



A ASACD – Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados – manifesta, com profundo pesar e reverência, sua homenagem a Sua Santidade, o Papa Francisco, que nos deixou recentemente, após uma vida inteira dedicada ao serviço, à fé e à humanidade.

O Papa Francisco marcou seu pontificado com gestos e palavras que ultrapassaram fronteiras religiosas, tocando o coração de milhões em todo o mundo. Desde sua eleição em 2013, assumiu com humildade e coragem a missão de renovar a Igreja e aproximá-la ainda mais dos valores essenciais do Evangelho: compaixão, justiça social, solidariedade e cuidado com os mais vulneráveis.

Para nós, servidores públicos aposentados e pensionistas, a trajetória de Francisco é exemplo de compromisso com o bem comum, sensibilidade com

os mais necessitados e respeito pela dignidade humana em todas as fases da vida. Seu olhar sempre atento aos idosos, aos excluídos e às minorias reforçou o valor da escuta, da sabedoria acumulada com o tempo e do papel insubstituível de cada ser humano na construção de uma sociedade mais justa.

Seus ensinamentos – expressos de forma viva em encíclicas como *Laudato Si'* e *Fratelli Tutti* – continuarão a nos inspirar na busca por um mundo mais fraterno, pacífico e solidário. O Papa Francisco foi, para esta e para futuras gerações, um verdadeiro embaixador da esperança.

Que sua memória seja eternamente honrada, e que seu legado continue a iluminar o caminho daqueles que acreditam no poder transformador do amor, do diálogo e do serviço. Com respeito, admiração e gratidão, ASACD.

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casseiro da Silva

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Diagramação

Ingrid Torres Alves

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

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

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

Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Romulo Andrey Chaul Cardoso Gonçalves

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1748 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso TJDF (61) 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três 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 creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto e uma boa noite de sono. A celebração da Páscoa é o momento mais sagrado da fé cristã. É o triunfo da vida sobre a morte, da luz sobre as trevas, da esperança sobre o desespero. A ressurreição de Jesus Cristo nos lembra que o amor é mais forte que o sofrimento, e que sempre há um novo amanhecer para aqueles que confiam em Deus. É tempo de renovar a fé, de abrir o coração para o perdão e de recomeçar com esperança. A Páscoa nos convida a uma profunda reflexão sobre o sacrifício de Cristo e sobre o chamado que Ele nos faz a viver com mais amor, mais compaixão e mais so-

lidariedade. A ASA-CD reconhece a importância desse tempo sagrado e deseja que cada associado, pensionista e familiar possa vivenciar verdadeiramente a graça da ressurreição. Assim como Jesus entregou Sua vida por todos, somos chamados a servir uns aos outros com generosidade, a cuidar dos que mais precisam e a semear a paz no mundo ao nosso redor. Assim como nossos valerosos servidores aposentados dedicaram suas vidas ao serviço público e à construção de um país mais justo, somos convidados a seguir o exemplo do Cristo vivo: humildade no agir, firmeza na fé e alegria no servir. Que esta Páscoa seja marcada por momentos de oração, reconciliação e renovação espiritual. Que o Senhor Ressuscitado habite em cada lar, fortalecendo as famílias com amor e esperança. A ASA-CD deseja a todos uma Páscoa abençoada, cheia da presença de Deus, com saúde, paz e renovação interior. Cristo vive! E é Ele quem dá sentido à nossa jornada.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 3ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Leila



Gracinira



Teresinha



Marlene



Maria Ema



Sindulfo



Ildeu

Gracinira Lopes da Silva e Teresinha Aparecida de Resende dia 1, **Marlene Vieira Nery e Maria Ema Melo Rabelo Silva** dia 10, **Sindulfo Chaves Filho** dia 12, **Ildeu Teixeira de Sousa** dia 15.

Gracinira chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Teresinha** chegou em 1962, gosta muito de viajar e curtir seus familiares. **Marlene** chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e fazer pilates. **Ema Melo** chegou a Brasília em 1967, gosta de fazer musculação. **Sindulfo** chegou a Brasília em 1962, gosta de praticar atividades físicas, leitura e espiritual. **Ildeu** chegou a Brasília em 1957, gosta de estudar, ama estar com a família.

Yara De Sá dia 18, **Roberto Moreira da Costa** dia 20, **Ogib Teixeira de Carvalho Filho,** **Maria das Graças Monteiro dos Santos e Venita Fancisco Soares Ferreira,** dia 22. **Marlene Viana Lima Ferreira** dia 23.

Yara chegou a Brasília em 1962, gosta de passear. **Roberto** chegou em 1963, gosta fazer fotografias profissionais e tocar baixo. **Ogib** chegou em 1960, gosta de viajar. **Maria** chegou em 1973, gosta de viajar e fazer caminhada. **Venita** chegou em 1964, gosta de cuidar da roça e viajar. **Marlene** chegou em 1977, gosta de viajar pelo Brasil.



Yara



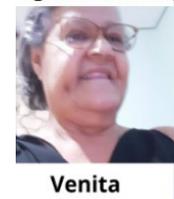
Roberto



Ogibi Teixeira



Maria



Venita



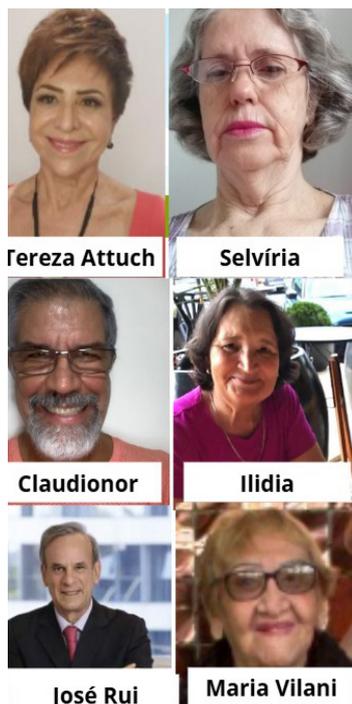
Marlene

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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

Tereza Cristina Resende Attuch dia 23, **Selvéria Afonso Galvão** dia, **Claudionor Rocha** e **Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras** dia 26, **José Rui Carneiro** dia 27, **Maria Vilani Araújo Moura** dia 28.

Tereza Attuch chegou a Brasília em 1968, gosta de viajar e fazer cursos de língua estrangeira. **Selvéria Galvão** chegou em 1970, gosta de costurar e de curtir a família. **Claudionor Rocha** chegou em 1991, gosta de ler. **Ilídia Martins** chegou em 1986, gosta de bordar, cantar, dançar e curtir os netos. **José Rui** chegou em 1963, gosta de viajar e de estar com a família. **Maria Vilani** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares.



Francisco Monte Aragão, Lourdneide Honório Paiva Oliveira e **Luzia Cardoso Takahashi** dia 30.

Francisco chegou a Brasília em 1974, gosta de estar reunido com amigos e familiares. **Lourdinete** chegou em 1960, ama estar com a família e jogar buraco. **Luiza** chegou em 1968, gosta de passear, ler e passear com netos.

HOMENAGEADO DO MÊS

MARIA VILANI ARAÚJO

Neste mês tão especial celebramos com carinho e admiração os 93 anos de Vilani — uma mulher extraordinária cuja trajetória de vida é um verdadeiro exemplo de força, generosidade e alegria de viver. Foi com imensa honra que recebemos o convite para participar dessa comemoração tão significativa, marcada por emoção, reencontros e muitas histórias compartilhadas.

A festa, repleta de sorrisos e calor humano, reuniu amigos, familiares e pessoas queridas que fizeram questão de homenagear Vilani por tudo o que

ela representa. Ao lado da presidente tive a alegria de dividir esse momento especial com a querida Eli, tornando a ocasião ainda mais inesquecível.

Vilani é daquelas pessoas que tocam o coração de todos à sua volta com sua simpatia, sabedoria e um brilho no olhar que o tempo só fez intensificar. Aos 93 anos, ela segue nos inspirando com sua vitalidade e amor à vida, mostrando que a idade é apenas um número diante da grandeza do espírito.

Parabéns, querida Vilani! Que essa nova etapa venha com ainda mais



saúde, paz e alegrias. Que sua caminhada continue sendo abençoada e repleta de boas surpresas. Receba nosso carinho e nossa eterna admiração!

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.

ASA Saúde

Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longevidade.

Baile

Em novembro realiza-se a celebração anual, aguardada por todos e repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.

ASA Idiomas

ASA Inglês
ASA Francês
ASA Espanhol
ASA Italiano

ASA Viajantes

Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!

Clube do Livro

Reencontro bimestral com os amigos para discutir a obra literária escolhida.

Informativos

SITE
HOJE (eletrônico/diário/email)
ASA Classificados (eletrônico/semanal/email)
Voz Ativa (impresso/mensal)
Instagram (virtual/diário)

ASA Artesanato

Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos associados no artesanato.

Cine ASACD

Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.

Imposto de Renda

Elaboração gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de Pessoa Física para os associados.

Prosa na ASA

Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.

ASA Coral

Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celebram a música.

DANÇA DE SALÃO

Junte-se a nós para um encontro semanal de dança de salão com a Professora Esmeralda. Aperfeiçoe seus passos e divirta-se em um ambiente acolhedor e estimulante.

Tarde de jogos

Nossos associados têm a oportunidade de se encontrarem para uma animada tarde de jogos. É um momento de diversão e confraternização,

CORA MARFIZA CASTELLO PARUCKER



Meu nome é **Cora Marfiza Castello Parucker**. Nasci em Afonso Cláudio e cresci em Vitória-ES. Afonso Cláudio fica a 138 km da capital, Vitória, e está situada na região serrana, conhecida por seu

clima tropical de montanha e pelas deslumbrantes paisagens naturais. Tenho muitas saudades desse lugar encantador.

Em busca de um futuro promissor, mudei-me para Brasília em 1961. Naquela época a cidade ainda estava em processo de desenvolvimento, e enfrentávamos desafios de locomoção, mas nunca desisti.

Concluí minha formação em Secretariado Executivo e iniciei minha trajetória na Câmara

dos Deputados em 1962. Na Casa, desempenhei funções importantes na Comissão de Relações Exteriores, além de ter atuado nas Segunda e Terceira Secretarias. Em 1985, após longos anos de dedicação à Casa, decidi me aposentar.

Após a aposentadoria dediquei-me à minha família, viajei e cuidei da minha saúde. Me sinto muito bem e saudável. Tenho a esperança de viver ainda muitos anos com saúde e felicidade.

DIVINA DA SILVA FONSECA

Meu nome é **Divina da Silva Fonseca**, uma mulher que traz no coração as raízes de Carmo do Rio Verde-GO, mas que encontrou em Brasília, desde 1961, o solo fértil onde pude crescer, florescer e construir minha história. Fui abençoada com a união ao meu querido esposo, Josimar Ferreira da Fonseca, um homem incansável, servidor dedicado da respeitável Câmara dos Deputados, onde exerceu com excelência sua função como técnico em Mecanografia.

Os anos passaram, e eu, com o coração pleno de amor e dedicação, mer-

gulhei de corpo e alma na missão de cuidar da minha amada família, ao mesmo tempo em que desbravava novos horizontes. Caminhei pelas areias douradas de Natal, me encantei com a beleza serena da Paraíba, mergulhei na rica cultura do Ceará e me apaixonei pelas paisagens vibrantes de Pernambuco. No sul do país me maravilhei com a imponência de Balneário Camboriú e, atravessando fronteiras, tive o privilégio de conhecer os encantos da Argentina.

Por isso, queridos amigos aposentados, deixo aqui um conselho que levo comi-



go: que a chama da atividade nunca se apague em seus corações. Cuidem com carinho da dádiva que é a saúde, permitam-se momentos de descanso e prazer, e vivam cada instante com plenitude. Afinal, a vida é um presente precioso e passageiro — e merece ser vivida com intensidade e gratidão.



Meu nome é **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, nasci em Castro-PR e sou formada em Pedagogia, com habilitação em Administração Escolar e Direção de Escola de Ensino Elementar. Cheguei a Brasília em

1961, acompanhando meu marido, o militar Luiz Carlos Dinnies Camargo. Nossa filha Lia Solange tinha apenas dois meses.

Ingressei na Secretaria de Educação do DF em 1962, onde atuei como professora por 14 anos. Em 1975 fui aprovada em concurso para a Câmara dos Deputados, iniciando como Assistente de Pesquisa Legislativa. Após promoções internas, tornei-me Analista de Pesquisa Legislativa. Trabalhei no CEDI, em gabinetes da Presidência da Câmara, da Liderança do PDS e do PFL.

Durante a Constituinte (1987-1988), fui Supervisora de Nível Superior. Aposentei-me em 1990.

Desde então dedico-me à família, entre Brasília e Castro, com viagens memoráveis, como à Escandinávia, Rússia e um cruzeiro pelo Danúbio aos 80 anos. Mantenho uma rotina ativa com ginástica, dança, caminhadas e passeios ao ar livre. Gosto de leitura, artesanato (especialmente crochê), pintura e, claro, dança.

Agradeço à querida Presidente, Dra. Maria Elisa Siqueira, pela dedicação e atenção aos associados.

ELAYNE DAEMON

Meu nome é **Elayne Magaldi Daemon** e eu nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei a Brasília em 1964, quando tinha 13 anos de idade. Sou graduada em Psicologia e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1970.

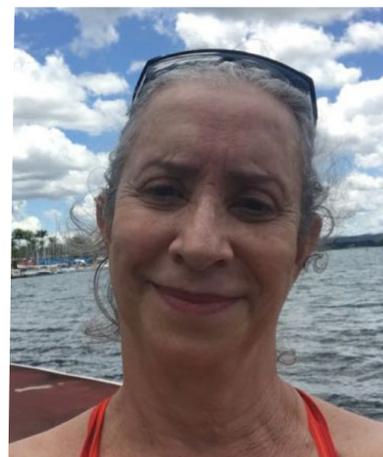
Durante meu tempo na Casa atuei exclusivamente na seção de Taquigrafia, e mais tarde me aposentei. Após me aposentar, decidi dedicar-me ao atendimento de pacientes como Psicóloga Clínica, atividade que ainda exerço hoje.

Tenho uma paixão por viajar e já tive a

oportunidade de conhecer países como EUA, França, Portugal, Canadá, Itália, Peru, Chile, México, Caribe e alguns outros países da América do Sul. Embora não tenha muitos *hobbies*, adoro ler, ir ao cinema, praticar meditação e exercícios físicos.

Para meus amigos aposentados aconselho que mantenham uma rotina, pratiquem exercícios físicos, leiam, cuidem tanto da saúde física quanto da saúde psicológica, se relacionem com outras pessoas e sempre cultivem o bom humor.

Quanto à gestão atual



da ASA-CD, posso dizer que é bastante ativa. A equipe procura estar sempre em contato conosco e as ações abrangem de forma abrangente os associados. Estou muito satisfeita com a situação atual.

FALA, ASSOCIADO

MILGA AURORRA VIZZATTO LITWINCZIK

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

Na instituição, desempenhei o papel de Técnica em Datilografia na Assessoria Legislativa, até minha aposentadoria em 1997. Após deixar o serviço público dediquei-me a atividades que anteriormente não pude explorar. Realizei cursos de massa-

gem terapêutica, incluindo Shiatsu, Ayurvédica e Shantala. Além disso, aprofundei-me em pintura e artes plásticas, nutrindo uma paixão especial por fotografia, tendo inclusive exposto minhas obras.

Minha vida foi marcada por muitas viagens, explorando grande parte da Europa, um continente que encanta os amantes da arte. Para os amigos que já se aposentaram aconselho a cuidar do bem-estar emocional. A aposentadoria é uma fase maravilhosa, onde há tanto a aprender e compar-



tilhar, além do trabalho.

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

DOMINGAS CARMO DOS SANTOS PAULA



Meu nome é **Domingas Carmo dos Santos Paula**, e minha história em Brasília começou em 1998, um ano repleto de novas descobertas e encontros inesquecíveis.

Foi nesse cenário que conheci meu marido, que já se dedicava à Câmara dos Deputados, atuando como servidor público na área de tecnologia

legislativa desde 1972.

Ao seu lado tive o privilégio de forjar amizades valiosas e criar laços duradouros, navegando pelas águas do convívio no ambiente de trabalho dele.

Naquela época meu filho era apenas um bebê nos braços – hoje, é um reflexo das memórias e vivências que compartilhamos. Juntos, percorremos os corredores do Senado, que ainda hoje faço questão de visitar com carinho e nostalgia.

Sempre fui uma pessoa movida pela energia da vida, e essa vitalidade permanece até hoje. Desde então, cultivo o apreço por uma vida saudável, praticando boas rotinas ali-

mentares e me conectando com a natureza, especialmente nos espaços verdes de Brasília, uma cidade cuja arquitetura e urbanismo sempre me encantaram.

Carrego no coração um afeto especial pela Ascade, um lugar onde me permito desfrutar de momentos de lazer e tranquilidade sempre que sinto o chamado, muitas vezes acompanhada pelo meu filho. Não sou adepta dos extremos, mas acredito que é necessário, de tempos em tempos, escapar da rotina e me permitir explorar o que Brasília oferece – seja em sua arte, música ou na evolução que sinto pulsar em cada canto da cidade.



Meu nome é **Sindulfo Chaves Filho**, natural de Fortaleza-CE. Cheguei a Brasília como militar em janeiro de 1962. Ingressei na Câmara dos Deputados por concurso público em 14 de maio de 1968. Durante minha trajetória profissional fui lotado na Segurança, no Departamento de Finan-

ças e na Diretoria Geral.

Participei da Diretoria da Ascade, atuando como Secretário e, em outra gestão, como Diretor Executivo. Após minha aposentadoria, em 1992, continuei envolvido nas atividades da casa, integrando a Diretoria da ASA-CD como 1º Vice-Presidente na gestão do presidente Roberto de Medeiros e, em outra ocasião, como membro do Conselho Fiscal.

Atualmente participo do CLUBS, do qual sou um dos fundadores. Tenho grande apreço pelos esportes e, há mais de 40 anos,

integro um animado grupo de futebol, que no próximo dia 1º de maio completará 50 anos de atividade.

Sou casado com Natália há 60 anos. Temos três filhos, uma filha, três noras, um genro, oito netos e uma bisneta — nossa grande alegria e prioridade na vida.

Neste mês completo 82 anos, sempre buscando manter-me ativo, seja com alguma atividade física, espiritual ou através da leitura. Para mim, o mais importante é guardar o pijama assim que se levantar e fugir do ócio.

ZILDA RODRIGUES DA COSTA

Meu nome é **Zilda Rodrigues da Costa** e sou natural de Poços-GO. Cheguei a Brasília em 1970 e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1974.

Durante minha atuação na Casa desempenhei funções na CAP e na Administração dos Edifícios, até minha aposentadoria em 1997. Posteriormente abri uma lanchonete, mas após um tempo decidi encerrar essa atividade e focar em outras áreas. Atualmente dedico-me ao cuidado da minha casa e ao cultivo de

minhas plantas. Além disso, pratico musculação e faço caminhadas.

Embora minhas viagens tenham sido relativamente poucas, costumo visitar minha fazenda, localizada em minha cidade natal. Embora não me envolva em trabalhos artesanais, tenho grande apreço pela jardinagem. Para meus colegas aposentados aconselho que não fiquem parados e mantenham o cuidado com o corpo, além de manter uma alimentação saudável.

A atual gestão da ASA-CD é extremamente atenciosa. A Pre-



sidente Elisa demonstra grande preocupação com os aposentados e pensionistas, sempre propondo iniciativas que nos incentivem a sair de casa e nos mantenham ativos.

CECÍLIA RODRIGUES TORRES

Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres**, natural de Independência, -CE, e sou graduada em Comunicação Social. Cheguei a Brasília em 1980 e passei a integrar a Câmara dos Deputados em 1988, por meio de um concurso público.

Durante minha trajetória na Casa exerci funções na Liderança do PSDB e encerrei minha



carreira em 1995, quando me aposentei. Após a aposentadoria dediquei-me ao trabalho com o Deputado Arnaldo Madeira. Viajar é minha grande paixão e adoro explorar as vastas paisagens e belezas do Brasil. Não posuo passatempos específicos, mas tenho apreço por jogar buraco, desfrutar da companhia de amigos e familiares, e pedalar.

Conforme apontam especialistas em saúde, “a prática regular do ciclismo melhora a saúde cardiovascular e reduz a sensação de cansaço, uma queixa comum en-



tre os idosos. O exercício auxilia o coração a bombear o sangue de maneira mais eficiente por todo o corpo. Além disso, contribui para a redução da pressão arterial, a regulação dos níveis de açúcar no sangue e a prevenção de ataques cardíacos”.

PEDRO GOMES DE OLIVEIRA



Meu nome é **Pedro Gomes de Oliveira**, natural de Morro do Chapéu-BA. Cheguei a Brasília em 1962 e ingressei na Câmara em 1974.

Na Casa, dediquei-me exclusivamente à CAENGE e, após uma trajetória profissional,

me aposentei em 1994. Mas minha paixão pelo esporte não parou por aí. Mantive-me ativo e continuei praticando atletismo. Essa modalidade esportiva engloba três disciplinas: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticada em estádios, exceto pela maratona, uma corrida de longa distância. O atletismo nasceu na Grécia antiga, onde estádios foram criados para realizar corridas a pé.

Para mim, o atletismo é de extrema importância, pois através dele tive a oportunidade de conhecer 11 países en-

quanto competia. O esporte me proporcionou momentos inesquecíveis, que permanecem vívidos em minha memória. Infelizmente, em 2013, problemas de saúde me levaram a interromper a prática, mas minha paixão por esse esporte permanece intacta. O atletismo sempre terá um lugar especial em minha vida.





Meu nome é **Ninfa Gerez**, natural de Cássia-MG e cheguei a Brasília em 1965, entusiasmada para iniciar minha trajetória como servidora na Câmara dos Deputados. Além da carreira pública, também me dedico

à escrita e tive a alegria de publicar meu livro *Sinais Proféticos em Israel*.

Na obra, narro a história do povo judeu desde os tempos de Abraão até as profecias que apontam para uma futura restauração física e espiritual. Ao longo dos capítulos, relato momentos de exílio, sofrimento e superação, destacando intervenções sobrenaturais e a incrível resiliência do povo judeu.

Sinais Proféticos em

Israel é fruto de muita pesquisa e paixão pela História, e convido você a embarcar comigo nessa jornada repleta de significado. Espero que minha obra inspire e aprofunde sua compreensão sobre os desafios e as promessas vividas por essa nação ao longo dos séculos.



Meu nome é **Maria Salomé Pereira da Silva**. Nasci no Rio de Janeiro, onde vivi uma infância e juventude marcadas pelas cores e ritmos dessa cidade vibrante. Formei-me enfermeira, profissão que abracei com amor e dedicação. Antes de me mudar para Brasília, em 1960, trabalhei no Hospital Mu-



nicipal Barata Ribeiro, em Niterói, onde desenvolvi meu olhar humano e técnico para o cuidado.

Em 1965 prestei concurso para a Câmara dos Deputados e, no ano seguinte, iniciei minha trajetória na instituição. Atuei com comprometimento no DEMED, tornando-me referência na área da saúde dentro da Casa. Após anos de serviço encerrei esse ciclo com a satisfação de missão cumprida e segui para a merecida aposentadoria.

Desde então dedico-me ao lazer, à família e às viagens que tanto me encantam — conheci destinos mar-



cantes como Bélgica, Alemanha, Havaí e Dubai. Uma de minhas grandes paixões é o crochê, arte que me inspira, estimula minha mente e colore minha rotina. Por meio dele, expresso carinho, criatividade e gratidão, criando peças que aquecem meu lar e minha alma.

FOTOS PROSA

PROSA – EDIÇÃO ESPECIAL “BOTECO”

Na quarta-feira, dia 30 de abril, realizamos mais uma edição do nosso tão aguardado e tradicional PROSA, um espaço de escuta, acolhimento e partilha que já se tornou parte essencial da nossa caminhada coletiva. E desta vez, tivemos um tempero especial: o PROSA Boteco, um encontro descontraído, leve, com clima de celebração e aquele jeitinho brasileiro de transformar conversa boa em momentos inesquecíveis.

Nesta edição, o ambiente foi pensado para nos trazer mais perto, como em uma roda de amigos no final do dia — onde o riso corre solto,

as histórias são contadas com emoção, e cada palavra dita encontra eco em quem escuta com o coração aberto.

Os sorteados que protagonizaram esse momento foram: Gracinira, Márcia Maria de Arruda, Jaira, Matie, Ronaldo Marton e Waldir. Além das falas inspiradoras, o dia foi também de comemoração! Celebramos com alegria os aniversariantes do período: Yara de Sá, Ronaldo Marton, Gracinira e Dolores Maria. Que honra foi poder homenageá-los com carinho, expressar nossa gratidão por suas presenças e desejar um novo ciclo

repleto de saúde, conquistas e afetos verdadeiros. A festa foi para eles, mas a alegria foi de todos nós.

O PROSA Boteco nos lembrou da beleza que existe nos encontros simples, da força que mora na coletividade e da importância de criarmos espaços onde possamos ser inteiros—com nossas histórias, nossas emoções e nosso desejo de construir juntos.

Que essa energia boa se prolongue, que os laços se fortaleçam, e que possamos nos reencontrar em muitas outras rodas de PROSA.

SORTEIO



GRACINIRA



JAIRA



MATIE NOGI



RONALDO



WALDIR



ANIVERSARIANTES DE ABRIL



PROPRIETÁRIOS: ALENCAR E LIZIENE

IRPF DE 17 DE MARÇO A 30 DE MAIO



O prazo para entrega da declaração do Imposto de Renda de 2025 começou em março dia 17, e irá até dia 30 de maio. Devem declarar quem, em 2024, teve rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70, rendimen-

tos isentos superiores a R\$ 40.000,00 ou ganhos de capital, entre outros critérios. É importante reunir comprovantes de rendimentos, despesas médicas e educacionais, além de informações sobre bens e dívidas.

As deduções incluem despesas médicas ilimitadas e gastos educacionais com limite de R\$ 4.075,00 por dependente, além de novas possi-

bilidades, como deduzir contribuições a projetos culturais e esportivos.

O preenchimento pode ser feito pelo programa da Receita ou via aplicativo. Para casos mais complexos é recomendável consultar um contador. Organizar-se antecipadamente é a melhor forma de garantir uma declaração tranquila e evitar problemas.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

<p>Espaço Anchieta</p> <p>Endereço: SMLN, MI 3 conj.4, casa 29 A – Lago Norte Telefone: (61) 3203-7699</p>	<p>Espaço Sênior</p> <p>Endereço: QS 05, Lote 14 -Taguatinga Telefone: (61)3548-0018</p>	<p>Lar dos Velinhos Maria Madalena</p> <p>Endereço: Trecho 3, área especial 1/2 - N. Bandeirante Telefone: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711</p>
<p>Espaço Longevitá</p> <p>Endereço: -EQRSW 5/6 Lote 1 Setor Sudoeste – Brasília /DF Telefone: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664</p>	<p>Espaço Residencial para Idosas</p> <p>Endereço: Rua 01 Chácara 25 Lote 4C – Vicente Pires Telefone: (61)3203- 4869</p>	<p>Villa do Conde Residencial Sênior</p> <p>Endereço: QNA 47, Casa 02 – Taguatinga Norte Telefone: (61) 99147-2468</p>
<p>Espaço Convivência</p> <p>Endereço: CRS 503 Bloco A Loja 36 -Asa Sul – Brasília /DF Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322 0211</p>	<p>Reviver Espaço para Idosos</p> <p>Endereço: QE 18. Conjunto C – Guará 1 Telefone: (61) 3055-4230</p>	<p>Obras Assistenciais Bezerra de Menezes</p> <p>Endereço: Quadra 14, AE 1-Sobradinho Telefone: (61) 3591-3039</p>
<p>Espaço Altevita</p> <p>Endereço: SHDB QL 32 CONJ 1- Centro de Convenções Israel Pinheiro Lago Sul - Brasília/DF Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243</p>	<p>Spa Way Sênior</p> <p>Endereço: Quadra 09 Conjunto 3 – lote 04 – Park Way Telefone: (61) 99882-9813</p>	<p>Lar São José Casa do Candango</p> <p>Endereço: Quadra 14 Area Especial 1, Lotes 17/18, Sobradinho, Brasília, DF. Telefone: (61)3487-6094</p>

As ILPIs são espaços dedicados ao acolhimento e cuidado de idosos que necessitam de assistência. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.

DICA DE VIAGENS

ITÁLIA



VISITA AO LAGO DE COMO - BELLAGIO



VENEZA



PIAZZA NAVONA



FRENTE GALERIA VITTORIO EMANUELE - MILÃO



TORRE DE PISA - TOSCANA



PIAZZA NAVONA



RUÍNAS DE POMPÉIA



DENTRO BASÍLICA DE SANTA MARIA MAGGIORE



TETO CAPELA SISTINA



FONTANA DI TREVI

Entre os dias 9 e 21 de abril de 2025, a presidente Maria Elisa conduziu um grupo de associados da ASA-CD em uma marcante viagem pela Itália, repleta de cultura, fé, paisagens encantadoras e momentos de confraternização.

A jornada começou em Milão, com a presidente Maria Elisa, o diretor Rômulo e sua esposa Beth, a associada Lídia e seu esposo Fausto, as associadas Gabla e Sirleide, além de Aparecida (amiga da presidente e residente em Ouro Fino-MG). Todos participaram de um jantar de boas-vindas.

Dica útil: ao planejar uma viagem internacional, é sempre bom chegar com antecedência para se adaptar ao fuso horário e evitar contratempos logo no início.

No dia seguinte, visitaram pontos emblemáticos como a Catedral de Milão, a Galeria Vittorio Emanuele II e o Teatro alla Scala. Depois, seguiram para Verona e Pádua, com

visita à Basílica de Santo Antônio. O dia terminou em Veneza (Mestre).

Na sequência, embarcaram para a Praça de São Marcos, onde visitaram a Basílica, o Palácio Ducal e a Ponte dos Suspiros. Um passeio de gôndola pelos canais completou o momento. À tarde, partiram para Florença, onde foram recepcionados com um jantar.

Dica importante: use calçados confortáveis e leve uma doleira — ideal para guardar dinheiro e documentos com segurança, especialmente em locais turísticos movimentados.

Em Pisa, o grupo conheceu a famosa Torre Inclinada e retornou a Florença para uma visita guiada a pontos históricos, como a Catedral de Santa Maria das Flores e a Ponte Vecchio. No dia seguinte, seguiram para Siena e Assis, com destaque para a emocionante visita à Basílica de São Francisco. À noite, chegaram a Roma, onde fi-

zeram um passeio pelas praças e fontes da cidade.

Visitaram o Vaticano, a Capela Sistina e os Museus Vaticanos, seguido de um tour pelo Coliseu e pelo Circo Máximo. À noite, todos desfrutaram de um jantar típico romano com música ao vivo.

Dica extra: leve um adaptador de tomadas europeu e mantenha o celular carregado para registrar os melhores momentos.

Na sequência, visitaram Pompéia e fizeram uma breve panorâmica por Nápoles, encerrando o dia em Roma. No dia 21, retornaram ao Brasil com o coração cheio de gratidão.

A presidente Maria Elisa agradece aos associados pela confiança e pelo espírito de união que tornaram essa viagem tão especial. Que venham novos destinos e novas histórias!

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA: CAMINHO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA



Manter um estilo de vida ativo na terceira idade é fundamental para promover a saúde física e mental. Os exercícios regulares são uma parte essencial desse processo, trazendo uma série de benefícios que impactam diretamente na qualidade de vida dos idosos. Neste artigo exploraremos os motivos pelos quais a prática regular de atividades físicas é tão crucial para a saúde e o bem-estar da população idosa.

Melhora da Saúde Cardiovascular: Os exercícios aeróbicos, como caminhadas, natação e dança, fortalecem o sistema cardiovascular. Isso resulta em uma melhor circulação sanguínea, redução da pressão arterial e menor risco de doenças cardíacas.

Manutenção da Flexibilidade e Mobilidade: Atividades como alongamentos e *yoga* ajudam a preservar a flexibilidade das articulações e a amplitude de movimento. Isso é essencial para realizar tarefas diárias e prevenir lesões relacionadas à rigidez muscular.

Fortalecimento Muscu-

lar e Ósseo: Exercícios de resistência, como a musculação, contribuem para a manutenção da massa muscular e óssea. Isso é crucial para prevenir a perda de densidade óssea e a fragilidade muscular associadas ao envelhecimento.

Controle do Peso e Metabolismo: A prática regular de exercícios ajuda a manter um peso saudável e um metabolismo ativo. Isso reduz o risco de obesidade e condições relacionadas, como diabetes tipo 2.

Melhoria da Saúde Mental e Emocional: Os exercícios liberam endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e pela redução do estresse e da ansiedade. Além disso, promovem um sono mais profundo e reparador.

Estímulo Cognitivo: Atividades físicas também beneficiam o cérebro, estimulando a cognição e a memória. Estudos mostram que idosos ativos têm um menor risco de desenvolver doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Fomento da Socialização: Participar de atividades fi-

sicas em grupo proporciona oportunidades de interação social, criando laços e fortalecendo o senso de comunidade entre os idosos.

Elevação da Autoestima e da Confiança: A conquista de metas e a melhoria da condição física promovem uma maior autoconfiança e autoestima, refletindo positivamente em diversos aspectos da vida cotidiana.

Os exercícios regulares são um pilar fundamental para um envelhecimento saudável e pleno. Ao adotar uma rotina de atividades físicas, os idosos investem no seu bem-estar físico e mental, desfrutando de uma qualidade de vida elevada. É importante ressaltar que qualquer programa de exercícios deve ser adaptado às necessidades individuais e acompanhado por profissionais de saúde quando necessário. Portanto, não espere mais: comece hoje mesmo a colher os inúmeros benefícios que a prática regular de atividades físicas pode proporcionar na terceira idade.

ASA CURSOS ON-LINE

O ASA IDIOMAS foi criado especialmente para ajudar na cognição e mobilidade dos nossos associados. Esses cursos foram pensados para proporcionar uma experiência de aprendizado dinâmica e eficaz, permitindo que

todos possam aprimorar suas habilidades linguísticas. Oferecemos varias turmas desde iniciantes a avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido, visando a promover a fluência e

a compreensão das línguas. Não perca essa oportunidade! Matricule-se já e aproveite essa chance de enriquecer seu repertório e potencializar sua interação no mundo globalizado.



Naja

Aprender **inglês** com o João tem sido uma experiência leve e divertida, abrindo novas portas para a comunicação.



Lidia

Faço os cursos de **italiano** com Thais e **inglês** com Rachel na ASACD, aprendizados dinâmicos



Aldo

O **francês** tem sido uma experiência enriquecedora, unindo idioma e cultura de forma envolvente.



Franci

O curso de **espanhol** tem ampliado horizontes com leveza e entusiasmo.

ASA INGLÊS



Professor João

Turmas:

1 - com algum conhecimento: **segundas-feiras** às 18h

2 - com bom conhecimento: **quartas-feiras** às 18h

ASA INGLÊS

Turmas:

1 - iniciantes: **segundas-feiras** às 9h

2 - com bom conhecimento: **terças-feiras** às 8h30



Professora Rachel

ASA FRANCÊS

Turmas:

1- com algum conhecimento: **às segundas-feiras** às 9h



Professor Carlos

ASA ESPANHOL

Turmas:

1 - com algum

conhecimento: **às**

quintas-feiras às 9h



Professor Juan Carlos

ASA ITALIANO

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 8h

2 - com algum conhecimento: às 10h30

3 - com bom conhecimento: às 11h30



Professora Thais

Para mais informações e para garantir sua vaga entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99111-2317.

MATRICULE-SE!

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

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

FEIJÃO VERDE COM MAXIXE



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o feijão verde com sal na pressão por 10 minutos ou até ficar ao dente. Reserve.
- Lave os maxixes, corte as pontas e fatie em rodelas.
- Refogue cebola e alho no óleo ou azeite, adicione o feijão (sem o caldo) e o maxixe. Acrescente um pouco do caldo, tempere com pimenta-do-reino e cozinhe até o maxixe amolecer.
- Finalize com salsinha ou coentro, se quiser.
- Sirva com arroz e carne a gosto. Uma delícia!

INGREDIENTES

- 300g de feijão verde
- 200g de maxixe
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou coentro a gosto (opcional)

PIRÃO COM CALDO DE FRANGO E FARINHA DE PUBA



- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

- Refogue numa panela a cebola e o alho e coloque o caldo e cozinhe um pouco.
- Dissolva a farinha de puba em água e vá despejando aos poucos e mexendo bem até engrossar e ficar transparente
- Delícia!
- Sirva gelado.

INGREDIENTES

- 1 caldo de frango ou carne de gado
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de farinha de puba

DICA DE CASA

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

LEVAR UMA DOLEIRA QUANDO FOR VIAJAR

Segurança em primeiro lugar: use uma doleira ao viajar! Vai viajar em breve? Uma dica simples, mas valiosa: leve sempre uma doleira! Essa pochete discreta, usada por baixo da roupa, é ideal para guardar documentos importantes, dinheiro, cartões e passaporte de forma segura, especialmente em locais movimentados como aeroportos e pontos turísticos. Ao manter seus itens próximos ao corpo você evita furtos e perdas.

Lembre-se de carregar apenas o essencial na doleira e manter o restante em local seguro, como no cofre do hotel. Com essa precaução, você viaja com mais tranquilidade e paz de espírito. Boa viagem!



SABÃO EM PÓ BEM CONSERVADO E SEMPRE PRONTO PARA USAR

Manter o sabão em pó bem armazenado faz toda a diferença para garantir sua durabilidade e eficiência na hora da lavagem. Uma dica simples, mas muito útil, é retirá-lo da embalagem original (geralmente de papelão) e transferi-lo para uma vasilha de plástico com tampa hermética. Essa troca evita o contato com a umidade do ambiente, que pode fazer o sabão empedrar e perder sua eficácia. Simples mudanças como essa podem fazer o produto render mais e durar por muito mais tempo!



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA



Iniciado em 19/10/2022, o coral da Asa, sob a condução do Maestro Renato Pedro, tem trazido inúmeros benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Às quartas-feiras, das 14h30 às 16h. Convidamos os associados para participarem dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

DANÇA DE SALÃO



A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, pois ajuda a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura, afirma a professora Esmeralda. A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, reforça que a dança é uma atividade inclusiva, adaptável a todas as idades. As aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

ARTESANATO



As aulas de artesanato da ASA-CD acontecem às terças-feiras, às 15h, sob a orientação da professora Cris. Cada encontro é uma oportunidade para criar peças lindas e originais, além de promover bem-estar com exercícios para mãos, dedos e punhos antes da produção. Após a parte criativa, um lanche é servido, incentivando conversas e fortalecendo amizades.

Junte-se a nós e solte sua criatividade! Estamos esperando por você!

ASA SAÚDE



As manhãs de terça-feira na ASA-CD começam com muita energia! Às 9h, a personal trainer Kerley comanda aulas animadas com exercícios físicos adaptados, focados em mobilidade, fortalecimento e bem-estar.

A fisioterapeuta Ana Paula também acompanha os encontros, oferecendo orientações para garantir segurança e bons resultados.

Além dos benefícios físicos, as aulas são momentos de descontração, incentivo e troca entre os participantes, promovendo uma rotina mais ativa e saudável.

Venha cuidar do seu corpo e da sua saúde com a gente! Esperamos por você!

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

CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu na Castália Pontão, no Lago Sul, para debater o livro “Fim”, de Fernanda Torres. As associadas mergulharam nas questões existenciais da obra, que aborda a vida de cinco personagens que se encontram em um momento de reflexão sobre suas escolhas e os rumos de suas vidas, especialmente em relação ao fim das rela-

ções e ao envelhecimento. A tarde, recheada com café e risadas, fortaleceu os laços do grupo e despertou o desejo de explorar mais livros profundos e impactantes. O livro da próxima edição será: “Cavalo”, obra de Lucas Castro. **Para participar entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.**



A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: Ivânia foi a sorteada no emocionante sorteio.



VEM AI



4ª **CAMINHADA**
ASACD
VAGAS LIMITADAS

QUINTA-FEIRA ÀS 15H

29 maio

LOCAL: ASCADE SEDE NÁUTICA



A ASACD convida todos para uma tarde de bem-estar!
Participe de uma caminhada leve e descontraída, celebrando a união da nossa associação. Após a atividade, teremos um lanche especial com música.

A ASACD convida todos para participarem de uma tarde especial de conexão, saúde e bem-estar! Vamos juntos em uma caminhada leve e descontraída, celebrando a união da nossa associação e o prazer de estar ao ar livre.

Data: 29 de maio
Horário de início: 15h
Ponto de encontro: ASCADE

muita disposição! Será uma ótima oportunidade para rever amigos, conhecer novos associados e fortalecer os laços da nossa comunidade. Confirmar presença no número **(61) 99413-0276** até o dia 27 de maio ou até encerrar o número máximo de convidados. Contamos com sua presença!

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Sulian Guerra

No próximo mês de abril a ASA Solidária completará 5 anos, graças a todos vocês que nos ajudaram a transformar vidas. Desde então, a Presidente tem solicitado a ajuda

dos associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos. Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas,

graças à sua ajuda.

A ASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade. E lembrem-se: **FAZER O BEM FAZ BEM!**

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Banho do Bem

Centro Social Formar

Umanizare

Instituto Missionare

Reciclando Sons



Igreja Santa Clara

Pastor Alonso

Liga do bem

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

AGRADECIMENTO



Centro Social Formar

O Centro Social Formar, associação beneficente fundada em 12 de agosto de 1988, agradece à Associação

dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) pela doação recebida. Atendemos cerca de 200 crianças e adolescentes de 6 a 17 anos, oferecendo atividades no contraturno escolar, com foco na cidadania, socialização

e proteção de direitos.

Em nome da presidente Adelia Amelia de Amorim Teixeira reforçamos nosso agradecimento e aproveitamos para convidá-los a visitar nossa instituição e conhecer de perto nosso trabalho.

ANIVERSARIANTES DE JUNHO

1 - irenice leite, jayme antonio de souza junior. 2 - aulicidina pereira vasconcelos, benedito vitor costa, carlos augusto de campos filho, eraldo bispo dos santos, iracema de melo bezerra. 3 - divina ferreira paracampos, flavio freitas faria, ivonne maria de oliveira ruiz, joana darc rosa da silveira lima, josé antonio neves nascimento silva. 4 - alcina d'avi-la pereira, artenor luiz bosio, jaira santos de vasconcelos, sebastiao rodrigues lima. 5 - antonia motta de castro memoria ribeiro, ilda guimarães souto. 6 - maria josé da silva, regina maria zanio-lo de carvalho. 7 - gicelda monteiro rodrigues, isabel cristina da silva, juarez pires silva alves bragança, maria de lourdes rodrigues azevedo, paulo roberto de souza dutra, rosamaria schertel, vilma pereira. 8 - cecília yulico matsunaga yamaguti, maria linda morais de magalhães, mario alves batista. 9 - francisca leal cid loureiro, ireni rodrigues tejo. 10 - aida fernandes da silveira caldas, antonia santiago seixas, suraia abdulmassih khoury, tamar bernardes junqueira. 12 - adão marcolino borges, antonia maria marques sobrinho, dercio mendes pereira, elisa de França silva, gustavo de arantes pereira, joao paulo cristalino pereira, maria flocele fernandes, ninfa gerep zamboni. 13 - antonio motta dos santos, carmen lidia ramos leite, david antonio pereira da silva. 14 - selma dangelo ferreira. 15 - ana maria moura da silva, maria auxiliadora magalhaes andrade, maria do socorro brito. 16 - adivany maria viterbo dos santos, alexandre dias brasil de araujo, antonio macedo de França filho, artur henriques de vasconcelos, dilzete paula reis silva, lindalva paula vieira, mario loureiro ferreira, sheila gomes dos santos. 17 - adailton gomes pereira, reinaldo peixoto pereira, ruth bernardino de carvalho, tereza cristina de miranda ramos, vladimir meireles de almeida. 18 - alceu vieira gomes filho, ana leda melão, angela vieira de oliveira, hebe de paula barros loschi, itelvina alves da costa, jurandi leite da silva, maria aparecida araujo de moura das neves, suely pereira dos santos sena. 19 - maria bernardo ramos madeira, roberto de medeiros guimarães filho, severino gomes de almeida, vera lucia santa fe santos. 20 - angelo goncalo rodrigues, antonio borges de souza, francisco da silva lopes filho, sueli de souza. 21 - cibeles de fátima morais rocha, elenir domin-gues de Araújo ferreira, José pereira caputo, luiz gonzaga malveira, narcisa clementina rocha, silvia maria pinto gonzalez, wilma francisca de souza. 22 - cora marfiza castello parucker, diva soares oliveira, edvaldo gomes, eunice gonçalves pereira, luis antonio violin, maria paula de oliveira porto, marlina de souza. 23 - joracy teixeira emery, maria bernadete de almeida fontenele. 24 - aldemir luna souza, izabel batista silva, jane mary jorge maluf, joao batista gruginski, joao batista nogueira da silva, joao luiz prates belaguarda, João rodrigues de cerqueira, maria de lourdes brito de melo. 25 - graci martins costa, joel vianna, jose joardvan camelo de Freitas. 26 - mabir santos, regina stelia stuart quintas. 27 - benedito geraldo cavalcante de vasconcelos, deocacine lucas rodrigues dos santos, João alencar dantas, maria da cruz marques, maria lucia de figueiredo goldszal. 28 - terezinha gorette rodrigues dos santos. 29 - irani otílio dos santos, maria alice machado, pedro gomes de oliveira, pedro hayrtom custodio ramos. 30 - francisco dutra filho, magda abicht, maria aparecida campos, piera paola gagnor, vina rodrigues pratini.

CLASSIFICADOS

DESTAQUES

 Lensnet (61) 9 9973-9888	 Personalização de bolsas @tiazelmafeliz	 GRÁFICA QUERUBINS (61) 3347-3313	 M2 TRAVEL (61) 98191-8871	 FLORAIS (61) 99977-3374	 INFOJET (61) 3382-7765
---	---	--	---	--	--

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

 BISCOITOS (61) 99924-2757	 BORGES (61) 99606-2211	 COMIDA VEGANA (61) 99375-9463	 DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100	 SPICE FOOD (61) 99690-4022	 BRIGADEIRISSIMO (61) 98374-0994
 DON GIULIANO (61) 99983-2814	 RECANTO DO VALE (61) 99958-9577	 QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807	 SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103	 LA BELLE CESTAS (61) 99886-1965	 RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO


CORREIOS AGF
(61) 3465-2411

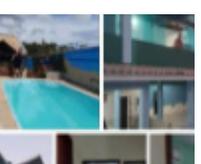
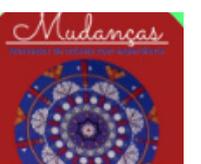
DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

 CONMIL TURISMO (61) 98287-7523	 CTC TERMAS (64) 3453-1974	 CULTURA TURISMO (61) 3550-6646	 FAZENDINHA BSB (61) 98260-7813
--	---	---	--

FINANÇAS E NEGÓCIOS

 BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212	 SICOOB (61) 3225-2007
---	---

IMÓVEL E MUDANÇAS

 ALUGUEL PARATY - RJ (24) 99817-5706	 ALUGUEL PORTO SEGURO (61) 998176381	 FRETES (61) 981789919
---	--	---

SAÚDE E BEM-ESTAR

 STUDIO SEU (61) 98451-3193	 HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959	 PSICÓLOGA 61 8128-0324	 FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191	 Kerley Personal (61) 98214-1478
 GINECOLOGISTA (61) 3345-7679	 OLÍMPO (61) 3225-2865	 YOGA (61) 99312-8030.	 VISÃO (61) 3038-8001	 OCULARE (61) 3242-4222