



UM ANO DE ENCONTROS VIRTUAIS

No mês de março do ano atual, completa-se um ano sem nossas reuniões fagueiras, de convívio sempre animado.

O grupo, aparentemente dispersado pelas contingências existentes, continua unido em torno de nossa Associação.

O Noticiário bimestral, nos mantém informados sobre assuntos de nosso interesse. Traz a relação de aniversariantes e algumas fotos de agradáveis momentos vividos nas nossas comemorações.

Evidentemente que a saudade nos impele a um possível encontro mensal, para nos olharmos novamente, com o desejo de nos abraçarmos.

Mas as condições sanitárias do momento nos demovem de tal idéia.

A prudência permanece como nossa bússola de comportamento e obediência às determinações que devemos seguir, para nosso bem.

Continuemos com fé para que tudo se clareie mais à frente, quando, então, desfrutaremos tranquilamente de novos encontros.

Luiz Bertho.

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia oito de março comemorou-se o Dia Internacional da Mulher.

A Diretoria do GUIA, associando-se a esse evento, apresenta suas saudações de júbilo a essa parte valorosa da sociedade.

Luiz Bertho

QUAL É SEU E-MAIL? VOCÊ MUDOU O E-MAIL? JÁ COMUNICOU O E-MAIL AO GUIA?

Precisamos de seus dados atualizados para poder mantê-la(o) informada(o) de nossas atividades e sobre outras ocorrências que sejam de seu interesse, principalmente durante este período de pandemia, em que o contato direto está mais restrito.

Colabore com o GUIA.

SEÇÃO POESIA

RESCALDO

Se até de um sinistro
Restam os "salvados"
Alguma coisa restará
No rescaldo
Das nossas vidas
Do amor vivido
Sob alto risco
De sinistralidade
Mas repleto de carinho
E sinceridade!

Helô de Faria

NOTA DE FALECIMENTO



Maria Thereza Vieira de Paula - RJ
1926 - 2021



Luiz Claudio Resse da Silveira - SC
1938 - 2021



Salvador Zenicola - RJ
1926 - 2021



A grata lembrança de uma existência
plena e valorosa ameniza a saudade.

Nossa Saúde Amanhã

"Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos. Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificadas por eles. Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente."

Isto reforça a grande necessidade de usarmos nossa consciência para criarmos os corpos que realmente desejamos, cuidando de seus pensamentos de hoje, como disse Dr. Deepak Chopra.

O processo de envelhecimento tem que ser combatido a cada dia, através de hábitos de vida saudáveis, alimentação adequada, obedecendo aos conselhos dos médicos, que cuidam de nós e prescrevem os remédios de que nosso organismo estiver precisando. Todo cuidado é necessário para que preservemos nossa saúde física e mental, senão, corremos o risco de nos tornarmos os velhinhos desequilibrados de amanhã, tendo em vista o alerta do renomado médico brasileiro Dr. Dráuzio Varella, quando afirma que "no mundo atual está se investindo cinco vezes mais em remédios para virilidade masculina e silicone para as mulheres do que na cura do mal de Alzheimer."

Dr. Dráuzio Varella

"O homem só envelhece quando os lamentos substituem seus sonhos."

VOCÊ SABIA...

O GUIA tem planos para atendimento de emergências médicas, dentário e assistência funeral?



LANCHE FELIZ ANIVERSÁRIO!

Permanecem as restrições governamentais quanto à realização de eventos com aglomeração de pessoas, assim sendo, informamos que continua suspensa a realização do nosso encontro do Lanche Feliz Aniversário mensal.

A Diretoria.

ANIVERSARIANTES

ABRIL

Alexandre de S. Santos	02 PR	Jerival Souza Silva	08 RJ	Marilia Tereza da S. Queiroz	09 RJ
Aloysio Alvim de Castro	07 RJ	João Luiz Rodrigues	13 RJ	Marita Haspel Batalha Xavier	10 RJ
Ambrosina de O. Baldissara	15 RJ	Juan Campos D. Lorenzo	27 RJ	Nágela Celia Gomes Miranda	27 RJ
Ana Regina H. Moraes	01 RJ	Julietta Severina de Gouvea	12 RJ	Nelson da Silva Varella	23 RJ
Angela Copelli Fontes	08 RJ	Jurema Spadafori Arguelhes	11 RJ	Nilce dos Santos	12 RJ
Antonio P. Praxedes Vieira	12 RJ	Lais Martins Barbosa	21 DF	Paulo Antonio da S. Abarmo	07 SP
Cacilda da Fonte	19 RJ	Luiz Bertho Medeiros	14 RJ	Roberto Luiz M. de Castro	30 RJ
Cely Machado da Costa	02 RJ	Luis Carlos D. Cardoso	30 RJ	Ronaldo de Mello G. Pinto	19 RJ
Dario Silvio Grandi	06 RJ	Manoel Assis Soares Costa	07 CE	Rosangela Vicente Nogueira	04 RJ
Deise Soares Calçada Correia	22 RJ	Maria Benvinda D. Coimbra	14 RJ	Rute Haller dos S. da Silva	09 RJ
Dulce Maria Vargas de Lima	29 RJ	Maria Celia Quintans R. Bastos	20 RJ	Suely Nunes Bretas	18 RJ
Edir Varella da Silva	07 RJ	Maria Celina Mediano Leite	06 RJ	Telma Lopes M. Paternoster	05 RJ
Eli Muniz da Silva	23 RJ	Maria Cristina Walker Amaral	09 RJ	Vera Lucia M. de Andrade	05 RJ
Elizabeth Barbosa Gaia	17 RJ	Maria da Penha C. Ribeiro	13 SP	Veronica Maria B. Pimentel	15 RJ
Elma da Silva P. Rodrigues	15 RJ	Maria Helena Accioly Neves	04 RJ	Vilma Andre Ribeiro	10 RJ
Gilda Sanches Santos	27 RJ	Maria Teresinha M. da Silva	17 RJ	Wanderley Seabra	21 SP
Jane Rosa Lopes	09 RJ	Maria Thereza V. Siqueira	05 RJ		

MAIO

Aglaisse de Lourenço Pereira	25 MG	Jose Marcos Borges da Silva	30 RJ	Osmar Ferreira Magalhães	11 RJ
Alice Ferreira Suruagy	11 RJ	Jose Roberto Ferreira	15 RJ	Paula Wajsman Carvalho	09 ES
Ana Lucia R. Palmisciano	06 RJ	Leci Belli	14 RJ	Paulo dos Santos Silva Filho	12 RJ
Antonilda Maria T. Sarmiento	01 RJ	Lucia Helena R. de P. Avelino	13 RJ	Paulo Roberto S. Mendes	10 RJ
Arineia Ribeiro Abib	05 RJ	Lucia Maria Andrade Pereira	22 RJ	Paulo Roberto Teixeira Rijo	30 RJ
Arlette Barbosa	13 RJ	Marcio Murteira Pinheiro	10 RJ	Raimunda Maria S. Ferreira	06 RJ
Armando Borba Santana	11 BA	Maria Aparecida C. Monteiro	28 RJ	Renan Bastos Gomes	30 RJ
Cecilia Maria Costa	24 RJ	Maria Cardoso Braz	07 RJ	Ricardo Montalvão Braga	09 RJ
Cesar Augusto Silva	14 RJ	Maria Constancia F. Montes	09 RJ	Roberto Cesar Martins Rocha	24 RJ
Cleide Xavier Rocha	24 RJ	Maria da Gloria Soares Valle	23 RJ	Roberto Kurrik	28 RJ
Cremilda de Figueiredo Alves	26 RJ	Maria das Dores Silva	05 RJ	Ronaldo Smith Lisboa	28 RJ
Deise Pinho Gomes	09 RJ	Maria de Fatima V.B. Santos	20 RJ	Severino José de Lima Filho	17 RJ
Elizabeth Varisco F. Orsolon	30 RJ	Maria Elisa A. Gagnari	08 SP	Sheila Maria de Souza Guedes	29 RJ
Elza Rocha dos Reis	30 RJ	Maria Lucia de C. Amorim	16 SP	Sonia Maria Jesus da Silva	06 RJ
Fernando Augusto C. Jardim	25 MG	Maria Lucia Pereira Mesquita	20 RJ	Sonia Maria Motta Lima	15 RJ
Francisco Assis Braga	18 SP	Maria Stela C. Florencio	31 CE	Sylvia Costa Barbosa	28 RJ
Getulio Franklin Novais	11 RJ	Marina Cardoso da Silva	15 RJ	Sylvio de Maria Couto	12 RJ
Gilda Serafim Tavares	06 BA	Mario Gomes da Silva	25 RJ	Tania Ribeiro O. de Moraes	21 RJ
Harmonia Coutinho Amorim	06 RJ	Marly Meyer de Araujo	28 RJ	Terezinha da Silva	21 AM
Heloisa Miller S. da Silveira	06 RJ	Mary Sunday de C. S. Seixas	29 RJ	Vera Lucia de A. Paisano	10 RJ
Isis Cordeiro Dias Goulart	11 RJ	Miriam Veloso Lovisi	12 RJ	Virginia Marins Cortêz	29 RJ
João Ricardo Pereira	29 RJ	Nelly Leste N. Fabiano	12 RJ	Virginia Miana Malta	05 RJ
Joaquim Alves de A. Felix	28 RJ	Neuza Maria P.T. Barbosa	24 RJ	Waldea Rosa Lopes	23 RJ
Joilde Campos Vinas	28 RJ	Odete Maria G. Amorim	05 RJ	Zandra Lomba Azevedo	07 ES



Av. Franklin Roosevelt 137
salas 701 a 706 - Castelo
CEP 20021-120

Rio de Janeiro - RJ

Tel: (21)2262-7932 98985-5123

Site: www.guiassociados.com.br

e-mail: guia.contato@gmail.com

Facebook: Guia Guia

EXPEDIENTE

Presidente

Maria Gracia Provenzano

Vice-Presidente

Sebastião Furtado Pena

Diretor Financeiro

Maria Cristina Fischer Matos

Diretora Administrativa

Rita Maria Cinelli Pinto

Conselho de Administração

Carmen Neuda Oliveira dos Santos

Marilene de Jesus Antunes Nóbrega

Ronaldo Smith Lisboa

Paulo Roberto Correa Dantas

Ebert Viard Junior

Maria Carmen Rangel de Lucena

Conselho Fiscal

Davi Dias da Silva

Cesar Gomes de Oliveira

Samuel Ramos de Aguiar

Paulo Roberto Teixeira Rijo

Armando Rubens de C. Mendes

Colaboradores por Setores

Administrativo - Ava O'dwyer Rossas

Cultural/Social - Maria da Graça V.M.Costa

Assistencial - Glória Maria da Silva Cabral

Divulgação - Luiz Bertho Medeiros

Fotografia - Alice Ferreira Suruagy