



REVISTA

VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 29, n.º 318

Brasília - DF

Novembro 2020

NOVEMBRO AZUL



Maria Elisa



Antônio Carlos Caldeira



Conceição Macêdo



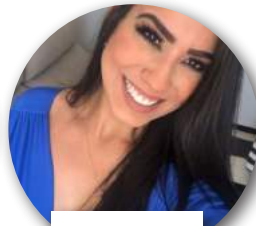
Francisco da Silva Lopes



Fernando Holanda



Gracinira Lopes



Haliny Carneiro



Isabel Pereira

SORTEADA!



Maria Alice



Maria Reinalda



Marli



Marelson Bueno



Romy Bezzerá



Sônia Silvestre



Maria Elisa realiza o sorteio em 25/11/2020

O mês de novembro é dedicado ao combate e prevenção ao câncer de próstata. Em virtude disso, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, promoveu o concurso de fotografia com o tema “Novembro Azul”. O sorteio foi realizado dia 25 de novembro e o ganhador foi **Isabel Pereira**. “Devemos procurar prevenir problemas de saúde.

O câncer de próstata não dá sinal.” disse a Presidente.



Entrega do brinde

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA vai até você, p. 4 - 7
Associados Candangos, p. 8 - 9
Fala, Associado, p. 10 - 11

ASA com Arte, p. 12 - 13 - 14
ASA Direito e Justiça, p. 14
Dica de Saúde, p. 15
Aniversariantes, p. 16
ASA Mensagem, p. 17

29 Anos ASA, p.18 -19
Clube do Livro, p. 20
ASA Cursos, p. 20 - 21
ASA Francês, p. 20
ASA Saúde, p. 21

ASA Inglês, p. 21
ASA Solidária, p. 22- 23
Medalha In Memoriam, p. 23
ASA Classificados, p. 24

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

Waldeci 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

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

Haliny Cristiany Silva Carneiro

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

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

Queridos e amados, associados. A campanha Novembro azul de 2020 traz um alerta para os altos índices do câncer de próstata. Em média, 42 homens morrem, por dia, em decorrência da doença, e cerca de 3 milhões vivem com ela. Todos os anos, a campanha tem levado informações sobre diagnóstico, tratamento e cuidados necessários frente a esse cenário.

Assim, a ideia é dar continuidade dos trabalhos e projetos de prevenção, conscientização e informação sobre a doença. A campanha teve início em 2003, na Austrália, quando alguns amigos tiveram a ideia de deixar o bigode — que, na época, estava fora de moda — crescer com o objetivo de chamar a atenção para a saúde masculina.

No começo, um grupo de 30 homens aceitou a proposta, e assim surgiu a November Foundation, uma organização sem fins lucrativos que busca arrecadar fundos para pesquisar e auxiliar o tratamento do câncer de próstata e outras doenças que acometem os homens frequentemente.

Conforme os anos foram passando, a campanha conquistou cada vez mais

adeptos, até tornar-se mundial. Hoje, ela é feita em mais de 20 países. Durante o mês de novembro, os homens são encorajados a deixar o bigode crescer e as mulheres a participar da campanha vestindo a cor azul, escolhida para representar a ação. Por isso o nome “Novembro Azul” no Brasil. É importante que sempre estejamos atentos a nossa saúde, façamos periodicamente nossos exames de rotina.

Importante para a detecção precoce do câncer de próstata, o exame de toque retal dura, no máximo, 2 minutos. Trata-se de um exame indolor que não deixa sequelas e não é tão desconfortável quando comparado com alguns exames ginecológicos. Portanto, associados, não tenham esse preconceito este exame é de extrema importância para manutenção da boa saúde de vocês.

Por fim, lembro a todos vocês que ainda estamos nessa pandemia e o bem mais precioso que temos é a nossa saúde, portanto se cuidem, usem máscara e lavem bem as mãos. Estou com muitas saudade de vocês, dos nossos encontros e nossas viagens. Um abraço carinhoso e fraterno.

ASA POESIA E PROSA

POESIA

BRINCANDO DE SER POETA

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Gostaria eu de ser um poeta...

Poeta daqueles que as meninas ao lerem o

Poema suspirem de felicidade pelo amor que sentem!

Que só de saber o nome de quem escreve

Já deixa um suspiro no ar...

Ser poeta é ter as palavras certas para o momento certo.

Fazer poesia com prosa e prosa com poesia.

É sentir o gosto do vinho bom na boca

e o cheiro de perfume no ar.

Quem me dera ter o dom dado por Deus de ser poeta...

Fazer sentir a brisa mansa do mar

Brincar no rosto e *poder* descrever tudo isso

Com a magia das palavras.

Ser poeta não é brincadeira não...

Tem que ter conhecimento e cultura e por isso

Vou deixando aqui o meu adeus...

Vou logo ali aprender a ser poeta,

E o meu muito obrigado por me deixar sonhar -

Ser poeta ao menos por um dia!!!



Maria Elisa Siqueira de Oliveira (*Ouro fino, MG, 8/7/1957). Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

PROSA

Florescer e queimar

Amneres Santiago Pereira Maurício

Saio do prédio pela Chapelaria, a entrada subterrânea de acesso à Câmara e ao Senado. Subo a rampa externa do Congresso Nacional e contorno o largo gramado da Esplanada dos Ministérios. Contemplo a paisagem de dentro do táxi. Faz uma tarde linda, fria e seca, nesse mês de julho. A seca chegou com toda sua dureza e exuberância. O gramado castigado pelo frio e pelo sol já denuncia a hora das queimadas, penso e me despeço dessas terras altas, em direção ao mar. Estou de férias. Vinte e cinco longos e esplendorosos dias da pura luz do verão dos trópicos me esperam e prometem secar de vez as últimas águas em minha visão. Levanto os olhos do caderno em que escrevo e vejo pela janela a escultura Candangos, fincada em plena Praça dos Três Poderes, bem em frente ao Palácio do Planalto. Uma homenagem do artista plástico Bruno Giorgi aos operários pioneiros da construção de Brasília. Depois, pela L-4, sigo em direção ao Aeroporto JK. No caminho, quase em frente ao Balão do Aeroporto, deparo-me com um pedaço de mata queimada pelo fogo. É o primeiro foco que vejo de uma série de incêndios que costumam castigar o Cerrado, nessa estação. Mas, paradoxalmente, é também a época das floradas, quando bouganvilles, flamboyants, ipês e toda sorte de flor exótica colorem o corpo do Cerrado. Como a nos dizer quão bela é a vida, mesmo nas terras áridas do Planalto, mesmo no solo roto do meu coração. Dou uma pausa nos pensamentos para assistir ao avião levantar voo. Estamos na cabeceira da pista, só aguardando as instruções da Torre de Comando. Uns poucos minutos e estamos em pleno ar. Pela janela, vejo a Ponte das Garças e a Ponte JK e, entre uma e outra, o corpo prateado do Lago Paranoá. Depois, toda a cidade vai ficando mais e mais distante. O coração do homem, assim como o corpo dessa aeronave, está predestinado a percorrer alturas. E mesmo quando acontece de haver um pouso forçado, nosso destino está inscrito no DNA: reparar os danos e outra vez voar.



Amneres Santiago Pereira Maurício (*João Pessoa, PB, 27/11/1959). Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

Presidente da ASA-CD e Jaqueline “visitam” virtualmente os associados



No dia 4 de novembro, quarta-feira, visitaram, as associadas e aniversariantes, **Sandra Mara**, aniversariante do dia 4 de novembro, e **Fatima Peixoto**, do dia 11 de novembro.

O que não faltou na conversa foram risadas e boas histórias a serem lembradas. A Presidente da ASA-CD, foi só elogios às amigas dos tempos de trabalho na Câmara dos Deputados. “Eu adoro estar em contato com os associados, principalmente associadas como Sandra e Fátima. A Sandra é sempre tão querida e gentil, a Fátima tem um senso de humor muito elevado, adorei a conversa com as duas.”



No dia 9 de novembro, segunda-feira, a visita foi aos associados e aniversariantes **Enila Beatriz, Francy e Turchiello**.

Foi um momento de muitos sorrisos, com muita conversa e muitos assuntos. A Presidente da ASA-CD, foi categórica sobre as qualidades das amigas: “Sinto muita saudades da Bia, hoje ela mora em Juiz de Fora, sempre que está em Brasília ela passa na ASA, ela continua linda. Francy a vitalidade em pessoa, sempre alegre, alto astral, sempre bom conversar com ela.”



No dia 10 de novembro, terça-feira, visitaram os associados e aniversariantes do dia, **Zilá Castro, Antônio Bandeira**, do dia 10, e **Alba Dias**, do dia 11, para cantar e comemorar com os amigos.

Foi um momento de muitos sorrisos, a conversa foi bem animada e muitos assuntos foram conversados. Disse a Presidente da ASA-CD, “Em novembro, muitas pessoas queridas fazem aniversário. Alba é sinônimo de elegância e requinte. Zilá sempre foi educada e de boa comunicação, o Bandeira um grande amigo e bom de conversa.”

No dia 13 de novembro, visitaram os amigos, colegas e associados **Valério da Silva** aniversariante do dia, e **Antônio Caldeira**, aniversariante de 19 de novembro.

A conversa foi bem animada, Valério ainda está na ativa e, atualmente, lotado no Departamento de Polícia (DEPOL). Antônio Caldeira, muitos já o conhece é dono de uma voz maravilhosa. A Presidente disse que o acolhimento dos colegas da Câmara começa muito antes da aposentadoria. “Embora a ASA-CD seja uma associação de aposentados e pensionistas, é sempre bom buscar acolher os amigos que ainda estão na ativa mas estão próximos de aposentar, é importante ouvi-los.”



No dia 16 de novembro, foi a vez dos amigos, associados e aniversariantes, **Joel Mário** e **Esmeralda Silveira**. Participaram também os aniversariantes do final de semana dos dias 14 e 15, **Zita da Silva** e **Carlos dos Santos**, numa grande reunião do ASA.

A conversa foi bem animada, os associados gostaram muito da conversa entre amigos. A Presidente disse que o ASA,, virtual, se tornou um momento muito importante nesse período de pandemia. “A conversa entre o Joel, Carlos, Esmeralda, Zita e eu foi tão boa, tão divertida que não queríamos que acabasse. É importante para mim saber que eles estão bem.”



No dia 17 de novembro, visitaram os amigos, associados e aniversariantes do dia **Carlos Roberto**, **Ana Regina** e **Anderson Braga Horta**. Participou, também, a aniversariante do final de semana dia 14, **Marly Glória**.

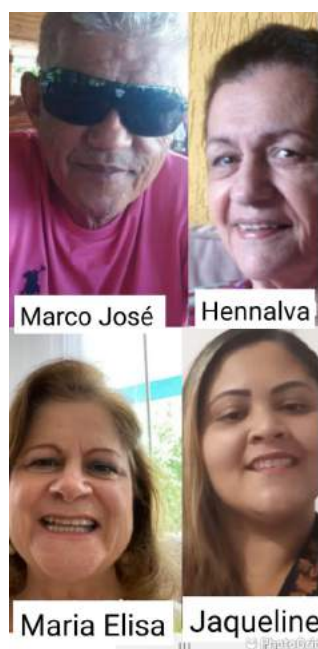
O que não faltou nesse encontro foram boas histórias para contar e relembrar. A Presidente disse que a melhor hora do dia é quando está em contato com os associados. “Confesso que fico ansiosa no dia do ASA, sinto falta de ter os associados conosco, mas esse período já está acabando e logo estaremos juntos.”





No dia 20 de novembro, visitaram os associados, amigos e aniversariantes, **Maria Alice**, do dia 20 e **José Teodoro**, do dia 22 .

Foi um momento de muitos sorrisos, conversa bem animada e muitos assuntos. A Presidente da ASA-CD foi enfática sobre as qualidades dos amigos. “Maria Alice sempre muito elegante e educada. José Teodoro sempre divertido e simpático, são pessoas muito queridas”, concluiu.



No dia 23 de novembro, segunda-feira, a visita foi aos associados **Marco José do Santos**, aniversariante do dia 23, e **Hernalva Oliveira Brasileiro**, aniversariante do dia 25.

Foram momentos de alegria e conagração. A Presidente da ASA-CD assim se manifestou: “Que alegria poder ver que os associados estão bem, fico muito preocupada com eles neste período de pandemia. Que bom saber que Marco José e Hernalva estão felizes e saudáveis.”



No dia 24 de novembro, terça-feira, foi a vez das associadas e aniversariantes, **Anileda Paulucci** e **Juracy Feitosa**.

Na conversa, como sempre, esbanjou-se alegria. A Presidente da ASA-CD rasgou elogios às amigas aniversariantes. “Hoje foi um dia especial, conheço Anileda há anos, ela é um pessoa extramente gentil e carinhosa. E a senhora Juracy? Fico espantada como ela esbanja saúde e vitalidade, uma pessoa muito querida e amável.”

ASSOCIADO CANDANGO



Adália Figueiredo dos Santos

Me chamo **Adália Figueiredo dos Santos**, nasci em Corrente-PI e morei lá até os 9 anos de idade, cheguei em Brasília em 1960 e cursei teologia. Ingressei na Câmara dos Deputados em 20 de fevereiro de 1979, no concurso público de 1978. Trabalhei somente no CEDI, no Gabinete do Diretor, na Seção de Documentos Legislativos e, finalmente, na Coordenação de Arquivos, onde me aposentei em 1999. Depois que me aposentei, me

dediquei aos meus filhos e netos, bem como pratica de trabalhos sociais. Gosto muito de viajar, só viajo o Brasil mesmo, sinto que ainda não conheço bem o nosso País. Por alguns anos, fiz parte de alguns grupos como: Pintando dos 7 aos 70, Coral Conviver, desenvolvido pelo Hospital Universitário (HUB). Por fim, aconselho aos meus amigos que se aposentem o mais rápido possível e vão curtir a vida, há muito que se fazer aqui fora.

Me chamo **Casimiro Pedro da Silva Neto**, nasci e cresci em Gastão Vidigal/SP e cheguei em Brasília em 30 de outubro de 1970. Me formei em história, pedagogia e ciência política.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 8 de junho de 1994, trabalhei na Diretoria Legislativa, Centro de documentação e Informação (CEDI), Sessão de Documentação Parlamentar, Museu da Câmara e Centro Cultural Câmara dos Deputados (do qual fui o primeiro diretor), me

aposentando do serviço público em 2013, mas continuei trabalhando no SESC, por quatro anos, como assessor da diretoria.

Após esta experiência comecei a fazer o que mais gosto: viajar. Conheci vários países: Turquia, Grécia, Itália, EUA, Colômbia, Argentina e outros lugares dentro do Brasil.

Me dedico a jardinagem, escrever livros e poesias. Por fim, o conselho que deixo aos meus amigos, que ao se aposentarem se preparem e



Casimiro Pedro da Silva Neto

saibam que este momento traz muitas alegrias para as pessoas.

Existe MUITA vida aqui fora, é o momento perfeito para se dedicar mais à família.



Antônio Bandeira de Assunção

Filho de Maria Berlarmina de Jesus e José Bernardo da Silva, eu, **José Bernardo Filho**, nasci em 6/2/1940 na Fazenda Jatobá, município de Monteiro, interior da Paraíba. Fui o 4.º a nascer de uma família de 13 filhos. Nós vivíamos em condições muito difíceis devido a grande seca no sertão nordestino. Então, com 19 anos, saí de lá com meu padrinho em busca de melhores condições de vida e trabalho para um dia poder ajudar a minha família.

Chegamos num dia de sábado em Brasília e logo na segunda-feira já estávamos trabalhando. Um carro de som passava anunciando que havia vagas de trabalho para a construção civil. Meu primeiro trabalho foi na quadra residencial 107 sul, atual rua da Igrejinha, depois fui transferido para trabalhar na construção do Ministério da Fazenda e depois nas obras do Congresso Nacional, tudo pela mesma cia, Ecel.

O trabalho era muito

Me chamo **Antônio Bandeira de Assunção** e nasci em Timon-MA, cheguei a Brasília em abril de 1969 e cresci no Gama-DF, foi uma infância feliz. Tenho curso superior completo com pós-graduação em ciência da educação. Ingressei na Câmara dos Deputados no dia 3 novembro de 1980. Trabalhei na antiga CAENG, hoje DETEC, Coordenação

de Habilitação e CPI, me aposentando em junho de 2011. Depois que me aposentei levo uma vida tranquila e faço muitas viagens. Já viajei para todo o Brasil e para o Canadá, EUA, Uruguai, Argentina, Barcelona e Portugal, amo viajar. Por fim, aconselho meus amigos que vão se aposentar que façam um planejamento de sua vida futura e curtam sua família, a vida é boa demais.

difícil mas eu fui resiliente, perseverei e fiquei em Brasília. Fui convidado pelo colega Benedito para trabalhar como bombeiro hidráulico prestando serviços para a Câmara dos Deputados. Eu cheguei até a pensar em ir embora, mas fui falar com o Chefe de Gabinete do Primeiro-Secretário da Câmara dos Deputados, e ele pediu pra eu ficar e eu concordei em permanecer, em 1961 fui admitido na Câmara como servidor efetivo.

A minha primeira volta para a minha cidade já foi de avião. Me casei na Paraíba em 1/12/1966 e voltei com a esposa para Brasília. e fomos morar em Sobradinho mas a mobilidade era difícil, então a Câmara começou a distribuir apartamentos para os funcionários, eu me inscrevi e recebi um apartamento na Asa Sul. Nós mudamos em 1967. Tivemos quatro filhos. Em 99 nasceu meu único neto, Gabriel, filho da minha filha, para dar continuidade à família. Todos são brasilienses com muito orgulho.



José Bernardo Filho

Toda essa trajetória foi muito difícil, e os que saíram comigo em busca de sucesso não estão mais vivos para contarmos esta história e confraternizamos juntos neste momento. Mas sou muito grato primeiramente a Deus, a meus pais, família, amigos, colegas pelas oportunidades de vida. Também sou muito grato à ASA-CD pela oportunidade de reviver todos esses momentos e compartilhamento da minha história. Hoje tenho 80 anos e tenho muito orgulho da vida, da família, dos amigos, dos aprendizados que construí e do cidadão que me tornei.

FALA, ASSOCIADO



Mirna de Castela Carvalho Pessoa

Nascida em 1961 em Brasília/DF, **Mirna de Castela Carvalho Pessoa** é uma típica candanga, estudou Comunicação Social, na área de Relações Públicas e letras

Português/Inglês. Ingressou na Câmara dos Deputados em 10 de outubro de 1989, trabalhou na seção de revisão do Centro de Documentação e Informação, como assessora regimental nas comissões permanentes e temporárias, chefe do núcleo de eventos do DECOM, Secretária da Comissão Permanente de Turismo e Desporto, chefe do Serviço de Administração da Comissão de Legislação Participativa e Secretária das Comissões Temporárias do DECOM, se aposentando no final de 2016. Depois que se

aposentou, Mirna fez curso de espanhol, inglês e agora faz italiano. Faz academia, hidroginástica e pilates. Mas com a pandemia está fazendo italiano, inglês e pilates online. Ela adora viajar, já foi para Espanha, Grécia, Istambul, Cartagena, Dubai, Portugal, Vancouver e Paris. Por fim, ela aconselha aos amigos que vão se aposentar: “Aproveitem bastante, fazendo coisas prazerosas e principalmente cuidando muito da saúde, a vida é um presente.”

Me chamo **Enila Beatriz Esteves Gomes**, os colegas de Câmara me chamam carinhosamente por Bia. Nasci em Juiz de Fora-MG e cheguei em Brasília em 1968, com meus pais e irmãos. Meu pai, oficial do Exército, veio transferido do Amazonas para Brasília. Na época foi muito difícil nossa adaptação. Muita poeira vermelha, a cidade não tinha o “glamour” de uma capital moderna que tem hoje.

Sou formada em Administração e Mestrado em Ciência da Educação. Ingressei por concurso público na Câmara em dezembro de 1981, vinda do Itamaraty, onde trabalhei por quase 3 anos. Na Câmara, trabalhei no gabinete do Presidente de dezembro de 1981 a 1983, nas Comissões Temporárias do Departamento de Comissões, em 1983. Fui Chefe da Seção de Bens Móveis Funcionais na Coordenação de Habitação de 1984 a 1987.

Depois trabalhei na Taquigrafia, Terceira Secretaria e Segunda Vice-Presidência. Em 31

de dezembro de 2015 me aposentei.

Depois que me aposentei viajei bastante e fiz muitos cursos. Com 2 anos de aposentada resolvi morar na minha cidade natal, onde estou até hoje. Voltei a pintar e em outubro de 2017 organizei com mais 4 amigos uma exposição no Espaço Cultural dos Correios aqui em Juiz de Fora, intitulada “Amigos na vida, na arte, nas cores”. Foi uma experiência maravilhosa. Tive uma experiência semelhante em 2015 em Toronto e depois em 2018 em Mississauga, Ontário, Canadá, no evento Paint Nite. Atualmente estou preparando outra exposição, que, infelizmente, por conta da pandemia, teve que ser adiada para 2021.

Além da pintura em tela tenho me dedicado muito a trabalhos de pintura em cerâmica, vidro e decoupage. Gosto muito de música, toco um pouco de violão e tenho um projeto de tocar piano adiado para o próximo ano. Conselho que daria aos colegas é viajar quando puder, conhecer novos lugares, novas culturas. Estudar, aprender



Enila Beatriz Esteves Gomes

uma língua (faço inglês on line com a turma do ASA), que supe recomendo, as aulas são muito animadas e nosso teacher João, excelente professor, tem didática, paciência e bom humor com nossa turminha sex (sexagenária) risos.

Por fim, faça contato com os amigos e quando puder sair, divirta-se. Evite o tédio. Essa palavra não existe no meu vocabulário. Enfim, aproveite ao máximo esta fase maravilhosa. Eu estou aproveitando muito. Agradeço a Deus por ter chegado até aqui com saúde e espero continuar assim com muita alegria de viver!



Carlos dos Santos Almeida

Me chamo **Carlos dos Santos Almeida**, nasci em Nazaré-BA e mudei-me, ainda menino, para Salvador e Rio de Janeiro, vim removido do Rio para Brasília em 1967.

Tenho mestrado em direito. Sou pensionista desde 1993, viúvo de Maria de Lurdes Souza Almeida, servidora de carreira da Câmara dos Deputados. Gosto de viajar, adquiri esse hábito no Itamaraty como Oficial de Chancelaria, e depois na Receita Federal, onde prestei serviço numa Assessoria de Tratados Internacionais, aposentei-me pela Receita Federal em 2006. Após me aposentar, bacharelei-me

em História na UnB e fui estudar Teologia no seminário Franciscano de Brasília, sem ainda concluir o curso. Viajei, também, para alguns países da América do Norte, do Sul, Caribe, Europa, África do Sul e Malásia e visitei algumas cidades brasileiras. Faço educação física e me dedico a leitura. Por fim, aos amigos que estão para se aposentar recomendo manterem-se em atividade buscando lazer em atividade de seu agrado.

Meu nome é **Carlos Roberto Santos**, mais conhecido na Câmara como Beto Terra, cheguei em Brasília em 1979. Nasci na cidade de Arapongas/PR e fui criado em Nova Esperança/PR e minha adolescência em Sacramento/MG. Sou formado em Psicologia pela PUC/PR e ingressei na Câmara em 1981. Trabalhei no Departamento Pessoal, Comissões, Plenário e Liderança e Executiva Nacional de Partido Político, aposentando-me em 2013. Depois de aposentado, dediquei-me muito mais à família, em trabalhos sociais com a Maçonaria e Comunhão

Espírita de Brasília, onde estou fazendo alguns cursos e estudos. Gosto de viajar. Viajei aos EUA (NY), pelo Brasil em alguns lugares como: Curitiba, Natal, Maceió, Vitória, Florianópolis, Belo Horizonte, Ouro Preto, Curvado, Diamantina, Goiânia, interior de Minas, Paraná, Goiás e outras cidades. Tenho o hobby de assistir bons filmes históricos, ouvir sempre músicas instrumentais de relaxamento, assistir torneios de tênis. Por fim, aos amigos que irão se aposentar aconselho a planejar sua aposentadoria, pois muitos desejam ter paz e tranquilidade



Carlos Roberto Santos

após se aposentarem. Quando aposentado, não administrar o ócio, pode ser perigoso para a saúde física e mental, porque você se aposenta do seu emprego e não das suas outras atividades. Não se esqueça de suas atividades físicas e visitas médicas preventivas.

ASA COM ARTE



João Florentino dos Anjos

No ASA com Arte de hoje, trouxemos o associado, amigo e escritor João Florentino dos Anjos. Servidor de carreira da Câmara dos Deputados e exímio conhecedor da língua portuguesa, João sempre faz valiosas contribuições nas publicações da Associação. Na foto acima, da esquerda para direita: Enezita, “garota propaganda do Distrito Federal”, a

Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e João. Na ocasião, a Presidente entrega um presente para ele no ASA VAI ATÉ VOCÊ do mês de agosto de 2019. Veja mais sobre os trabalhos de João abaixo:

Obras:

1 Como brigar com o seu cônjuge e ser feliz no casamento, 2 O Ídolo dos ratos – conto infantil e 3 Cristianismo: Religião ou conflito?

Perfil do autor: pastor, teólogo, com pós-graduação em teologia bíblica e hermenêutica *lato sensu* pela faculdade de teologia Ícone – FACTI.

Formado em Letras pela UCB com pós-graduação em leitura e produção de

texto *lato sensu*¹ (veja nota de rodapé.),

Psicanalista com doutorado pelo Instituto de Educação Teológica de São Paulo.

Revisor de texto: 6 anos na OFITEX² UCB, 2 anos na Editora da UCB, 2 anos no Jornal Batista Nacional, 2 anos e 6 meses no Conselho Federal de Administração. (saí a pedido para trabalhar por conta própria).

¹ Veja trabalho escolhido entre os vinte melhores de 2013 e publicado pela UCB, acesse o Google: João Florentino dos Anjos UCB e veja a publicação.

² OFITEX empresa júnior do curso de letras da Universidade Católica de Brasília.



Hoje, 16/11, no ASA com Arte desta segunda, trouxemos o incrível trabalho de decoração de eventos da associada, amiga e artista Tete Mendonça. Todos nós estamos com saudades de rever os amigos e ir para uma boa festa. E, falar em festa, todos nós estamos com saudades do Prosa na ASA, né? Pois então, a decoração do Prosa quem planeja, faz e monta é Tete Mendonça, jun-



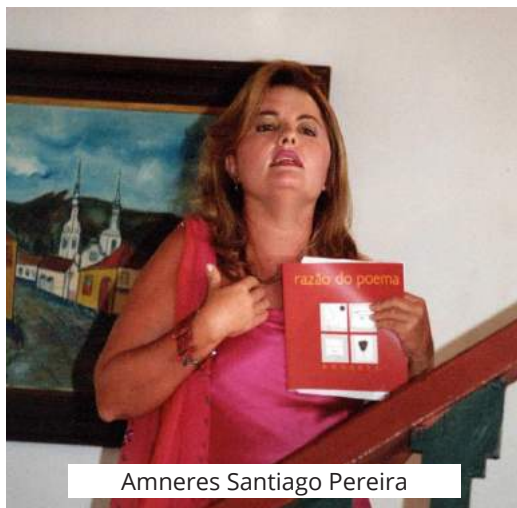
tamente com a Vice-Presidente e Suplente da ASA, Maria do Amparo Bezerra, e Meg Vicente, respectivamente.

São elas as responsáveis por deixarem as festas mensais da ASA mais bonitas, charmosas e bem decoradas. Quem não se lembra da elegância do Baile de 28 anos da Associação? Ou do Prosa Mexicano? Ou do cuidado do Prosa das Mães? Sendo uma



festa mais elegante ou temática, sozinha ou acompanhada, Tete sempre deixa seu talento aflorar e monta uma decoração impecável, e é isso que a torna uma grande artista.

Além de decoradora, Tete dedica parte do seu tempo às ações sociais a fim de levar um pouco de conforto e alegria àqueles que estão de qualquer forma passando por dificuldades.



Amneres Santiago Pereira

Nasci em João Pessoa, Paraíba, e cheguei em Brasília em 1979. Entrei na Câmara em março do mesmo ano, aos 18 anos. Pela Universidade de Brasília, me graduei em Letras e em Jornalismo; além de ter feito mestrado em Turismo. Tenho nove livros publicados, entre poemas e crônicas, e participei de diversos movimentos literários, entre eles, o Oi Poema e o Viva Arte, do Açougue Cultural T-Bone, e vou contar um pouco da minha relação com a arte em suas variadas formas.

Eu sempre gostei de palco e quando cheguei em Brasília, amava cantar e tocar violão. Então, costumava sair com os amigos e cantar nos barzinhos. Isso me fez conhecer muita gente da cena cultural da Cidade.

Mais tarde, quando resolvi recitar meus poemas, levá-los ao palco, fiz parcerias com vários atores e músicos que cruzaram o meu caminho. Entre eles, posso citar o músico Toninho Horta, com quem tive a honra de recitar ao som de seu virtuoso violão, em Brasília, em Minas (Belo Horizonte) e no festival de jazz em Santa Bárbara, e no Mato Grosso do Sul, Festival de Inverno de Bonito).

Com Chico Diaz, um ator grandioso, dividi o palco em Brasília, no Piantela, e no Museu da República, no Rio, para declamar poemas de dois dos meus livros. Recentemente, reencontrei o Chico

Diaz, no Rio, e ele me honrou com sua presença na Livraria Argumento, em 2015, no lançamento do meu último livro de poemas: Verbo e Carne.

Em Brasília, fiz recitais, sob a maravilhosa direção de Hugo Rodas, com as atrizes Bidô Galvão e Carmem Moretzsohn, duas das melhores atrizes da Cidade. Fizemos recitais no CCBB, no Restaurante 'O Convento' e em uma grande rede de supermercados da Cidade, dentro de um projeto incrível, batizado de Poesia no Supermercado.

Com os Poetas Luís Turiba, Niccolas Behr, Cristiane Sobral e Bic Prado, participei do grupo Oi Poema, fazendo inúmeras intervenções poéticas na Cidade.

No Oi Poema, fizemos a Barca Poética, no Lago Paranoá, a bordo da Barca Brasília, lançamos a Coleção Oi Poema, com participação também da poeta Angélica Torres e do Poeta visual Resa; no palco da antiga Livraria FENAC, fizemos um grande espetáculo de poesia com o poeta Fernando Mendes Vianna como convidado de honra. Enfim, foi um período maravilhoso, de muita produção, esse foi o Poema.

Participei várias vezes das noites culturais do T-Bone e fui membro do movimento VivArte, junto com o Luís Amorim, do T-Bone, do poeta Vicente Sá e de tantos outros artistas da Cidade

Atualmente, estou

empenhada no lançamento de um guia turístico muito peculiar que escrevi recuperando toda a saga da construção de Brasília, envolvida por utopias e mitos fundantes que tornou essa história única. É um Roteiro com cinco percursos pelos principais atrativos turísticos do chamado Quadrilátero Cruls, que demarcou o território do DF. É turístico, mas é também poético e geopoético, com a caminhada como mobilidade preferencial dos visitantes e habitantes de Brasília

Assim como, nos 50 anos da Cidade, lancei minhas 50 Crônicas de Brasília, agora, nos 60 anos, lanço o Roteiro Geopoético de Brasília

Estou criando o meu novo livro de poesia, já em processo de edição. O nome é 'Apocalipse Nau e Outros Poemas', um apanhado do que venho escrevendo nesses últimos anos.

O Apocalipse Nau é meu primeiro poema trágico, com prólogo, 22 Cantos, e Epílogo. Escrito em plena pandemia e reflete o momento vivido pela humanidade em todo o Planeta.

Ambas as publicações, o Roteiro Geopoético de Brasília e o Apocalipse Nau e Outros Poemas, terão o selo de minha empresa individual — a Dois Eixos (Edições, Comunicação e Viagens) — em parceria com a Tagore Editora.

DIREITO E JUSTIÇA

Preços do petróleo fecham em alta nesta segunda-feira.

Na semana passada, os contratos de petróleo perderam 10% e marcaram a pior semana desde abril, e os preços do petróleo recuperaram terreno nesta segunda-feira (2), **depois de uma semana ruim e de um começo de dia operando em baixa**, em um mercado à espera de uma flexibilização da política de reposição de barris da Opep+ (OPEP e aliados).

O barril de Brent do Mar do Norte para entrega em janeiro fechou em alta de

2,71%, a US\$ 38,97. Em Nova York, o barril de WTI para dezembro subiu 2,84%, a US\$ 36,81.

Os preços “se recuperaram depois de boatos que indicam que a Rússia propôs atrasar a alta na produção da Opep+”, explicou Fawad Razaqzada, analista da ThinkMarkets.

Esta eventual extensão dos cortes da produção, decididos em abril para tentar conter a queda do petróleo, é, no entanto, “um ponto de interrogação”, destacou Gary Cunningham, da Tradition Energy.



No primeiro de janeiro, segundo acordo atual entre a Opep e seus aliados, os cortes na produção do petróleo diminuirão em 1,9 milhão de barris diários, que voltariam, assim, ao mercado.

Na semana passada, os dois contratos perderam 10% em sua pior semana desde abril.

DICA DE SAÚDE



Novembro — mês de conscientização do câncer de próstata — chegou, fazendo com que homens redobrem os cuidados com a saúde, além de ficarem mais atentos aos sintomas da doença. A relação entre a alimentação e a ocorrência de câncer, no entanto, tem sido evidenciada à medida que novas pesquisas na área são realizadas, por isso, segundo especialistas, manter bons hábitos alimentares é uma atitude fundamental para a prevenção dessa doença.

A nutricionista Yasmin Santana conta que há alimentos que ajudam no combate à doença.

“O licopeno faz parte da família dos carotenoides, potentes antioxidantes que dão cor a alguns alimentos, e têm demonstrado a capacidade de reduzir o risco de diferentes tipos de câncer,

assim como o de próstata. Ele é um pigmento avermelhado que está presente nos vegetais como goiaba, tomate, melancia, rabanete, que colaboram para a prevenção do câncer de próstata e doenças cardiovasculares, além de atuar como poderoso antioxidante. Para enriquecer ainda mais a dieta e na busca pela prevenção desse câncer, é recomendável, também, aumentar o consumo de vegetais verde-escuros, como brócolis, espinafre e couve, por serem fontes de ácido fólico e atuarem, igualmente, de forma positiva, assim como o alho e a cebola, por possuírem ácidos sulfurados”, pontuou.

Ela acrescenta, ainda, que carnes processadas, como salsicha, frios e embutidos em geral, biscoitos recheados, gelatina e pães industrializados são inimigos daqueles que foram diagnosticados com a doença.

“Bebidas alcoólicas e açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais, também são vilões nesse aspecto, por isso, deve-se evitar embutidos e frios em geral, além de alimentos defumados, enlatados e frituras”, frisou a nutricionista.

“Toda dieta em si é individualizada, correspondendo, então, de acordo com a necessidade de cada paciente. Porém, a dieta de um paciente oncológico é especial. Dieta de quem tem câncer de próstata precisa ser adequada a cada fase do tratamento. Na radioterapia, por exemplo, é focada na glândula. Por isso, pacientes que fazem esse tratamento podem ter problemas intestinais, como diarreia. Nesse caso, o paciente deve evitar leite de vaca e derivados e alimentos integrais. Já na quimioterapia, além de problemas intestinais, outros efeitos podem ocorrer como inapetência, mucosite (inflamação que pode levar a lesões na língua e boca), náusea e vômito. A imunidade do paciente também cai. Os pacientes, no entanto, devem evitar comer quibe cru, sushi, carne crua, tudo o que pode ter algum tipo de bactéria, para evitar complicações, como diarreia. A hidratação é fundamental e os alimentos que serão consumidos pelo paciente devem ser adequados para combater cada problema”, completou.

ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

Aos aniversariantes, um forte abraço da Diretoria da ASA-CD

16 - Márcia Maria de Arruda, Damiana de Jesus Santos Gusmão, Luiz Claudio Pereira Alves, Sebastiana Galvão Silva.

17 - Dirceu Gonçalves da Silva, Cláudia Wense Gordilho, Arnaldo Ferreira de Menezes.

18 - Abeguar Machado Massera, Maria Cristina Rodrigues Lima, Adilson Conceição, Dione Marlene de Souza Melo, Joviniano José dos Santos, Sílvia Regina dos Santos Coelho.

19 - Maria Salete Couto, João da Silva Medeiros Netto, Maria Gonçalves Esteves.

20 - Altair Santos, Lúcia Alice Araújo Duarte.

21 - Regina Caeli de Araújo, Edna

Aquino da Silva.

22 - Sandra Regina de Sousa Regis

23 - Vencez Rodrigues Alves, Noélia Maria Ribeiro da Silva, Livia Alvim Cerri Bertolino, Maria Lúcia Alves Ferreira, Maria de Fátima Moreira.

24 - Izabela Neiva Martins, Heitor Mendes Tepedino, Luiz César Lima Costa, Nelda Mendonça Raulino, Rosalina Norberto da Silva, Sebastião dos Reis.

25 - Eduardo de Carvalho Chaves Filho, José Machado de Freitas, Nejea Nivea de Andrade Madruga, Maria de Fátima Abrantes do Nascimento, Maria Rosália Rodrigues Custódio, Antônio de Jesus Bernardes, Natalina Mateus Rodrigues.

26 - Izabel Borges, Iraci Bianchini.

27 - Pedro Alves de Freitas, Célia Cristina Duarte de Carvalho, Antônio Ribeiro Júnior, José Helio de Souza, José Maria Aguiar Castro, Marcio Azevedo Ramos, João Fonseca dos Santos.

28 - Jacy Augusto de Carvalho, Regina Lúcia Garrido da Cunha, Zelice de Oliveira Castro Barboza

29 - José Machado da Fonseca, Magna Rita Antunes de Faria, Humberto Napoli Licursi.

30 - Marilza Mello Borja, José Lobo Furtado, Arnaldo Faria de Sá.

31 - Victor Eduardo Barrie Knapp, Wilson Ferreira da Silva, Ney Felipe da Silva, Maria Silves Sisnando Rodrigues de Araújo, Salustiano Mesquita Pinto.

ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

Aos aniversariantes, um forte abraço da Diretoria da ASA-CD

1 - Ondina Coelho, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa, Anália Fernandes Viana, Maria da Conceição Oliveira Paixão, Onildo Gomes de Oliveira, Eloysa Maria Henzel.

2 - Sônia Marina da Silva Neiva, Dora Maria Pereira dos Santos, Maria de Fátima Araújo de Almeida, Paulo Sérgio do Amaral.

3 - Nilza Teixeira Soares, Cristiane de Almeida Maia, Suzete Maria da Conceição Sousa, Rubens Gonçalves da Silva.

4 - Rachel Giacomoni Osório, Antônia Pedroza, João Eredicio Pinto.

5 - Ney Teixeira, Ana Amélia Bessera Bandeira de Mello, Maria de Nazareth Raupp Machado, Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães, Alzira Alves Pugas, Ornilo Alvis Monteiro.

6 - Maria Irene Silva, Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes, Joana D'Arc Caribe Galvão, Magnolia Dias Cardoso, Maria dos Reis de Jesus, Maria dos Reis Santos Cassis, Ivani Martins dos Anjos, Nazare Coelho de Matos.

7 - Enesia Amorim e Silva, Maria Ines Gondim Pereira da Costa, Elisabeth de Faria Lucena Dantas.

8 - Monica Silva Bandeira, Ivete Maria Galdino dos Santos, Tereziinha de Jesus Caldas B. dos Santos.

9 - Ana Cláudia de Assis Alcântara, Antônio da Silva Leal, Maura Lopes Frota, Luci Afonso de Oliveira, Manoel Machado da Costa, Vera Helena de Oliveira.

10 - Aníbal Rodrigues Coelho, José Batista Navarro, Anabeli Trigo Baptista, Urias Pedro da Silva, Francisco José Santos Lima.

11 - Carlota Barrionuevo Martin Chagas, Vicente Alves Pereira, Iara Araújo Alencar Aires, Rubem José da Silva.

12 - Luciene Coelho de Araújo Muller, Marcelino Tavares de Araújo, Francisco Soares Mascarenhas, Rosa Ribeiro Amaral, Débora Alves Bezerra.

13 - Myriam Castello Branco Sampaio, Horacio Rocha Motta.

14 - Marly Magalhães Nunes de Vasconcelos, Geraldo do Espírito Santo, Olinda Rodrigues de Oliveira, Sonia Fátima Corrêa, Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Alice Siad Piquet Martin, Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes, Maria Benedita de Carvalho

Silva, Maria Sacramento de Souza.

15 - Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves, Djalma de Fátima Dias, Maria Pereira Coelho Silva.

16 - Carolina Martins da Silva, Lúcio Flavo Cambraia Naves, José Antônio Coelho Resende, Marcelo Marques de Sousa, Paolo Orlando Piacesi, Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto José Rocha Miranda, Claudio Fernandes de Mello, José Pedro da Silva.

18 - Jacy Macedo de Paula, Denise Cardoso Caron, Lazaro Pedro Silvério, Maria Regina Batista Machado, Adalberto Monteiro, Ana Cristina de Almeida, Luiza da Conceição Lopes, Manoel Pereira Souza.

19 - Clinton Schelb, Irene Margarida Ferreira Groba, Joana Ferreira da Silva Pereira, Leonardo Tavares de Gonzaga, Jair Rodrigues de Oliveira, Eunice Bueno Gomes.

20 - Willian Sebastião Penido Vale, Sebastião Aurelio Rovo, Sebastiana Martins de Sousa, Noely Cardoso dos Santos, Luiz Leite Mariz Netto, Ignácia Baptista de Alcantara, Sebastiana Moreira dos Santos, Zilma Oliveira Mendes.



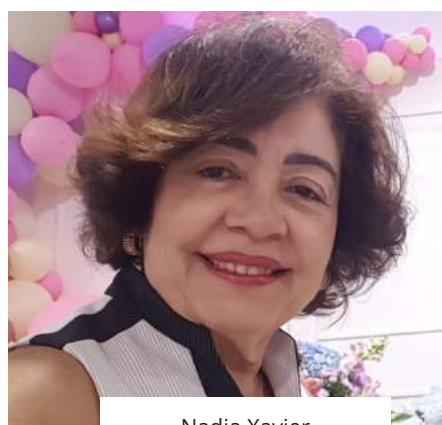
Enila Beatriz Esteves
Gomes

“Moro atualmente fora de Brasília, neste momento de pandemia, posso participar das aulas de inglês. As aulas são muito ricas em conteúdo e a didática do professor João Vitor é contagiante, proporcionando um ambiente virtual descontraído, tranquilo, atendendo a todas as nossas dificuldades, sem stress, e o mais importante, muito divertido! Eu indico a todos que participem porque além de treinar nosso cérebro aprendendo uma nova língua, nos motivando a estudar, interagimos com os colegas.” **Enila Beatriz**

“Estou frequentando o ASA idiomas de Inglês com o professor João Vitor e tenho gostado muito da maneira como ele tem ministrado as aulas. Sempre somos surpreendidos com uma dinâmica diferente e animada: música, jogos, até receita de mousse. É um momento descontraído para interagirmos com os colegas aposentados. Eu recomendo.” **Lídia Nobrega**



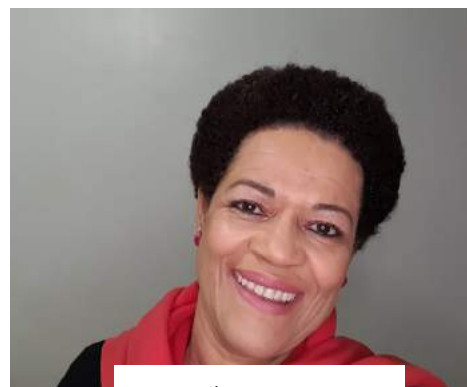
Lídia Nobrega



Nadja Xavier

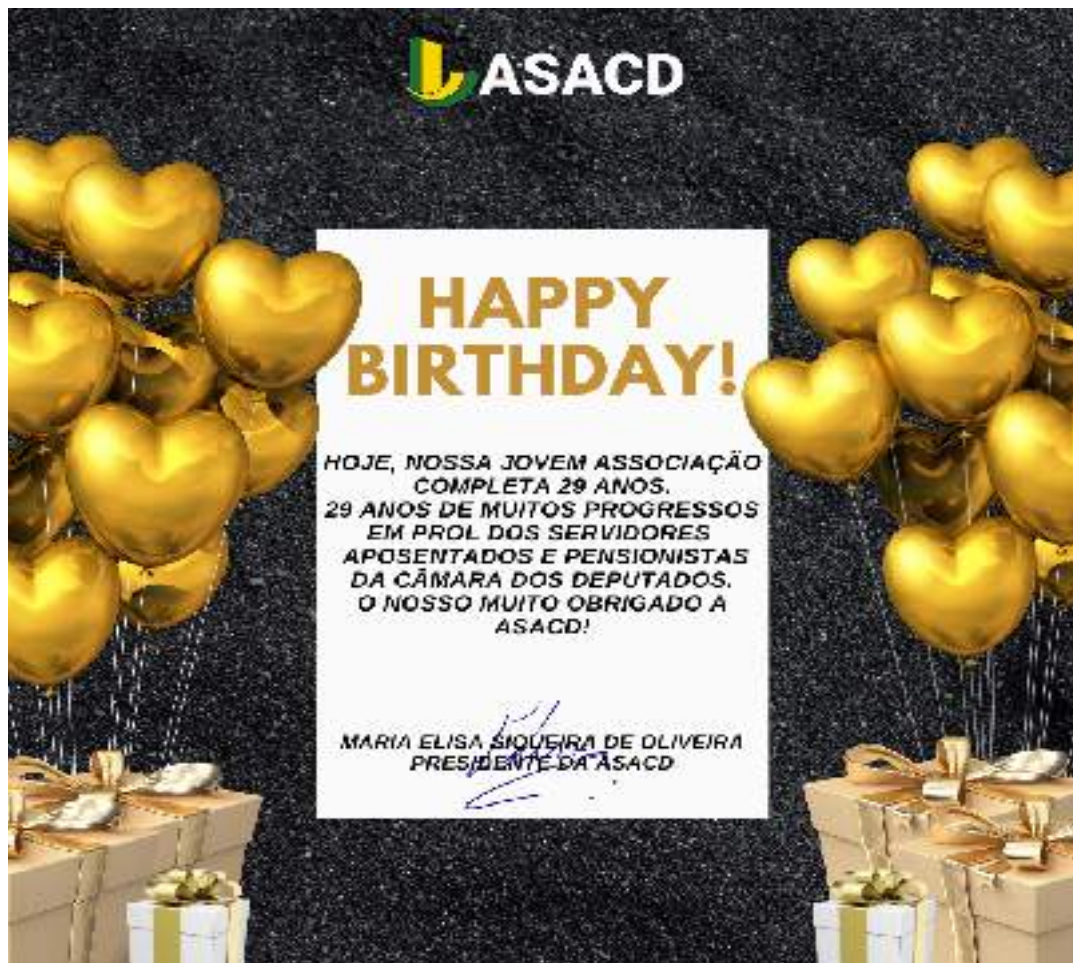
“O Curso é excelente, oferecendo a oportunidade de aprender um novo idioma. Nosso Professor João Vitor é muito dedicado, paciente e bastante atencioso. Convido outros colegas a participarem do ASA idiomas inglês, pois é uma ótima experiência e também uma grande oportunidade para reencontrar com ex-colegas de trabalho. Forte abraço a todos.” **Nadja Xavier**

“O que dizer do ASA idiomas inglês num momento tão complicado pela qual passamos? Dizer que nesse dia aproveitamos para interagir, escutar, falar, aprender, comemorar e até aprender uma receitinha nova -risos-. Momento gostoso que passa rápido e fica sempre um gostinho de quero mais. Muita gratidão por esses momentos que nos aproximam e nos deixam mais leves para sorrir o resto da semana.” **Nilma Santos**

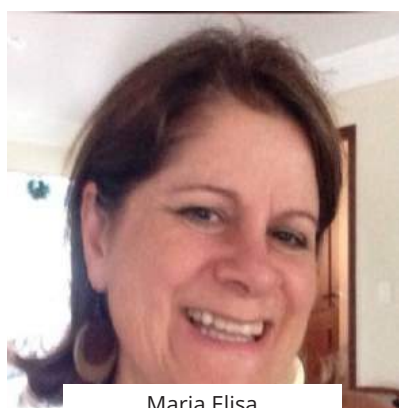


Nilma Santos

ASACD 29 ANOS



Mensagens



Maria Elisa
Presidente da ASACD

Meus queridos e amados associados.

Nossa ASA-CD completou 29 anos. Infelizmente não teremos este mês o nosso tradicional baile que sempre

preparamos com muito carinho e comprometimento para que vocês, associados e pensionistas da ASA-CD, possam encontrar e reencontrar velhos amigos e celebrarem a vida. Mas logo que possível faremos sim, e o mais bonito de todos, vamos caprichar.

Vocês sabem que a ASA-CD é uma Associação de extrema importância para os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados e ao longo destes 29 anos a ASA exerceu e exerce importante influência nas conquistas desta classe.

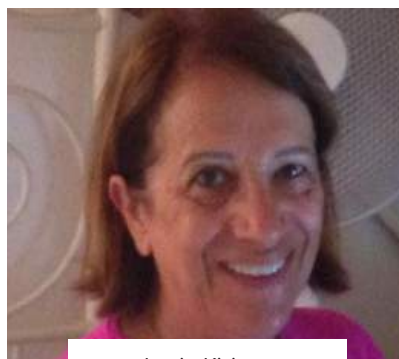
Esta Associação, nos seus 29 anos, mudou completamente a vida dos servidores aposentados e pensionistas, lutou por democracia, equiparação salarial e respeito a quem foi peça fundamental na construção de uma nova democracia, a ASA fez e marcou a história da Câmara.

É uma trajetória que só nos dá orgulho e que vai continuar cada vez mais forte.

Parabéns a toda essa grande família ASA-CD por mais um ano de grande trabalho e de dedicação e pelo esforço constante pelos direitos e bem estar de todos os associados!



Vera Lúcia
2º vice- Presidente



Luzia Kirjner
1º Diretora de Secretaria

A jeito meus cabelos retoco a maquiagem ..
S orrio para o espelho que reflete a minha idade..
Acolho as marcas do tempo sem reservas e sem saudades..

C omemoro a vida que passa : viver é necessário ..
D ou Graças! Brindo e Festejo! É meu aniversário !!!

Querida Presidente Elisa, receba os Parabéns e votos de sucesso à ASA-CD por seus 29 anos de realizações e muito dinamismo, refletindo o perfil de Entidade entusiasta!



Fátima Mosqueira
Diretora do Sindilegis



Marelson Bueno
associado da ASA-CD

Parabéns grande à presidência, diretoria e o timão de apoio ensejando felicidades a todos e à nossa associação ASA-CD.

Parabéns, Maria Elisa, toda diretoria e equipe da ASA, pelo trabalho brilhante que estão desenvolvendo. Com fé em Deus, o ano que vem estaremos todos juntos, para comemorarmos os 30 anos da ASA.



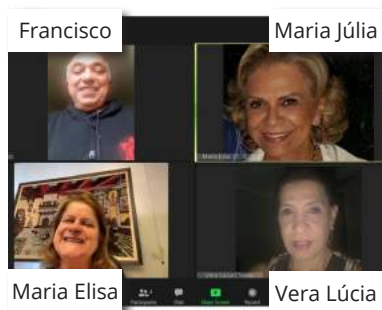
Divina Dinozete
associada da ASA-CD

CLUBE DO LIVRO

No dia 28 do mês de outubro, quarta-feira, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra *Negrinha*, de Monteiro Lobato.

“É uma das melhores obras de Monteiro Lobato. Nos leva à reflexão do porquê de ajudar as pessoas: se por caridade e bondade ou por livramento de consciência”, disse a Presidente.

O próximo encontro



Clube do Livro virtual

do Clube do Livro acontecerá no dia 15 de dezembro, terça-feira, a partir das 16h, de forma virtual para preservar a segurança de todos. A

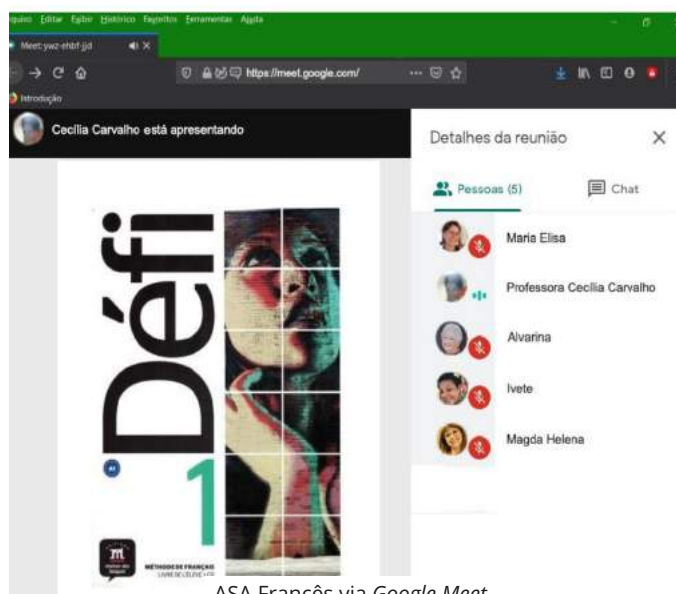


obra escolhida foi **A imortalidade**, autor Milan Kundera.

Em razão da dificuldade na aquisição do livro só nos reuniremos no dia 15 de dezembro.

ASA CURSOS

ASA FRANCÊS



ASA Francês via Google Meet

Às segundas-feiras, 10h, os associados da ASA-CD têm um encontro marcado com a língua francesa pelo projeto ASA Francês.

A Presidente, Dr.^a Maria Elisa, viabilizou formas

seguras de manter a atividade para os associados e, ainda, promover a inclusão digital e a socialização por este recurso.

“O desenvolvimento de tarefas para a cognição,

como lidar com equipamentos tecnológicos, estudo de línguas e interação com outras pessoas, são importante para a boa saúde mental e física”, disse a Presidente.

ASA SAÚDE

Todas as terças-feiras, nos dedicamos à prática de atividade física com abordagem lúdica com a Professora de Educação Física e Fisioterapeuta Ana Paula, no projeto já consagrado, de autoria da Presidente, Dr.^a Maria Elisa.

As aulas são disponibilizadas no grupo via *WhatsApp* e buscam integrar práticas que parecem simples, mas que trabalham o equilíbrio e a coordenação motora do indivíduo,

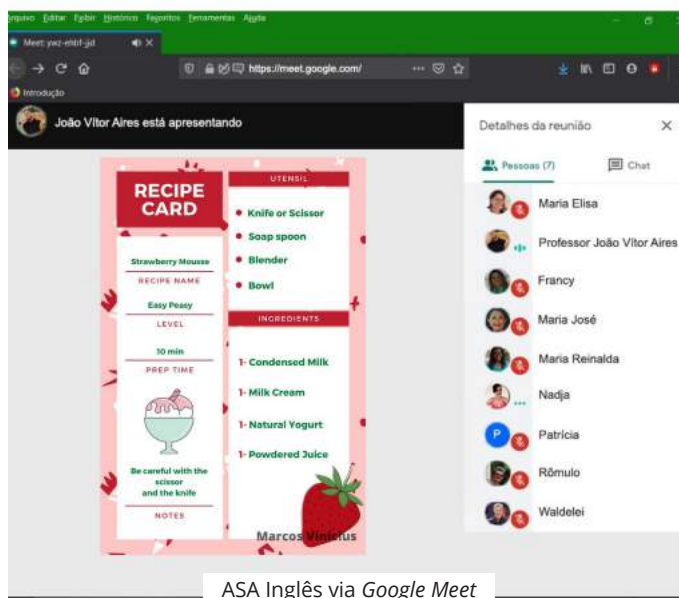
empregando considerável esforço cognitivo.

“Com o isolamento social as pessoas precisam arrumar uma forma diferente de se movimentar e, paralelamente a isso, ser estimuladas a consumir água com frequência. A falta de água pode vir a causar desidratação severa e prejudicar o bom funcionamento cerebral, causando nas pessoas problemas seríssimos de cognição”, disse a Presidente.



Asa Saúde ministrada via *WhatsApp*

ASA INGLÊS



ASA Inglês via *Google Meet*

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, juntamente com outros colegas do curso “ASA Inglês”, tem encontro marcado, todas as quartas-feiras, com o Professor João Vítor.

As aulas virtuais estão cada vez mais didáticas, animadas e com conteúdo inte-

ressante.

Vale ressaltar que as aulas on-line têm muitos aspectos positivos, sendo uma maneira atual de ensino que se encaixou muito no cenário atual, em que precisamos temporariamente manter o distanciamento social.

O objetivo dessas au-

las, além do aprendizado da língua inglesa, visa estimular ao convívio social grandes aliados no que tange à melhoria da saúde cognitiva, sendo ainda uma ótima oportunidade de reencontrar os amigos.

“Cada vez mais fico entusiasmada com projetos como este na ASA”, disse a Presidente.

ASA SOLIDÁRIA



Maria Elisa realiza sorteio para o ASA Solidária



Gleide recebendo o brinde do sorteio



Maria Elisa recebendo as doações de cestas do Sindilegis

Pelo oitavo mês seguido ASA-CD arrecada cestas básicas

Doação de cestas básicas atenderá famílias em situação de vulnerabilidade assistidas por instituições e igrejas, tais como no Sol Nascente e na Asa Norte. A ação contou com apoio do Sindilegis.

Enquanto o Brasil entra no oitavo mês de pandemia do novo coronavírus, o sentimento de solidariedade continua a florescer entre os servidores do Legislativo Federal. Na manhã desta quinta-feira (26), a Presidente da ASA-CD, Dr^a Maria Elisa, e o Presidente do Sindilegis,

Petrus Elesbão, realizaram a entrega de 30 cestas básicas que serão destinadas a igrejas que atendem famílias em situação de vulnerabilidade.

As cestas foram arrecadadas pelos parceiros do Sindilegis e entregues aos responsáveis pelas organizações religiosas: o pastor William da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente e Adão José, servidor da Câmara dos Deputados, é Presidente da Ação Cidadania da Câmara dos Deputados também e membro da Igreja Cristã Evangélica da Asa Norte.

Dr^a Maria Elisa reforçou que o trabalho

assistencial desenvolvido pela ASACD em 2020 desde o início da pandemia foi além da doação de alimentos. “Desde março estamos fazendo esse trabalho de arrecadação de valores, compra e entrega de cestas básicas e que vai nos dar o resultado satisfatório de, além de ajudar a matar a fome, levar dignidade aos nossos irmãos mais necessitados, lembrando que muitas pessoas sentem falta de atenção, cuidado e carinho. Por isso é tão importante que continuemos a pensar no próximo. Agradeço a todos que ajudaram e continuam nos ajudando”, concluiu.

Entrega das cestas



Recebida pelo Sr Marcos em nome da Pastora Nilza Siqueira da Igreja de Deus - Sudoeste



Recebida pelo Sr Fabiano em nome do Porto Vittoria

MEDALHA IN MEMORIAM

Àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui o nosso muito obrigado. Vocês sempre serão lembrados pelo que fizeram pelo serviço público e por esta Casa Legislativa.



ASA CLASSIFICADOS

ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA

FACINATUS. Produtos para atender suas necessidades de cuidados pessoais produzidos especialmente para você. Maquiagens, hidratantes, tratamentos capilares e muitos mais para atender homens e mulheres. Tel.: (61) 99689-2116
HOPE LINGERIE BSB. Dispõe de produtos nas categorias: sensual, maternidade, modeladora, praia, pijama, dentre outras. Desconto para associados da ASA: ASA5%JUL2. Tel.: (61) 98240-2456. <https://lingeriebrasil.com.br>.

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

DI CAJU. A castanha de caju é uma oleaginosa que é fonte de vitaminas E do complexo B. Também é fonte de minerais como zinco, potássio, manganês, ferro, cobre e selênio. Tel.: (61) 99807-1973.

DOCE BEIJO SOBREMESA NA TAÇA. Deliciosas sobremesas preparadas para encantar além do paladar, a visão. Excelentes opções de sabores e apresentações para adoçar a vida e trazer mais requinte e sofisticação à mesa. Tel.: (61) 98474-2006.

DOCE CERRADO CONFEITARIA ARTESANAL. Cardápio variado e com saborosas opções: pipocas gourmet, brownies no copo, brigadeiros gourmet, fondues, patês a choux, e muito mais. Instagram: @docecerradoo. Tel.: (61) 99623-3113.

QUITANDINHA CAFÉ. Deliciosos café da manhã e almoço! Todos os dias, comida quentinha e saborosa com aquele gostinho caseiro no conforto do seu lar. Tel.: (61) 99870-9001.

RIBAMAR QUITUTES. Deliciosos bufês temáticos, kit feijoada, kit marmitas e várias outras opções de cardápio para diversas ocasiões. Tel.: (61) 99230-9985

SORVETE AO QUADRADO. Sabores tradicionais e do cerrado feitos especialmente para você com apresentação original, no conforto e segurança do seu lar. Tel.: (61) 3297-6103.

DOG DO BARTÔ. Hot Dog de sabor incomparável em uma receita de cachorro quente simples, deliciosa e sem frescura! Localizado a CCSW 5, Bloco A, loja 50, Sudoeste, Brasília - DF. Tel.: (61) 3036-5100.

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

CLARIAR. Qualidade em impressão de pequenos e grandes formatos, cartões de visita, brindes personalizados, fachadas e painéis, panfletos, banners e muito mais. Tels.: (61) 3347-3313/ (61) 99922-1420. E-mail: atendimentoclariar@gmail.com.

CORREIOS AGF CRUZEIRO. A Agência dos Correios do Cruzeiro está preparada para atendê-lo respeitando todos os protocolos sanitários e profissionais no tratamento de sua correspondência. Tel.: (61) 3465-2411. E-mail:

cruzeironovo@gmail.com.

GRÁFICA QUERUBINS. Serviços gráficos diversos e de alta qualidade e melhor custo benefício. Calendários, livros, jornais, revistas e mais. Tel.: (61) 3347-3313. E-mail: <http://www.grafica-querubins.com.br>.

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

CONMIL TURISMO. Pacotes e viagens sob medida para você e para os que você ama, com muito conforto e segurança. (61) 98287-7523. E-mail: conmil.turismo@gmail.com.

CTC TERMAS CLUBE HOTEL. Localizado na região central de Caldas Novas (GO), o CTC Termas proporciona uma experiência inesquecível! Tel.: (64) 3453-1974. E-mail: reserva@hotelctc.com.br.

CULTURA TURISMO. Há mais de 16 anos e é composta por profissionais competentes e altamente qualificados, especialistas na elaboração e execução de roteiros de viagens. Tel.: (61) 33271864. E-mail: atendimento@culturanegocios.com.

FIVE TOUR TURISMO. Viagens e experiências incríveis ao seu alcance! Tel.: (61) 3344-5970/ (61) 99349-1153. Site: <http://fivetour.com.br>.

HOTEL GAIA-PORTO. Hotel Gaia-Porto, em Vila Nova de Gaia, Portugal. Gaia está repleta de adegas e várias atrações turísticas como a praia de Madaleira. Tel.: (61) 98116-8577.

MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA. A Mini Fazendinha proporciona um pedacinho da realidade do campo aqui perto de você. Tel.: (61) 99977-1268/ (61) 98150-1709.

FINANÇA E NEGÓCIOS

BRASIL MÉTODO CORRETORA DE SEGUROS. Seguro automóvel, seguro condomínio, plano odontológico, seguro residencial, plano de saúde e seguro de vida. Tel.: (61) 3274-5212/ 0800-601-7286.

SICOOB. Trate do seu patrimônio e das suas finanças com quem reconhece o seu valor. Tel.: (61) 3225-2007. E-mail: sicooblegislativo@sicooblegislativo.coop.br.

IMÓVEL

ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO. Aluguel por temporada de apartamento em Caldas Novas (GO), no Condomínio Royal Park, 6 piscinas, localizado bem no Centro da Cidade. Tel.: (61) 98116-8577.

ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ. Aluguel de apartamentos no bairro da Jabaquara para temporada ou residência. Apartamentos lineares com 2 quartos, cozinha americana, área de serviço, garagem coberta, portão eletrônico e chuveirão. Opção de apartamentos sem mobília ou mobiliados. Localização: a 300 metros de distância da praia e a 5 minutos do Centro Histórico. Tel.: (24) 99817-5706.

VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS

- GO. Condomínio Mont Blanc Residence, Caldas Novas (GO). Em andar alto, recém reformado e mobiliado. Parque aquático com piscina termal, sauna e academia. Localizado próximo ao Grande Hotel Golden Dolphin. Informações: Efigênia. (61) 98212-9697.

VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF. Vende-se maravilhosa área para Escola de Educação Infantil e Fundamental e/ou Templo, com 2.000 m², no SHCES Q. 1109 Lote 1, Cruzeiro Novo, Brasília-DF, com um Edifício de 2 andares com 501 m² e outro com 200 m² e uma área coberta com 82m². Capacidade total de 280 alunos. A área poderá ser comercial. Preço: R\$ 5.000.000,00. Informações: Altair Noleto. Tel.: (61) 99964-4323.

INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA

INFOJET. Atualização, manutenção e reparos de seus equipamentos de informática e eletrônicos (celulares, computadores, impressoras e notebooks). Loja de suprimentos para seu escritório. Tel.: (61) 3382-7765.

SAÚDE E BEM-ESTAR

ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA FISIOTERAPEUTA. Correção postural, alongamento, hidroterapia e drenagem linfática com segurança e obediência aos protocolos sanitários. Tel.: (61) 99555-9191.

CAMILLA FIGUEIREDO REIKI & THETAHEALER®. Reiki, Reiki com cristais e Theta Healer®. Equilíbrio melhora a qualidade de vida tanto física quanto mental. Tel.: (61) 98306-3946. Tel.: camillafandrade4@gmail.com.

ESPAÇO TERAPÊUTICO MÃOS DE ANJO. Drenagem linfática; massagem modeladora; massagem relaxante; liberação miofascial. Massagens terapêuticas: Ayurveda; Tui-ná; Shiatsu e muito mais. Tel.: (61) 99958-1207.

OCULARE OFTALMOLOGIA. Centro clínico especializado e atendimento humanizado agora traz a alternativa da teleconsulta. Exames oftalmológicos, ortóptica, oftalmopediatria e reabilitação visual. Tel.: (61) 3242-4222/ (61) 99604-5844.

VISÃO OFTALMOLOGIA. O Visão Hospital de Olhos inaugura mais um novo serviço na Unidade Asa Norte: Consultas emergenciais e de pronto atendimento. Tel.: (61) 3038-8001.