



A FORÇA FEMININA

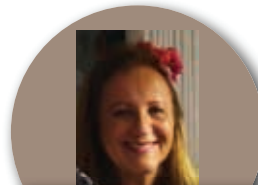
A força feminina da Câmara dos Deputados



Dr.ª Maria Elisa
Advogada



Fátima Magalhães
Apoio



Divina Dinizete
Assistente Social



Luzia Kirjner
Bibliotecária



Dr.ª Carmen Figueiredo
Médica



Francy Borges
Comunicação Social



Nilma Santos
Polícia Legislativa



Ceres Sertã
Taquígrafa

A mulher nem sempre desempenhou as mesmas funções na sociedade. Se, em outras épocas, ela ficava circunscrita às paredes de sua casa, hoje a mulher “abandonou” o lar e foi para o mercado de trabalho objetivando compor a renda familiar.

Algum tempo atrás, a mulher era educada somente para exercer o papel de dona de casa, mãe e esposa. Dessa forma, ela vivia em função do homem, por isso era pouco valorizada na sociedade. Quando se criou a necessidade de a mulher enfrentar o mercado de trabalho, ela aos poucos conquistou seu espaço.

Hoje a mulher exerce muitas funções. Além de dona de casa, mãe e esposa, ela tem sua profissão ou trabalho no mercado. Assim sendo, atualmente a mulher exerce todas as funções que antes eram executadas pelo homem, conquistando assim seu espaço, e está à frente das grandes pesquisas tecnológicas e

científicas mundiais mostrando sua capacidade.

Sabe-se que a mulher exerce dupla função ou até mais. Se ela é capaz de exercer tudo que o homem executa cabe ao homem deixar de lado o preconceito e ajudá-la nas tarefas de casa. A mulher cuida dos interesses da família, trabalha fora e ainda arranja tempo para se dedicar a outras tarefas, tais como assistência social a terceiros.

Com o passar dos anos a mulher vai assumindo outras funções, além daquelas que já estava acostumada, até mesmo assumindo a liderança de associação classista voltada para um público tão sensível e de imensa responsabilidade. Além de pensar ações para os aposentados e pensionistas, tem que atendê-los com todo cuidado e carinho, escutá-los e aconselhá-los.

SUMÁRIO

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 Casemiro 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

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

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

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM



Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente

EDITORIAL

Queridos associados, quem acha que as decisões financeiras acontecem apenas do ponto de vista racional está enganado. Na verdade, diversas emoções e crenças estão por trás dos hábitos financeiros que você tem constantemente.

É isso que explica, por exemplo, a dificuldade que diversas pessoas têm em poupar dinheiro — mesmo quando sabem que não devem gastar mais do que ganham mensalmente. Ter a informação racional é bem diferente de conseguir colocá-la em prática no dia a dia, certo? E o que atrapalha? Pode ser uma festa a que se quer muito ir com amigos, desejos impulsivos de compras ao longo do mês ou mesmo a ideia de que não vale a pena guardar dinheiro para o futuro. Cada pessoa tem seus pontos fracos que as fazem gastar de maneira descontrolada.

O caminho para mudar isso passa pelos conhecimentos de psicologia econômica. Essa é uma ciência que nos ajuda a entender como somos influenciados por padrões familiares e culturais, pensamentos, crenças, etc. Para mudar a forma de lidar com o dinheiro devemos investir na própria educação

— principalmente educação financeira. Esse campo de conhecimento agrega informações essenciais para o desenvolvimento de bons hábitos.

Logo, é importante se aprofundar nisso para conquistar os objetivos desejados. Infelizmente, a educação financeira não é um fator considerado tão relevante no Brasil. Diferentemente daqui, esse tema é abordado nas escolas de muitos países.

Você consegue imaginar a diferença que faz quando informações de qualidade sobre finanças são propagadas desde a infância? Sem dúvida, muitos dos problemas enfrentados pelos brasileiros são frutos da falta de educação financeira nesse período. Devemos sempre aprender novas formas de poupar, listo aqui algumas: buscar educação financeira, identificar os maus hábitos, definir metas de mudança, acompanhar seu avanço.

Por fim, deixo aqui esta questão levantada: nós, quando nos aposentamos, devemos nos resguardar financeiramente; é possível levar uma vida confortável e com estabilidade financeira. Um grande abraço, Maria Elisa.

ASA DIREITO E JUSTIÇA

A Deliberação 185/20 publicada pelo Conselho Nacional de Trânsito (Contran) permite que condutores dirijam com a CNH vencida há mais de 30 dias no período da pandemia da COVID-19, para os vencimentos que ocorram após a data de 19/2/2020.

Após a data do vencimento que está indicada na carteira de motorista, numa situação normal, o que não é o caso agora, o condutor tem 30 dias para solicitar a renovação junto ao Detran da sua localidade.

Para renovar a CNH,

o condutor deverá fazer um exame de aptidão física e mental e avaliação psicológica, no caso de motoristas profissionais. Para os condutores das categorias C, D e E, além dos exames citados anteriormente é necessário submeter-se ao exame toxicológico para detecção de consumo de substâncias psicoativas.

Também a interrupção para PPD (Permissão para Dirigir). Da mesma forma está interrompida por prazo indeterminado a expedição de CRV (Certificado de Registro de

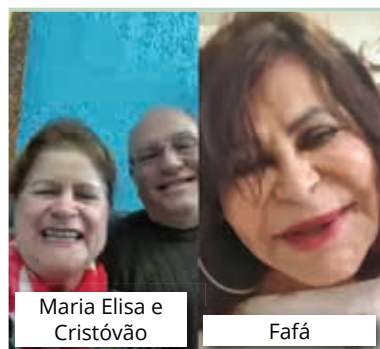
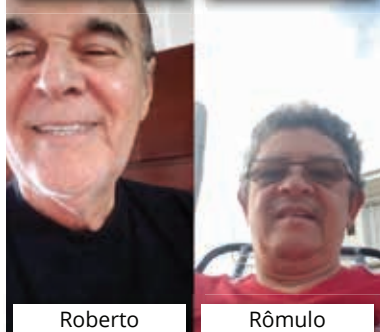
Veículo) para veículos da mesma propriedade.

Somente as transferências de propriedade posteriores a 19/2/2020 deverão ser feitas no DETRAN.



ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

Presidente da ASA-CD “visita” virtualmente os associados



Na tarde de 14 de maio, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, juntamente com o membro do Conselho Fiscal Sr. Roberto e a Coordenadora Jaqueline, fez uma visita ao amigo carioca Ramar da Costa Nunes.

“Manter o contato com amigos que estão em outros estados é uma constante desde quando assumi a ASA-CD. Não há limites para as ações”, disse a Presidente.

A tarde do dia 15 de maio foi de “sair por aí na internet” e rever os amigos.

A Dr.^a Maria Elisa e os Srs. Cristóvão, Roberto e Rômulo foram visitar o casal Vandelei e Samara.

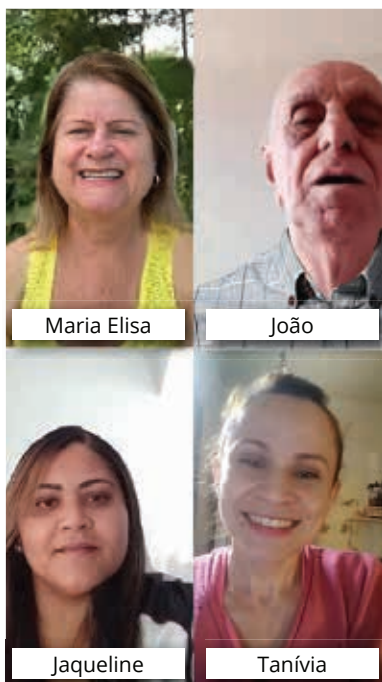
A conversa foi animada e deu para matar um pouquinho da saudade de rever os amigos.

“Continuar ‘visitando’ os amigos me deixa muito feliz”, disse a Presidente.

No 15 de maio foi aniversário da grande amiga Fátima Lessa, a nossa querida Fafá.

Celebramos juntamente com os funcionários o seu aniversário naquela tarde, com uma conversa super-divertida pelo WhatsApp, com direito a brinde feito pela aniversariante.

“O aniversário da Fafá é uma celebração mágica. É uma pessoa muito alegre e amada por todos”, disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.



Na manhã de 19 de maio, o Sr. João da Silva Flor recebeu a visita virtual da Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e das funcionárias Tanívia e Jack. Cantaram parabéns p ele pois fez 85 anos no dia 10 de maio.

Quando perguntado sobre o que mais gostou, Sr. João disse: “A homenagem que recebi da ASA-CD.”

“É um grande amigo. Todo mundo conhecia o Sr. João da Silva Flor. É uma pessoa muito querida”, disse Dr.^a Maria Elisa.

“Intensifiquei ao máximo as visitas neste período.

As pessoas estão cada vez mais se conscientizando do valor do contato com o próximo e das pequenas coisas que agora fazem tanta falta.

Nos conscientizarmos de que somos parte de um todo, de algo maior, de que o tempo não volta e que precisamos viver com plenitude e sabedoria tanto as oportunidades quanto as adversidades e as demais situações que aparecem em nossa jornada é garantir a felicidade, que não é um objetivo, mas um estado durante nosso processo evolutivo”, disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.

ASA POESIA E PROSA

POESIA

Mulher — nossa estrela
Marelson Bueno¹

*O calendário marca oito de março,
O dia é claro e bonito
Sem nuvem está o céu.
O sol parece colaborar com o momento
A brisa é agradável,
Uma fragrância adorável,
Percorre deliciosamente o ar.*

*Nesse clima de paz e contentamento,
Está uma linda estrela: a mulher.
Doce ser de infinita beleza
Mãe, amiga e conselheira,
A graça, a doçura, a certeza.*

*Ela é a rainha que apetece a vida.
Cheia de encantos mil
É guerreira da felicidade.
Sedutora da graça, do prazer.
Ternura que aquece a alma.
Deusa admirada do coração.*

*Mulher:
Tu és a coberta do meu ninho
Estrela de ventre amoroso,
Guerreira invencível,
Mestra do fascínio,
Do desejo, da poesia,
Da música, da fantasia,
Do momento inesquecível,
A você, o meu eterno carinho.*



¹Marelson Bueno, poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados, associado à ASA-CD e sempre presente à Associação. Publicação: 8/3/2019.
E-mail: marelson9@gmail.com

PROSA

Olhos Azuis — Ao Sul do Efêmero
Emanuel Medeiros Vieira²

A obra “Olhos Azuis — Ao Sul do Efêmero” de Emanuel Medeiros Vieira, 2009, premiada como Melhor Romance do ano pela União Brasileira de Escritores, traz, em seu conteúdo, uma profunda imersão em memórias, fatos e ficção.

A retomada de temas dentro do texto está muito além de uma redundância, sendo, na verdade, um aprofundamento que vai removendo camadas de lembrança até o encontro da essência humana.



²Emanuel Tadeu Medeiros Vieira (*Florianópolis, 31/3/1945 - †Brasília, 29/7/2019). Escritor, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado à ASA-CD.



Muita gente espera esta época do ano porque prefere um clima mais ameno, o que é raro na maioria das cidades de um país tropical como o Brasil. No entanto, é importante ficar de olho nos hábitos que adotamos e, por isso, é fundamental conhecer algumas dicas para cuidar da saúde no tempo frio.

Nosso organismo tem algumas necessidades diferentes e também reage de forma distinta quando a temperatura cai, e é imprescindível que você se lembre disso para evitar qualquer tipo de problema. Ficou curioso? Então confira o conteúdo a seguir e aprenda um pouco mais sobre o tema!

A primeira dica para cuidar da saúde no tempo frio é beber bastante água. Sabemos que isso é importante em qualquer época do ano, mas quando estamos nos dias quentes, acabamos nos hidratando de forma natural. Com a temperatura mais amena, não é raro que a gente acabe sonogando a hidratação, e isso é um problema.

Os líquidos são fundamentais para um bom metabolismo e previnem também o ressecamento da pele, que pode ocorrer em cidades com uma umidade relativa do ar mais baixa.

Outro hábito muito comum (e errado) que muitas pessoas adotam nos dias frios é fechar todas as portas e janelas de casa. Isso pode até deixar a sua casa um pouco mais aquecida e trazer a sensação de bem-estar, mas também favorece o surgimento de diversos problemas bastante incômodos por conta da má circulação de ar.

Ao contrário do que muitos pensam, as doenças típicas de inverno como a gripe e os resfriados não aumentam por conta do frio, mas em função da aglomeração de pessoas em ambientes fechados e da ventilação inadequada.

Fuja dessa tentação e não faça do seu imóvel uma caixa fechada. Procure deixar pelo menos uma janela aberta para que o ar circule com mais facilidade.

A pele também sofre

no inverno, e as temperaturas mais baixas demandam produtos diferenciados e específicos para cuidar da saúde do rosto e do corpo. O ideal mesmo é consultar um dermatologista que possa fazer uma avaliação e recomendar as substâncias adequadas a você.

Se a sua pele é mais oleosa, o indicado é usar cremes *oil free*, ou seja, livres de óleo, feitos à base de gel. Se a sua pele é mais seca, você precisa de componentes como a vitamina C e ureia. Já uma pele muito sensível precisa de versões hipoalergênicas dos produtos.

Para todo tipo de pele, o filtro solar é indispensável.

A alimentação também é muito importante para cuidar da sua saúde no tempo frio. É preciso ter atenção nesse aspecto, pois as temperaturas mais baixas são um verdadeiro incentivo para que a gente caia em tentação e aposte em pratos muito calóricos — e também acabe consumindo bebidas alcoólicas em excesso, o que não é saudável.

Aproveite esta época para saborear um bom vinho tinto com moderação, pois ele contém substâncias protetoras para o coração e para os vasos sanguíneos. As comidas típicas da estação, como o *fondue*, podem ser apreciadas desde que você coma apenas no final de semana ou em uma data específica.

Essas são algumas dicas para cuidar da saúde no tempo frio.

FALECIDOS

Valdice Santana de Azevedo †2/5/2020
 José Botelho Filho †5/5/2020
 João Assafin †6/5/2020
 Antonia Lucia Navarro Braga †8/5/2020

Maria Amália Bezerra Varella †14/5/2020
 Ivo Nery de Oliveira †22/5/2020
 Antonio de Pádua Portela †22/5/2020

ASSOCIADOS CANDANGOS



João da Silva Flor

João da Silva Flor é natural de Dom Silvério (MG) e chegou à Brasília em 28 de agosto de 1957. Antes disso, morava no estado de Goiás, na região de Anápolis.

Veio para trabalhar na construção civil e disse que na época, tão logo você se apresentava ao serviço, já se iniciava o trabalho.

“No mesmo dia que cheguei, já comecei a trabalhar. Assim que me apresentei para fazer o registro já iniciei o trabalho.[...]Naquela época, por exemplo, se você chegasse em Brasília e se re-

gistrasse às 18h, já poderia iniciar os trabalhos às 19h”, disse Sr. João.

Sobre as dificuldades com a falta de transporte, disse: “Era tudo muito difícil. A gente andava 18Km até o Núcleo Bandeirante para poder comer... e a comida tinha que render.”

Entrou na Câmara em janeiro de 1975, como motorista e atuou na área de transportes.

Sempre muito preocupado com os direitos trabalhistas, sempre lutou pelos direitos da categoria.

“Sou um apaixonado por Brasília. Cheguei aqui em 1965, transferido para o Q. G. do Comando Militar do Planalto, vindo de João Pessoa, minha cidade natal. Casado, já com quatro filhos, fomos morar no Cruzeiro Velho. Minha única filha nasceu aqui, é candanga.

Me formei em Ciências Contábeis pela Faculdade de Ciências Econômicas da Universidade Federal da Paraíba. Além de Sargento no Exército, fui professor de Educação Física no Colégio Marista.

Ao chegar em Brasília a nossa vida mudou. Era adaptação às novas obrigações e viver como candangos, mas muito felizes. E o fizemos com sucesso.

No início, fiz concurso para a Fundação Educacional do DF, tendo sido aprovado professor de Estatística e lecionado nos Colégio Ave Branca e Setor Leste.

Em julho de 1971, fui nomeado para a Câmara dos Deputados como Contador, em consequência me licenciando do Exército.”



Roberto de Medeiros Guimarães



Nilza Teixeira

Chegou a Brasília em outubro de 1960. Trabalhava no Arquivo Nacional a convite do Diretor, Dr. José Honório Rodrigues, professor e historiador. Ingressou na Câmara dos Deputados em 17/5/1956. Graduiu-se em Biblioteconomia, na Biblioteca Nacional (atual FFIERJ).

O curioso é que, quando era jovem, fazia as contas e pensava que se aposentaria aos 48 anos de idade. Contudo, acabou se apaixonando pelo trabalho e só se aposentou em 25/5/1991, aos 69 anos,

Aposentada, se en-

gajou numa obra social da Igreja Católica, dedicada a carentes em geral e a moradores de rua. Aos 94 anos de idade, continua na Coordenação Geral.

Viajou muito. Primeiro, por quase toda a Europa, de carro, com duas amigas brasileiras, a partir de Paris, onde já se encontravam. A última viagem internacional foi para o México, em 2015, onde celebrou 89 anos, entre amigos e parentes. Nilza aconselha: “Não pensem só em descansar e curtir a vida... Mantenham a mente ocupada, e, amem o próximo como a vocês mesmos!”



Irenice Leite

“Sou mineira, conheço Brasil desde 1962 e gosto muito da qualidade de vida daqui.

Em 1968 estava em Brasília e me inscrevi em um concurso público da Presidência da República para datilógrafa. Fui aprovada, mas, logo em seguida, me mudei novamente para Belo Horizonte. Em outubro do mesmo ano perdi meu pai. Fiquei muito desgostosa e chateada.

Em janeiro (1970), recebi um telegrama da PR que seria a última chamada para o concurso no qual eu havia sido aprovada. Tinha até fevereiro para assumir. Deixei minhas filhas com o pai e com a avó e fui para Brasília.

Cursei Psicologia no

“Cheguei em Brasília no ano de 1960, antes da inauguração.

Fiz o segundo grau e entrei na Câmara em 1981, onde trabalhei no Anexo 4.

Também trabalhei no setor de Seleção e Treinamento. Posteriormente, fui para a Comissão de Trabalho onde fiquei até me aposentar, em 2013.

Depois que me apo-

sentei, me dedico a fazer trabalhos manuais, além de viajar — hábito que eu amo muito. Já fui aos Estados Unidos, Portugal e Itália. Aqui, no Brasil, já conheço quase tudo.

A minha dica para os amigos aposentados é: depois que paramos de trabalhar, aproveitemos o merecido descanso sem descuidar da saúde.”

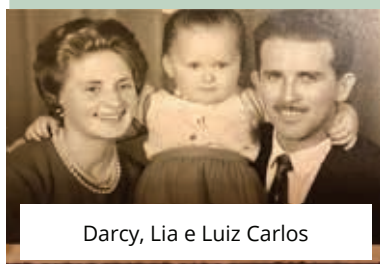
CEUB. Prestei concurso para a Câmara dos Deputados, fui aprovada e tomei posse. Lotada no Centro de Documentação e Informação (CEDI), fui designada para continuar um trabalho na CAP.

Concluído o trabalho, retornei ao CEDI, onde fui secretária do Diretor por vários anos. A seguir, no Departamento de Comissões, prestei serviços na Comissão de Defesa Nacional e na Comissão de Relações Exteriores.

Assumi a Secretaria da Primeira Vice-Presidência. Logo após, se iniciou a Constituinte, quando trabalhei como nunca havia trabalhado, mas me orgulho de haver participado integralmente.”



Alvarina Vieira



Darcy, Lia e Luiz Carlos

Darcy Gasparetto, chegou a Brasília em 11/6/1961, com 22 anos de idade, com seu esposo e sua primeira filha, Lia Solange. Gilza, a mais nova nasceu pouco depois e também é servidora da Câmara e ainda está trabalhando. Todas foram aprovadas em concurso.

Moraram no Cruzeiro Velho até 1966.

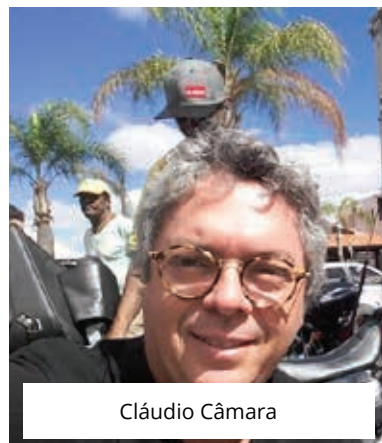
Lia é servidora aposentada da Câmara. Taquígrafa, foi quem registrou o início do discurso do Presidente da Câmara dos Deputados, na abertura dos trabalhos da Constituinte de 1988.

FALA ASSOCIADO

Nasceu em Brasília, em 31/5/1960. Os pais vieram para Brasília em 1958. Filho de Leonardo Câmara, radiotelegrafista concursado e um dos primeiros funcionários dos Correios de Brasília.

Ingressou na Câmara em 1975, trabalhou na Coordenação de Apoio Parlamentar, na Liderança do PT, na Coordenação de Seguridade Social e na Presidência da Casa.

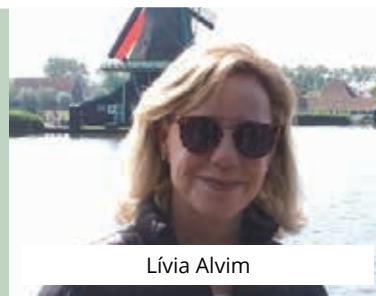
“Me aposentei em 2017 e graças ao bom DEUS, tenho a certeza que ELE sempre me abençoou nessa caminhada. Estou fazendo 60 anos agora em maio. Estou curtindo muito a vida com viagens, passeios, encontros, pois tenho uma Harley, e com ela e minha companheira quero conhecer ainda muitos e belos lugares, se Deus assim permitir”, diz-nos Cláudio



Cláudio Câmara

A carioca Livia Alvim veio a Brasília em 1959. Ingressou na Câmara em 1979, como Datilógrafa e no concurso de 1980, como Analista Legislativo. Se aposentou em 2011. É casada há 32 anos com Luiz Antonio Bertolino, Policial Legislativo.

Gosta de viajar, praticar esportes, estudar italiano, e aconselha: “Não deixem de se movimentar, viajar bastante, conhecer novos lugares, fazer novas amizades, manter as antigas e curtir muito seus familiares.”



Livia Alvim



Elba Veloso

Nascida em Palmas-PR, Elba Machado Veloso chegou a Brasília a 1962, cursou Magistério e Ciências Contábeis. Ingressou na Câmara em 1970, como Assistente Legislativa.

Trabalhou nas áreas de Contabilidade e Comunicação e aposentou-se na Comissão de Serviço Público, em 1990.

Fez vários cursos e

por muito tempo cuidou de uma empresa de automóveis. Atualmente viaja, faz artesanato e clubes de leitura.

O lugar que mais gostou de conhecer foi o Pará. “A cultura é linda, pessoal extremamente apaixonante.”

Ela, ainda, aconselha: “Vivam a vida em plenitude, tenham sempre atividades, a vida é muito boa.”

ASA SOLIDÁRIA

Doação de alimentos para pessoas em situação de vulnerabilidade



Jaqueline (ASA-CD) e Marcelo (Sindilegis)



Jhonata (ASA-CD) ajudando na entrega



ASAPTUCU, SINDILEGIS, LEGISCLUB e ASA-CD



Famílias recebendo as cestas básicas

Na tarde de quarta (13), a ASA-CD participou do recebimento de quase 3 toneladas de alimentos que serão distribuídos a famílias carentes, num trabalho em parceria com o Legis Club e a ASAPTCU.

Na ocasião a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, foi representada pela funcionária Jaqueline.

Dr.^a Maria Elisa se mostrou muito feliz com o resultado: “Fico comovida com a mobilização das pessoas em ajudar o próximo em situação desfavorável no meio dessa catástrofe. Mais uma vez tive

o privilégio de testemunhar mais essa prova de amor fraterno.”

Sábado (16) foi dia de ajudar a entregar as doações para a Sociedade São Vicente de Paulo (Arquidiocese de Brasília) nas cidades satélites de Ceilândia e Samambaia.

As famílias que receberam as doações foram selecionadas pelos Vicentinos.

As doações foram repassadas em frente à Capela Nossa Senhora Aparecida (Ceilândia) e à Capela Nossa Senhora Consolata (Samambaia). O funcionário da ASA-CD,

Jhonata esteve presente representando a Presidente da ASA-CD.

“Precisamos continuar pois tem muita gente desempregada e nós, graças a Deus, não tivemos nenhuma alteração nos nossos salários. Sempre digo, o valor que cada um de nós pode dar não importa, pois, se somos muitos no somatório, conseguimos, por honra e glória do nosso amado Deus. Estou muito emocionada mesmo. Só uma palavra para isso tudo: Gratidão”, disse Dr.^a Maria Elisa.

ANIVERSARIANTES DE MAIO

16 - Ana Paula Pereira Fonseca Aires, José Gonçalves dos Santos, Maria Lúcia Bomtempo Martins Pioli, Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares, Renato Luiz da Costa Oliveira.

17 - Abdias Cristalino Pereira, Denise Maria Irineu, Emerson Paranhos Santos, Genildo Gomes da Silva, Heloísa Lustosa de Oliveira, João Bosco Vieira Toledo, Jorge Luiz Dolbeth Costa, Lêda Fontenelle Silva, Marly Alvim Cerri.

18 - Almir José da Silva, Antônio Carvalho da Silva, Francisca Maria de Oliveira, Lucila Alves Quesado, Raimundo Borges Guimarães.

19 - Adhemar Ferreira Dutra Júnior, Maria Helena Otoni Guedes.

20 - Antônio Rodrigues de Sousa, Cornélia Jéssica Moreira Manes, Delzuita Silva Santos, Irandy Gonçalves da Silva, Luiz Carlos Silva Rios, Mário Dráusio de Azeredo Coutinho.

21 - Carmen Silvia de Mantova, Fernanda Costa Pinto de Brito Franco, Ivanaldo Leite dos Prazeres, José Paulo Godoi Moreira, Leandro Alves da Silva Filho, Maria Adelaide Gammara, May Wolf, Miranildo Avelino da Nóbrega.

22 - Emília Silva Cardoso, Lucilene Soares da Costa Albuquerque, Neuci Alves Barbosa.

23 - Dilson Santos Lima, Iris Berlinck da Silva, Márcia Dias Soares Obeid, Rita Feitosa da Silva, Tito Becon.

24 - José Maria Lopes, Marlene da Silva Pereira, Orlando Borges de Carvalho, Roberto França Stuckert.

25 - Benone Jerônimo Ferreira, Claudemiro Jacobina da Silva, Juracy Souza de Vasconcelos, Madalena Bento Serafim, Oraida Policena de Andrade Campos, Regina Lúcia Dias da Silva, Terezinha Santana da Boa Morte.

26 - Edson Nogueira da Gama, Helena Rocha da Silva, Jader Carrijo, Luzia de Almeida Pinto Kirjner, Maria

Lúcia Pinheiro de Oliveira, Valdinéa Freitas de Souza, Zilmar Soares de Oliveira.

27 - Antonietta Pinto de Barros, Ilder Maciel de Carvalho, Mariléia Vieira da Rocha.

28 - Antônio Pereira da Silva, Laura Mendes Santos, Maria de Lourdes Sant Anna Freitas, Maria Helenice Felipe, Marly Carlota da Cunha, Walter Sotero Franco.

29 - Aldo Oliveira Gil, Ceres de Campos Charnaux Sertã, José Helder de Queiroz, Waldelei Cassemiro da Silva.

30 - Dulce Pinto da Cunha, Ives de Freitas, José Vieira Alves, Maria Creuza Menezes Muniz, Maria dos Anjos Flores da Silva, Sônia Maria Ávila, Vandir da Silva Ferreira.

31 - Claudio Lima Câmara, Maria Izoete de Sousa Pires, Ronaldo Duarte Costa, Sônia Medeiros de Oliveira, Virgínia Astrid Jackson.

ANIVERSARIANTES DE JUNHO

1 - Edilene Ferreira dos Santos, Irenice Leite.

2 - Alcíria Galdino Caputo, Aulicidina Pereira Vasconcelos, Benedito Vitor Costa, Carlos Augusto de Campos Filho, Eraldo Bispo dos Santos, Iracema de Melo Bezerra.

3 - Divina Ferreira Paracampos, Flávio Freitas Faria, Grijalva Tomaz da Silva Pimentel, Ivonne Maria de Oliveira Ruiz, Joana Darc Rosa da Silveira Lima, José Antônio Neves Nascimento Silva.

4 - Alcina D'Ávila Pereira, Sebastião Rodrigues Lima.

5 - Antônia Motta Castro Memória Ribeiro, Francisco Pinheiro Rocha, Ilda Guimarães Souto.

6 - Maria José da Silva, Regina Maria Zaniolo de Carvalho, Wilson Renato da Silva.

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 Moraes Magalhães, Mario Alves Batista.

9 - Edvaldo Silva Borges, Francisca Leal Cid Loureiro, Ireni Rodrigues Tejo, Oton Queiroz Mendes.

10 - Aida Fernandes da Silveira Caldas, Antônia Santiago Seixas, Francisca Marcelina da Silva, Martha Zaiden dos Santos, Suraia Abdulmassih Khoury, Tamar Bernardes Junqueira.

11 - Antônia Aunésia Sousa

Ayres Moura, Carlos Pereira Borges.

12 - Adão Marcolino Borges, Antônia Maria Marques Sobrinho, Dércio Mendes Pereira, Elisa de França Silva, Gustavo de Arantes Pereira, João Paulo Cristalino Pereira, Maria Flocele Fernandes, Ninfa Gerep Zamboni.

13 - Antônio de Almeida Santos, Antônio Motta dos Santos, Carmen Lídia Ramos Leite, David Antônio Pereira da Silva.

14 - Eristelcleyde de Souza Monteiro, Everaldo Feitosa Costa, Selma Dangelo Ferreira.

15 - Ana Maria Moura da Silva, Maria Auxiliadora Magalhães Andrade, Maria do Socorro Brito, Neusa Terezinha Rodrigues Vargas.

ASA EM AÇÕES

ASA INGLÊS

Em maio, as aulas virtuais avançaram em conteúdo e a turma está empenhada na execução dos exercícios.

O projeto de estímulo à cognição idealizado pela Dr.^a Maria Elisa, Presidente da ASA-CD, mostrou-se alinhado com as novas tendências co-

municacionais durante o período de isolamento por causa da pandemia.

A Presidente ainda comentou: “Está sendo ótima a experiência apesar das condições. Foi importante para ver o projeto crescer e transpor os limites físicos de espaço.”



ASA FRANCÊS

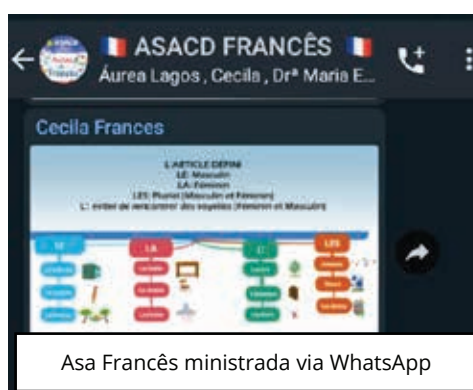
Os alunos do ASA Francês estão bastante atarefados no mês de maio.

A turma segue adaptada à nova condição de ensino à distância.

O formato permitiu, ainda, que novas pessoas não residentes nas proximidades das instalações físicas da ASA-CD

pudessem ter acesso às ações.

A presidente disse: “É impressionante verificar aquela máxima que diz ‘é nas adversidades que verificamos as oportunidades’[...] O projeto continuou se expandindo e estamos em ritmo excelente na execução das ações.”



ASA SAÚDE

Durante o mês de maio, o ASA Saúde continuou seu programa de mobilidade com foco em práticas físicas e cognitivas para manter a saúde dos associados tanto física e mental como a promoção da interação virtual e das aulas da Fisioterapeuta Ana Paula.

“Promover ativi-

dades físicas de forma segura sempre foi uma preocupação minha. Durante esse período de isolamento social e cuidado com os que estão no grupo de risco, é importante promover a prática segura de atividades físicas e cognitivas”, disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.



CLUBE DO LIVRO

Sexta-feira, 29 de maio, foi mais um encontro do Clube do Livro, virtual. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e as associadas Ema e Luzia participaram do encontro virtual sobre o livro *Úrsula*, da escritora Maria Firmina dos Reis. A ideia da Presidente em sugerir a leitura do livro se

deu pela iniciativa da Biblioteca da Câmara dos Deputados, que disponibilizou a obra virtual.



O próximo livro escolhido foi *Um pai de cinema*, do autor Antonio Skarmeta.

Trata-se de um romance que gira em torno de Jacques, um professor em uma cidade pequena do Chile.

O livro faz uma jornada pela cultura chilena do início dos anos de 1960.

Próxima reunião virtual prevista para 19 de junho, à tarde. Conecte-se e compareça!

