



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 30, n.º 322

Brasília - DF

Março 2021

MÊS DA MULHER



Maria Elisa



Aparecida



Carmem



Catarina



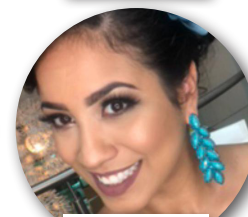
Célia



Célia Andrade



Elba



Haliny



Isabel



Isabel Pereira



Miriam



Mita



Reinalda



Sirleide



Sônia



Tereza



Maria Elisa realizou o sorteio em 31/3/2021

O Mês da História da Mulher, que é comemorado em março no Estados Unidos, no Reino Unido e na Austrália, e em outubro no Canadá, começou com um único dia. O Dia Internacional da Mulher, em 8 de março, tem sido celebrado de alguma forma desde 1911. A data foi

oficialmente comemorada pelas Nações Unidas em 1975 e, dois anos depois, foi reconhecida de forma oficial pela ONU. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, divulgou e 16 mulheres se apresentaram. O sorteio foi realizado dia 31 de março e a ganhadora foi Célia.



Sorteada Célia

SUMÁRIO

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

ASA com Arte, p. 12 - 13
ASA Direito e Justiça, p. 14
ASA dica de saúde, p. 14
ASA gourmet, p. 15
ASA Cursos, p. 16 - 17

Homenagem, p. 17
ASA Solidária, p. 18
Agradecimento, p. 18
Clube do Livro, p. 19
Medalha In Memoriam, p. 19

Fique por Dentro, p. 20
Aniversariantes, p. 21
ASA Classificados, p. 22

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

Ingrid Torres Alves

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 Cameiro

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: 1960 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 associados, como estão? Eu, Maria Elisa, sigo ótima, fazendo exercícios cinco vezes por semana, tomando ao menos dois litros de água por dia, procurando me alimentar de forma saudável e aproveitando os benefícios da ASA-CD: os cursos de línguas: inglês e francês, além do ASA Saúde.

Este mês temos uma data muito importante para história e luta feminina, no dia 8 de março comemoramos o Dia Internacional da Mulher, esta data que carrega uma importância enorme. A data é celebrada oficialmente desde 1975, mas sua origem remonta ao início do século 20, quando diversos protestos de mulheres ecoaram pelos Estados Unidos e Europa reivindicando melhores condições de trabalho e igualdade de direitos.

Desde sempre a mulher exerce múltiplas funções, como mãe, esposa, dona de casa e trabalhadora. A Câmara dos Deputados, em seu quadro, possui grandes mulheres, mulheres fortes, dignas e excelentes servidoras públicas. Sem estas, a Câmara não teria conseguido chegar ao nível de excelência que possui, não podendo nos esquecer daquelas que no seu trabalho mais singelo se dedicaram para que a Câmara tivesse seu ritmo frenético.

Embora, com o tempo, as condições de trabalho e forma de tratamento tenham melhorado, a sociedade ainda precisa evoluir e aprimorar-se muito para que possamos atingir o mesmo patamar dos homens. Atualmente é muito comum ver mulheres desempenhando a mesma função de homens e ganhando menos, isso precisa ser revisto e mudado; não queremos igualdade, queremos equidade. A política é exemplo claro dessa desigualdade que precisa melhorar.

Me orgulho de ser a primeira mulher Presidente da ASA-CD, esta Associação que teve o apoio de muitas mulheres fortes e inteligentes para o seu nascimento e desenvolvimento. Espero que nos próximos anos muitas outras mulheres ocupem o lugar que estou ocupando e possam abrilhantar mais ainda esta Associação a que tenho muito carinho e apreço.

Por fim, lembro-lhes que a pandemia ainda é uma pedra no nosso sapato e que temos que manter todos os cuidados, lavar bem as mãos, usar máscara ao sair à rua e ter sempre um álcool em gel. Logo estaremos juntos celebrando a vida, estou com saudades, um abraço fraterno.

POESIA

Coroa viro

Isolda Marinho Corrêa de Sousa

Em tempos de
corona vírus
coroa eu viro.
Não faço hoje 19
Retire o 1, coloque o 5
Ainda quer que eu lhe prove?
Minha idade eu não minto.

Queria sim comemorar
A festa então é virtual
Pois não se pode aglomerar
– isoldamento social –

Mas chegue aí, covid alguém
Ops....convide, sim, um ser do bem

Sem meus amigos
Sem seus abraços
Vou me isolar ou isoldar?
Mas “como querer não Isoldar o
que há de bom?”

Então em plena pandemia
Vou procurar ter alegria
E até tentar uma poesia.



Isolda Marinho Corrêa de Sousa (* Maceió – AL, 25/3/1961). Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

PROSA

João e Maria

João Florentino dos Anjos

Os irmãos do conto João e Maria alcançaram a proeza de serem conhecidos por praticamente todas as crianças do mundo ocidental. Se existe um conto que fala ao coração das crianças, este é o caso. Não se pode dizer que os contos da tradição tenham uma boa campanha de lançamento, se eles são lembrados é por que a poeira dos séculos os destacou como importantes. Como fonte desta história, encontramos a versão dos irmãos Grimm, Hansel und Gretel, publicada em 1812.

João e Maria são filhos de um pobre lenhador, cuja miséria extremada levou sua esposa, madrasta das crianças, a sugerir que se livrassem delas, já que não havia alimento suficiente para todos. O pai protesta, mas cede ao argumento de que o casal deveria se livrar das duas bocas extras para salvar a própria vida. A mulher sugere que as crianças sejam levadas para o coração da Floresta, para um lugar onde seriam deixadas à própria sorte e de onde não saberiam retornar, ou melhor, um lugar em que certamente seriam encontradas pelas feras, servindo-lhes de alimento antes que achassem a saída. Na proposta da madrasta, os enteados estavam destinados ao papel de refeição. Como veremos, era exatamente isso que assombrava o destino deles, mas o que os esperava não era uma matilha de lobos famintos e sim outra mulher perversa, uma bruxa – provavelmente outra face da própria madrasta.

Não foi tão fácil livrar-se da dupla. Enquanto os pais arquitetavam o plano de abandono, as crianças, que não haviam conciliado o sono por terem ido para a cama com fome, ouviram tudo. Maria se desesperou, mas João pensou em algo: no meio da noite, saiu de casa e encheu os bolsos com pedrinhas brancas, do tipo que brilhava à luz da lua. Quando o plano dos pais foi executado, João foi deixando cair as pedrinhas ao longo de todo o trajeto de ida; assim que anoiteceu, elas indicaram o caminho de volta. Ao amanhecer, eles batiam à porta de casa, são e salvos.



João Florentino dos Anjos (15/9/1935). Escritor, poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

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



A associada **Suelena**, aniversariante do dia 4, recebeu os parabéns durante a visita virtual da ASA-CD, com a participação do Diretor da ASA-CD **Roberto de Medeiros Guimarães**.

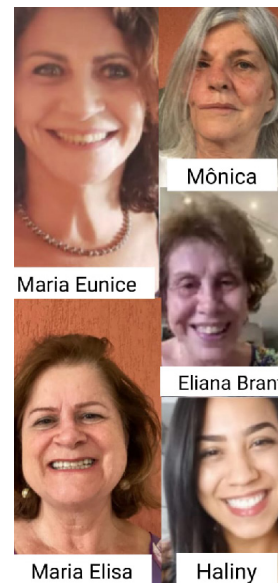
Nossa amiga Suelena chegou a Brasília em 1960. Agradeceu emocionada o carinho da equipe ASA-CD, em especial da Presidente Maria Elisa e do Diretor Roberto.

Os participantes contaram histórias do tempo em que trabalhavam na Câmara com muito saudosismo e sorrisos. A Presidente agradeceu e disse estar muito feliz por Suelena ter recebido a ASA virtual em sua casa.

No dia 5, foi a vez das aniversariantes e associadas **Eliana Brant** e **Maria Eunice**, além de **Mônica**, do dia 3.

Em uma conversa descontraída a Presidente disse que Maria Eunice, Eliana e Mônica são pessoas maravilhosas e muito queridas. Maria Eunice parabenizou a Presidente pelo trabalho executado na ASA e disse sentir falta das atividades presenciais realizadas pela associação. Assim como a Presidente, estão todos contando os dias para passar a pandemia. Eliana Brant diz se sentir honrada com a ligação e que passou anos muito felizes na Câmara. Disse ainda: “A Câmara era minha casa, onde fiz muitos amigos.” Mônica: afirmou “A Câmara foi uma mãe para todas nós.”

Maria Elisa agradeceu por fazerem parte da família ASA e enviou um carinhoso abraço virtual de felicitações e gratidão. Uma conversa gostosa com muito saudosismo e alegria.



Gerúsia Gomes, Sulian Kopeer e Margarina, aniversariantes do dia 8, receberam os parabéns virtuais da Presidente da ASA-CD e da Coordenadora Haliny.

Em conversa despojada e com muitos sorrisos a Presidente parabenizou as elegante Sulian, Margarida e Gerúsia não só pelo aniversário, mas pelo dia Internacional da Mulher. Sulian disse estar adorando a gestão da Presidente e que gosta de acompanhar a **Revista Voz Ativa**. Gerúsia e Margarida, que foram colegas de trabalho da Presidente, disseram que estavam ansiosas com a ligação e ficaram muito felizes com o carinho recebido.

As queridas aniversariantes sentiram-se lisonjeadas com a a ligação do ASA VIRTUAL, que fez questão de levar-lhes um calosoro abraço nessa data tão especial.



No dia 9, o amigo, associado e poeta **Marelson Francisco Bueno** foi parabenizado virtualmente, com a participação do também associado e cônjuge da Presidente, Cristóvão Colombo.

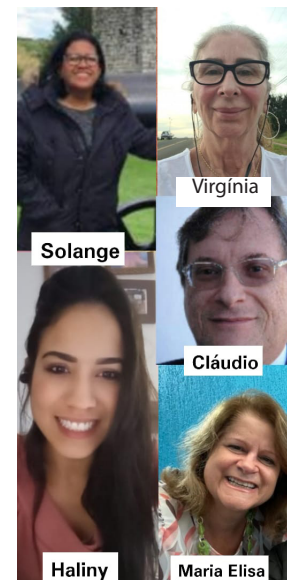
Em uma conversa cheia de gargalhadas a Presidente Maria Elisa, juntamente com seu esposo, Cristóvão, parabenizou o amigo Marelson, – que ficou feliz com a ligação e disse que Cristóvão alegrou a conversa. Disse ainda que hoje é também aniversário de seu filho e lembrou saudoso que participou do momento de seu nascimento. Marelson, grande poeta que agora tem poesia a nível internacional e logo estará na ABL tendo seu lançamento em 28 de abril, recebeu o carinho da ASA VIRTUAL.

A presidente agradeceu ao querido amigo a conversa agradável e transmitiu o carinho da família ASA-CD nesse dia especial.

No dia 14, foi a vez de conversar com os amigos, associados e aniversariantes **Cláudio, Solange e Virgínia**.

O que não faltou nesse encontro foram boas histórias para contar e relembrar. Virgínia disse se ocupar com leituras e exercícios, já Solange adora cozinhar, e parabenizou a Presidente pelo curso de inglês de que está participando e adorando, e Cláudio falou sobre o lançamento de seu segundo livro sobre “direitos autorais”.

A conversa foi maravilhosa e a Presidente transmitiu um abraço virtual e, claro, todos estão torcendo para que logo passe tudo isso para que possam se encontrar.



As associadas e aniversariantes **Neuma**, dia 17, **Esmeraldina** e **Alvarina**, dia 18, receberam os parabéns virtuais da Presidente juntamente com o Vice-Presidente, **Conceição José Macêdo**, e o Diretor **Roberto de Medeiros**.

Foi uma ligação alto-astrol e com boas energias. Neuma, uma mulher guerreira, não dispensa bom humor e simpatia. Ficou muito entusiasmada com a visita virtual. Esmeraldina agradeceu as felicitações e disse estar se cuidando e ficou muito agradecida com a lembrança pelo seu aniversário. Alvarina agradece o carinho, muito querida por todos. A família ASA não deixou de mostrar sua gratidão por nossa querida diretora, que agradeceu emocionada o carinho transmitido pela telinha do celular, e Esmeraldina agradeceu as felicitações e disse estar se cuidando.

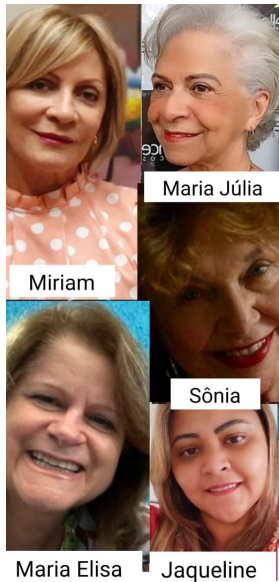
A presidente, bem como os diretores Macedo e Roberto, felicitaram as colegas por esse dia especial.

Estas associadas e aniversariantes receberam o abraço da Presidente por meio virtual: **Elza Quintão**, dia 19, **Regina Alves**, dia 20.

Elza, sempre de bom astral e sorridente, matou a saudade da colega hoje Presidente Maria Elisa e do seu ex-chefe “Cristóvão”. Os encontros virtuais sempre são motivo de diversão, descontração e lembranças dos tempos de Câmara. Regina, sempre forte e sorridente, elogiou o trabalho da Presidente, e ficou feliz em poder rever os amigos .



A Presidente ficou muito feliz de poder parabenizar as amigas: “O momento da visita virtual é um momento muito feliz pra mim”. Cristóvão Colombo também parabenizou as amigas de Câmara e finalizou deixando um abraçado virtual às colegas.”



No dia 22, receberam o abraço virtual as amigas e aniversariantes **Sônia Maria, Maria Júlia** e também a associada e aniversariante do dia 20, **Miriam Paiva**.

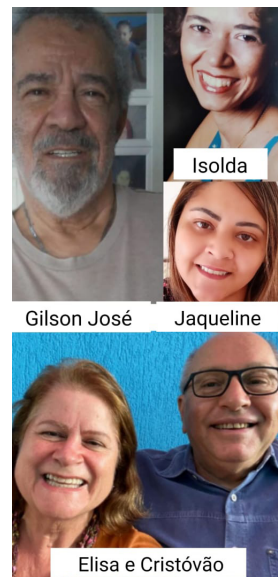
Sônia ficou feliz com a chamada de vídeo, Maria Júlia elogiou a gestão da Presidente. Mais um encontro muito agradável. Teve muita gargalhada e prosa. As amigas conversaram sobre as atividades que exercem para manter o cognitivo e a mobilidade depois de aposentadas. Miriam sempre elegante e delicada, disse matar as saudades da amiga Presidente.

A Presidente, Dr.^a Maria Elisa, comentou: “Agradeço por me receberem na na telinha do celular nesta data tão querida, é sempre bom estar na presença de amigas, de pessoas com história comum às nossas. Eu sinto muita saudade de todos.”

Os aniversariantes que receberam o abraço da Presidente por meio virtual, dia 25, foram **Isolda Marinho** e **Gilson José**.

Isolda relembrou ao trabalho de reciclagem com o pessoal terceirizado e disse sentir saudades daquele tempo. E Gilson hoje faz um trabalho com crianças portadoras de câncer em Juiz de Fora. Os encontros virtuais são divertidos e um momento de descontração e lembranças da Câmara. A Presidente Maria Elisa e seu esposo, Cristóvão Colombo, parabenizaram os colegas com carinho.

Os aniversariantes ficaram emocionados com a visita e parabenizaram a Presidente por estar fazendo um ótimo trabalho na ASA-CD.





Os aniversariantes receberam um carinhoso abraço virtual da Presidente, dia 27 **José Meriderval, Maria do Rosário** e dia 28 **Miguel Alves**.

O encontro foi com muitas risadas e velhas lembranças da Câmara, e elogios não faltam da Presidente: Mariderval sempre foi um colega competente e dedicado; Miguel, sempre sorridente e prestativo, e Maria do Rosário, sempre alegre e carinhosa.

“Os participantes elogiaram a gestão da Presidente Maria Elisa à frente da ASA-CD. A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes com carinho. “ Foi um prazer estar com vocês. Um forte abraço e obrigada por nós receber em sua casa.”

Em encontro virtual, a Presidente Maria Elisa parabenizou as aniversariantes do dia 28 **Catarina Rosária, Isabel Almeida, Aparecida Neiva** e do dia 29 **Suely Maria**.

As aniversariantes encheram a Presidente Maria Elisa de elogios por sua atuação à frente da ASA-CD. A Presidente agradeceu o carinho de todas e se disse emocionada ao reencontrá-las.

Cada uma delas com suas características próprias, desempenharam excelente serviço na Câmara dos Deputados.



Nos dias 30 e 31, respectivamente, foram parabenizadas virtualmente as amigas e associadas **Hena Bulhões e Odete Piccoli**.

A reunião foi aproveitada para uma troca de ideias entre as aniversariantes, e a Presidente deu umas boas dicas para se divertirem e trabalharem a cognição e a mobilidade com as ações da ASA-CD.

“Muito bom estar com meus queridos associados. Nossos encontros têm-nos proporcionado momentos de muita alegria. Poder fazer parte desse momento na vida dos meus amigos me faz muito feliz”, disse a Presidente.



ASSOCIADO CANDANGO

Me chamo **José Gomes Pereira**, nasci em Abaeté-MG, cheguei a Brasília em setembro de 1963. Estudei administração pública pela UDF e ingressei na Câmara dos Deputados em 1966, como servente, em um Concurso Público com 1.900 candidatos, sendo aprovado em 43º lugar. De manhã trabalhava na limpeza, à tarde e noite nos Gabinetes como mensageiro. Depois de anos, passei de servente para Assistente de Plenário. Anos depois, fiz Concurso interno de Assistente Legislativo e

passei bem classificado na Área de Pesquisa e fiquei como chefe da Seção Administração da ADIRP por 15 anos, me aposentando em 1999.

Depois que me aposentei, viajei com a minha família para Israel, Itália, Iugoslávia, Medigore, Espanha, França e Portugal, em 2015 para Orlando. Além de viajar me dediquei a minha fazenda de 473 hectares comprada em 1990. Por fim, quero parabenizar a gestão da Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa: “A



José Gomes Pereira

Câmara é uma segunda mãe, muito bondosa, e em tempo parabenizo a atual gestão da ASA-CD, nunca me senti tão valorizado como agora”.



Uilza Maria Guerra

Me chamo **Uilza Maria Guerra**, nasci em Natal-RN. Minha primeira infância até os 8 anos em Pedra Azul, norte de MG. Dos 8 aos 17 no Rio de Janeiro, depois a Brasília, onde cheguei em 1961 e onde estou até hoje. Estudei Letras Português/ Inglês e ingressei na Câmara em 10/10/1968, através de

Concurso Público, comandado por D. Nayde Figueiredo.

Em 1968 comecei na Secretaria-Geral da Mesa: Seção de Sinopse e Seção de Resenha Legislativa; fui para o Departamento de Taquigrafia na Seção de Histórico de Debates; depois fui para o Departamento de Pessoal; logo depois foi criada a Coordenação de Seleção e Treinamento onde cheguei como Secretária da Diretora, depois fui designada chefe da Seção de Execução e substituta da diretora; fui então para o Departamento de Comissões para trabalhar na Comissão de Educação e Cultura; saí de lá para a Liderança do Governo e de lá para a Liderança do PP. Por fim, voltei à Secretaria-Geral da Mesa, onde me aposentei.

A aposentadoria foi publicada em 7/2/1995, no DOU, depois que me aposentei curti a vida e viajei muito. Fui para: Aruba, Miami, Orlando, Los Angeles, São Francisco, Las Vegas, Dallas (NASA), Caribe, Japão, China, Hong Kong, Singapura, Bali, Tailândia, Itália, Egito, Deserto de Saara, Jerusalém, Belém, Tel Aviv, Turquia, Grécia, França, Portugal, Vancouver, Chile, Argentina, Paraguai e Uruguai. No Brasil quase todos os Estados, faltando apenas Amazonas, Pará, Roraima, Acre, Rondônia e Rio Grande do Sul.

Por fim, aconselho que os aposentados sejam muito felizes. Só se aposentem quando tiverem certeza, a vida é muito boa.



Iris Berlinck

Me chamo **Iris Berlinck**, cheguei a Brasília em 1969. Nasci em Juiz de Fora mas cresci no Rio de Janeiro até os 19 anos quando fui para Brasília. Sou formada em Administração de Empresa e Pedagogia, com especialização em RH, Psicologia Aplicada e Direito Trabalhista. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1970. Trabalhei na Arena, Vice-Presidência, Departamento de Pessoal e Departamento de

Apoio Parlamentar.

Aposentei-me em 1990 mas permaneci na Câmara dos Deputados até 1994 como representante da Diretoria Geral, sem qualquer ônus para a Instituição, como voluntária, para dirigir e incrementar os programas sociais. Após a aposentadoria continuei a prestar assessoria para órgãos públicos e particulares, tendo recebido o título de cidadã do estado do Paraná, Pernambuco e Tocantins. Pelos meus trabalhos, sem ônus, recebi o título de Comendadora pelo Governador do Estado do Tocantins.

Adoro viajar. Conheço os cinco continentes e 93 países. E meu hobby, há mais ou menos 6 anos, é escrever crônicas e contos, tendo recebido prêmios no Brasil e no exterior, sendo traduzida para o francês, italiano e alemão.

Aos amigos que irão se

aposentar eu digo: Primeiro, se prepararem psicologicamente. A Câmara dos Deputados proporciona tal ajuda. Aposentadoria é uma conquista feliz e ao mesmo tempo um momento um pouco triste. Mas existe a conquista da sensação do dever cumprido como cidadãos e tristeza ao se afastar da instituição e dos amigos que ainda ficam. Sinto os dois sentimentos presentes na minha vida até hoje.

Por fim elogio a atual gestão da ASA-CD, fico maravilhada pela excelência de trabalho que vem desenvolvendo. Promover encontros cheios de carinho que tanto apreciamos. Promover a cultura e apoiar os talentos individuais ou coletivos dos associados. Parabéns a Maria Elisa e a todos os colaboradores da ASA-CD, por quem tenho imenso respeito e carinho. Os aposentados estão amparados e valorizados pela atual gestão.

Me chamo **Regina A Sousa Kramer** e cheguei a Brasília em 1968. Nasci em Porto Nacional, na época Goiás, cresci em Gurupi.

Fiz Administração Pública no CEUB e ingressei na Câmara em 4/11/1976.

Trabalhei na Coordenação de Apoio Parlamentar, Primeira Secretária, Quarta Secretária, Presidência da Câmara, aposentei-me quando trabalhava na Coordenação de

Relações Públicas.

Depois de aposentada, fiz vários cursos de conhecimentos Bíblicos, além de estudar italiano e inglês. Gosto de viajar, conheço alguns países e adoro tirar fotografias. Por fim, as sugestões que deixo para os futuros aposentados: Não façam empréstimos, economizem seu dinheiro pra saúde e viagens. Sejam úteis, ajudem seus semelhantes, a vida passa rapidinho, não levamos nada, só aquilo que nós aprendemos durante nossa jornada aqui na terra.



Regina A Souza Kramer

Quanto à atual diretoria, só tenho que parabenizar essa pessoa competente, amiga e carismática que é a Presidente, Maria Elisa.

FALA, ASSOCIADO



Murilo Sérgio

Me chamo **Murilo Sérgio da Silva Neto** e cheguei a Brasília em 1975, sou natural de Recife, Pernambuco. Sou advogado, formado em Direito, e ingressei na Câmara em 1980.

Pela Casa foram

muitos cargos. Comecei na área legislativa e trabalhei na Primeira-Secretaria, Presidência da Casa, Liderança do PDC, Segunda Vice-Presidência (Corregedoria), Liderança do PSB, fui Chefe do Núcleo Jurídico da Atec-DG, Diretor Administrativo, Chefe de Gabinete da Primeira-Secretaria, além de ter exercido outros cargos fora da Câmara, como Chefe da Casa Civil do Governo do Estado do Tocantins e Assessor Especial do Ministério da Ciência e Tecnologia, me aposentando em 2017.

Depois de me aposentar, fui morar em Lisboa, Portugal. Passei os anos de 2018, 2019 e retornei no início de 2020, por causa da pandemia do coronavírus. Gosto bastante de viajar, além de países como Portugal, Espanha, França, entre

outros, sempre viajei pelo Brasil, principalmente pelo Nordeste. Além de jogar xadrez, pratico o aquarismo e toco violão, como hobby, tudo amadoristicamente.

Por fim, a aposentadoria é uma nova etapa de nossas vidas. Aposentar-se não é apenas parar de trabalhar, mas é um novo posicionamento que assumimos diante dos amigos, da família e da sociedade. É uma oportunidade para realizar sonhos e desejos que antes não podíamos, mas também exige de nós um grande esforço de adaptação. Só devemos nos aposentar quando nosso trabalho já não nos der prazer ou quando sentirmos que a missão está cumprida. Se você está perto de se aposentar, comece a pensar no recomeço, pois é sempre um começar de novo.

Me chamo **Luzia Maria dos Santos** e cheguei a Brasília em fevereiro de 1975, aos 17 anos. Nasci em São Gonçalo/RJ. Sou formada em Educação Física pela Faculdade Bom Bosco e ingressei na Câmara em 27/7/1978.

Na Casa, trabalhei nos Gabinetes dos Deputados Osmar Leitão Rosa e Márcio Braga, Departamento Telefônico da Câmara, Liderança do PMDB, Departamento de Finanças (COGEP) Coordenação de Gestão de Verba Parlamentar, me aposentando em 30/12/2011.

Desde então, pratiquei muitos esportes como: Natação, ciclismo, corrida, Defesa Pessoal Krav Maga, e voltei a estudar Inglês, além

de fazer muitas viagens. Conheço um pouco da Europa, Ásia, África: Paris, Madri, Roma, Atenas, fiz um passeio pelas Ilhas Gregas, Bélgica. Pela Ásia conheci: Istambul, Israel, Jerusalém, Belém, me banhei no Mar Morto, visitei a Fortaleza de Massada, também visitei a Via Dolorosa, mar da Galileia, Rio Jordão. Na África: Egito, fiz um cruzeiro pelo rio Nilo passando por Luxor e outras cidades. No Brasil: Manaus, Fortaleza, Maceió, São Luís, Recife, Natal, Aracaju, Salvador, João Pessoa, Goiânia, Belo Horizonte, Vitória, Rio de Janeiro, Campos do Jordão-SP, Curitiba, Florianópolis e Gramado, Canelas-RS.

Por fim, eu sempre pedi a Deus que eu pudesse me aposentar com saúde para poder desfrutar de tudo que



Luzia Maria dos Santos

ele me concedeu, e ele me atendeu. E o conselho que dou é: meus amigos, o nosso tempo de contribuir passou, agora é viver o que nos resta com alegria e satisfação de ter um bom trabalho.



Teresinha de Lisieux

Me chamo **Teresinha de Lisieux Franco Miranda**, nasci em Visconde do Rio Branco-MG, e cheguei a Brasília em 1972. Estudei Direito e Sociologia e ingressei na Câmara em 1979. Na Casa, trabalhei na Biblioteca, Liderança do PT, Comissão de Direitos Humanos, Conselho de Ética e Decoro Parlamentar,

aposentando-me em 30 de dezembro de 2011.

Depois de aposentada, voltei ao curso de inglês onde continuo até hoje; voltei a estudar na UnB, como aluna especial do curso de história, mas não concluí. Com duas colegas aposentadas da Câmara criamos uma empresa de decoração de festas, a Palipalan.

Amo viajar e se não fosse a pandemia já estaria programando uma nova viagem. Conheço 43 países. Na América do Sul: Argentina, Uruguai, Paraguai, Chile, Peru e Colômbia. Central: Panamá, Costa Rica, Cuba, México, República Dominicana, Aruba e Curaçao. Norte: Estados Unidos. Europa: Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Escócia, Irlanda, Irlanda do Norte, Mônaco, Bélgica, Holanda, Alemanha, Croácia, Polônia, Áustria, República Tcheca, Hungria, Grécia, Rússia, Suécia e Estônia. Índia, Austrália, África do Sul, Turquia, Tailândia, Vietnã, China e Korea.

Além de viajar pratico a Leitura – participo de um Clube

do Livro. Atividades físicas, no momento somente caminhadas, mas tão logo seja possível voltarei à academia para continuar atividades com um Personal Trainer, decoração de mesas e jardinagem.

Por fim, a história das nossas vidas é escrita por etapas e embora a etapa do trabalho seja a maior, a próxima etapa, a aposentadoria, é muito prazerosa! Curtir a família, filhos, netos, viajar fora de temporada, encontrar os amigos no meio da tarde, reativar um hobby que não tínhamos tempo, realizar projetos adormecidos e até começar uma nova atividade profissional! Olhar para vida como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento, que não termina com a aposentadoria!

A Diretoria da ASA, com a nossa colega Maria Elisa à frente, embora com as limitações impostas pela pandemia, proporciona a nós, associados, através das mídias sociais uma gama de informações, dicas e serviços excelentes, acolhendo a todos que a procuram com carinho e atenção!

Me chamo **Eliane de Miranda Piereck**, nasci em Recife/PE, me formei em Relações Públicas, cheguei a Brasília em 1973. Trabalhei como tradutora da Embaixada Britânica por quatro anos e, em 1979, fui aprovada em concurso para o cargo de Consultora Legislativa da Câmara dos Deputados, função que exerci até me aposentar, em 1996. Atendendo ao convite de uma amiga de Câmara, Sandra Valle, então Secretária Nacional de Justiça do Ministério da Justiça, aceitei o cargo de Chefe de Gabinete daquela Secretaria, onde fiquei até o início dos anos 2000. Para ficar perto dos filhos que estavam em São Paulo, mudei para essa cidade em 2001. Lá, conheci um editor para o qual traduzi vários livros em inglês.

Após encerrar minha grande e prestigiosa carreira profissional coloquei em prática a minha maior paixão, as viagens.

Viajei por quase todos os países da América do Sul e todos da América do Norte, Panamá, algumas ilhas do Caribe, quase toda a Europa, Israel, África do Sul, Egito, Marrocos e Tunísia, Índia, Indonésia, China, Vietnã, Camboja, Nepal, Turquia, Catar, Armênia, Geórgia e Azerbaijão, Singapura, Tailândia e Hong Kong. Já cheguei perto do polo Sul e do Norte. E, claro, visitei boa parte do Brasil. Algumas viagens foram feitas de navio, que considera uma forma tranquila de viajar.

Gosto muito de cinema e, recentemente, fiz um curso de escrita criativa. Tenho uma irmã morando na Itália, visito ela todos os anos. Para me comunicar melhor com os amigos que fiz por lá, decidi estudar italiano.

Não é só do cognitivo que eu cuido, além dos exercícios da mente eu pratico natação e pilates.



Eliane de Miranda

Por fim, aconselho. Aos colegas que vão se aposentar, lembro que não percam o contato com os amigos que fizeram no trabalho. Depois de velho, é difícil fazer novas amizades, pois não há mais tempo para criar vínculos profundos nem formar a confiança que se adquire com os anos e convivência.

ASA COM ARTE

Eu a avistei assim que cruzou o portão de madeira. O vestido comprido a fazia levitar. Era alta e esguia como um pé de eucalipto, e os longos cachos morenos estavam a ponto de explodir como a inflorescência vermelha do flamboiã.

A casa será ali — disse ela, apontando para o canto oposto ao qual eu me encontrava.

Escolheu um pequeno seixo e o enterrou no futuro local da construção.

Está lançada a pedra fundamental — ela proclamou, sorrindo. (Foi minha impressão, ou nessa hora o sol brilhou mais forte?)

Tirou as sandálias e atravessou o riacho, molhando os pés e a barra do vestido na água fresca. Depois, veio até a mata e abençoou cada árvore, tal qual madrinha dádovosa. Chegou perto de mim.

Que espécie é essa? — perguntou.

Não sei — respondeu o homem que a acompanhava. — Está quase morta, nem flores produz mais. Podemos cortá-la, se a

senhora quiser.

Ela acariciou meu corpo ressequido e meus braços suplicantes.

Não, eu quero revivê-la — e me enlaçou com carinho. (Foi minha ilusão, ou nesse momento a seiva me percorreu com mais vigor?)

Minhas raízes tremeram de medo e prazer. O homem tinha razão: eu havia desistido de florir. Gerava alguns fetos pálidos uma única época do ano, que às vezes desfaleciam em horas, sem ter recebido sequer um olhar.

Nos meses seguintes, sempre que visitava a obra, Ísis vinha até mim, recostava-se em meu tronco e entoava, numa língua extinta, a canção do renascimento, que aprendera em outras vidas e que espalhava pelo mundo desde o começo dos séculos. Eu protegia sua pele macia com a pequena sombra das folhas que começavam a brotar, enquanto se restaurava em mim o desejo de florescer.

Veio a seca, cantaram as cigarras, caíram as chuvas. Quando a casa ficou pron-



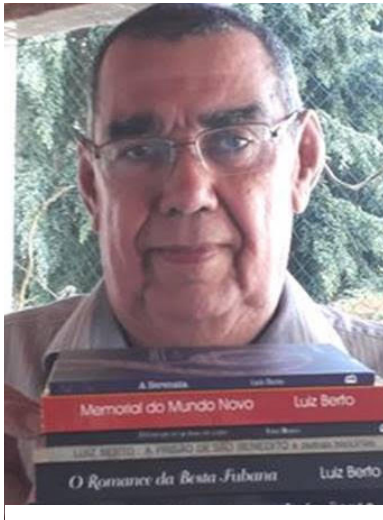
Luci Afonso

ta, senti que havia chegado o instante tão ansiado. Nesse dia, ela vestiu-se de branco. Aproximou-se devagar, abraçou-me e pediu:

Quer casar comigo?

Reunindo a seiva guardada durante anos, rebentei em botões de seda que desabrochavam sem medo, tecendo um véu reluzente para minha noiva.

Quero — respondi em flores.

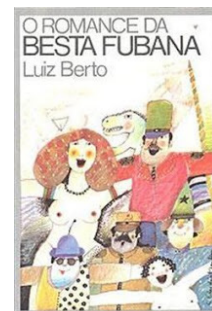


Luiz Berto

Esse livro é um daqueles que tão logo começamos a ler já percebemos que estamos diante de uma criação cheia de resgate da cultura nordestina. Luiz Berto traz ao mundo da ficção, dentro

desse romance, um país administrado em 1953 da seguinte forma: *“um sapateiro, um cego smoler, uma prostituta e um astrólogo, capitaneados pela competência e pela sabedoria de um cantador de viola”*, assim bem soube definir o jornalista e poeta Orinaldo Timbu, um dos que estão dentro da história. A escalada desses personagens até este posto ministerial marca a trama dos três primeiros capítulos. O Romance é próprio para um leitor mais maduro e adulto, dado as suas várias cenas picantes e palavras do cotidiano popular, que faz um realismo da

classe dominada, pobre, explorada. Deleite-se na leitura e saiba mais do que fizeram Chico Folote (cego), Joaquim (Sapateiro), Telle Júnior (astrólogo) e Amara Brotinho (prostituta) na República Rebelada dos Palmares. Até quando vai durar essa República? A resposta somente com a leitura.



Obra de Luiz Berto

MULHER, SEMPRE MULHER

Mulher de todos os naipes:
Mãe, construtora de filhos;
Mestra, instrutora na formação deles
e orientadora, na estrutura de suas
personalidades.

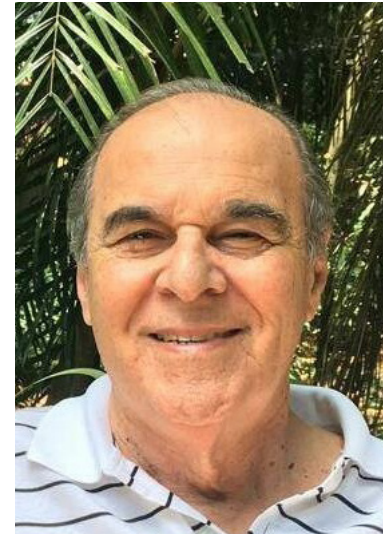
Obreira, incansável nas suas
profissões;
Exemplar, na organização do lar;
Pedra basilar, na permanência da
família;
Acima de tudo, mulher sempre
mulher.

Mulher, sim mulher de todos os
naipes.

Valente, lutadora e heroína;
Mansa, tranquila e apaziguadora;
Respeitada, admirada e adorada;
Mulher mais e muito mais.

Já nós, o homem, este ser frágil,
Altivo, orgulhoso e metido a forte
Sempre estará carente e desejoso da
mulher, sim de uma mulher.

Dele, só dele, completa e
participativa,
Companheira, sedutora e amante.



Roberto de Medeiros



Cláudio Goulart

O LIVRO: DIREITO
A U T O R A L
D E S C O M P L I C A D O :
S O L U Ç Õ E S P R Á T I C A S
P A R A O D I A A D I A.

O presente trabalho visa a
apresentar o Direito Autoral
em uma linguagem fácil
e descomplicada, como
subsídios a todos aqueles
que pretendem defender seus
direitos autorais das mãos de
quem queira deles se apossar
ou se apropriar. É como um
“livro de cabeceira” onde

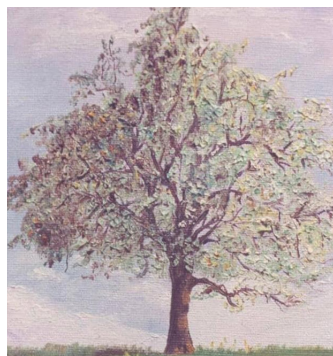
poderão desfrutar de temas
que se apresentam em todos
os momentos de nossas vidas.



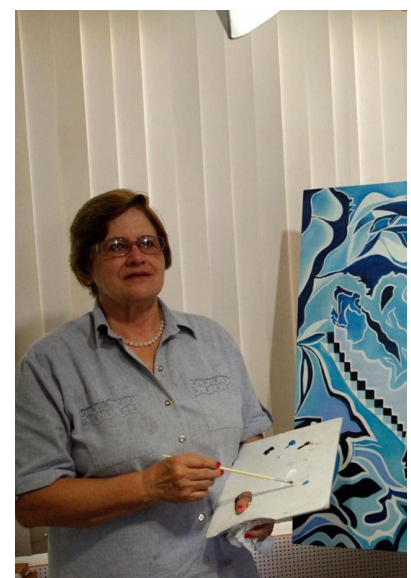
Obra de Cláudio Goulart

A associada e amiga
Olga Gennari é
advogada, formou-se
em direito pelo Centro
Universitário de Brasília
(CEUB). Trabalhou por
22 anos na Câmara dos
Deputados e já fez parte
da diretoria da ASA-
CD. Suas pinturas são
de extremo bom gosto e
requinte. Olga, além de
uma grande advogada,

é uma excelente e
talentosa artista.



Obra de Olga Gennari



Olga Gennari



LEI Nº 14.131, DE 30 DE MARÇO

Dispõe sobre o acréscimo de 5% (cinco por cento) ao percentual máximo para a contratação de operações de crédito com desconto automático em folha de pagamento até 31 de dezembro de 2021; e altera a Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Até 31 de dezembro de 2021, o percentual máximo de consignação nas hipóteses previstas no inciso VI do caput do art. 115 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, no § 1º do art. 1º e no § 5º do art. 6º da Lei nº 10.820, de 17 de dezembro de 2003, e no § 2º do art. 45 da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, bem como em outras leis que vierem a sucedê-las no tratamento da matéria, será de 40% (quarenta por cento), dos quais 5% (cinco por cento) serão destinados exclusivamente para:

I - amortização de despesas contraídas por meio de cartão de crédito; ou
II - utilização com finalidade de saque por meio do cartão de crédito.

Parágrafo único. Quando leis ou regulamentos locais não definirem percentuais maiores do que os previstos no caput deste artigo, o aumento, na forma prevista nesta Lei, do percentual máximo de remuneração, de soldo ou de benefício previdenciário que pode ser descontado automaticamente para fins de pagamento de operações de crédito aplica-se também a:

- I - militares das Forças Armadas;
- II - militares dos Estados e do Distrito Federal;
- III - militares da inatividade remunerada;
- IV - servidores públicos de qualquer ente da Federação;
- V - servidores públicos inativos;
- VI - empregados públicos da administração direta, autárquica e fundacional de qualquer ente da Federação; e
- VII - pensionistas de servidores e de militares.

Art. 2º Após 31 de dezembro de 2021, na hipótese de as consignações

(Nos termos da lei a suspensão dos descontos dependerá da anuência dos bancos onde os servidores e pensionistas contraíram o depósito. Portanto, os interessados deverão procurar o gerente para fazer a devida solicitação)

contratadas nos termos e no prazo previstos no art. 1º desta Lei ultrapassarem, isoladamente ou combinadas com outras consignações anteriores, o limite de 35% (trinta e cinco por cento) previsto no inciso VI do caput do art. 115 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, no § 1º do art. 1º e no § 5º do art. 6º da Lei nº 10.820, de 17 de dezembro de 2003, e no § 2º do art. 45 da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, será observado o seguinte:

I - ficarão mantidos os percentuais de desconto previstos no art. 1º desta Lei para as operações já contratadas;

II - ficará vedada a contratação de novas obrigações.

Art. 3º A contratação de nova operação de crédito com desconto automático em folha de pagamento deve ser precedida do esclarecimento ao tomador de crédito:

I - do custo efetivo total e do prazo para quitação integral das obrigações assumidas;

II - de outras informações exigidas em lei e em regulamentos.

Art. 4º Fica facultada a concessão de carência, por até 120 (cento e vinte) dias, para novas operações de crédito consignado, bem como para as que tenham sido firmadas antes da entrada em vigor desta Lei, mantida, em qualquer dos casos, a incidência, durante o período de carência, de juros e demais encargos contratados.

Art. 5º A Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, passa a vigorar com as seguintes alterações:

“Art. 115.

§ 6º Na hipótese prevista no inciso V do caput deste artigo, a autorização do desconto deverá ser revalidada a cada 3 (três) anos, a partir de 31 de dezembro de 2022, podendo esse prazo ser prorrogado por mais 1 (um) ano, por meio de ato do Presidente do INSS.”(NR)

“Art. 124-B

§ 6º Excetua-se da vedação de que trata o § 5º deste artigo a autorização para compartilhamento com as entidades de previdência complementar das informações sobre o óbito de beneficiários dos planos de previdência por elas administrados.» (NR)

Art. 6º Fica o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) autorizado, até 31 de dezembro de 2021, a conceder o benefício de auxílio por incapacidade temporária de que trata o art. 59 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, mediante apresentação pelo requerente de atestado médico e de documentos complementares que comprovem a doença informada no atestado como causa da incapacidade.

§ 1º Os requisitos para a apresentação e a forma de análise do atestado médico e dos documentos complementares referidos no caput deste artigo serão estabelecidos em ato conjunto da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia e do INSS.

§ 2º O procedimento estabelecido no caput deste artigo será adotado em caráter excepcional e a duração do benefício por incapacidade temporária dele resultante não terá duração superior a 90 (noventa) dias.

§ 3º O INSS cientificará o requerente, no momento do requerimento, de que o benefício concedido com base neste artigo não está sujeito a pedido de prorrogação e de que eventual necessidade de acréscimo ao período inicialmente concedido, ainda que inferior a 90 (noventa) dias, estará sujeita a novo requerimento.

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 30 de março de 2021; 200º da Independência e 133º da República.

JAIR MESSIAS BOLSONARO
Paulo Guedes

DICA DE SAÚDE



Na terceira idade é mais comum ter problemas de oftalmologia como cataratas, glaucoma, alterações no fundo dos olhos secundárias a hipertensão, entre outros.

A visão é nosso principal contato com o mundo e também sofre com alterações na idade. Se a visão estiver preservada, é possível se comunicar com parentes distantes, viajar o mundo com tecnologias modernas, ver filmes, estudar novos temas e desfrutar de muitas coisas, mesmo com problemas comuns da idade, como cansaço fácil, dificuldade de andar, tremores e incapacidade de dirigir.

Infelizmente, na terceira idade é mais comum ter doenças oculares como cataratas, degenerações maculares, glaucoma, alterações no fundo dos olhos secundárias a hipertensão, diabetes e tantas outras doenças sistêmicas.

Segundo o Dr. Alexandre Piantetti Antunes, da VISÃO parceira, da ASA-CD, preservar ou restaurar a visão no idoso é uma forma de rejuvenescê-lo, e é aí que entra a Oftalmologia Geriátrica. Essa especialidade visa prevenir, curar ou controlar as doenças relacionadas ao envelhecimento. Aliada a um arsenal de exames, tratamentos clínicos e cirúrgicos pode trazer boa visão e qualidade de vida aos pacientes da terceira idade.

Ele diz: “Na rotina de atendimento notamos a falta de consciência sobre a importância de realizar consultas preventivas para manter uma visão social útil e ter uma vida social e laborial mais ativa”.

O médico é um profissional com habilidades para tratar problemas de saúde, mas é comum vermos pessoas chegarem esperançosas de restaurar a visão já com lesões irreversíveis – que poderiam ter sido evitadas ou controladas com tratamentos clínicos ou cirúrgicos. Algumas doenças silenciosas agridem nossa visão e podem causar sua perda de forma lenta e constante. Podemos citar o glaucoma, que pode levar à morte do nervo da visão; a retinopatia diabética, que deses-

trutura a retina e degenerações da área nobre da visão (mácula).

Outra doença comum nessa idade – e a principal causa de cegueira no mundo – é a catarata. É a opacidade da lente interna dos olhos (cristalino) e é reversível com cirurgia, ao contrário da maioria das outras patologias. Somam-se a isto infecções, doenças reumáticas, tumores, hipertensão arterial, alterações da córnea, do nervo óptico e neurológicas. Outra situação comum é o ressecamento ocular; com o passar do tempo os idosos ficam mais suscetíveis a esta condição comum à idade, porém o tratamento é simples, um colírio já ajuda.

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, comenta sobre o cuidado que deve ser constante: “Sentimos um grande avanço na tecnologia preventiva, diagnóstica e curativa. Porém, o tratamento geriátrico começa com a consciência do paciente. Mesmo sem nenhum sintoma importante, ele deve passar por consultas periódicas para que o médico aja em prol da sua saúde ocular e o ajude a atingir a meta de ter uma visão útil para manter suas funções de vida”, conclui.

Baião de dois com fava

Ingredientes:

500g de fava
2 xícaras de arroz
200 gramas de linguiça calabresa picada
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Cheiro verde e pimenta de cheiro a gosto
óleo ou azeite a gosto
sal a gosto

Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão cozinhe a fava com a calabresa e uma folhinha de louro, deixando a fava ao dente e reserve.
- Em outra panela, aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e refogue o arroz e acrescente a fava com caldo e se necessário acrescente mais água; não tampe a panela; quando o arroz estiver quase sem água abaixe o fogo e tampe a panela por alguns minutos.
Depois de pronto coloque sobre a comida o cheiro verde e pimenta de cheiro e bom apetite.



Carne moída com quiabo

Ingredientes:

1 kg de carne moída
250 g de quiabo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
óleo ou azeite a gosto
cheiro verde e pimenta de cheiro a gosto
sal a gosto

Modo de preparo:

- Lavar os quiabos e enxugá-los para não criar a baba, depois cortá-los em rodela ou pedaços.
- Colocar na panela o óleo, a cebola, o alho e a carne e a pimenta e fritar bem.
- Quando a carne já estiver quase pronta colocar o quiabo e dar apenas uma mexidinha para o quiabo não babar.
- depois de pronto colocar cheiro verde e servir com arroz branco.



Mousse de limão

Ingredientes:

1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado
1 lata de suco de limão sem água (usar a lata do creme de leite)
Raspas de limão para salpicar

Modo de preparo:

- Bata creme de leite e o leite condensado no liquidificador até ficar viscoso e consistente. Após acrescente o suco de limão.

- Coloque nos recipientes que desejar e coloque as raspas de limão e leve à geladeira.

Obs: - se estiver com pressa para servir, colocar no freezer mas retirar logo.

- Você pode usar qualquer suco de fruta que desejar. Acerola, cupuaçu, bacurau, maracujá, etc.

- Para as frutas não cítricas e se desejar mais firme acrescente 1/2 envelope de gelatina sem sabor.



Bolo de Cenoura

Ingredientes:

3 ovos
2 copos (requeijão) de farinha de trigo
1 copo d'água (dissolver 3 colheres de leite em pó sem lactose)
1 copo de açúcar (não muito cheio)
1/2 copo de óleo
1 cenoura média cortada (não precisa ralar)
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparar:

- Coloque o forno para aquecer a 180° e unte a forma com margarina e farinha.

- Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos, o óleo, o leite e o açúcar e bata.

- Vá acionando aos poucos a farinha de trigo (se necessário coloque numa tigela para bater, em média não precisa, só ter calma).

- Por derradeiro acrescente o fermento sem bater muito.

- Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo e depois misture novamente.

- Despeje na forma e coloque no forno por 30 a 40 min (varia de forno).



ASA CURSOS

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de uma profissional altamente especializada. **Ana Paula** trabalha com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado. Com mais de 15 anos de atuação, Ana Paula é altamente capacitada para ajudar a passar esse momento tão difícil com mais cuidado com o nosso corpo.

Faça parte da nossa turma e faça os seus exercícios onde quiser, a hora que quiser. Exercícios disponíveis todas as terças através do whatsapp. Matricule-se pelo nosso *whatsapp*:(61) 99951-8499. **Ainda temos vaga.**

Tenho a alegria de participar do Grupo ASA SAÚDE, desde a sua criação, em outubro de 2019, quando a Presidente Maria Elisa, sempre atenta à saúde e bem estar do associado, nos convidou para um encontro com a Fisioterapeuta Ana Paula Ribeiro, em que se abordaria práticas para uma melhor Qualidade de Vida do associado. Foi um momento delicioso de rever muitos colegas da Câmara, todos interessados no tema e envolvidos na mesma motivação: vida leve, plena e saudável.

pelo afastamento social imposto pela pandemia da COVID 19. Mas, não paramos aí. Semanalmente, Ana Paula envia ao grupo, por WhatsApp, uma coletânea de vídeos, com orientações e exercícios variados para praticarmos em casa, tão importantes para um tempo de reclusão em que a atividade física é primordial para a saúde física e emocional.

Em março de 2020 nossas aulas presenciais foram interrompidas

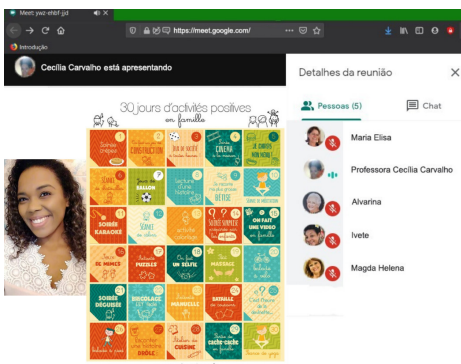
Hoje, esperamos ansiosamente pelo retorno de nossos encontros presenciais do grupo da Asa Saúde, cada vez mais consolidado, com a professora e fisioterapeuta Ana Paula, para a tão desejada troca de energia com os colegas



Tereza Attuch

e degustarmos, ao final, do gostoso café oferecido pela ASA-CD. Mas, enquanto nos preparamos com os cuidados necessários somados ao processo da vacinação contra a Covid19.

ASA FRANCÊS



O francês é uma das poucas línguas que estão presentes oficialmente em todos os cinco continentes.

Isso faz do francês uma das línguas mais estudadas e faladas no mundo. Daí podemos perceber a importância de se aprender o francês. Matricule-se e faça parte da nossa turma *online*. **Ainda temos vaga.**

TURMA:

1- 10H ASA FRANÇAIS DRAPEAU 1 (INICIANTES)

Faça parte da nossa turma online, matricule-se pelo nosso *whatsapp* (61) 99951-8499. Venha estudar conosco. Você aprende se divertindo, revê amigos e conhece outros tantos!!!

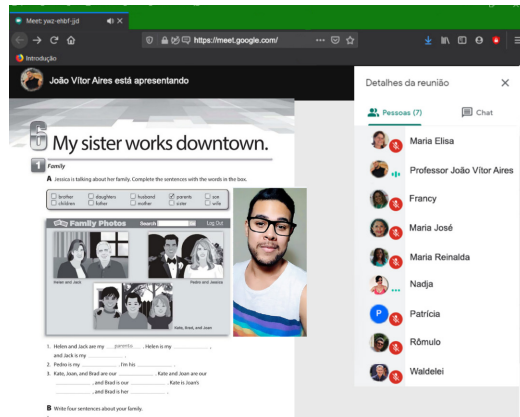
Eu sou Teresinha Resende. Em fevereiro comecei a estudar o idioma francês. O curso está ótimo. Nossa professora é a Cecília. Ela é muito competente e interessada. Tem-nos indicado filmes, músicas

e sites no idioma francês. As colegas do curso são muito amáveis. Enquanto aprendo, troco experiências e vivencio um ambiente muito afetoso. Muito obrigada à ASA por essa oportunidade.



Teresinha Rezende

ASA INGLÊS



Você sabe qual a importância do inglês para a sua vida? Aprendendo o idioma, é possível ter mais acesso à informação e, ainda, contar com a possibilidade de realizar intercâmbios e trocas culturais.

Em tudo que fazemos a ASA-CD optou por estudar o inglês conhecido como Britânico e o Americano. Temos o inglês: celulares e computadores.

Turmas:

1- 9H ASA ENGLISH STARTER 1 (INICIANTES)

2- 10H ASA ENGLISH STARTER 2 (TURMA EM ANDAMENTO E PARA PESSOAS QUE POSSUEM ALGUM CONHECIMENTO, PODENDO FAZER UM TESTE DE NIVELAMENTO)

Faça parte da nossa turma online, matricule-se pelo nosso *whatsapp* (61) 99951-8499.

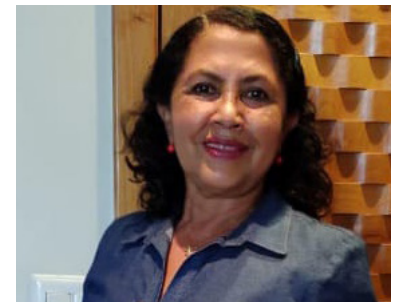
Venha estudar conosco. Você aprende se divertindo!!!

Ainda temos vaga.

Olá, associados da Asa! Meu nome é **Maria José**, mas sou conhecida pelos colegas como Zezé. Trabalhei por 34 anos na Câmara e logo que me aposentei me associei à Asa. Quando abriram a turma de inglês fui umas das primeiras a me inscrever. Perdi as contas das vezes que comecei a fazer inglês, mas nunca consegui fazer mais de dois semestres, então quando anunciaram o curso fiquei muito entusiasmada. Nosso professor João Vitor é excepcional,

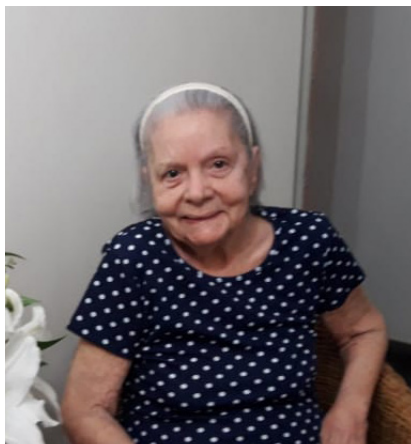
atencioso, dedicado e empenhado em nos transmitir essa língua tão importante. Com a pandemia de Covid tivemos a surpresa de continuar fazendo o inglês via online, sensacional! Mais um aprendizado: usar a tecnologia para estudar. No início apanhamos um pouco, mas também aprendemos muito e matamos a saudades dos colegas interagindo com eles pelo menos uma vez na semana. Então aos colegas que não estão fazendo o inglês, recomendo. Não percam

essa oportunidade que a Asa tem nos proporcionado. Aprovado, aplaudido e assinalado em baixo: O inglês da Asa é tudo de bom!!!



Maria José (Zezé)

HOMENAGEM AOS MAIS IDOSOS DO MÊS



Yvette Vieira Pinto

Yvette Vieira Pinto de Almeida nasceu em Belém do Pará, no dia 19 de março de 1925. Veio para Brasília no ano de 1962, e aqui trabalhou, por toda a vida, no departamento de Taquigrafia da Câmara dos Deputados.

Converteu-se ao catolicismo em 1976 e graduou-se em Teologia em 1982, tendo dedicado sua vida, desde então, ao trabalho do Reino. Escritora dos fatos encantadores da vida desde os tempos de criança...



ASA SOLIDÁRIA



Sorteio Asa Solidária



Sorteada Yara de Sá



Marcos recebendo as cestas em nome da Igreja de Deus-Sudoeste



Pastor Willin recebendo as cestas em nome da Igreja Presbiteriana-Sol Nascente



Pastor Alonso recebendo as cestas em nome da igreja Batista de Taguatinga



Damom e Pedro recebendo as cestas em nome do Instituto Reciclando Sons



João Henrique recebendo em nome da Instituto Liga do Bem

A Presidente Maria Elisa pretende manter a campanha para ajudar o próximo, e sempre contando com o apoio dos queridos e amigos associados, um pouco de cada um de nós faz muito para os que necessitam.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas; um mês colorido e de muita alegria, uma vez que muitas famílias encontram-se em situação

de vulnerabilidade.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade e com toda a certeza vamos continuar a ajudar muitas pessoas ao longo dos anos e em especial ao colega não aposentado Máximo Jorge que ligou para a Presidente e ofereceu ajudar no ASA Solidária, nossa gratidão.



Roger recebendo em nome da Paróquia São Pio de Pietrelcina



Sara recebendo as cestas em para entregar as pessoas carentes da Estrutural

AGRADECIMENTOS



Doação da ASA-CD para comunidade de Lago Azul Novo Gama-GO



Doação da ASA-CD para comunidade de Lago Azul Novo Gama-GO

A conferência São Pio agradece mais uma vez à ASA-CD na pessoa de sua presidente, Dr^a. Elisa, que em conjunto com todos filiados tem feito um trabalho magnífico de solidariedade e amor para atender os mais necessitados. Esta doação de 10 cestas básicas será repassada a 10 famílias da comunidade do Novo Gama, escolhidas pela necessidade que estão passando neste momento por falta de comida. Nossa gratidão à ASA-CD por ter partilhado esses

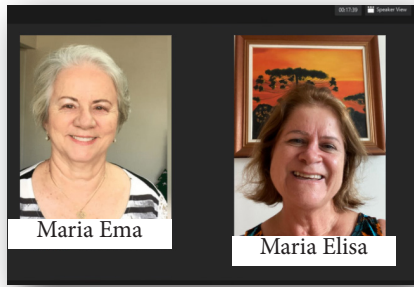
alimentos com essas famílias.

Aproveitamos para dizer que os Vicentinos ao repassar as doações verificam a situação de cada família, que estão sofrendo muito nesta pandemia, e sem assistência adequada para sobrevivência humana como por exemplo: problemas de saúde e falta de dinheiro para comprar um remédio, nesta situação temos buscado ajuda com médicos, psicólogos e odontos, amigos e voluntários que ajudam no alívio

no sofrimento desses nossos irmãos.

Que Deus abençoe a Dr^a Elisa e a todos os membros da ASA-CD e que aqueça seus corações para manter sempre esta chama acesa de amor pelo irmão necessitado. “Neste momento de grande provação para todos, uma ação como essa da ASA-CD nos encoraja e nos dá uma esperança de viver em uma sociedade mais solidária e fraterna; declarou Walber Santos Rocha, da Conferência dos Vicentinos São Pio.

CLUBE DO LIVRO



Venha você também participar do nosso Clube do Livro, para maiores informações entre em contato conosco no whatsapp (61)99451-5807



Livro escolhido

No dia 18 do mês de fevereiro, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra *A coragem de não agradar*, de Ichiro Kishimi e Fumitake Koga. A história gira em torno da discussão entre um jovem e um filósofo na qual

o primeiro tenta a todo custo provar o seu ponto de vista.

Para que os associados tenham mais tempo para ler, a próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 15 de abril, a partir das 17h,

de forma virtual para preservar a segurança de todos. O encontro virtual será através da plataforma zoom.

A obra escolhida foi “O Morro dos Ventos Uivantes” de Emily Bronte.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui, e o nosso muito obrigado.

Homenagem da ASA-CD a vocês pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

Vocês sempre serão lembrados pelo que fizeram em prol do serviço público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



FIQUE POR DENTRO

JÁ ESTAMOS AGENDANDO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Patricia Morais dos Neves
CRP 01/22319

- Atendimento individual

10 vagas

Os 04 primeiros associados a ligarem ganharão o atendimento gratuito

Atendimento com preço social de R\$ 35,00 (térceira e única sessão).

CONDIÇÕES E MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAR DA TERAPIA

- Equipamentos necessários tais como: aparelho eletrônico (Notebook / Computador / Tablet / smartphones);
- Rede Wi-Fi / Internet;
- Câmera nos aparelhos citados acima/Webcam;
- Áudio e som;
- Estar em ambiente reservado e com ausência de barulho.

Para mais informações
Ingrid: (61) 99951-8499



EM ABRIL E MAIO

ASACD

REEDUCAÇÃO FINANCEIRA

FACILITADORAS

- ADRIANA RODRIGUES
Psicologia do Dinheiro.
- PRICILA LUANA TOPOLSKI
Planejadora financeira

DATAS

22 e 29 de abril
e 13 de maio

HORÁRIOS


• 16h às 18h



DECLARAÇÃO DE IR 2021

IMPOSTO DE RENDA DE PESSOA FÍSICA – EXERCÍCIO 2021

O serviço é um benefício ao associado da ASA-CD até o dia 30/4 ou enquanto houver vagas.

Para orientações e informações  ligue para a ASA-CD (61) 9951-8499. Você será atendido virtualmente pelo consultor Fábio da SORTTICON - Escritório de Contabilidade sem nenhum custo.

ASACD

ASACD CUIDANDO DE VOCÊ

IMPOSTO DE RENDA 2021

Associados que residem fora do DF também podem fazer seu Imposto de Renda na ASA-CD



Nosso contador vai fazer por meio virtual e com a maior rapidez e eficiência.

Consultor Sorttcon: Fábio

Ligue: (61) 99951-8499

VEM AI

ASACD + VIVAVIDABRINDANDO =

DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE

@asacd @vivaavidabrindando

ASACD OFICINA Literária Prosa e Poesia

ANIVERSARIANTES DE MAIO

- 16 - Ana Paula Pereira Fonseca de Azeredo Coutinho
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 Drausio Oliveira
21 - Carmen Silvia de Mantova, Fernanda Costa Pinto de Brito Franco, Ivanaldo Leite dos Prazeres, José Paulo Godoi Moreira, Maria Adelaide Carvalho de Souza Gammaro, 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, Oraida Policena de Andrade Campos, Regina Lúcia Dias da Silva, Rita de Cássia Conforte, 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 Marciel de Carvalho, Mariléia Vieira da Rocha
28 - Antônio Pereira da Silva, Laura Mendes Santos, Maria de Lourdes Sant Anna Freitas, 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 - Ives de Freitas, José Vieira Alves, Maria Creuza Menezes Muniz, Maria dos Anjos Flores da Silva, Vandir da Silva Ferreira
31 - Claudio Lima Camara, 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 - Alcília 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 de Magalhães, Mario Alves Batista
9 - Francisca Leal Cid Loureiro, Ireni Rodrigues Tejo, Oton Queiroz Mendes
10 - Aida Fernandes da Silveira Caldas, Antônia Santiago Seixas, 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 Motta dos Santos, Carmen Lídia Ramos Leite, David Antônio Pereira da Silva
14 - Selma Dangelo Ferreira
15 - Ana Maria Moura da Silva, Maria Auxiliadora Magalhães Andrade, Maria do Socorro Brito, Neusa Terezinha Rodrigues Vargas

ASA CLASSIFICADOS

ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA



FACINATUS
(61) 99689-2116



HOPELINGERIE BSB
(61) 98240-2456

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211



TORTA DE LIMÃO NO POTE
(61) 99231-1331



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE BEIJO
(61) 98474-2006



DOCE CERRADO
(61) 99623-3113



QUITANDINHA CAFÉ
(61) 99870-9001



RIBAMAR QUITUTES (61)
99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



CORREIOS AGF CRUZEIRO
(61) 3465-2411



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3347-3313

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS CLUBE HOTEL
(61) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 33271864



FIVE TOUR TURISMO
(61) 99349-1153



HOTEL GAIA-PORTO
(61) 98116-8577



MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA
(61) 99977-1268



WONDER TRAVEL
(61) 98191-8871

FINANÇA E NEGÓCIOS



BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



SICOOB
(61) 3225-2007

IMÓVEL



ALUGUEL TEMPORADA
CALDAS NOVAS - GO
(61) 98116-8577



ALUGUEL VILA DO FREI
PARATY - RJ
(24) 99817-5706



VENDA DE FLAT CALDAS
NOVAS-GO
(61) 98212-9697



VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF
(61) 99964-4323

NOVA PARCERIA

INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA



INFOJET
(61) 3382-7765

SAÚDE E BEM-ESTAR



GINECOLOGISTA
CARMEN R FIGUEIREDO
(61) 3346-1979



HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



ANA PAULA FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



CAMILLA FIGUEIREDO
(61) 98306-3946



MÃOS DE ANJO
(61) 99958-1207



PSICÓLOGA
PATRÍCIA MORAIS



OCULARE OFTALMOLOGIA
(61) 99604-5844



OLIMPO
(61) 3325-0160



VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3038-8001