

Boletim informativo



Mala Direta
Postal Básica
9912344748/2014/DR-RJ
ASVRE
CORREIOS

ASVRE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES
MUNICIPAIS DE VOLTA REDONDA

Patrimônio forte do Funcionalismo Público

Publicação mensal da Associação dos Servidores de Volta Redonda - Abril de 2024 - Ano XIX - nº 245



ABRIL VERDE

UMA CAMPANHA PELA SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Juntos, a nossa energia
é muito maior.

• VILA MURY • CONFIRTO
(24) 3346-3090 (24) 3342-2121
(24) 99317-4566 (24) 98150-0101

ultragaz



Sider:

☎ (24) 99875-0262

Amaral Peixoto:

☎ (24) 99871-9673

Aterrado:

☎ (24) 99885-2632

Retiro:

☎ (24) 99823-8398

Barra Mansa:

☎ (24) 99879-8395

Vila Nova:

☎ (24) 99834-0460

**10X COM
DESCONTO
EM FOLHA**

CONVÊNIO ASVRE

ÓTICAS|CAROL




 Celia M. C. Barros
Presidenta

 Abrão Corty
1º Vice Presidente

 Paulo Roberto S. Oliveira (Mala)
2º Vice Presidente

 Marcio Vianna
1º Secretário

 Wantuil Bastos
2º Secretário

DIRETORIA

NOSSA MISSÃO!

Promover a interação humana e social, fundamentada na responsabilidade social e solidariedade de modo à empreender o bem estar coletivo dos Associados, tornando-se assim, uma associação reconhecida municipalmente, pelo grau de comprometimento humano e social, que executa nas suas atividades.

Prezado Associado, vamos nos fortalecer ainda mais, traga

seu colega não associado para nos conhecer e fazer parte dessa honrosa associação.

Procure a nossa secretaria, estaremos sempre de braços abertos para receber a todos os sócios e não sócios que desejam conhecer a ASVRE.

Juntos somos mais fortes, juntos construímos juntos compartilhamos!

A DIRETORIA


 Milton G. Nascimento
1º Tesoureiro

 Silvano de Paula
2º Tesoureiro

 Maria Imaculada
Diretora Social

 Olavo Mageste
Diretor de Patrimônio

 Ivan dos Santos
Diretor de Esporte

CONSELHO FISCAL - TITULARES



Álvaro F. de Melo



João Luiz Gomes



Luiz C. Parreiras

CONSELHO FISCAL - SUPLENTES



Cândida H. de Almeida



Fernando Gesualdi



Lucineide A. Miranda



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL CONTEMPLADOS COM VALE CESTA!

PMVR - Adenora Csário Pereira

PMVR - Alexandre de Andrade

PMVR - Amália Matilde Marinho Telhado

PMVR - Ana Maria Monteiro de Souza

PMVR - Benedito Rogério Chagas Nascimento

PMVR - Carla Valéria Costa Ferreira

PMVR - Cláudia Valéria Gouvea Malta

PMVR - Cristovão Magno Pinto Conde

PMVR - Daniel Alves de Souza

PMVR - Dorotea Benedeti de Souza

PMVR - Dulcimar de Souza Furtado

PMVR - Eliane Miranda Rosa

PMVR - Ellen Coelho da Silva

PMVR - Erica Estanislau Correa Pereira

PMVR - Fernanda de Faria Oliveira

PMVR - Gabrielle Rezende de Melo

PMVR - Genilda Maria Dias

PMVR - Hermenegildo de Jesus L. da Silva

PMVR - Iara Mateus Borges

PMVR - Izabel Cristina de Almeida

PMVR - Josina Carelli da Costa

PMVR - Juliane da Silva Guabiroba

PMVR - Kelly Nascimento Pereira Gabriel

PMVR - Maria Auxiliadora Resende

PMVR - Maria das Graças Raimundo Porto

PMVR - Maria Elias Jorge Viana

PMVR - Neuza Marli de Lacerda Cunha

PMVR - Rafael Viana

PMVR - Tânia Maria de Almeida Cunha

SAH - Ana Paula Soares

SAH - Fernanda Correa de Souza

SAH - Maria Aparecida da Silva Coelho

SAH - Mônica da Silva

COHAB - Maria Alexandrina Martins

COHAB - Vanderlei Luis de Paula

FEVRE - Eni Dornelas Bertuci Pereira Rodrigues

FEVRE - Robson Martins de Sá

FBG - Margarete da Silva Ribeiro

IPPU - maria Aparecida Moura

SAAE - Marco Antonio Cássio Martins Oliveira

A TODOS OS ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL DE 2024, UM FELIZ ANIVERSÁRIO, COM MUITA SAÚDE E PAZ!

ANTARES
Móveis



ASVRE EM ATÉ 12 VEZES

Rua Andrade Figueira, 275
Centro Barra Mansa
Tel. 3323 -4878

Av. Lucas Evangelista, 460
Aterrado Volta Redonda
Tel. 3346 - 2696



Abril Verde

O Abril Verde é uma campanha que busca desenvolver ações voltadas à prevenção de acidentes e de doenças no ambiente de trabalho. Realizado anualmente, o Abril Verde estimula empresas a apresentar as ações de cuidado que estão sendo realizadas, bem como incentivar os colaboradores a adotarem hábitos de saúde e segurança.

O mês de abril foi escolhido devido ao Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho, celebrado no dia 28, estabelecido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT). No Brasil, a Lei nº 11.121/2005 instituiu a data como Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes do Trabalho.

Quais ações podem ser feitas no Abril Verde?

Agora que você já sabe o que é o Abril Verde e a importância dele, é hora de colocar a mão na massa e de planejar as ações. Dentro da sua empresa, a prevenção de acidentes de trabalho e os cuidados para evitar doenças ocupacionais podem ser feitos de diversas maneiras, muitos de forma bem simples.

A saúde e a segurança dos trabalhadores dependem muito das ações obrigatórias que a empresa deve adotar conforme as normas regulamentadoras. Mas para além disso, o cuidado com o bem-estar e a qualidade de vida também são de extrema relevância para garantir o bom funcionamento da empresa e o engajamento da equipe.

1. Chame um nutricionista: estimule o cuidado com a alimentação

Com o início do outono, o mês de abril é marcado pela mudança das temperaturas e com isso, a mudança de muitos hábitos. A alimentação é um desses hábitos que precisa de uma atenção especial.

Para o Abril Verde, você pode realizar ações oferecendo frutas, verduras e legumes da época, estimulando uma alimentação mais saudável. Você pode também apresentar diferentes formas de elaborar os pratos com os ingredientes.

Lembre-se que o acompanhamento de um profissional de nutrição é essencial para uma ação mais robusta.

2. Incentive a prática de atividades físicas

Estão mais do que comprovados os benefícios que as atividades físicas têm para a saúde do corpo e da mente. Quando parte da empresa, o incentivo para a prática desses exercícios pode ter resultados positivos.

Na sua empresa, crie grupos para a prática de esportes, como futebol e vôlei, e disponibilize espaços para a realização dessas atividades. Durante o Abril Verde, você pode executar um campeonato com diferentes equipes e modalidades

3. Ginástica laboral: possibilite pausas para alongamentos

Quando um trabalhador passa longas jornadas fazendo suas atividades na mesma posição e com movimentos repetitivos, pode desenvolver problemas como a LER (lesão por esforço repetitivo), uma das principais causas de afastamentos do trabalho.

Para reduzir as chances de lesões, poucos minutos de alongamento e atividades para decompressão fazem muita diferença.

4. Oriente os trabalhadores para o uso de EPIs

Os equipamentos de proteção individual (EPI) e de proteção coletiva (EPC) são obrigatórios e essenciais para a proteção dos trabalhadores. Incentivar o uso e, principalmente, a correta utilização é de extrema importância para sua saúde e segurança.

5. Realize a SIPAT durante o Abril Verde

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT) é um evento obrigatório, regulamentado pela NR-5. Por meio dela, é comum profissionais da área da saúde e da segurança irem até as empresas para abordar os mais variados assuntos e conscientizar os trabalhadores sobre a importância de se adotar comportamentos seguros e saudáveis.

Entrevista do Mês

Sônia Gomes da Silva (Soninha) - Câmara Municipal de Volta Redonda



Nascida na Cidade Mineira de Caratinga, em 09/02/1961.

Veio para Volta Redonda, Rio de Janeiro, no ano de 1968, para morar com seus pais adotivos, Sr. José Domingos da Silva (in memoriam), na época trabalhador da CSN, portanto, metalúrgico e Sra^a. Maria Cândida da Silva (in memoriam), modista de profissão e do lar. Eram cinco irmãos dos pais biológicos, porém, infelizmente em 2020, três vieram a falecer.

O que mais a marcou, foi que, depois de 12 anos, já morando em Volta Redonda, portanto em 1980, teve a grata satisfação de reencontrar seus irmãos biológicos, que tanto amava, foi uma emoção muito grande, comenta.

Sua vida de criança foi normal, como tantas outras crianças do interior, gostava de pular cordas e amarelinha.

Seu primeiro emprego com vínculo empregatício foi no salão de beleza da "Deusdete" no Edifício Gacems, na Vila Santa Cecília no período 01/03/1981 a 03/03/1982, após esse emprego vieram outros, porém sem contribuição com o INSS. Comenta, que já poderia estar aposentada

pelo regime geral de Previdência Social, porém, trabalhou muito tempo sem contribuir para o INSS, infelizmente. Atualmente é divorciada, porém, dessa união, teve dois filhos maravilhosos, que só lhe trouxeram alegrias, Bruno Cesar da Silva Fonseca (40 anos), Engenheiro de Produção, já trabalhou na C.S.N., e, atualmente, exerce a profissão em Campinas, estado de São Paulo, e Nayara da Silva Fonseca (34 anos) Técnica em Enfermagem e exerce a sua profissão no Hospital do Retiro (Munir Haffull).

A Nayara lhe deu 04 lindos netos, Brunno Lucas (19 anos), Anna Júlia (16 anos), Kaio Eduardo (14 anos) e Giovana (8 anos), estes, diz com orgulho, são os seus xodós, eita a Vovó Coruja.

No período de 2013 a 2016, exerceu, o cargo de assessora parlamentar de gabinete.

Em 2020, trabalhou na Prefeitura Municipal de Volta Redonda, exercendo o cargo de auxiliar administrativo. Retornou a Câmara Municipal de Volta Redonda em 2021, no Cargo de Assessora Parlamentar de Gabinete, onde se encontra, até hoje. Relata que, em todos os locais por onde trabalhou e trabalha foi muito bem recebida pelos componentes da Equipe e que muitos se tornaram, seus amigos, até hoje.

Para o futuro, diz, que o mesmo só a Deus pertence e que lhe de o suporte necessário para enfrenta-lo.

Atualmente, paralelo ao cargo de assessora parlamentar, exerce o cargo de presidente da Associação de Moradores do Bairro Sessenta.

Procurando junto com a sua Diretoria, fazerem um trabalho social voltado para os menos favorecidos, ajudando com

distribuição de Cestas Básicas, roupas, doações de remédios, móveis, etc, etc... Seu hobby atual é se divertir com os seus amigos, rindo, brincando e às vezes quando pode viaja para cidades turísticas da região. Sua maior frustração é não ter se aposentado, isto, porque, trabalhou muito tempo sem contribuir para o INSS, só pede a Deus, para quando isso acontecer, possa estar usufruindo de boa saúde, que é o mais importante. Associada da Asvre desde 2013, usa constantemente os convênios existentes, que por sinal são ótimos, facilitando muito e dando oportunidades aos associados para realizar as suas compras, bem como, consultas médicas, realização de exames complementares de laboratório, RX, ressonância magnética, cintilografia, mamografia e outros. Ficou muito feliz, e agradecida, por saber que a Asvre, tem um projeto de fornecimento, de materiais ortopédicos, tais como, cadeiras de rodas, cadeiras higiênicas, muletas, andadores, isso, só engrandece todo o trabalho que a Asvre proporciona a seus associados.

Gostou muito da aquisição da Sede Administrativa própria, é muito top! Gostaria que a Asvre realizasse mais divertimentos para os associados, além do Festival Society e do Festival de Prêmios. Finalizando, parabeniza toda a equipe da Asvre, sua Diretoria e funcionários por prestarem um excelente serviço aos associados, atendendo a todos com atenção, paciência e acima de tudo com humanidade. Vocês são nota mil...

Para reflexão: Procuremos compreender as fraquezas dos nossos semelhantes bem como as nossas próprias limitações.

Um abraço Fraternal à todos.

PORQUE DEVO PESAR OS ALIMENTOS?

Quando você vai seguir aquele planejamento alimentar, você fica perdido quando sua nutricionista coloca: "Só uma colher de sopa" será que é uma colher de sopa cheia, rasa ou só uma pontinha? Saiba que isso é a dúvida de muitos pacientes, e saiba também que a colher de sopa da minha casa, pode ser muito maior ou menor que a da sua! Imagine que você precise realizar cinco refeições por dia. Se você comete um erro em cada refeição, serão 5 erros no volume por dia, que terão impacto significativo na sua ingestão semanal e mensal, resultando em uma dieta com valor calórico totalmente diferente do que foi prescrito.

Por esse motivo aconselhamos que os pacientes pesem os alimentos, assim você fica mais próximo de se manter dentro do que foi calculado na sua dieta.

Para um processo de emagrecimento ou até mesmo para ganho de peso, antes é preciso procurar um profissional nutricionista



para que ele faça o seu cálculo metabólico. A partir desse cálculo o profissional irá montar a sua dieta, seja ela para o objetivo que desejar.

Para montar o prato de acordo com o que foi lhe passado primeiro, você precisa adquirir uma balança de cozinha precisa e confiável. Em seguida, basta colocar o prato vazio na balança e zerar o peso. Depois, adicione os alimentos que deseja pesar e anote o valor exibido na balança. Dessa forma, você terá uma medida precisa da quantidade de comida consumida

Paula Gomes - nutricionista

CRN 16100396

(24)99914-9399

Consultas online - Consultas presenciais
Volta Redonda/RJ

Conveniada da ASVRE.



ESPECIALIDADES:

Auxílio doença – Aposentadoria
Cível - Família – Consumidor
Benefício Assistencial "LOAS"

Tel: (24) 3346-8967

email: viannaoliveira.advocacia@hotmail.com

Av. Paulo de Frontin, nº 879 / sala 104,
Edifício Monte Sinai – Aterrado

LÉLA Crediário
Calçados **PRÓPRIO**
4X para associados
ASVRE

Agora com convênio com a ASVRE

Avenida Amaral Peixoto, 256/260 - Centro/VR

Tel.: (24) 3348-1672 - Fax.: (24) 3342-0277

email: lela.calçados@bol.com.br

Drª Marcia F. Groke

Geriatria e Homeopatia
CRM 5266398-0

Visitas à domicílio com agendamento!

Shopping 33 - Torre III - Sala 1007
Vila Santa Cecília - Volta Redonda

Tels.: 24 3075 4494 - 3348 5555



ETTORE DALBONI
e advogados associados

Cíveis - Família - Tributário - Consumidor - Trabalhista - Previdenciária

Dr. Ettore Dalboni da Cunha OAB RJ - 5063 - contato@dalboni.adv.br

Dr. Lincoln Ferreira Dalboni OAB RJ 114505 - lincoln@dalboni.adv.br

Dra. Gabriela Leite de Oliveira OAB RJ - 240.853

Edifício Vila Shopping - **(24) 3343-0942**

Rua Lúcio Bitencourt, 109 salas 313, 314 e 316 - **(24) 3342-2465**

www.dalboni.adv.com

Aniversariantes do mês de Abril

- 1 - CLAUDIO VINICIUS DE BARROS SILVA
- 1 - EUNICE RUTE DA SILVA
- 1 - GIOVANI DE MENDONÇA ARAUJO
- 1 - ISA ANGELA ROCHA ALVES
- 1 - MARIA MATILDE MARINHO CARDOSO
- 1 - OLIVIA MARIA PESSANHA DOS SANTOS
- 1 - TANIA DA SILVA PEIXOTO
- 1 - TANIA MARIA DE ALMEIDA CUNHA
- 1 - TIRZA CORREA TEIXEIRA
- 1 - VALERIA TORRES DE OLIVEIRA
- 2 - ADRIANA CRISTINA CASTRO
- 2 - AMBROSINA DE FATIMA DOS SANTOS
- 2 - ANDRE SEBASTIAO DE OLIVEIRA
- 2 - APARECIDA LOURENCO DA SILVA GALVAO
- 2 - CLAUDIO DE BARROS
- 2 - CLEIDE DA SILVA OLIVEIRA
- 2 - CRISTIANE SERGIO DA SILVA
- 2 - CRISTINA DE CASSIA JANUARIO
- 2 - FABIANA DA SILVA MOREIRA
- 2 - JULIANE DA SILVA GUABIROBA
- 2 - KATIA SHIRLENE DE PAULA SILVEIRA
- 2 - MARIA APARECIDA DE OLIVEIRA III
- 2 - MARIA APARECIDA FERNANDO ROCHA
- 2 - MARIA APARECIDA MOURA
- 2 - MONIQUE LIBERATO DE PAULA
- 2 - RAFAEL VIANA
- 2 - TALES VITOR CUSTODIO COSTA
- 3 - ARMANDO ARTIOLI FILHO
- 3 - CINIRA BARBOSA DO REGO ARANTES VALE
- 3 - ELISA DE FATIMA FONTES SOARES
- 3 - GILSON DA SILVA
- 3 - GLORIA MARIA DE MELLO MACHADO
- 3 - JOSE ROBERTO GOULART BRANDAO
- 3 - LILIANA MARTINS VILLELA FIUZA
- 3 - LUCIANO DE OLIVEIRA PEREIRA
- 3 - MARIA APARECIDA DO AMARAL
- 3 - RAUL RICARDO MELLO DA COSTA ARAUJO
- 3 - TEREZINHA YARA DELGADO
- 4 - CLAUDIA VALERIA GOUVEA MALTA
- 4 - ELSA RODRIGUES PIRES
- 4 - JOAO MARCIO BATISTA
- 4 - MARIA DAS DORES T. DA SILVA BASILIO
- 4 - RITA DE CASSIA S. CARVALHO
- 4 - TITO CESAR SILVA NOGUEIRA
- 4 - VALERIA MARCELINO LARA TANNURE
- 5 - CRISTOVAO MAGNO PINTO CONDE
- 5 - FERNANDA GIAROLA FIGUEIREDO DE SOUZA
- 5 - ISMAEL MARTINS DA SILVA
- 5 - JULIANA CRISTINA RIBEIRO
- 5 - MAISA MADEIRA GOMES
- 5 - MARIA ALEXANDRINA MARTINS
- 5 - MARIA HELENA DA SILVA MACHADO
- 5 - ROSANGELA SANTOS
- 5 - SANDRA DOS SANTOS JERONIMO DE PAULA
- 5 - SILVIO JOSE GARANI
- 5 - SUELY DA SILVA LEAL
- 5 - TEREZINHA AMORIM CARVALHO
- 6 - ALCIR DE ANDRADE SILVA
- 6 - ALEDYR HELENA VIZEU
- 6 - ALICE FONSECA DA SILVA
- 6 - ANA VIOLETA F. BARBOSA DE ALMEIDA
- 6 - AROLDO BORGES DE ALMEIDA
- 6 - DORALICE DA SILVA FERREIRA
- 6 - KATIA PEIXOTO DA SILVA
- 6 - MARCO ANTONIO BARBOSA
- 6 - MARIA APARECIDA FERNANDES RODRIGUES
- 6 - MARIA APARECIDA FERREIRA LOPES
- 6 - MARIETA MOREIRA DE BARROS
- 6 - MARIZE CRUZ PESCARINI
- 6 - NEUZA MARLI DE LACERDA CUNHA
- 6 - ROBERTO PIMENTA DA CRUZ
- 6 - RUTE PRUDENTE DE SOUZA
- 6 - TANIA MARA SILVA FERREIRA
- 6 - VERA LUCIA BATISTA MAIA
- 7 - CATHERINE A CANAVESE G FARNESE
- 7 - DANIELE ARAUJO PASCHOETO
- 7 - ELOA MARIA DE BRITO

- 7 - ENERY CHAVES DE CARVALHO BARROS
- 7 - ENILA BRASIL QUADROS WERNECK
- 7 - GERUZA DAS DORES SIMOES LOBO
- 7 - HAYDEE FERREIRA DOS SANTOS
- 7 - MARIA DAS GRAÇAS RAIMUNDO PORTO
- 7 - MARINETE FELIX DA ROCHA
- 7 - NIDIA LUCIA BARBOSA DE SOUZA
- 8 - ALICE SILVINA DE ALMEIDA DA SILVA
- 8 - CARLOS HENRIQUE DE OLIVEIRA
- 8 - CELSO JOSE CARRARO DE CASTRO
- 8 - IRACEMA BAPTISTA FERNANDES
- 8 - LILIAN DA COSTA SILVA FARIA
- 8 - MAGALY FERREIRA
- 8 - MARIA HELENA ANDRADE DE CASTRO
- 8 - MARIA JOSE NOGUEIRA
- 8 - PATRICIA MADEIRA DE ARAUJO TEIXEIRA
- 8 - PAULO ROBERTO ALENCIKAS
- 8 - SANDRA MARIA BRAGA HAUBRICK
- 8 - SOLANGE FERREIRA DE ANDRADE
- 8 - WALTER DE SOUZA LIMA
- 8 - WHERICA TEIFFERSAM L. T. DE OLIVEIRA
- 9 - ALEXSANDRO DE ANDRADE
- 9 - ELIANA DE CARVALHO
- 9 - ELIANE MIRANDA ROSA
- 9 - HELENA DE SOUZA ANANIAS
- 9 - JULIO CESAR BRAGA GARCEZ
- 9 - KEINA ARIANE MOLICA
- 9 - LEONARDO DA SILVA SANTOS
- 9 - MARILENE DE SOUZA GOES
- 9 - NERIVONE CALIFE TORRES
- 10 - BENIZETE MARIA DELGADO RUELA
- 10 - BRUNO BAPTISTA NICOLAU
- 10 - DANIELA DE SOUZA BONINE
- 10 - GABRIELA BORGES PEREIRA CERQUEIRA
- 10 - ITHALO MATHEUS ALMEIDA LEME
- 10 - JOSE LUIZ ALVES
- 10 - LEIDA COUTINHO SEHELK DE MATOS
- 10 - LINDALVA DE SOUZA MOURA
- 10 - LUCIA HELENA VITAL DA SILVA VIEIRA
- 10 - MARCO ANTONIO C. MARTINS OLIVEIRA
- 10 - MARIA AUXILIADORA RESENDE
- 10 - MARLENE DO NASCIMENTO
- 10 - NELSON GONCALVES PROCOPIO
- 10 - ROSEMEIRE DE PAULA EDUARDO CRUZEIRO
- 11 - ALTAIR LUZIA SOARES
- 11 - ANA LUCIA NASCIMENTO FELICIO
- 11 - ENI DORNELAS B. PEREIRA RODRIGUES
- 11 - GEISE HELENA LOPES
- 11 - JOSE PEDRO GOMES
- 11 - LUCIMERE DA SILVEIRA L.MAZOTO
- 11 - MARIA EMILIA C. DA ROCHA TRINDADE
- 11 - MONICA APARECIDA TENORIO
- 11 - NEUSA MARIA MOREIRA DE ARAUJO
- 11 - SELMA MARIA CONTI DE SOUZA OLIVEIRA
- 11 - SUELI APARECIDA DE LIMA CAETANO
- 11 - TANIA DE FATIMA AMIN BOTELHO
- 11 - VALTAIR RIBEIRO CAMPOS
- 12 - CARMELIA FONSECA DA SILVA
- 12 - CLEUSA MARCELINO NUNES
- 12 - ERICA MARIA DA SILVA
- 12 - GABRIELLE REZENDE DE MELO
- 12 - IVAN FRANÇA MIKOVIC CRUZ
- 12 - JOSEFA DOS ANJOS DE GOES
- 12 - MARCIA REGINA PORTELA
- 12 - MARIA EMILIA BOANES FELIPE
- 12 - RAFAELA DE SOUZA DO ROSARIO
- 12 - SIDNEY AGNELO RODRIGUES
- 12 - VANDERLEI LUIS DE PAULA
- 13 - ARIDIANE VERISSIMO DA SILVA MARTINS
- 13 - CARLOS PERES MONTEIRO
- 13 - DAYSE LUCIA PIMENTA TOME FARIA
- 13 - HERMENEGILDO DE JESUS L. DA SILVA
- 13 - JOSIMAR ANTONIO DO CARMO
- 13 - JULIA DE SOUZA MARTINS
- 13 - RAQUEL DA SILVA RORIZ
- 13 - ROSIMEIRE DE SOUZA FARIA
- 13 - SANDRA SALGUEIRO MAIA
- 13 - SEBASTIAO MOISES AUGUSTO
- 13 - SOLANGE DE SOUZA MACHADO
- 13 - TEREZINHA FERREIRA SAAR
- 13 - WANESSA DE ALMEIDA PILLER
- 14 - ABADIEL DO PRADO
- 14 - BRUNA APARECIDA LAURINDO DE PAULA
- 14 - FERNANDA SALLÉS DE SA A V DA SILVA
- 14 - FRANCISCO DE ASSIS MARINS DA CRUZ

- 14 - GILSON GOMES
- 14 - ILZA MARIA TEIXEIRA DE OLIVEIRA
- 14 - IRACY LIMA
- 14 - IZABEL CRISTINA DOS SANTOS
- 14 - JOSE MOREIRA GODOI
- 14 - LUIS MARCELO BARBOSA
- 14 - LUIZ CARLOS ROSA FERREIRA
- 14 - NELI PEREIRA AMARAL
- 14 - NEUZA APARECIDA ERMIDA FARIA
- 14 - SINVAL THEODORO PORTO
- 14 - VALDERENE CRISTINA DE ALMEIDA
- 15 - ANA MARIA MONTEIRO DE SOUZA
- 15 - AXIOMAR DE MELLO
- 15 - CAMILA AP. GONÇALVES DA SILVA CALIXTO
- 15 - CLAUDIO DOS SANTOS FRANCO
- 15 - DANIEL ALVES DE SOUZA
- 15 - DANIEL PIRES
- 15 - EDENALDO DOS SANTOS
- 15 - ELIANA GOMES CARREIRO
- 15 - FERNANDA CORREIA DE SOUZA
- 15 - MARCIA REGINA DE OLIVEIRA WILMSEN
- 15 - MARGARETE DA SILVA RIBEIRO
- 15 - MARIA TERESA GILLY
- 15 - RODRIGO STREVA
- 15 - ROSEMAR DE SOUSA MATOS
- 15 - SYLVIA MARINA ZAPPA MEIRELES
- 16 - ANTONIO CARLOS DA MOTTA CARVALHO
- 16 - CLAUDINETE MOREIRA DE OLIVEIRA
- 16 - CLEUSA MARIA DE MORAIS
- 16 - DOROTEA BENEDETI DE SOUZA
- 16 - JULIA VERONICA CARDOSOS DA SILVA
- 16 - JUSCELINA DE OLIVEIRA ROCHA
- 16 - MANUEL SOARES ELOI
- 16 - MARIA DE FATIMA COELHO TEIXEIRA
- 16 - MARIA ELIAS JORGE MIANA
- 16 - MARIA HELENA DE OLIVEIRA VASCONCELOS
- 16 - NORMA PORTUGAL MATIAS
- 16 - SANDRA BERNADETE DALBONI C. MIRANDA
- 16 - SEBASTIAO ANTONIO DE OLIVEIRA
- 16 - SUELI DE FATIMA S. HUGUENIN MORAES
- 17 - ADRIANA COELHO FERREIRA
- 17 - ELIZABETE MARTINS ARISTEU
- 17 - GREICE TRIERWEILER SOUZA SALOTTO
- 17 - JOSILENE ZERBONE ALVIM
- 17 - LEILA REGINA LOPES DE OLIVEIRA
- 17 - MARIA ROSA TEIXEIRA DORNELLAS
- 17 - PAULO CESAR BANDEIRA
- 17 - RITA DE CASSIA DANIEL
- 17 - ROSINA COUTINHO
- 17 - SEBASTIAO DE FREITAS
- 18 - ANA PAULA SOARES
- 18 - IZABEL CRISTINA DE ALMEIDA
- 18 - JULIANA ISALTINA CANDIDO COUTO
- 18 - MARIA DAS DORES NOGUEIRA PERES
- 18 - MARINA SANTOS SILVA
- 18 - MIRIAN TEREZINHA DE OLIVEIRA CASTRO
- 18 - MONICA DA SILVA
- 18 - PAULO CESAR DA SILVA
- 18 - ROSELAINÉ DE ALCANTARA VALENTE
- 18 - TANIA MARIA MEIRA FERREIRA BATALHA
- 18 - TERCILIO JOAO DE ASSIS
- 18 - ZELI GORETI ANASTACIO SANTANA
- 19 - ALCIONE APARECIDA DO NASCIMENTO
- 19 - JOAQUINA APARECIDA DE OLIVEIRA NUGAS
- 19 - JOSÉ MARIA ELOI
- 19 - MARCIO DIAS ALVES
- 19 - MARIA ALICE BARRETO BARIZOM
- 19 - NANCY VALIM DA SILVA ESTEVES
- 19 - PRISCILA MOREIRA DA MOTTA
- 19 - ROBSON MARTINS DE SA
- 19 - VICENTE CARLOS DE SOUZA
- 20 - ALCIONEIDE BRAGA DOS SANTOS
- 20 - CACILDA DA SILVA SANTOS
- 20 - CARLA VALERIA COSTA FERREIRA
- 20 - CELIO MURILLO DE OLIVEIRA
- 20 - CENILIA SOARES DOS SANTOS
- 20 - CLOVIS BEZERRA CAVALCANTE
- 20 - ELIANE APARECIDA P. NOGUEIRA SILVA
- 20 - GERALDO CAMILO DA SILVA
- 20 - IARA DA SILVA
- 20 - JANARI DA FONSECA OLIVEIRA
- 20 - LAIR JOSE SILVEIRA
- 20 - NEI CARLOS RAMOS
- 20 - NEUSA MARIA DE OLIVEIRA
- 20 - ORNELIA RAFAEL DOS ANJOS

- 20 - VICENTINA REIS DA SILVA DO NASCIMENTO
- 21 - ALESSANDRA DA SILVA MATOS
- 21 - CATIA DOS SANTOS
- 21 - GENILDA MARIA DIAS
- 21 - JOSE ANTONIO DIAS
- 21 - JOSINA CARELLI DA COSTA
- 21 - LUCILEA GUIMARAES
- 21 - MARIA APARECIDA DA SILVA COELHO
- 21 - MARIA DO CARMO ROSALINA SEVERINO
- 21 - MARIA FRANCISCA DE LIMA
- 21 - MARIA H. HARTUNG ALVES DOS SANTOS
- 21 - RAQUEL NICOLAU TOLENTINO
- 21 - WILSONINA A. AKERMAN FRAGA DE MELLO
- 22 - ADELSON CESAR DE CARVALHO
- 22 - ALEXANDRA FRANCYS TORRES MATHEUS
- 22 - AURELIO LUIZ
- 22 - CELIA MARIA CARDOSO BARROS
- 22 - GEORGINA DA CONCEIÇÃO M GONÇALVES
- 22 - JOSE FERREIRA LACERDA
- 22 - JOSE MARIA RIBEIRO
- 22 - LUCELIA DE OLIVEIRA
- 22 - MARIA DA PENHA FERREIRA
- 22 - MARIA LUCIA NEVES
- 22 - MARIA LUISA MANSO DE MORAIS
- 22 - VALDEMAR SANTOS BRITO
- 23 - ADEMAR NEVES DE JESUS E SOUZA
- 23 - AMALIA MATILDE MARINHO TELHADO
- 23 - CELIA APARECIDA ALVARENGA FLECHA
- 23 - JORGE MACHADO VALIM
- 23 - JORGE PIRES DIOGO
- 23 - JOSE MARIA DA SILVA
- 23 - LEILANE SALGADO BRITO DE ANDRADE
- 23 - SHEILA BARBOSA DE OLIVEIRA
- 23 - ZELIA MARIA DOS SANTOS
- 24 - JOSE DA LUZ SILVA
- 24 - MARCIA ANDRADE
- 24 - MARCINEIDE DE SOUZA SILVA
- 24 - MARCIO PALHARES THEBIT
- 24 - OSMARO LOPES DE FARIAS
- 25 - ANA MARIA AFONSO
- 25 - ANTONIO CARLOS GONÇALVES PONTES
- 25 - CARLA DIAS RODRIGUES ANDRADE
- 25 - CLAUDIANE DA COSTA TORRES
- 25 - DENIZE LIMA SARPA
- 25 - GUILHERME SOARES PAULO
- 25 - ILZA BROCHINI SERENO
- 25 - JORGEANA FERREIRA BARNABE
- 25 - JOSE MARIANO
- 25 - JOYCE REGINA DE SOUZA AVELAR
- 25 - KELLY NASCIMENTO PEREIRA GABRIEL
- 25 - LUCILIO DE OLIVEIRA LEITE
- 25 - MARIA CELIA DO NASCIMENTO NUNES
- 25 - MARLI RODRIGUES DOS SANTOS
- 25 - RAIMUNDO DO NASCIMENTO
- 26 - ALINE ROSEMBACK
- 26 - BRUNA NOGUEIRA ARANHA
- 26 - CARMEM LUCIA MOREIRA CANELA
- 26 - ELIANE APARECIDA SOUZA LUCAS
- 26 - EUTHALIA MARQUES M. RODRIGUES
- 26 - MARCIA CINIRA NEVES
- 26 - MARCIA CRUZ SOUZA LIMA
- 26 - MARCIO DE SOUZA VIANNA
- 26 - MARIA ALICE LUSTOSA V. DA ROCHA
- 26 - MARIA APARECIDA DAS NEVES NUNES
- 26 - MAURICIO CEZAR PINHO
- 26 - MAURO DUARTE FURTADO
- 26 - MICHELLE ANTONIETA DA SILVA BARROS
- 27 - DENISE PINTO SIQUEIRA
- 27 - EDNA LUCIA GUTHIER
- 27 - ELLEN COELHO DA SILVA
- 27 - GEISA SANTOS JOAQUIM ANCHITE
- 27 - IARA MATEUS GOÇALVES
- 27 - LUCIA MARIA DE FAZIO FERREIRA
- 27 - MARIA FLAMINIA MIRAGLIA DE SOUZA
- 27 - MARIA INES ANDRADE DALAVIA
- 27 - MARILIA MARINHO MARTINS
- 27 - MARISA DE ALMEIDA SILVA R. CARMON
- 27 - NEUZA DE OLIVEIRA DOMINGOS
- 27 - REJANE APARECIDA DA SILVA
- 27 - ROSANGELA MARIA PEREIRA
- 27 - ROSANGELA NUNES TAVARES
- 27 - SAMUEL RAMALHO
- 28 - ALAIR BARBOZA
- 28 - ALDENORA CESARIO PEREIRA
- 28 - ANDREA BATISTA MACIEL

- 28 - EDUARDO DE MORAES
- 28 - JOSE CARLOS DE SOUZA
- 28 - JOSE LUIZ PINTO COELHO
- 28 - JOSEFA LOUZADA E SILVA LOUZADA
- 28 - MARLENE DIAS BALBINO BARBOSA
- 28 - MITCHELLY DE BARROS SILVA SANTOS
- 28 - ROBERTO DA SILVA
- 28 - SEBASTIAO BARBOSA ALEIXO
- 28 - SIMONE BORGES DE SOUZA
- 29 - EDSON FELIX DE LIMA
- 29 - FATIMA LUZIA AZEVEDO CUNHA
- 29 - FERNANDA DE FARIA OLIVEIRA
- 29 - FRANCISCO AUGUSTO FERREIRA
- 29 - JANIRA BALBINO DE ASSIS E SILVA
- 29 - MARIA APARECIDA C DE OLIVEIRA
- 29 - MARIA MADALENA DE SOUZA
- 29 - MARIA MATILDE ARAUJO DE AGUIAR
- 29 - NATERCI DE ALMEIDA
- 29 - NAYARA ASSIS DA FONSECA
- 29 - RENATA KELLEN MARTINS
- 29 - RONALDO MARQUES DE CARVALHO
- 29 - VICENTE GESUALDI BLANC
- 30 - BENEDITO ROGERIO CHAGAS NASCIMENTO
- 30 - DIRCINEIA RAMOS RIOS REIS (TAVARES)
- 30 - DULCIMAR DE SOUZA FURTADO
- 30 - EDSON ALVES DA SILVA
- 30 - ERICA ESTANISLAU CORREA FERREIRA
- 30 - ISMAR DE PAULA MANOEL
- 30 - MARILDA DELUNARDO DA SILVA
- 30 - MARINA ANDRADE MARTINS GREGORIO
- 30 - MARLENE AUXILIADORA DA MOTA VIEIRA
- 30 - PAULO FRANCISCO DA SILVA
- 30 - PEDRO BISPO DA SILVA
- 30 - RAQUEL MARIA DE LIMA
- 30 - ROSEMEIRE FARIA SARMENTO
- 30 - SHEILA DA CUNHA AZEVEDO
- 30 - SHEILA DA CUNHA AZEVEDO COSTA
- 30 - TANIA REGINA SOUZA ROCHA
- 30 - VERA LUCIA SOUZA LIMA PEREIRA

Desejamos paz, saúde e muita felicidade. Que Deus abençoe ricamente sua vida! Feliz aniversário!

Balcão ASVRE de Negócios

compras, vendas, trocas e serviços em geral...

Prezado Associado (a)

Você que exerce atividade profissional seja ela em qual for, essa é a oportunidade de anunciar, aparecer e fazer negócios. Aproveite esse espaço e divulgue suas atividades profissionais, bem como anunciar:

- 1 - Trabalho de qualquer qualificação. Ex: Pedreiro, doceira, boleira, salgadeira, gesseiro, cuidador de idosos, etc.
- 2 - Trabalho e venda de produtos artesanais.
- 3 - Troca e venda de objetos pessoais, bens

materiais outras mercadorias.

4 - Produtora de eventos, aluguel de salão de festas, etc.

Esclarecemos que a Associação não será responsável por qualquer negociação realizada entre os envolvidos. Essa negociação é de responsabilidade entre as partes.


Para anunciar no nosso informativo ASVRE, procure a nossa secretaria para maiores esclarecimentos, vale ressaltar que não

haverá custos para o associado. Nosso site, www.asvre.com.br, estará disponível no mês acima mencionado.

As informações direcionadas para o Informativo ASVRE e para o site serão avaliadas pela Direção e posteriormente lançadas para divulgação.

Faça uso desses canais disponíveis, anuncie e faça bons negócios!

Aproveite!



MIMOS DA JÔ

@mimos_da_jo1

Costura criativa

Tel: (24) 99979-8711

Fizte no Aldeia das Águas



Diárias e temporada

Venda viver, temporada, mequedela 1

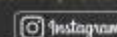
WhatsApp - (24) 98836.1600

Jão
DELIVERY DE BEM-ESTAR



Avisa pra geral que o Jão tá chegando em **Volta Redonda!**

Siga nosso Instagram @joadeliveryvoltaredonda



PEÇAS DE CROCHÊ

Rua 3 (MERCADO POPULAR)
Vila Santa Cecília - Volta Redonda

EMPÓRIO do Tata



Teço Personalizado.
garanta já o seu!

(24) 99932-2850

TRABALHOS ARTESANAIS

Bandeja para servir café da manhã na cama, pés dobráveis - **Valor R\$ 100,00.**

JARBAS (24) 99957-4149

SHOW SERTANEJO

AO VIVO

COM ADAILTON MARTINS
PEDRO NOVAIS

(24) 98131-6071




ESCOLINHA DE FUTEBOL

De sub-9 ao sub-17

PRETENDEMOS INICIAR UMA PARCERIA COM A ESCOLINHA FUTEBOL ATLÉTICO REAL RJ, PORÉM, PARA DAR-MOS INÍCIO AOS ENTENDIMENTOS, PRECISAMOS QUE HAJA INTERESSE DOS ASSOCIADOS, JUNTAMENTE COM SEUS DEPENDENTES.

Solicitamos aos interessados, comparecem a secretaria da Asvre, para preenchimento de uma ficha de inscrição.

Lembramos, que a Escolinha de Futebol, tem o objetivo de criar atletas, porém, o foco principal é formar o cidadão de bem.



Curso INFORMÁTICA PARA A TERCEIRA IDADE

- Gratuito -

Inscrições

Centro de Atendimento Campus Volta Redonda



AUTO CENTER



Ayrton & Eduardo

Serviço rápido e garantido

ayrtoneduardo@gmail.com

Av. Sete de Setembro, 336
Aterrado - V. Redonda

24 3347-4497 24 97401-8936

FAPT

INFORMÁTICA

Acessórios • Papelaria • Suprimentos • Periféricos
Manutenção de Impressoras • Recarga de Cartuchos e Toner

 (24) 3347-4423

Av. Lucas Evangelista nº 73 - Aterrado
email: fape.informatica@bol.com.br

Planos de Saúde com condições exclusivas para VOCÊ e sua FAMÍLIA!

Planos a partir de:

R\$ 167,09*

Plano Local Flex II - Esportiva (0 a 18 anos)

- O melhor plano com rede completa;
- Estrutura própria com Hospital / Laboratório e Centro Cuidar;
- Condições especiais, veja com seu corretor.

ligue: (24) 3026.1441
www.uniconsultsaude.com



anuncie AQUI

99918-6975

ALCOOLISMO

APRISIONA

**PROVOCA
ACIDENTES**

DESEMPREGA

DESMORALIZAAFETA
FAMILIAS

ENTRISTECE

DEPRIME

ENVERGONHA

ESCRAVIZA

ENLOUQUECE

ISOLA

MAGOA

CONTAGIA

ADOECE

MATA



**PESSOAS DE TODAS AS CLASSES SOCIAIS, IDADES, RAÇAS E CREDOS
A PRÓXIMA VÍTIMA PODERÁ SER VOCÊ!!!**

O alcoolismo está caudando problemas a você ou à sua família?

Alcoólicos Anônimos poderá ajudá-lo (a). Faça-nos uma visita sem compromisso.
Venho nos conhecer melhor. Seu anonimato será mantido em absoluto sigilo!

Grupo N. S. das Graças de A.A.

Reuniões: Segundas e sextas feiras - 19 às 21 horas

Rua 537, n 10 - Sala 220

(Ao lado da Igreja Nossa Senhora das Graças)

Jardim Paraíba - Volta Redonda | RJ

Contatos: Linha de Ajuda: Tel.: (24) 3342-0778
e-mail: eslaasf@gmail.com - site: www.alcoolicosanonimos.org.br



ASVRE SOCIAL

COMUNICADO ASVRE - A Asvre disponibiliza o empréstimo de equipamentos ortopédicos, são eles: muleta, cadeira de rodas, andador e cadeira higiênica.

O associado ou dependente que esteja necessitando desse serviço, deverá entrar em contato com a Associação. A concessão do equipamento será por um período mínimo de 06 meses, prorrogável por mais 06 meses conforme a necessidade do paciente, a contar da data da retirada.

A Diretoria