou em 1963 e gosta muito de viajar, cantar em coral e tocar ganzá nas escolas de samba. **José Raymundo** chegou em 1961 e gosta de estar com a família e amigos.



Lucivaldo

Baiocchi



Nilma

José Raymundo

ASSOCIADO CANDANGO

LEONEL NIEMAYER

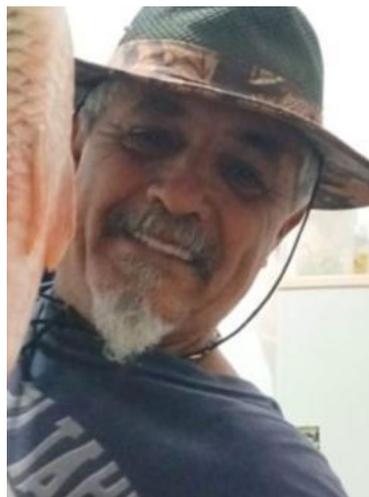
Meu nome é **Leonel Niemayer**, nasci no Rio de Janeiro e cheguei em Brasília em 1963. Cresci e me criei na Capital, lugar pelo qual tenho muito amor e carinho. Ingressei na Câmara dos Deputados por intermédio de concurso público.

Na Casa atuei no DEPOL, aposentando-me anos mais tarde. Na Câmara meu apelido de guerra era Capitão do Asfalto, pelo fato de ser apaixonado por motos. Já viajei o Brasil todo sobre duas rodas e

é uma grade paixão que tenho.

Meu passatempo está ligado também às motos, eu compro motos antigas para restaurá-las, além de ser músico e pescador. Esses são meus passatempos após a aposentadoria. Busco cuidar, também, da minha saúde e estar sempre perto da minha família e amigos.

A atual gestão da ASA-CD é muito acolhedora, a Presidente Maria Elisa é uma pessoa extremamente inquieta no que concerne à busca por novas atividades



que estimulem a mobilidade e cognição dos associados, aposentados e pensionistas. Estou bem satisfeito com os novos rumos da Associação.

WAGNER CAVALCANTE



Meu nome **Wagner Moreira Cavalcante**, nasci em Boa Vista, Roraima. Vim para Brasília em 1964, cursei Estudos Sociais e Geografia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1974, por in-

termédio de concurso público.

Na Casa, atuei na Taquigrafia, Assessoria Legislativa, aposentando-me em 2012. Na Câmara, desenvolvi a Seção Histórica de Debate, local onde são resumidos os discursos dos Deputados, dentro do Departamento de Taquigrafia.

Após aposentado, fui para Porto Seguro, onde permaneci por oito anos e voltei para Brasília. Adoro viajar, conheço boa parte da América do Sul e o Brasil todo, sou suspeito para

falar, mas o Brasil é o lugar mais lindo do mundo. Cuido da minha saúde fazendo natação, caminhada, pilates e bike.

Aos amigos aposentados aconselho que nunca deixem de malhar e viajar. Cuidar do corpo é o caminho para uma vida longa e feliz.

A atual gestão da ASA-CD é bastante variada, cheia de propostas. Vejo uma constante preocupação da Presidente, Maria Elisa, em nos manter atualizados.



Meu nome é **Jorge Sant'Ana de Araújo**, cheguei em Brasília em 1961, com 3 anos. Nasci no Rio, mas infância e adolescência aconteceram aqui. Sou formado em Administração e com pós-graduação em TI.

Ingressei na Câmara em janeiro de 1974, em 1976, assumi o cargo de agente administrativo e continuei no DEMAP. Trabalhei no DEMAP, ATEC-DG, e CE-NIN. Aposentei-me em 2013.

Gosto de viajar, conheço muitos lugares e muitas culturas. Como passatempo joguei futebol a minha vida inteira. Tentei o tênis, mas eu e a raquete não nos demos muito bem, ela muito desobediente. Violão idem, a relação não foi das mais amistosas. O conselho que eu daria para as pessoas que estão por se

aposentar: aposentem-se, mas mexam-se. E para auxiliá-los na consecução desse propósito, outra dica: façam o PROA (Programa de preparação para aposentadoria) oferecido pela Câmara. Lá eles te auxiliarão a desenvolver um projeto de vida pós-aposentadoria.

A gestão da Elisa, minha amiga que roubei da minha irmã, acho que deva ser uma unanimidade, está num nível de excelência. Ela está sempre instando os aposentados a mexerem-se.

DIONE RESENDE

Meu nome é **Dione Resende**, nasci em Taguatinga, em 1966. Me formei em Letras e ingressei na Câmara dos Deputados em 1996, por meio de concurso público. Comecei trabalhando no DETAQ, como taquígrafa; em 2008, por conta de LER/DORT, fui readaptada e fui trabalhar na APROGE-DG, aposentando-me em 2018.

Nesses últimos 4 anos, tenho feito várias atividades de que gosto, como viajar, estudar línguas, fazer artesanato, ficar mais tempo com meus familiares. Ado-

ro viajar, tenho aproveitado ao máximo as viagens com familiares. Em nossa última viagem, cruzamos o Atlântico, de NY a Roma, num cruzeiro.

Gosto muito de artesanato e também faço aulas de dança com meu marido. Primeiro, participem do PROA. Se você ainda não estiver preparado, o programa ajuda em tudo; e mesmo se já estiver preparado, o PROA abre uma gama de oportunidades. Desde que me aposentei, comecei a namorar a ASA. Desde que me associei, procuro aproveitar as atividades ao máximo. São



passeios, cursos, cinema, chás.

A atual presidente é muito ativa! São tantas atividades que às vezes nem consigo acompanhar.

Aproveito para parabenizar e agradecer a Maria Elisa pela dedicação à ASA-CD.



Meu nome é **Maria Beatriz dos Santos**, nasci em Propriá-SE, vim para Brasília em 1967, estudei Gestão de Recursos Humanos e ingressei na Câmara dos De-

putados em 1987, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na DE-PES, DEMED, Liderança do PSC e Consultoria Legislativa, aposentando-me em 2020. Após aposentada, dediquei-me a cuidar da minha saúde, da minha família e aproveitei os passeios da ASA-CD. Meu passatempo é sair para dançar, fiz dança por mais de 10 anos e é uma paixão que levo até hoje.

Adoro viajar, conheço: Argentina, Chile, Cuba, Ho-

landa e, em abril de 2023, vou conhecer o Leste Europeu, estou bem animada.

Aos amigos aposentados aconselho que aproveitem a vida, que cuidem do corpo e que tenham rotina de cuidados.

A atual gestão da ASA-CD é ótima, a Elisa é muito comunicativa e prestativa, o papel que ela desenvolve é muito importante para manutenção do lazer dos aposentados e pensionistas da Associação.

FALA, ASSOCIADO

ANA MARIA DE FARIA

Meu nome é **Ana Maria de Faria**, nasci em Bambuí-MG, vim para Brasília em 1973. Sou formada em Letras Português, pelo UNICEUB. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1979, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no DE-COM, Liderança do PDT e SINOPSE, aposentando-me em 1998. Após aposentada

dediquei-me a minha família, em Minas Gerais. Gosto de viajar, conheço: Argentina, Uruguai e Chile, além do Nordeste, Brasil, Sudeste e Sul. Aos amigos aposentados que procurem cuidar da saúde física e mental, fazendo o bom uso do livre arbítrio.

A atual gestão da ASA-CD é muito ativa, a Presidente, Maria Elisa, é muito



preocupada com os associados, ela busca sempre estar inovando e criando atividades lúdicas usando mobilidade e cognição, que é ideal.

Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres**, nasci em Independência, Ceará, sou formada em Comunicação Social. Cheguei em Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1988, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na Liderança do PSDB e aposentei-me em 1995. Após aposentada, trabalhei com o Deputado Arnaldo Madeira. Viajar é minha paixão e adoro conhecer o Brasil e sua vasta imensidão e be-

lezas. Não tenho passatempos específicos, mas gosto de jogar buraco e estar com meus amigos e família.

Aos amigos aposentados, aconselho que se preparem para a aposentadoria. No meu caso, não tive muito tempo para decidir, devido a ameaças de mudança na legislação e fiquei com muito receio da ociosidade.

A atual gestão da ASA-CD é excelente. Não conheço todos os integrantes da gestão. Falo da Presidente, Maria Elisa, que se mostra



sempre atenciosa, ela busca a melhor forma de nos atender, de criar atividades para os aposentados e deixá-los cada vez mais participativos e mais felizes.

ANTÔNIA SOARES CAMPELO



Meu nome é **Antônia Soares Campelo**, nasci no Ceará. Terra de gente guerreira e destemida e aguerrida, amo o meu Ceará. Vim para Brasília em 1980 e ingressei na Câ-

mara dos Deputados em 1983.

Na Casa, atuei somente na Diretoria-Geral, aposentando-me anos mais tarde. Após aposentada, fui curtir a vida e viajei muito, conheço boa parte do Brasil e da Europa.

O meu passatempo atualmente é praticar dança, arte pela qual sou apaixonada.

Aos amigos aposentados aconselho que busquem ter uma vida saudável e cuidem da saúde mental, tenham uma rotina saudável e viajem mui-

to. Após anos de trabalho e cumprindo um cronograma, é bom que tenhamos sempre alguma atividade para estimular a mobilidade e cognição.

A atual gestão da ASA-CD é nota dez, a Presidente, Maria Elisa, é muito ativa, sempre busca o melhor para nós aposentados. Fico encantada como ela é atenciosa, prestativa e carinhosa.

Meu nome é **Maria Aparecida Couto Teixeira**, nasci em Juiz de Fora e vim para Brasília em 1973. Estudei História e Biblioteconomia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, por intermédio de concurso público. Na Casa, atuei no CEDI, aposentando-me em 1994.

Após aposentada pela Câmara dos Deputados, ingressei no Itamaraty, por concurso público, e atuei como Oficial de Chancelaria, por 20 anos,

quando pedi exoneração do Ministério das Relações Exteriores. Pelo Itamaraty, conheci alguns lugares do mundo. Após anos de trabalho, dediquei-me a cuidar da minha saúde fazendo exercícios físicos e passeios eventuais.

Aos amigos aposentados aconselho que mantenham suas amizades, pois com elas a vida segue muito melhor e feliz; aconselho, também, que busquem sempre informação cultural de qualidade.



A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa, a Maria Elisa é uma pessoa íntegra, dedicada e decidida. Estamos muito bem amparados.

ASA COM ARTE

SUELI JACINTO BISPO



Meu nome é **Sueli Jacinto Bispo**, nasci no Rio de Janeiro. Vim para Brasília em 1969, Sou licenciada em História e Geografia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1983. Na Casa, atuei na Terceira e

Quarta Secretaria, Liderança do Partido Progressista e, por último, Secretaria-Geral da Mesa, me aposentando em maio de 2017. Após aposentada, fui representar o Brasil no World Master Games, na Nova Zelândia, na modalidade de squash. Squash é um esporte praticado em quadra fechada, entre duas pessoas ou em duplas, com raquetes, uma bola, num espaço aproximado de 9,75 m de comprimento e 6.4 m de largura, com marcações específicas. Em 2018, fui para Aruba, participar de um campeonato mundial de Beach Tennis.

Além de praticar esportes, aproveito para curtir meus filhos, netos e dedicar mais tempo aos meus pais, que estão com 88 e 89 anos. Aconselho os colegas aposentados a cuidarem da saúde física, mental e espiritual, fazer exercício físico e se possível praticarem esportes para manterem a vida social ativa.

O esporte além de agregar novas amizades nos proporciona conhecer novos lugares e novas culturas. E, principalmente, sair com os amigos para dar boas gargalhadas.



Meu nome é **José dos Santos Guimarães**, nasci em Hidrolândia-GO. Vim para Brasília em 1979. Sou formado em Administração de Empresas e Matemática. Ingressei na Câmara dos Deputados

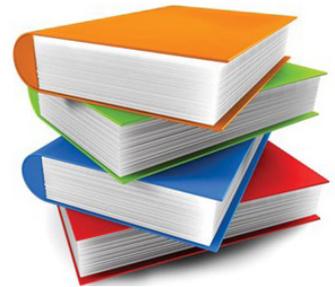
em 1981, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no Departamento de Finanças e DEPEP, aposentando-me em 2012. Após aposentado pela Câmara, continuei na ativa pela Secretaria de Educação do Distrito Federal (SES-DF), como professor de matemática, leciono no CESAS, que é voltado para educação de jovens e adultos (EJA).

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma ótima oportunidade

para quem deseja concluir a educação básica. Com o certificado em mãos, é possível participar de concursos públicos que exigem escolaridade mínima e até mesmo começar uma faculdade.

A educação é o combustível de mudança social, através do estudo conseguimos mudar o mundo.



Meu nome é **Anísia Martins**, nasci no Rio de Janeiro, e vim para Brasília em 1973. Estudei Biblioteconomia na UnB e ingressei na Câmara dos Deputados em 1976, por intermédio de concurso público. Na Casa, atuei no Patrimônio, Biblioteca, Consultoria



Legislativa, Secretaria-Geral e DECOM aonde aposentei em 2011. Após aposentada viajei muito, conheço boa parte do mundo. Atualmente faço crochê além de outros trabalhos manuais. Na Igreja Presbiteriana de Brasília participo de um projeto social onde arrecadamos fundos para família em vulnerabilidade social através dos artesanatos que fabricamos.

Me sinto muito feliz em poder ajudar. Crochê é o processo de criação de tecidos usando



a agulha de crochê e algum fio contínuo, normalmente, lã, fio de algodão, seda etc, mas também pode se usar arame, barbante ou outro material inovador.

É uma arte milenar, passada de geração a geração.



Meu nome é **Maria do Amparo Bezerra da Silva**. Nasci em Água Branca, uma pequena cidade do interior do Piauí e cresci em Teresina. Cheguei em fevereiro de 1969 em Brasília e aqui iniciei minha carreira na Fundação Educacional,

alfabetizando crianças.

Estudei na Universidade de Brasília, onde fiz Letras e Pós-graduação em Desenvolvimento Gerencial. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1981 por meio de concurso público.

Trabalhei no Centro de Documentação, fazendo pesquisas de legislação brasileira no Departamento de Comissões como Secretária de Comissões Especiais e Comissões Parlamentares de Inquérito. Fui Diretora da Coordenação de Apoio ao Plenário da Secretaria-Geral da Mesa e Chefe de Gabinete nas gestões

do Dr Mozart e Dr. Sérgio Contreiras. Retornei ao Departamento de Comissões para exercer a função de Diretora da Coordenação de Comissões Temporárias, onde me aposentei em 2014.

Tive imenso orgulho em participar dos trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte e guardo um imenso carinho pelo site Plenarinho, do qual sou co-autora e cujo objetivo é apresentar às crianças, de forma lúdica, o universo da Câmara, dando destaque importante ao Processo Legislativo.

SEBASTIANA GALVÃO SILVA

Meu nome é **Sebastiana Galvão Silva**, nasci no Maranhão, vim para Brasília em 1974. Sou formada em Artes Plásticas e ingressei na Câmara dos Deputados, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na CAP, Secretaria-Geral da Mesa,



apostando-me em 2014. Após aposentada, dediquei-me a minha paixão que é costurar. Aprendi a costurar com a minha irmã e após me aposentar fui fazer o curso de corte e costura.

Costura é a forma artesanal ou manufaturada de se juntar duas partes de um tecido, pano para obter assim uma palificação, couro, casca, ou outros materiais, utilizando agulha e linha. A sua utilização é quase universal entre as populações humanas e remonta ao Paleolítico. A costura é ante-



rior à tecelagem de pano. O curso de corte e costura é um aprofundamento da arte de costurar.

Costurar para mim é uma terapia, confeccionar roupas é um ato de amor, pois quando costuro sinto que estou demonstrando amor.

HOMENAGEM DO MÊS

FRANCISCO RODRIGUES PEREIRA

Esse mês a homenagem ao servidor mais antigo do mês de outubro é para Francisco Rodrigues Pereira, que no dia 10 de outubro de 2022 completou 100 anos. Baiano de Canavieiras, militar do exército, Francisco

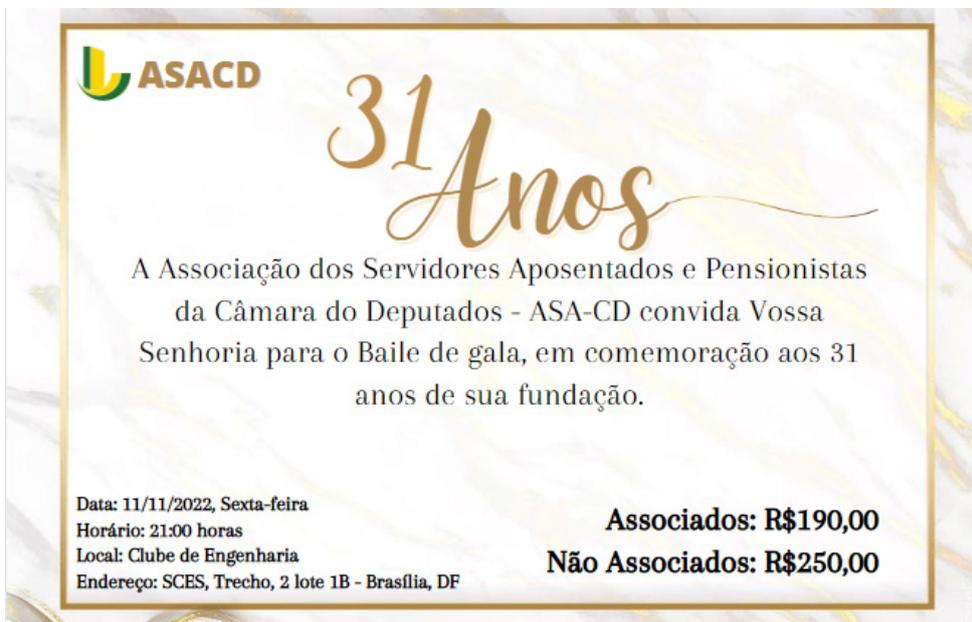
chegou ao local que, futuramente, seria a nova Capital do Brasil, nossa amada Brasília.

Ingressou na Câmara dos Deputados e aposentou-se em 1988. A Associação, na figura da Presidente, Diretores e funcionários, deseja ao



senhor Francisco uma vida com muita saúde e autonomia. É um imenso

BAILE DE COMEMORAÇÃO AOS 31 ANOS DA ASA-CD



Associados, depois de muita espera, anunciamos que no dia 11 de novembro de 2022, no Clube de Engenharia, ocorrerá o BAILE DE ANIVERSÁRIO de 31 anos da ASA-CD. Após o período difícil da pandemia volta-

remos a celebrar, juntos, o baile que é o momento em que todos nós confraternizamos e comemoramos a criação da ASA-CD: momento em que relembramos os tempos de trabalho duro e edificante da Câmara dos

Deputados. Por esses e tantos outros motivos os convidamos a participar.

Local: Clube de Engenharia
Endereço: SCES, Trecho 2, lote 1B - Brasília, DF
Data: 11/11/2022
Horário: 21h
Informações sobre valores e mesas pelo
Whatsapp: (61) 9 9111-2317

DICAS DE VIAGEM

MONTE SIÃO MG



Conhecida como a capital do tricô, a cidade de Monte Sião (MG) é uma ótima opção para quem deseja viajar unindo uma experiência histórica a um profundo contato com a natureza sem deixar de lado boas compras que guardam a essência do local.

Mesmo sendo um município com diversas atrações tu-

rísticas, Monte Sião não possui aeroporto. Por isso, a opção mais recomendada para chegar à capital do tricô é partindo dos aeroportos da cidade de São Paulo, a menos de 200 km de distância. Você pode comprar passagens de um ônibus interestadual, a duração de viagem entre São Paulo e Monte Sião é de aproximadamente 3 horas.

A Fábrica de porcelanas, Porcelana Monte Sião, da cidade é um local cuja parada é obrigatória! Lá é possível encontrar inúmeras peças de porcelana que dão tanta fama à cidade mineira. Interessa mencionar que as técnicas uti-

lizadas na feitura das porcelanas permanecem as mesmas desde o século XIX, prevalecendo o ar histórico e os saberes locais compartilhados. Tanto a fabricação quanto a pintura manual das peças de porcelana são uma obra de arte. E o produto final então? Todo esse processo 100% artesanal é feito para que as peças sejam únicas e resistentes. O maquinário, como o forno à lenha, o tambor para moagem da argila e as prateleiras, por exemplo, foram todos criados na fábrica. Após saírem do molde é feito o acabamento e pintadas com maestria.

DIREITO E JUSTIÇA

TESTAMENTO



O testamento é um documento por meio do qual uma pessoa, chamada de testador, registra a forma como quer que seu patrimônio seja distribuído após sua morte. No Brasil, a lei define que os chamados herdeiros necessários têm direito a 50% do patrimônio do falecido. São herdeiros necessários: marido/esposa, companheiro/companheira; descendentes (filhos, netos, bisnetos); ascendentes (pais, avós, bisavós).

Logo, faz-se o testamento de acordo com os outros 50% do patrimônio. Nesse caso, di-

reciona-se esses 50% de bens a quem se desejar. Porém, é possível que todos os bens sejam testados quando não houver herdeiros necessários vivos.

Além disso, o testamento ainda pode expressar uma vontade em relação a assuntos pessoais ou de ordem moral. Assim, um pai pode expressar sua vontade de registrar um filho não reconhecido de forma póstuma, por exemplo. Embora o testamento não seja uma prática do brasileiro, o documento é um importante instrumento jurídico que visa garantir a realiza-

ção dos desejos de uma pessoa após o seu falecimento. Para fazer um testamento, é necessário apenas que o testador expresse sua vontade e providencie a devida documentação, como RG ou carteira de motorista. No entanto, não é tão simples quanto parece.

É muito importante que todos os documentos estejam corretos para que não haja anulação do testamento. Afinal, não adianta fazer um testamento que depois não atinja o objetivo. Cautela é uma das palavras-chave!



O câncer de mama tem acometido mulheres cada vez mais jovens. Por isso, o essencial é buscar estar sempre atenta ao corpo, e percebendo quaisquer anormalidades busquem o profissional responsável.

O que é? É o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira. Nesta doença, ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno.

O que é o exame clínico das mamas? É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser identificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indi-

cado um exame mais específico, como a mamografia.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama? Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve essa doença antes dos 50 anos, a mulher tem mais chances de ter um câncer de mama.

Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta. As mulheres com maior risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos, o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano.

O autoexame previne a doença? O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio cor-

po, entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado.

Caso a mulher observe alguma alteração, deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no autoexame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde!



Nós apoiamos essa causa! Previna-se!

ASA GOURMET

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

BOLO DE MILHO



INGREDIENTES

- 2 xícaras de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 pacotinho de coco ralado (a gosto, caso preferir)
- 1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador o milho e o leite, os ovos e a margarina
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos
- Em seguida, coloque a mistura numa tigela e vá acrescentando o açúcar, o coco ralado e, por último, o fermento
- Unte uma forma com um furo no meio e coloque para assar em forno preaquecido a 180° C
- Asse por 45 minutos ou até dourar e
- Retire do forno, espere esfriar um pouco para desenformar

BISCOITO NA AIRFRYER

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 1/2 xícaras de polvilho azedo
- 180 ml de água
- 4 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de mozzarella ralada
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher café de sal

MODO DE PREPARO

- Coloque o polvilho numa tigela e reserve
 - Coloque a água, o óleo e o sal numa caneca para ferver e despeje sobre o polvilho, misture bem e espere esfriar
 - Coloque os ovos sobre a massa e misture, coloque o queijo e misture bem
 - Passe óleo nas mãos para a massa não grudar
 - Preequecer a Airfryer a 180 graus, fazer os biscoitos e colocar bem separados na Airfryer por 10 a 15 minutos
- Humm com um cafezinho coado no coador da vovó... delícia, moço!!!



BISCOITO POLVILHO DOCE - VOVÓ LILI

INGREDIENTES

- 3 copos de polvilho doce
- 2 a 3 ovos
- 1 copo de leite (não muito cheio)
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 colher de sobremesa rasa de sal

MODO DE PREPARO

- Ferva o leite, óleo e sal
 - Escalde o polvilho, mexendo
 - Quando esfriar a massa vá colocando os ovos
 - A massa fica mole
 - Se a massa ficar mais dura, dá para molhar a mão com óleo e enrolar
- Xícara média também
Assim a massa não fica muito mole



DICA DE CASA

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

USAR O DETERGENTE PARA LAVAR A ROUPA

Use amaciante 1 vez e nas próximas 2 vezes que lavar você suspende o uso, pois o amaciante cria uma película que impede a entrada de água e do sabão. Após esse processo, você deve apenas sacudir bem cada peça antes de colo-

car no varal. Usar o ferro para passá-las pode acabar estragando as fibras das toalhas e o vapor pode ainda causar mofos, então, suspenda e não passe as toalhas.



MISTURINHA PARA MELHORAR ALIMENTAÇÃO E DIGESTÃO



Uma misturinha que fará seu intestino funcionar melhor e melhorar a sua saúde tem apenas estes ingredientes. São tipos de sementes, que se enquadram na categoria de “superalimentos”. Elas são nutritivas e conseguem tornar as refeições

mais saudáveis. O consumo pode acontecer através de sucos, saladas e vitaminas. Misture a chia, quinoa, aveia e linhaça em um pote, no qual ficará mais fácil para colocar nos alimentos tais como banana e mamão.

CUIDANDO DAS ORQUÍDEAS

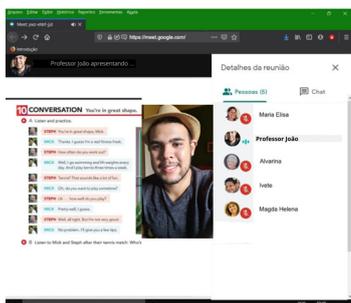
Chega um momento na vida de toda orquídea em que, infelizmente, as flores começam a murchar, secar e cair. Não é por falta de cuidados, nem por doença. Trata-se,

apenas, do ciclo natural de desenvolvimento da planta. Quando a flor cair você deve cortar e assim nascerá uma haste que irá florir e progredir com muitas flores e mais saudável.



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



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

Turmas: **às quartas**

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

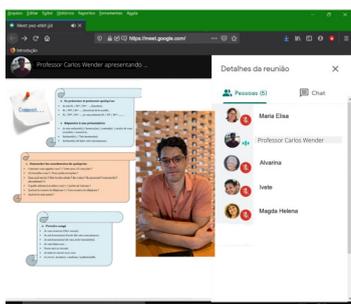
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

Imagine então, se você aprender a língua mais falada do mundo de forma

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

ASA FRANCÊS



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

Turmas: **às segundas**

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

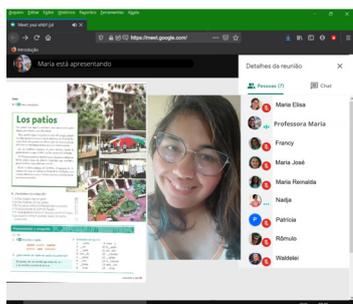
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

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

ASA ESPANHOL



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

Turmas: **às quintas**

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

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

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

ASA ITALIANO



Thais é a nossa professora de italiano. Venha aprender italiano conosco as-

sim você poderá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

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

Turma: às quintas

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas: Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal training,

trabalham com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado.

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

Faça parte da nossa

turma e pratique exercícios conosco.

Nos encontramos TODAS AS QUINTAS-FEIRAS ÀS 15H30 NO CLUBE ASCADE SEDE NAUTICA ou em outro lugar previamente definido.

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

MATRICULE-SE!

CORAL DA ASACD



O CORAL DA ASA-CD foi lançado no dia 19/10/2022 para

a felicidade dos seus associados e ministrado pelo experiente e talentosíssimo Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial

para os idosos.

Nos encontramos TODAS AS QUARTAS-FEIRAS ÀS 15H NA IGREJA METODISTA NA ASA SUL.

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

MATRICULE-SE!

ASA SOLIDÁRIA



ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS
ASACD

SORTEIO REALIZADO

Asa Solidária

Com a pandemia da Covid-19 e o isolamento obrigatório muitas pessoas perderam seus empregos e estão passando necessidades. Juntos podemos ajudar os que necessitam de ajuda. Fazer o bem faz bem!

Banco do Brasil
Agência 3478-9
Conta corrente 117.476-2
CNPJ 37.114.295/0001-37

CESTA BÁSICA

Para o nosso controle envie seu comprovante para o nosso WhatsApp (61) 99951-8495



SORTEADA YARA DE SÁ

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.

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

A sorteada do mês, Yara de Sá, sua doação foi fundamental.

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



Igreja Rainha da Paz



Liga do Bem



Elvira, ONG - Futuro e Esperança



Banho do Bem



Reciclando Sons



Nilza, Igreja de Deus



Paróquia São Pio



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Creche Formiguinha



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

LIGA DO BEM



Gostaríamos de agradecer a parceria

da ASA-CD que vem contribuindo com frequência com cestas básicas. Os alimentos são distribuídos pela Liga do Bem no nosso projeto Cestas do Bem.

Mensalmente distribuimos os alimentos para mais de 50 famílias, e por isso agradecemos à Presidente Dr.^a Maria Elisa pela ajuda.

VISITA AO QUILOMBO DOS MESQUITAS

Quinta-feira, 27 de outubro, os associados da ASA-CD visitaram o Quilombo dos Mesquitas. Quilombo que teve início no ciclo do ouro, no século XVIII. A corrida ao metal levou à criação de várias vilas no interior de Goiás – entre as quais Santa Luzia, fundada em 1746 pelo bandeirante paulista Antônio Bueno de Azevedo. Negros escravizados compunham a maioria da população na região.

Conta-se no Quilombo que, com o declínio da mineração, o capitão português Paulo Mesquita resolveu abandonar Santa Luzia e deixou uma fazenda para três escravas alforriadas. Até a construção de Brasília, a comunidade vivia relativamente isolada do mundo exterior. A maioria das famílias se dedicava à agricultura, à criação de gado e à produção de marmelada, comercializada em Luziânia,

cidade criada a partir de Santa Luzia. Atualmente o Quilombo promove visitas guiadas onde é possível conhecer a história e chupar deliciosas jabuticabas.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o passeio já virou o queridinho dos associados. “Sempre que a associação promove passeios como esse, a procura é recorde, visto que todo mundo adora passear pelo Quilombo dos Mesquistas”, concluiu.

FOTOS NO QUILOMBO



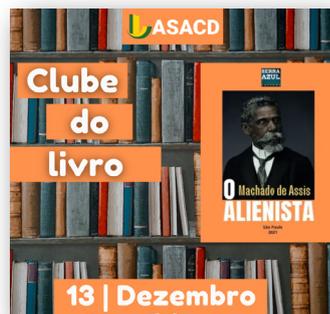
IGREJA NOSSA SENHODA DA ABADIA



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 25 do mês de outubro, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Belini. Tratou de Madame Bovary, a clássica obra de Flaubert, Gustave, Emma Bovary é uma leitora ávida. Criada no campo e educada em um convento, nutre sonhos ambiciosos, inspirados pela burguesia e romance dos

livros. Decidida a buscar novos horizontes, se casa com Charles, um médico interiorano apaixonado pela esposa, mas carecido de ambições. Participaram Maria Elisa, Alvarina, Iraí e Tereza.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 13 de dezembro, a partir das 17h.

A obra escolhida foi O Alienista. É uma obra literária humorística do escritor brasileiro Machado de Assis. Muitos o consideram um conto, mas a maioria dos críticos e especialistas consideram-no uma novela por causa da sua estrutura narrativa.

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.

Uma 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.



RAIMUNDO D'ASSUNÇÃO COSTA
*Belém, PA, 15/8/1941 - †Brasília, DF, 30/9/2022

MARIETA DA CUNHA BASTOS
†Brasília, DF, 4/10/2022

ANTONIA JESUS DOS SANTOS
*Amargosa, BA, 4/11/1930 - †Salvador, DF, 10/10/2022

BENONE JERONIMO FERREIRA
*São José do Egito, PE, 25/5/1934 - †Brasília, DF, 11/10/2022



Eva Vilma dos Santos * 04/06/1950 - †Brasília, DF, 16/10/2022



EDGAR BRAGA DA SILVA
*Carolina, MA, 3/3/1957 - †Brasília, DF, 2/10/2022



ANA ALVES DE SOUSA
*Abaeté, MG, 17/03/1937 - †Abaeté, MG, 14/10/2022

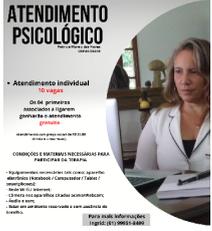
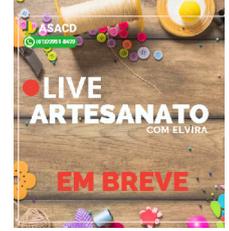


BIANOR ANTUNES DE SIQUEIRA
†18/10/2022

ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

1 - João Rodrigues Amorim, Marcus Vinicius Borges Gomes, Maria do Socorro Carvalho Barbosa. 2 - Francisca Américo Rodrigues, Norma Vilma de Oliveira Facundo, Ozimar Peixoto da Silva. 3 - Lúcia Elena de Paiva, Wilma Cavalcanti Rizzo Filha. 4 - Mauro Diniz Brumana, Raimundo Vasconcelos Aguiar. 5 - Cinthia Beatriz da Silva Dumont, Elizete Celeste Pinheiro, Geraldo Martins Ferreira, Hugo de Aguiar Levy, Jaylene Ferreira Leal de Oliveira, Manoel Soares da Silva. 6 - Amaury Araujo de Castro, Enny Martins Ramalho, Helcia Maria Antunes, Marialba de Lima Mesquita, Marina Villalva, Rosa Marta Gonçalves Batista. 7 - Conceição José Macêdo, Gladys Cerveira de Sena, Heitor Matte, José Maria da Silva, Saulo Pimentel. 8 - João Ricardo Rodrigues Cavalcante, Lucas Wellington Coelho, Maria Aparecida de Oliveira, Ubiratan Bandeira. 9 - Augusto Mena Barreto Neto, José Alberto Gonçalves da Motta, Maria Lopes Saraiwa Pereira, Pedro Rocha Lima Almeida, Reginaldo Felix de Souza. 10 - Adão Jose Ferreira Barros, Aloysio Niemeyer, Antônio Carlos Costa Dias, Dagoberto Jacomo Manzan, José Aldemir Borges de Matos, Lenir da Silva Lopes, Lúcia Beatriz Barros Grosner, Reginaldo Santos Ribeiro. 11 - Aziolia Terezinha Kffuri, Fernando César de Moreira Mesquita, Helena Lima de Souza, Inadi Lima Cesario da Silveira, José Osvaldo Passos, Maria José Dias Silveira. 12 - Adalgisa Santiago de Aquino, Antônio Neris Corrêa, Maria Beatriz dos Santos, Maria das Graças Marinho Crema, Nelson Maranhão Neto, Nilton Rodrigues Paixão Júnior, Sandra Maria Beatriz Neves Marques. 13 - Altair Noletto Martins, Antônio Alves Guimarães, Elanita Maria Lima Corrêa, Ivaldo Pinto de Oliveira, Margaret Nóbrega de Queiroz, Maria Lusía Carvalho Leopoldo, Sebastião Valeriano. 14 - Clara Regina Machado, Clóvis Angelim de Araújo Lopes Júnior, José Aires da Silva, José Salomão Jacobina Aires. 15 - Alcino Vieira da Conceição, Antônio Gomes da Silva, Jussara Dias, Myrna Lopes Pereira, Paulo Ramos Pereira. 16 - Damiana de Jesus Santos Gusmão, Luiz Claudio Pereira Alves, Márcia Maria de Arruda, Sebastiana Galvão Silva, Zulmira Martins da Costa. 17 - Arnaldo Ferreira de Menezes, Cláudia Wense Gordilho, Dirceu Gonçalves da Silva. 18 - Abeguar Machado Massera, Adilson Conceição, Dione Marlene de Souza Melo, Joviniano José dos Santos, Maria Cristina Rodrigues Lima, Ulemá Siqueira Campos. 19 - João da Silva Medeiros Neto, Maria Gonçalves Esteves, Maria Salete Couto. 20 - Altair Santos, Lusía Alice Araújo Duarte. 21 - Edna Aquino da Silva, Regina Caeli de Araújo Luongo, 22 - Daniel Barreto Uribe, Sandra Regina de Sousa Régis. 23 - Livia Alvim Cerri Bertolino, Maria de Fátima Moreira, Maria Lúcia Alves Ferreira, Noélia Maria Ribeiro da Silva, Vencez Rodrigues Alves. 24 - Heitor Mendes Tepedino, Izabela Neiva Martins, Luiz César Lima Costa, Nelda Mendonca Raulino, Rosalina Norberto da Silva, Sebastião dos Reis, Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa. 25 - Antônio de Jesus Bernardes, Eduardo de Carvalho Chaves Filho, José Machado de Freitas, Maria de Fátima Abrantes, Maria Rosália Rodrigues Custódio, Natalina Mateus Rodrigues, Nejea Nivea de Andrade Madruga. 26 - Iraci Bianchini, Izabel Borges. 27 - Célia Cristina Duarte de Carvalho, João Fonseca dos Santos, José Helio de Souza, José Maria Aguiar de Castro, Marcio Azevedo Ramos, Maria da Conceição Piedade da Silva, Pedro Alves de Freitas. 28 - Jacy Augusto de Carvalho, Regina Lúcia Garrido da Cunha, Zelice de Oliveira Castro Barboza. 29 - Humberto Napoli Licursi, José Machado da Fonseca, Magna Rita Antunes de Faria. 30 - Késia Virgínia Bezerra de Lima, Marilza Mello Borja, Vera Lúcia Marques. 31 - Maria Silves Sisnando Rodrigues de Araújo, Michael Leal de Oliveira, Ney Felipe da Silva, Salustiano Mesquita Pinto, Victor Eduardo Barrie Knapp, Wilson Ferreira da Silva.

FIQUE POR DENTRO

<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p>  <p>ATENIMENTO PSICOLÓGICO Atendimento Individual de 45 minutos Associação e registro geral e especializado</p>	<p>PARTICIPE</p>  <p>ASA SAÚDE Tudo as quatro forças Estamos retornando com as nossas atividades presenciais e você será muito bem-vindo.</p>	<p>VEM AI</p>  <p>LIVE ARTESANATO COM ELVIRA EM BREVE</p>	<p>VEM AI</p>  <p>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD</p>
--	--	--	---

ASA CLASSIFICADOS

<p>DESTAQUES</p>	<p>CAIRES Biscoitos Caseiros 100% CASEIRO</p>	<p>BORGES PATISSERIE (61) 99606-2211</p>	<p>DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100</p>	<p>RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985</p>	<p>SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103</p>	<p>QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807</p>	
<p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	<p>FACINATUS (61) 99689-2116</p>	<p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p>	<p>DI CAJU (61) 99807-1973</p>	<p>DOCE BEIJO (61) 9674-2066</p>	<p>DOCE CERRADO (61) 99623-3113</p>	<p>DOCE SURPRESA CESTAS ESPECIAIS (61) 99952-2720</p>	<p>QUITANDINHA CAFÉ (61) 99870-9001</p>
<p>SPICE FOOD PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL</p>	<p>TORTA DE LIMÃO NO POTE (61) 99231-1331</p>	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	<p>Correios CORREIOS AGF CRUZEIRO (61) 3361-1352</p>	<p>Guerrubins GRÁFICA QUERUBINS (61) 3465-2411</p>	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	<p>Conmil turismo CONMIL TURISMO (61) 98287-7523</p>	
<p>CTC CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL (64) 3453-1974</p>	<p>Cultura turismo (61) 33271864</p>	<p>FIVE TOUR FIVE TOUR TURISMO (61) 99349-1153</p>	<p>HOTEL GAIA-PORTO (61) 98116-8577</p>	<p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA (61) 99977-1268</p>	<p>WONDER TRAVEL (61) 98191-8871</p>		
<p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	<p>BrasilMétodo Corretora de Seguros BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p>	<p>SICOOB (61) 3225-2007</p>	<p>IMÓVEL</p>	<p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO (61) 98116-8577</p>	<p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ (24) 99817-5706</p>		
<p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO (61) 8114-2763</p>	<p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO (61) 98212-9697</p>	<p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF (61) 99964-4323</p>	<p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	<p>#FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET INFOJET (61) 3382-7765</p>	<p>MUDANÇA</p>		
<p>MUDANÇAS (61) 981789919</p>	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	<p>Ana Paula Ribeiro da Silva FISIOTERAPEUTA ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	<p>CAMILLA FIGUEIREDO REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p>	<p>EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p>	<p>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (61) 3346-1979</p>		
<p>HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959</p>	<p>Massoterapeuta e Auriculoterapeuta. (61) 99983-1874</p>	<p>OCULARE OPTALMOLOGIA (61) 99604-5844</p>	<p>OLIMPO (61) 3325-0160</p>	<p>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS (61) 8128-0324</p>	<p>VISÃO OPTALMOLOGIA (61) 3038-8001</p>		