

As primeiras obras da cidade começaram em 1956, mas a ideia de estabelecer a capital do Brasil no interior do país nasceu ainda no século 18. Os inconfindentes mineiros, que lutavam por nossa independência de Portugal, queriam que a capital da república imaginada por eles fosse a cidade de São João del Rey (MG).

A proposta não foi adiante nem mesmo após a independência ter sido conquistada, em 1822, mas planos para levar o centro administrativo do país para o interior continuavam existindo. Por volta de 1839, o historiador Francisco Adolfo de Varnhagem reiniciou a luta pela transferência, propondo que uma nova capital fosse construída na região onde hoje fica a cidade de Planaltina (GO), bem perto de onde Brasília acabaria sendo construída mais de um século depois. Varnhagem era um intelectual importante na época e sua campanha deu resultado.

Na primeira Constituição da República, promulgada em 1891, foi incluído um artigo que dizia: "Fica pertencendo

à União, no planalto central da República, uma zona de 14.400 quilômetros quadrados, que será oportunamente demarcada para nela estabelecer-se a futura capital federal."

Obstáculos políticos, econômicos e logísticos retardaram o projeto por décadas, até que, em meados dos anos 50, quando iniciou sua campanha à presidência, Juscelino Kubitschek incluiu a construção da nova capital como prioridade no seu plano de governo. Em 21 de abril de 1960 uma festa na Praça dos Três Poderes marcou a inauguração oficial da nova capital. Mas, pelo menos no início, a imagem de modernidade que Brasília pretendia passar não funcionou. No dia seguinte à inauguração, o presidente do Senado, Filinto Müller, aprovou um recesso de 30 dias, alegando falta de condições de trabalho e de moradia na cidade que ainda era um canteiro de obras. Brasília acolheu e foi acolhida como lar de pessoas que vieram de todos os cantos do Brasil. A Câmara dos Deputados, localizada no Congresso

Nacional, foi um dos primeiros lugares a acolher os novos moradores. Servidores do Rio de Janeiro tiveram que sair da cidade boêmia e despedir-se do mar para encarar a nova realidade seca e com bastante poeira, e ao longo do tempo a Câmara se tornou esse local onde várias culturas se encontravam.

O que encanta em Brasília é sua arquitetura arrojada, futurista. De modo poético a cúpula convexa, localizada acima da Câmara dos Deputados, é maior e mais aberta; seu vértice vasto está aberto a todas as ideias e ideologias, tendências, anseios e opiniões que compõem o povo brasileiro, representados no interior do edifício pelos deputados. 60 anos se passaram e Brasília continua sendo a capital jovem, moderna e inovadora. Berço de miscigenação que tanto agrega esse planalto. Parabéns, Brasília, pelos seus 60 anos e por ser lar de tantas pessoas e culturas.

Brasília, nós te amamos!

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
ASA Direito e  
Justiça, p. 3

ASA vai até você, p. 3  
ASA Saúde, p. 4

Brasília, p. 4  
Associados  
Candangos, p. 6

Fala Associado, p. 8  
Salve o Som, p. 8

Aniversariantes, p. 9  
ASA em ações, p. 10

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E

PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS (ASA-CD)

### Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

### Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

### Diretoria de Secretaria

Luzia de Almeida Pinto Kirjner

Elba Machado Veloso

Ângela da Cunha Barbosa

### Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

João Alencar Dantas

Luiz Antônio Batista Machado

### Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

### Suplentes

Waldelei Cassemiro da Silva

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Alvarina Pereira Vieira

VOZ ATIVA

### Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

### Colaboradores

Anderson Braga Horta

### Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Tanívia Pinheiro Timbó (CRB1-DF 2.129)

### Impressão

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

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

### SEDE

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

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

### Administração

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Jhonata dos Santos Souza

Maria Clarice Maia do Nascimento

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

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

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 2.300 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coord. Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817

Legiscred (61) 3216-9988

Legis Club (61) 3223-7705

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Plano de Saúde/Ascade (61) 3216-9818

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

# NOSSA MENSAGEM

*Maria Elisa Siqueira de Oliveira*  
Presidente



## EDITORIAL

Cheguei a Brasília em 1974. Na época, me lembro, era tudo muito difícil, muita coisa em construção ainda.

Em 1978, me inscrevi no concurso da Câmara dos Deputados para o qual fui aprovada e trabalhei até a data da minha aposentadoria.

Lá constituí, além de uma carreira gratificante em prol do Brasil na observância das regras administrativas da Casa, também, amigos que considero família.

A rotina de ir e vir, ver o sol nascer e se pôr, ali, no cartão postal de Brasília, se tornou algo imprescindível para mim.

Brasília me acostumou mal. Fiquei muito exigente com paisagens. Aprecio viajar e conhecer novos lugares... Mas esse céu de Brasília...

E mesmo assim, mesmo depois de tantos anos, as paisagens de Brasília ainda surpreendem.

Todos os dias, os mesmos trajetos, as mesmas estações, as horas... cada momento faz um cenário ser único, mesmo que já o tenha visto ontem ou há meia-hora.

O espetáculo dos ipês, dos bougainvilles... há flores por todos os lados.

Todos nós que chegamos aqui, trouxemos um pouquinho de Brasil para o Centro.

Brasília está em constante transformação. Nós começamos.

Eu vi tudo ser concretizado — literalmente falando — e mesmo assim manter o equilíbrio com a natureza.

Ouro Fino é minha terra natal. Sou mineira convicta. Mas todos nós que chegamos aqui, sabemos que há um pedaço de cada brasileiro neste lugar.

Brasília é uma ode a nossa magnificência, a nossa natureza e a nossa exuberância.

Sabemos de nossa capacidade quando vemos essa obra de arte em pleno cerrado e coexistindo com toda a sua fauna e flora.

Brasília é um sonho. E eu vivo esse sonho há muito tempo.

Eu, assim como meus amigos, contribuímos para sua evolução. Nosso legado é nosso testemunho dessa majestosa e exótica joia no centro do País.

Brasília é diferente exatamente porque reproduz todos os elementos do Brasil. É única porque é perfeita simbiose de todos.

A Capital Federal foi construída e planejada exatamente porque precisava ter o toque de cada brasileiro, de cada canto do País.

Parabéns, Brasília, pelos seus 60 anos e, assim como nós, aposentados, em plena atividade e evolução, no auge da sua terceira idade, nossa mais nova associada.

## ASA DIREITO E JUSTIÇA

A esperança de vida é de uma forma de medir a longevidade. Esta e a qualidade de vida no país têm aumentado significativamente. A média de vida do cidadão brasileiro alcançou os 75 anos, homens, e 79, mulheres. Cálculos preveem que futuramente um em cada três brasileiros será idoso a partir de 2050. Envelhecer, hoje, é um direito social. O Estado tem a obrigação de per-

mitir um envelhecimento saudável, com condições de dignidade e garantido por políticas públicas.

O aumento da longevidade resultou em uma vida produtiva mais longa, o que permitiu mais experiências no currículo e cargos mais altos.

Em 2050, o IBGE prevê uma população de idosos triplicada. Ao sair à rua, você encontrará um idoso em cada três pessoas. Imagine que hoje, a

cada duas pessoas adolescentes (menores de 15 anos), existe um adulto acima de 60 anos.

Por fim, os políticos e a sociedade civil devem acompanhar as implicações de uma população mais envelhecida, principalmente no que tange às medidas para educação continuada, mercado de trabalho, sistema de saúde, previdência social e mobilidade urbana.

## ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL



### Presidente da ASA-CD visitou três amigas muito queridas e de longa data

Reinventar para cuidar, essa é máxima do momento. Desde que foi anunciada a pandemia do coronavírus muitas pessoas tiveram que se adaptar a essa realidade muito assustadora e absurdamente cruel. De um dia para o outro o nosso convívio foi mitigado. Mas para a ASA-CD isso não foi impedimento para estarmos com quem mais importa: você, associado!

No dia 27 de abril de 2020, segunda-feira, a Presidente da Associa-

ção, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa, e a associada Eli Maria Vieira visitaram, virtualmente, as associadas Maria Marlene Brito Silva, que faz aniversário na data de hoje e mora no Ceará, Filomena da Silva Pires, que mora em Formosa/GO, e Lia Campista, que mora em São Conrado/RJ, todas servidoras de carreira da Câmara dos Deputados.

As conversas foram bem animadas, histórias de muito trabalho dos tempos de Câmara foram

relembradas. Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa foi só elogios às amigas queridas. “Walkíria mora em Niterói, fala francês e gosta de poesia, enfim, fantástica[...]Hoje (27/4) é aniversário da Marlene, ela sempre foi muito atenciosa e querida, feliz em saber que ela tá bem. Filomena é um ser de luz, muito bom saber que ela está descansando e aproveitando a aposentadoria. E a Lia está esbanjando saúde e lucidez aos 99 anos”, concluiu.

## CORONAVÍRUS E IDOSOS

Nestes últimos meses, ouvimos falar, incessantemente, da importância de auxiliar os idosos na prevenção ao novo coronavírus. Eles fazem parte do principal grupo de risco da infecção causada pelo COVID-19, mas não por terem um risco maior de contaminação. Este risco, na verdade, não é diferente do que é visto em outras faixas etárias. Para a terceira idade, o coronavírus pode se tornar grave, especialmente quando o idoso já tem outros problemas de saúde, como diabetes, doenças respiratórias e cardiovasculares. Por que os idosos são susceptíveis a ter uma doença mais grave?

As mudanças que acontecem no sistema imunológico durante o processo de envelhecimento do corpo, chamado de imunossenescência, são a principal causa por trás do maior risco dos idosos terem uma infecção grave causada pelo coronavírus e outras doenças. Essas alterações levam a um aumento da incidência e da gravidade de doenças infecciosas, sejam elas causadas por bactérias ou vírus. Com o envelhecimento, há uma redução no número e na atividade dos linfócitos T, células que ajudam a combater a presença de agentes capazes de prejudicar a saúde do organismo. A imunossenescência reduz o reconhecimento de novos an-

tígenos, isto é, o corpo do idoso não reconhece um novo vírus como um invasor e demora a reagir, o que facilita o desenvolvimento de infecções e contribui para uma resposta ineficaz, inclusive à vacinação.

É possível diminuir o risco de infecções graves? Não existe uma receita clara e definitiva para que os idosos possam diminuir o risco de desenvolver uma infecção viral ou bacteriana grave. Entretanto, adotar alguns cuidados básicos recomendados para um envelhecimento saudável é fundamental: Manter as doenças crônicas (hipertensão arterial, DPOC, asma, diabetes) sob controle, seguindo os conselhos de seu médico e tomando os medicamentos prescritos regularmente; manter-se ativo; alimentar-se bem, com alimentos com qualidade nutricional; não fumar; não beber em excesso.

É fundamental lembrar da importância que a família e a comunidade têm na diminuição dos riscos de infecções graves para os idosos, se mantendo em casa, com o mínimo contato social possível. Esta atitude é uma forma de demonstrar carinho e proteção, já que ajuda a diminuir a transmissão do vírus para os idosos. Se estiver com saudade ou se precisar se manter atualizado, use a tecnologia a seu favor: faça chamadas telefôni-

cas, chamadas de vídeo, escreva e-mails, compartilhe fotos e vídeos.

Na atual situação da pandemia causada pelo coronavírus, o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam ter atenção extra com a higiene para reduzir o risco de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas. Entre as medidas estão: lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool; evitar tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos não lavadas; evitar contato próximo com pessoas doentes; ficar em casa quando estiver doente; cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogá-lo no lixo; limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Caso queira mais informações sobre o novo coronavírus, o Ministério da Saúde disponibilizou o aplicativo Coronavírus - SUS de forma gratuita para download em aparelhos iOS e Android. A ferramenta traz dicas de prevenção e explica as formas de transmissão do vírus. Outra novidade é que o aplicativo permite fazer uma pré-triagem virtual com base nos sintomas que o usuário apresenta e diz se o caso pode ou não ser uma suspeita de coronavírus.

## FALECIDOS

Paulo Henrique da Matta Machado †5/4/2020  
Marcelo Carvalho †8/4/2020

Linório da Costa Machado †18/4/2020  
Nercy Garcia Resina †19/4/2020

# ASSOCIADOS CANDANGOS

Esta capital está cada dia mais linda e próspera e a Câmara dos Deputados sente-se honrada de ter contribuído para isso por meio dos seus parlamentares e servidores.

A partir desta edição estaremos falando um pouco dessa aventura de amor e doação contando a história dos nossos servidores aposentados e pensionistas em "Associados Candangos".

Convidamos nossos associados a mandarem suas histórias para [comunicacao@asacd.org.br](mailto:comunicacao@asacd.org.br).



Maria Elisa

Conheci Brasília em 1974. Meus dois irmãos mais velhos já moravam aqui, vieram estudar no colégio agrícola de Planaltina. Vieram para cá estimulados pelo meu primo José Carlos Pellicano que aqui já estava desde 1968, o chamado por muitos Canarinho por conta do cabelo avermelhado. Fiquei apaixonada pela cidade e quando passamos pelo Congresso Nacional eu falei para

minha mãe "vou trabalhar aqui", vejam como a palavra tem força. De mudança foi em 1976. Em 1978 fiz inscrição para o concurso da Câmara na Ascade e quem me atendeu foi o Valério, um desconhecido que depois tornou-se além de colega um amigo. Era um mundo muito diferente da minha amada cidade natal, Ouro Fino - MG. Éramos 6 irmãos, meus pais e minha avó.



Alcides Martins Toledo

sentou.

Portanto, em 1960, inauguração de Brasília, ele participou do início de suas atividades funcionais. Sua primeira, lotação foi na Seção de Pessoal, hoje Departamento, teve sob sua responsabilidade o Livro do Ponto.

Naquela época, foi odiado pelos funcionários "atrasadinhos", pois britanicamente oferecia e recolhia o livro nos corredores horários.

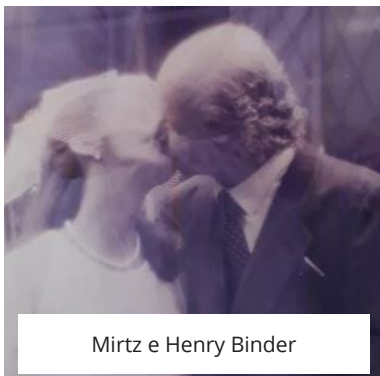
Também participou da inauguração, ainda no RJ, da ASCADE, cujo primeiro presidente foi o funcionário Walter Caldas, e mais tarde foi um dos diretores sociais em

sua sede.

Naquele tempo, era o terror dos namoradinhos que frequentavam ali seus bailes, onde hoje é a sede da ASA.

Para minha felicidade e sua alegria também fui servidora da Câmara através do concurso público de 1974 e minha posse ocorreu sob a direção geral do Dr. Luciano Brandão.

Muitas histórias ele presenciou durante sua carreira e era grande o amor que ele demonstrava pela nossa Casa. (texto de Silvia Toledo, filha de Alcides Toledo e servidora da Câmara)



Mirtz e Henry Binder

Henry Binder, serviro aposentado da Câmara dos Deputados, casado com Mirtz da Cruz Caccavo Binder, chegou em Brasília em 1965. Antes, trabalhava na Imprensa Nacional.

dade adorável embora coberta de poeira vermelha que com seus rodinhos na época da seca nos corava as faces.

Cariocas e felizes formaram aqui uma vida de encantamentos na capital do Brasil.

Vislumbrou uma ci-

# ASSOCIADOS CANDANGOS

Brasília, 1962

Paulo Luiz Bastos Serejo

Três de maio de 1960. Brasília pela primeira vez. Venho visitar meu irmão mais velho, Luiz Paulo, funcionário da Câmara desde 1947 e para aqui transferido em março. Cidade ainda por fazer. Um choque. Realidade jamais imaginada. Visito aquela que, sem imaginar, seria minha casa por quase 30 anos.

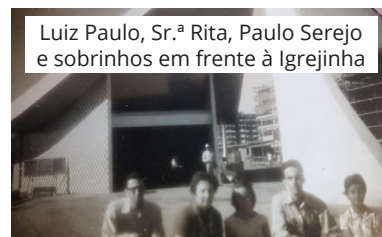
Passa um ano. Curstando Economia na antiga Universidade do Brasil. Luiz Paulo me telefona dizendo da abertura de concurso para Auxiliar Legislativo. "Manda as apostilas", lhe digo. Provas no antigo Palácio Tiradentes, eu, meu irmão mais novo, Luiz Roberto, Jolimar Corrêa Pinto, Henrique Hargreaves e muitos outros.

Abril, 28, 1962; deixando a faculdade, chego

a Brasília para aqui ficar definitivamente. Dois dias depois, a posse. Vou para a Seção do Expediente, sob a chefia de Dulce Vasconcelos. Colegas Paulo Ernani, Sérgio Magalhães, Wanda Salmopher, Dolores da Glória Santos, Maria Montenegro, Edmo Frossard Paixão, Esther Almeida Valadares, Jorge Marques - amigo para sempre. Expediente de 13h30 às 18h30. Sessões do Congresso às 21 horas, para "apreciação de vetos." Quando havia...

Consigo um apartamento na SQS 106. Nem um metro de grama. Nenhuma árvore. Quase nenhum lugar para ir. Cine Brasília, um filme por dia. Todos se encontravam lá. Aos domingos, o Clube de Vizinhança, na 108 Sul.

Mas era bom. Mui-



Luiz Paulo, Sr.ª Rita, Paulo Serejo e sobrinhos em frente à Igreja

tos encontros, serestas, convivência, apoio, amizades. A tônica de Brasília daquela época.

Anos depois casamento, filhos, concurso e posse para Taquígrafo. Mais colegas, mais amigos. Diretor, Alcy Gomes da Fonseca.

Sou privilegiado por ter podido viver esses momentos. Agradeço a Deus por esses cinquenta e oito anos, por tudo que pude ver, aprender, por tantos amigos que fiz, pela família que aqui construí.

## Minha Brasília

Rômulo Lima Câmara

Meu pai passou no concurso para o Departamento de Correios como radiotelegrafista, e se aventurou nesta empreitada, vindo em 1957, trazendo minha mãe Rosa e eu que havia nascido em 1955.

Moramos inicialmente na Cidade Livre, barracos de madeira, lembro pouco, apenas da igreja presbiteriana que frequentávamos e, já em 1960, em 31 maio nasceu meu irmão Cláudio e meu pai sentiu necessidade de melhorar a renda, empregando-se, também, na Real Transportes Aéreos, como radiotelegrafista. Lembro que muitos parentes e amigos de Goiás vieram para a inauguração de Brasília.

No final de 1959 para 1960, nos mudamos para uma casa grande na

"VelhaCap", apelido da hoje denominada Candangolândia. Eu já estava com 4 anos, faria 5 em outubro.

No Natal de 1959, ganhei bicicleta e adorava, porque meu pai tinha lambreta e achava igual. Me lembro de estar na Praça dos Três Poderes no dia da inauguração, no meio de uma multidão.

No final de 1960 nos mudamos para a SQS 413, um apartamento dos chamados JK, com 1 quarto, sala, cozinha, banheiro grande e minúscula área de serviço. Lembro-me meus pais trazerem 2 primos para morarem conosco até se estabilizarem, o Luciano e a Maria Eunice, e mais tarde veio meu tio Mário, a essa altura meu pai já tinha mais um emprego, no Serviço de Meteorolo-

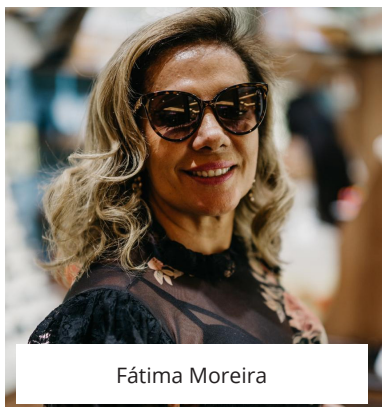


Rômulo, seus pais e Cláudio na barriga da mãe, em frente à casa da "VelhaCap"

gia, e, ainda, vendia material fotográfico da Kodak, tudo isso para nos manter.

Logo nos mudamos para um apartamento de 2 quartos na SQS 409 e ficamos poucos meses, indo, em seguida, para a SQS 410, um apartamento de 3 quartos, onde minha mãe mora até hoje e nasceram mais 3 irmãos, o Flávio em 1963, o Roberto em 1965 e o Leonardo Júnior em 1969. Estudei no Jardim de infância da Escola Classe 208 sul e primário na Escola Classe 206.

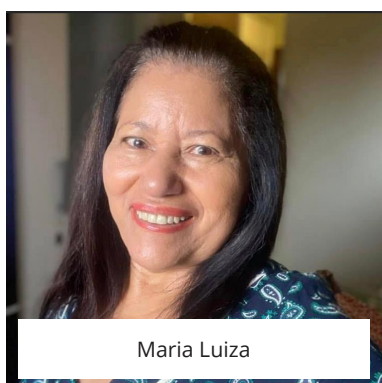
# FALA ASSOCIADO



Fátima Moreira

Fátima Moreira chegou a Brasília no ano de 1960, nascida em João Pinheiro, Minas Gerais. Estudou letras e ingressou na Câmara em 1978. Trabalhou na área Legislativa, nas Comissões Especiais e Comissões Parlamentares de Inquérito. Se aposentou em 2017. “Depois que me aposentei me dedico a minha empresa, Avento! Que vende óculos de sol e de grau e

outros acessórios! Que está nos principais shoppings de Brasília”, diz muito orgulhosa. Mas sempre há um espaço para descanso, Fátima adora viajar. “Gosto de viajar! Já viajei para vários estados do Brasil! Já fui a Nova Iorque, Tampa e Orlando.” E acrescenta: “Aconselho aos amigos que vão se aposentar ter um projeto para esta nova fase da vida.”



Maria Luiza

Mineira de São João Del Rei, Maria Luiza se mudou para Brasília em 1974, onde estudou Direito.

Ingressou na Câmara em 1978, trabalhou no Departamento de Comissões, nas Comissões de Educação e Cultura, de Economia e Comércio e na Coordenação de Comissões Permanentes onde se aposentou em 2010.

Já aposentada viajou e o lugar que mais a encantou foi a Disney.

“Penso que não sou a pessoa mais indicada para dar conselhos [risos], mas penso que o melhor conselho, em primeiro lugar, é sempre cuidar da saúde física e emocional e, depois, viver da melhor maneira possível, seguir o meu estilo de vida, sem me preocupar com a opinião dos outros. Se você é feliz ficando em casa, fique. Se é feliz viajando, viaje. Cada pessoa é única. Por isso seja feliz do seu jeito.”



Gracnira Lopes

Conheci Brasília ainda garota, antes de sua inauguração, janeiro de 1960. Meu pai fez questão que viéssemos, pois em abril tudo seria mais difícil.

Depois de dar aulas por cerca de uma década em Brasília, fiz o concurso da Câmara dos Deputados e tomei posse no dia 1.º de novembro de 1982. Trabalhei no Arquivo do Departamento de Documentação Legislativa no Anexo I e no Departamento de Pessoal, onde me aposentei em março de 1992.

Aposentada, dediquei-me também à pintura em tela, fazendo cursos e praticando mais por terapia, e às viagens.

Aos amigos aposentados digo que para mim são três coisas as mais importantes: cuidar do elemento espiritual; não se descuidar do seu corpo cuidar do elemento cérebro, não deixá-lo enferrujar. Ler, escrever, desenhar, jogar xadrez, dominó ou sei lá mais o quê, mas fazê-lo funcionar de forma prazerosa.



Célia e Emanuel

Célia de Souza se apaixonou perdidamente por Emanuel Tadeu Medeiros Vieira, indicado ao Prêmio Nobel de Literatura, escritor, jornalista e servidor aposentado da Câmara dos Deputados.

Célia disse que os anos ao lado do marido foram de muita alegria e felicidade. Depois de sua morte, ela seguiu em frente e, apesar da saudade, continua gostando de viajar, ir a praias, principalmente em Salvador (onde tem apartamento), cinemas, bailes

com suas amigas e de caminhar em Brasília apreciando o verde.

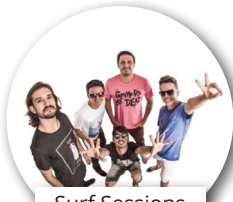
E aconselha: “Cuide da saúde, passeie, deixe um pouco de lado as rotinas anteriores. Eu tenho dois filhos e um netinho, eles querem que eu vá para perto deles em Salvador, optei por ficar em Brasília, gerir a minha própria vida, fazer coisas que antes da aposentadoria não pude fazer, porque sempre vivia a vida dos outros e não a minha. E sou muito feliz”, concluiu.

# SALVE O SOM

Doação de máquinas de costura para comunidade de Planaltina e cestas básicas para São Sebastião



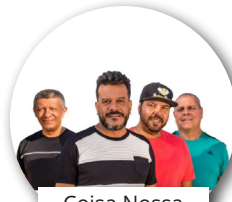
Márcio Miranda



Surf Sessions



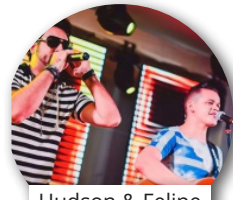
Victor Vitrolla



Coisa Nossa



Sr. Gonzalez



Hudson & Felipe



Dhi Ribeiro



Brícia Helen



Gleno Rossi



Rogério Midlej



Philippe Seabra



Marvyn



O Sindilegis promoveu o inédito SALVE O SOM, em parceria com a ASA-CD, Fonacate, Legis-Club, Sicoob, Sindjus e a Liga do Bem, no sentido de promover entretenimento para os associados e ajudar aqueles que estão em condição de vulnerabilidade durante o período da pandemia, por meio de *lives* realizadas pelos artistas de Brasília em apoio à categoria artística também.

Foi realizada a entrega de 5 máquinas de costura na periferia de Planaltina (DF), no dia 28/4, terça-feira. Nossa Presidente, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa, que foi representada pelo funcionário Jho-

nata Santos, comentou: "Ele ficou muito emocionado com o trabalho e disse que pretende ser mais atuante na ajuda aos mais necessitados. As máquinas serão utilizadas em princípio confecção de 1.000 máscaras que serão distribuídas para as comunidades carentes."

Também, na tarde de quinta (30/4), representantes das entidades envolvidas na campanha solidária "Salve o Som" distribuíram cestas básicas para famílias carentes na comunidade localizada depois do Morro da Cruz e do Morro Zumbi, a 25Km do Centro de Brasília. A moradora do assen-

tamento, Deusilene Alves Garcia disse que a ajuda chegou em boa hora, pois muitos pais e mães perderam seus empregos.

"Fazer o bem faz bem. A caridade e a solidariedade nesses tempos só mostram o quanto podemos vencer as dificuldades com amor. Amor no seu sentido mais divino: o amor ao próximo", conclui a Presidente, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa.

Ela acredita que é em momentos como este, em que todos estão passando por muitas privações, que devemos olhar para o próximo e pensar como podemos ajudar.



## **ANIVERSARIANTES DE ABRIL**

16 - Rosa Maria Junqueira Giovannini.

17 - Andréa Maura Versiani de Miranda, Antônio Vieira Silva, Argemiro de Oliveira, Genésia de Araújo Santana, Leila Forte Burached, Maria Eliza Leite Ludovice, Maria Madalena do Nascimento Filha, Wilma Rojas Freitas.

18 - Diva Dornellas Coelho Duarte de Oliveira, Eduardo Gomes de Oliveira, Ivannoeh Lopes Rosas, Joel Guimarães de Oliveira, Lilia Fernandes Innecco, Nei Vargas Barreto, Yara de Sá.

19 - Ada Lili Faraco de Luca, Clari Mary Nery Borges, Hélia Mendonça dos Santos, Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade, Ronaldo Lindimar José Marton, Rosita Monteiro Cibreiros, Telma Maria Soares.

20 - Antônio Jorge Gonçalves de Oliveira, Carlos Pinto de Oliveira, Célio de Almeida Rocha, Gilvanise Sobral, Izabel Carneiro Ribeiro Barros, Joaquim Fonseca Melo, Josefa Ribeiro de Camargo, Lucilia Kawamoto, Luiz Carlos Prestes de Alcântara, Roberto Moreira da Costa, Teresinha Maria da

Costa.

21 - Alceu de Castro Romeu, Ana Paula Stuckert do Amaral, Astrea de Moraes e Castro, Iole Lazzarini, Ruth Bittar Souto, Sandra Maria Fonseca Giordano, Sebastião Augusto Machado, Teresinha Dragaud Ribeiro Bezerra, Vando Nazário de Oliveira.

22 - Aristeu Antônio Elsing, Clério Nunes, Maria das Graças Monteiro dos Santos, Ogib Teixeira de Carvalho Filho, Thereza Machado de Almeida, Venita Francisco Soares.

23 - Eneida Maria Leão de Carvalho, Maria Georgete da Silva Santos, Marlene Viana Lima Ferreira, Tereza Cristina Rezende de Aguiar Attuch, Vanderlane dos Santos Batista.

24 - Baltazar Mendes de Carvalho, Darcy Dias de Freitas, João Carlos Silvestre Fernandes, Maria de Lourdes Pereira Alves, Raimunda Maria de Carvalho Azevedo, Umberto Guimarães Neves.

25 - João Neto Batista Vale, Margarida Maria Bevilacqua de Lisboa Vaz, Maria José da Silva Santos, Marta Helena Lourenço Karh, Oswaldo de Oliveira Teófilo, Selvíria Afon-

so Galvão, Wanda de Godoi Falleiros Chaibub.

26 - Fortunato de Souza Filho, Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras, Maria Elza Mauricea Vasconcelos Guerra.

27 - Amélia Maria das Graças Sousa Nascimento, Antônia Soares Campelo, Augusto Henrique Nardelli Pinto, Elaine Sobreira Rolim Gois, José Rui Carneiro, Maria Marlene Brito Silva.

28 - Carlos Eduardo Torres Gomes, Cícero Leonardo Nogueira Sobrinho, Eduardo Prado, Joaquim Miguel de Faria Neto, José Maria de Andrade Cordova, José Menezes de Moura, Leoni Araújo Guimarães, Lourdes dos Prazeres dos Santos, Maria Vilani Araújo Moura, Mauro Evangelista Esteves Duarte, Naelê Lawall Cravo.

29 - Ito Pedro de Carvalho, Jaci Pereira da Costa, João Cloves Dias Cardoso, José Bezerra Leite, Natanael Galvão de Alencar.

30 - Francisco Monte Aragão, João Assafin, Lourdinete Honório Paiva Oliva, Luzia Cardoso Takahashi, Manoel Fernandes de Oliveira.

## **ANIVERSARIANTES DE MAIO**

1 - Ana Paula Duarte de Carvalho, Geraldo Cordeiro da Silva, Raimunda de Brito Nunes, Teresinha Aparecida Willik, Thaiz Schmidt dos Santos.

2 - Ana Lúcia Ribeiro Marques, Antônio Bandeira Costa, Gustavo Volker Luedemann, Helaine Ferreira dos Santos, Adair Teodoro da Silva.

3 - Amaury Coriolano da Silveira, Aracy de Almeida Couceiro, Eurico Benjamim Mesquita Júnior, João José de Castro, José da Cruz Ribamar Silva.

4 - Francisco das Chagas Sousa Filho, Ivam Velame, José Rômulo Cordeiro, Maria Analice Pereira Niemeyer, Mariadyr Soares de Mello.

5 - Alvimar de Jesus Salazar Frota, Eni Ribeiro Ikawa, Francisca Lima dos Santos, Inez Rocha Mendlovitz, Iraídes Milhomem da Silva, Jacira Rodrigues da Silva Cardoso, João Cavalcante Barros, José Max de Me-

nezes, Josete Vidal de Campos, Levy Machado, Márcia Melo Rosa Teixeira, Maria das Dores Pereira dos Santos, Nádia Lúcia das Neves Raposo.

6 - Catharina Alzira dos Santos Barros, Evódio Gualberto Bernardino, José Arnaldo Rodrigues Pereira, Leônidas Braz da Guarda, Maria da Conceição dos Anjos, Maria Morais Martins, Maria Onofre dos Santos de Souza, Monica Souza Ferreira, Sigrid Tapajós Tavora.

7 - Edson Borges de Carvalho, Mozart Vianna de Paiva, Raimunda da Silva Pereira.

8 - Eremita Maria Santana Quadras, Geralda Maria da Silva e Silva, Juarez Rocha Gomes, Kátia Maria Paiva Gomes.

9 - Evanio Claudio Ribeiro, Luci Vilma de Oliveira, Luiz Vieira de Sousa, Maria Celeste de Sousa Ribeiro, Vera Lúcia Dias de Souza.

10 - Bento Martins, Helena Vi-

las Boas Borges, João da Silva Flor, José Altomar Farias Lima, Maria Zulene Farias Lima Fraianeli, Raissa Miriam Nascimento Guerra.

11 - Gilberto dos Santos Ravizzini, Julieta Ferreira Cardoso, Marielisa Furtado Borges.

12 - Francisca Dalva da Silva Nunes, Helena da Silva Maia, Sinobu Fujikawa Ferreira.

13 - Davi da Trindade Correia, Ismael Robles, João Ximenes de Sá, Maria de Fátima Nassif Salomão Pellegrini, Rafael Ikawa, Valdete Rocha Sacramento.

14 - Elias Ricardo de Araújo, Jurandir Romero Menon, Lourdes Melo Nunes de Carvalho.

15 - Ernani Valter Ribeiro, Isaura Costa Garcia, Lisbete Vidal Evangelista, Maria de Fátima Lessa Magalhães, Symira Palatinik, Tarciso da Silva Marques.

# ASA EM AÇÕES

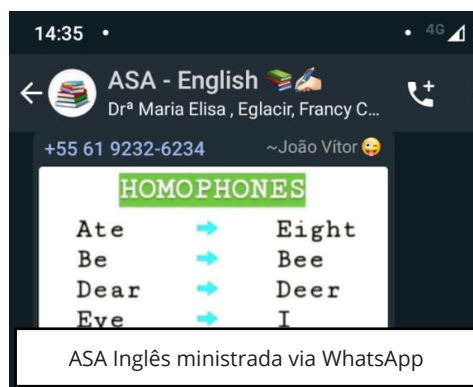
## ASA INGLÊS

As aulas virtuais do ASA Inglês ministradas pelo Prof. João Vitor estão seguindo a todo vapor.

Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa, Presidente da ASA-CD e idealizadora do projeto de ações da Associação, está satisfeita com o resultado das aulas em

meio virtual.

“Esse contexto de pandemia nos fez ter que repensar a forma como disponibilizamos serviços de integração social, mobilidade e cognição [...] e o resultado está sendo surpreendente”, conclui.



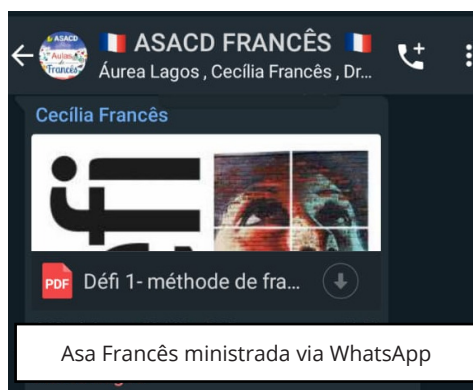
## ASA FRANCÊS

A Prof.<sup>a</sup> Cecília conseguiu transpor as barreiras sanitárias e alfandegárias e trouxe a França para mais perto dos nossos associados.

As aulas do ASA Francês acontecem semanalmente em meio virtual e a turma está cada vez mais envolvida com

o idioma.

A Presidente, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa, disse que “oferecer as aulas em plataforma virtual permitiu que as pessoas também pudessem desenvolver mais a escrita e a interação com tecnologias de comunicação”.

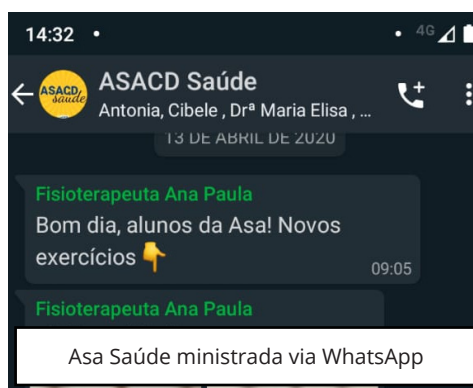


## ASA SAÚDE

O ASA Saúde não ficou atrás e a Professora e Fisioterapeuta Ana Paula ministra exercícios novos e criativos toda semana. A abordagem é bastante lúdica e estimulante.

“Poder contar com profissionais que tenham condições de

orientar práticas de atividades vitais para a qualidade de vida das pessoas em meio virtual é indispensável em tempos de distanciamento social. Temos que cuidar da saúde física e mental”, disse a Presidente, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa.



## CLUBE DO LIVRO

O encontro virtual do Clube do Livro tratou sobre a obra “A vida invisível de Eurídice Gusmão”, da autora Martha Balhta.

A Presidente da ASA-CD, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa, reuniu-se com as associadas Ema, Maria Júlia e Marly Glória.

As meninas se reuniram via WhatsApp no

qual mataram a saudade dos encontros e discutiram pontos relevantes da leitura.

“Eu amo ler e conversar sobre o assunto. Ema, Maria Júlia e Marly são pessoas agradabilíssimas. É muito saudável cultivar o hábito da leitura e as amizades”, concluiu a Presidente, Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa.

