



# REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 326

Brasília - DF

Julho 2021

## VIAGEM NO TEMPO



Prosa Regional Rio de Janeiro



Prosa Regional Campina Grande



Prosa Regional Caldas Novas



Prosa Regional Gramado



Maria Elisa Campina Grande



Ana Regina Espírito Santo



Ângela Natal



Enila Pernambuco



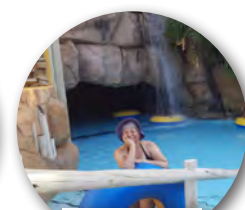
Fátima Campina Grande



Fernando São Paulo



Gleide Campina Grande



Gracinira Caldas Novas



Isabel Caldas Novas



Lourdinha Rio de Janeiro



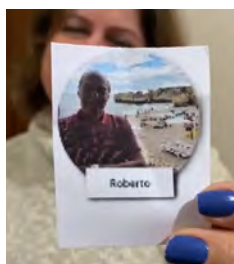
Marly Rio de Janeiro



Neusa Espírito Santo



Roberto Portugal



realizou o sorteio em 29/07/2021

O mês de julho seria o período onde sempre tiramos umas férias para descansar e relaxar. Pensando nisso, a Presidente da ASA-CD, Dr<sup>a</sup>. Maria Elisa, convidou os associados a matarem as

saudades mandando fotos das viagens feitas pelo Brasil afora. Então, você, associado, que tem uma foto de férias pelo Brasil pode nos enviar. A foto sorteada ganhará um mimo da Boticário.



Roberto Sorteado

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
ASA Prosa e Poesia, p. 3  
A ASA vai até você, p. 4 - 6  
Associados Candangos, p. 7 - 8  
Fala, Associado, p. 9 - 10

ASA com Arte, p. 11 - 12  
ASA Direito e Justiça, p. 13  
ASA dica de saúde, p. 13  
ASA gourmet, p. 14  
Dica de casa, p. 15

ASA Cursos, p. 16 - 17  
ASA Solidária, p. 18  
Agradecimento, p. 18  
Clube do Livro, p. 19  
Medalha In Memoriam, p. 19

Live Nutricionista, p. 20  
Homenagem, 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](mailto:querubins@graficaquerubins.com.br)

SEDE

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

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

Administração

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

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](mailto: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 vocês?

O mês de julho seria o período em que viajaríamos com nossas famílias buscando praias e mesmo o interior do Brasil, nordeste, sul, sudeste, norte ou centro-oeste. Nosso país tem uma extensão de praias belíssimas de norte a sul e são lindas, perfeitas para uns dias de descanso.

Nós, aposentados, passamos uma vida inteira nos dedicando com excelência ao serviço público, e quando nos aposentamos temos o direito de aproveitar esta fase sempre maravilhosa da nossa vida nos divertindo, estimulando a nossa mobilidade e cognição, e a melhor forma de estímulo é mover-se.

Viajar traz inúmeros benefícios para a mente e corpo, quando viajamos e conhecemos ou revisitamos lugares, melhoramos a nossa capacidade de assimilação, melhoramos o nosso nível de pressão pelo corpo e o humor melhora. Na ASA-CD, sempre busquei proporcionar aos associados momentos

como estes, lembro dentre outros dos Prosas Regionais que fizemos Brasil a fora, já fomos para o Rio de Janeiro, Paraíba (Campina Grande), Caldas Novas e Gramado (e Canela), só não completamos com o boreste pois veio a pandemia. Estávamos organizando uma viagem à Europa. Mas, se Deus quiser, iremos a estes e a muitos outros lugares no Brasil e exterior.

Embora não seja recomendável viajar no momento, principalmente para o exterior, pois ainda temos um caminho a percorrer com a pandemia, é sempre bom começar a pensar nos lugares que queremos conhecer ou visitar.

Por fim, ainda lembro-lhes que devemos nos cuidar: usar máscara, lavar as mãos, usar álcool em gel, sair de casa somente para o necessário.

A ASA-CD não parou um minuto desde que esse momento tão triste da história da humanidade começou. Continuaremos aqui, sempre por vocês.

Um beijo, estou com saudades.

## POESIA

### MINHA TERRA

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Minha terra tem palmeiras  
Onde canta o sabiá!  
Tem montanhas, tem praias  
Coisas que não vejo do lado de lá!

Cachoeiras, cascatas,  
Aves e pássaros muito lindos a cantar  
Seringueiras, bananeiras  
Flores e plantas de se encantar!

Natureza não falta,  
De norte a sul, de leste a oeste  
Sem esquecer das belezas naturais do centro-oeste  
Com águas quentes!

Nesta pasárgada você só  
Encontra coisa boa  
Gente de todas as cores, raças e credos que convivem  
Numa harmonia de gentes!

Que país é esse?  
Esse país se chama Brasil



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

## PROSA

### O PRAZER DE VIAJAR

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Há algum tempo, o lazer da terceira idade se limitava às atividades domésticas ou pequenos passeios pela cidade. Mas com o passar do tempo e o avanço da tecnologia, esse cenário mudou, e hoje, viajar na terceira idade é uma prática cada vez mais comum entre os idosos, impulsionada, sobretudo, pelo aumento da expectativa de vida e das facilidades proporcionadas por agências de turismo e afins.

Viajar proporciona benefícios para pessoas de qualquer idade. Pesquisas comprovam que, para muitas pessoas, viagens trazem mais felicidade do que comprar bens materiais.

Se você ainda tem dúvidas de que viajar na terceira idade é importante para os idosos, nós da ASA-CD separamos alguns benefícios que essa prática pode proporcionar. Confira!

**Melhora a saúde física**  
Viajar na terceira idade é uma ótima maneira de melhorar a saúde dos idosos. Normalmente, as viagens incluem caminhadas e atividades ao ar livre, que são extremamente benéficas para pessoas de qualquer idade, sobretudo para os idosos, já que melhora a flexibilidade, mobilidade, consciência corporal e força muscular.

Além disso, promovem uma melhora na circulação de sangue, diminuição da pressão arterial e melhora no sistema respiratório, principalmente se a viagem proporcionar um maior contato com a natureza.

**Melhora a saúde mental**  
Viajar na terceira idade ajuda o idoso a sair da rotina e, com isso, estimular sua atividade cerebral. A memória, sobretudo, é um aspecto bastante estimulado e, além de permitir a criação de novas lembranças, também colabora para lembrar fatos antigos.

**Melhora a saúde emocional**  
Garantir o equilíbrio emocional na terceira idade é fundamental para manter a saúde em dia, já que muitos idosos acabam ficando doentes porque estão com o emocional abalado. A boa notícia é que viajar na terceira idade também contribui para melhorar a saúde emocional dos idosos.

As viagens proporcionam emoções e sensações positivas, ainda mais quando se viaja com pessoas que você ama, além de contribuir para aumentar a autoestima e a autoconfiança, aspectos essenciais para garantir a saúde emocional.

**Melhora a sociabilidade**  
O isolamento social e a depressão são problemas comuns na terceira idade e acometem muitos idosos. Mas é possível reverter esse quadro, e as viagens são ótimas aliadas para isso, possibilitando a melhora no relacionamento interpessoal e na capacidade de socialização.

Na hora de escolher seu destino analise a programação, atividades, hospedagem e se programe com antecedência. O mais recomendado é viajar com a família ou com um grupo de excursão para garantir uma viagem segura e tranquila.



Fernando Rodrigues de Barros Holanda (\* 19/2/1992 \*) Fotógrafo, comunicólogo e funcionário da ASA-CD.

# A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

*Presidente da ASA-CD e as funcionária Ingrid e Jaqueline "visitam" virtualmente os associados*



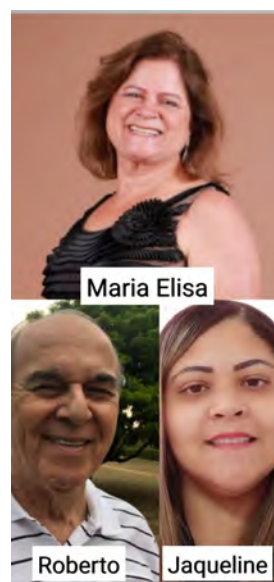
A Presidente Maria Elisa parabenizou as aniversariantes: **Terezinha Wrubleski** do dia 2, **Felícia Nushimura** do dia 3 e **Divina Donizete** dia 5.

As aniversariantes receberam a Presidente com muito carinho e atenção. Terezinha sorridente agradeceu a ligação. Divina e Felícia ficaram muito emocionadas com o contato virtual. “Obrigada, Elisa, pela atenção e carinho”.

A Presidente da ASACD desejou às felicitações regadas de muita alegria e muitas bênçãos as aniversariantes.

O Diretor **Roberto Medeiros Guimarães** parabenizou a Presidente **Maria Elisa**, no dia 8.

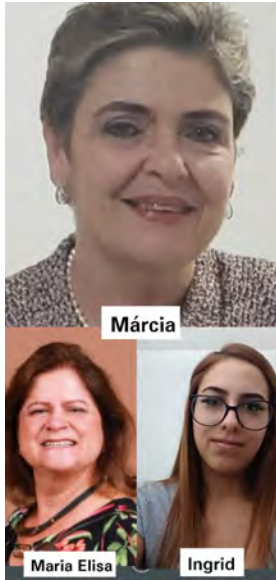
A Presidente ficou emocionada com a surpresa e disse “Obrigada, por fazer parte deste momento tão importante, sou acostumada a surpreender e hoje fui surpreendida, gratidão por todo o carinho.”



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes: **Relva** do dia 7, **Fernando Moitinho** no dia 8 e **Ana Studart** dia 9.

Os aniversariantes receberam a ligação virtual com muitas risadas e lembranças maravilhosas. Relva e Ana amaram a ligação virtual. “Elisa, você é demais” disse Ana. Fernando Moitinho agradeceu com carinho a ligação.

A Presidente agradeceu aos aniversariantes e disse que em breve iremos nos encontrar. Abraços.



No dia 11 foi a vez de parabenizar virtualmente a querida aniversariante **Márcia Ferrari**.

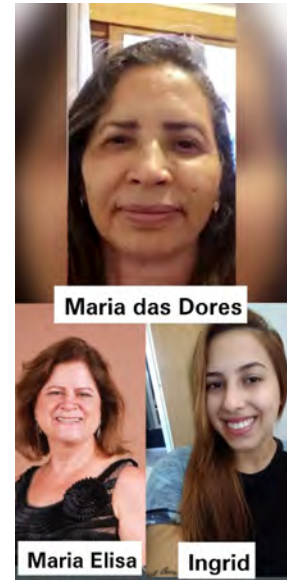
O papo foi descontraído e o que não faltou foi o bom humor. Márcia nos contou também que comemorou o aniversário em almoço com as filhas. Finalizou com gratidão e elogios à Presidente.

A Presidente agradeceu o carinho e disse que é sempre um prazer revê-la.

**Maria das Dores**, associada e aniversariante do dia 19, recebeu o abraço da Presidente por meio virtual.

A festa virtual trouxe muita felicidade para todos. Maria das Dores dá aula de esperanto pelo mundo, comemorou o seu aniversário em seu rancho na companhia dos familiares. Com muita alegria disse: “Obrigada, Elisa, por realizar o ASA VIRTUAL, é uma forma de nos aproximar, assim que tudo voltar ao normal vamos ministrar o esperanto na ASA-CD.”

A Presidente Maria Elisa ficou muito feliz por poder levar um abraço para sua amiga.



Recebeu os parabéns virtual a aniversariante do dia 21, **Aparecida Porto**.

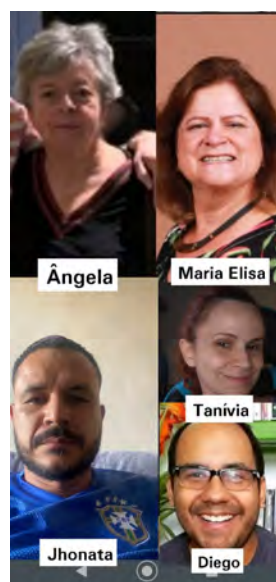
Aparecida nos contou que passa a maior parte do tempo em suas fazendas, onde faz um lindo trabalho com produtos orgânicos e naturais, e disse: “Sinto muita saudade de todos da ASA-CD, espero logo reencontrá-los.” A aniversariante agradeceu à Presidente.

A Presidente Maria Elisa desejou muita paz, saúde e prosperidade à aniversariante.

Visitaram também no dia 21 a Diretora **Ângela Cunha**, com a participação dos funcionários da ASA-CD.

O encontro foi emocionante, Ângela ficou surpresa e grata com a ligação. Os funcionários com muita alegria e satisfação fizeram questão de participar desse momento.

A Presidente agradeceu o carinho e disse que é sempre um prazer tê-la por perto.



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes: **Goiano Braga Horta** dia 22, **Argentino de Paulo** e **Neuza Maria** dia 23, **Ana Celina Gomes** dia 26.

Os aniversariantes receberam a ligação virtual com muitas risadas e lembranças maravilhosas. Goiano e Argentino agradeceram com carinho a ligação: “obrigado, Elisa, pela lembrança do aniversário”. Neuza e Celina ficaram emocionadas com tanto carinho.

A Presidente agradeceu aos aniversariantes e desejou muita saúde e paz nesta data especial.

A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Roberto Medeiros Guimarães**, 27, **José Alonso Souto**, 28, **João Cyrino Filho**, 30 e **Amância Batista**, 31.

Os aniversariantes do dia adoraram a ligação, que foi de muita alegria e saudades. Maria Elisa parabenizou seu querido parceiro, Roberto, diretor da ASA. Roberto ficou lisonjeado com a ligação e agradeceu com carinho, assim como Alonso e João e parabenizaram a Presidente pelo belo trabalho que está realizando na ASA-CD. Amância gostou bastante da visita virtual, agradeceu emocionada.

Rever os amigos é bom demais!



# ASSOCIADO CANDANGO

CYBELE MARTINS SOARRES ARAÚJO



Me chamo **Cybele Martins Soares Araújo**, nasci em 27/11/1961, aqui mesmo, em Brasília. Fiz faculdade e entrei na Câmara dos Deputados

em 1984. Na Casa, trabalhei na Liderança do PSDB, Gabinete do Deputado Carlos Cotta, Taquigrafia, Comissão de Defesa do Consumidor, Meio ambiente e Minorias, aposentando-me em 2016, na Liderança do PMDB.

Adoro viajar. Já viajei para o Japão, China, Moscou na Rússia (onde fiz a Transiberiana), Mongólia, Croácia, Suíça, Marrocos, Espanha, Portugal e mais um tanto. No Brasil conheço todos os estados

menos o Amapá, Rondônia e Roraima. Não tenho nenhum hobby, apenas academia todos os dias.

Meu conselho: Aposente porque é muito bom, é o momento de ficarmos com a gente mesmo, de nos cuidarmos, de passear, encontrar os amigos e viajar muito. Por fim, a nossa Presidente é maravilhosa, gentil, educada e muito prestativa, nota mil, ela tem feito um excelente trabalho a frente da ASA-CD.

EDNEUZA MORAIS DA SILVA

Me chamo **Edneuzza Moraes da Silva**, sou pensionista e nasci em Recife —Pernambuco, que é um município brasileiro, localizado na Região Nordeste do país. Cheguei a Brasília em 1965, aqui era uma cidade bem difícil de viver, tudo em obra, em construção, não havia as facilidades que temos hoje em dia, o transporte público era bem precário; mas com todos estes percalços Brasília se tornou meu lar. Depois de aposentada, sempre cuidei da minha família e viajei bastante, talvez esse seja meu hobby preferido: conhecer novos lugares.

Falando um pouco sobre

a cidade onde nasci, Recife possui uma área territorial de aproximadamente 218 km<sup>2</sup>, é formado por uma planície aluvial, tendo as ilhas, penínsulas e manguezais como suas principais características geográficas. Cidade nordestina com o melhor Índice de Desenvolvimento Humano, o Recife é a quarta capital brasileira na hierarquia da gestão federal, após Brasília, Rio de Janeiro e São Paulo, e possui o quarto aglomerado urbano mais populoso do Brasil, com 4 milhões de habitantes em 2017, superado apenas pelas concentrações urbanas de São Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte. A capital



pernambucana tem, num raio de 300 km, três capitais estaduais sob sua influência direta: João Pessoa, Maceió e Natal.

E sobre a atual gestão da ASA-CD, me agrada muito, todo mundo é muito comprometido com os associados.

SILVIA REGINA DOS SANTOS COELHO



Me chamo **Silvia Regina dos Santos Coelho** e cheguei em Brasília em 16 de dezembro de 1990, nasci e cresci no Rio de Janeiro, tenho Doutorado em Educação. Ingressei na Câmara dos Deputados em 3 de dezembro de 1999. Trabalhei no Centro de Documentação e Informação – CEDI, Liderança do PPS – atual Liderança Cidadania, Liderança do PSD, Coordenação de Comunicação da Diretoria Administrativa –

CODEC-DIRAD e Secretaria da Mulher, onde estou atualmente.

Adoro viajar. Já fiz vários passeios junto com a minha família e amigas por várias cidades do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Ceará, Pernambuco, Paraná, Rio Grande do Sul, além das cidades próximas ao Distrito Federal como Pirenópolis, Caldas Novas, Goiânia, Cristalina, etc. E, também pelas praias do Nordeste. E também pelas praias do Rio de Janeiro, das mais famosas do centro da cidade até as mais distantes como da região dos lagos, que é uma área de praias lindíssimas.

A partir de 2010, comecei a fazer viagens internacionais junto com o meu filho Leonardo, visitamos várias cidades lindas da Holanda, como Amsterdam, Rotterdam, Delft, Daan Haag, e muitas outras cidades deste país. Já fui também a Madrid e Toledo, na Espanha. Fui também a Portugal, especificamente a

linda e acolhedora cidade do Porto e também conheci a Cidade do México com suas belas igrejas da época da colonização espanhola e sítios arqueológicos transformados em museus de civilizações indígenas milenares.

Tive também o prazer de poder ir algumas vezes aos Estados Unidos, em que conheci algumas de suas lindas cidades como Phoenix, Mesa, Scottsdale, Glendale e Tempe, Nova York, Las Vegas além do imperdível passeio para o Grand Canyon, etc.

Finalizo agradecendo imensamente pela honra e prestígio que me concedeu a nossa Presidente da ASA-CD, Dra. Maria Elisa Siqueira de Oliveira, bem como a todos os colegas que atuam junto com ela nessa nobre missão de trazer reconhecimento e alegria para todos os servidores aposentados, e como no meu caso, quase aposentados.

RITA DELFINA DE MEDINA FIGUEIREDO

Me chamo **Rita Delfina de Medina Figueiredo**, nasci em Manaus, AM. Sou formada em Direito e cheguei a Brasília em 1972. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1976 e sempre trabalhei no CAENG.

Após bons anos como servidora da Câmara dos Deputados, aposentei-me em 2015 e decidi viajar. França, EUA, Dubai, Marrocos, Panamá, cada país

tem sua peculiaridade, fiquei encantada com cada lugar que visitei

Me movimento, faço Pilates como hobby, e adoro. É muito bom fazer um exercício que trabalhe a minha mobilidade e cognição, por isso é sempre bom nos mantermos ativos, a cabeça e corpo.

Por fim, digo: que a vida após a aposentadoria é muito boa e proveitosa, pois nos sobra tempo para



fazermos e realizarmos nossos hobbies. E adoro a atual gestão da ASA-CD, vejo que a Presidente e demais diretores trabalham com muito afinco em prol de nós, associados.



# FALA, ASSOCIADO

## ELEAZAR ARAÚJO DA SILVA



Me chamo **Eleazar Araújo da Silva**. Mais conhecido como Zazo. Nasci no Rio de Janeiro e cheguei a Brasília em 1980 (como militar da Aeronáutica). Estudei Letras Português- Inglês, pelo UniCeub.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1993. Comecei atuando na Secretaria-Geral da Mesa. Mas também trabalhei na Liderança do PSDB, Departamento de Comissões (CPIs), esse por pouco

tempo; Conselho de Ética; Suplência da Mesa e CEDI. Aposentando-me em 2018.

Depois de aposentado continuei com projetos pessoais que eu já realizava antes da aposentadoria, especialmente na área da música. Muitas leituras, viagens. Mudei-me por dois anos para São José dos Campos, interior de São Paulo, só para mudar de ares mesmo.

Amo viajar. Dentro do Brasil, pelo fato de ser músico, costumava viajar muito (antes da pandemia). Para fora do Brasil, estive na África (Guiné Bissau, com um dia de passeio por Lisboa), Estados Unidos e Argentina. Como hobby tenho a música, que é uma atividade semiprofissional que curto demais.

Apesar do pouco contato, gosto da atual gestão, especialmente pelo lado

humano, o interesse de manter todos bem informados e atendidos até mesmo em suas carências pessoais, dentro do que esteja ao alcance da ASA-CD. Vida longa para todos os componentes da atual gestão.

Por fim, planeje sua existência pós-Câmara. Se você não administra sua própria vida, inclusive no aspecto financeiro, outros o farão. Cultive bons relacionamentos, especialmente com o cônjuge, se você o tiver. É a pessoa com quem você deverá interagir por mais tempo nessa nova fase. Guarde boas lembranças dos colegas com quem trabalhou. Seja grato. Lembre-se de que ninguém é insubstituível. A vida segue para quem fica, mas é possível achar significado para nós fora da rotina de trabalho. Como diz uma velha canção da MPB. “Há tanta vida lá fora”.

## ANA STUDART

Me chamo **Ana Studart**, nasci no Rio de Janeiro (carioca da gema), onde morei até vir para Brasília acompanhando meu marido, jornalista, que foi transferido em 1974. Trabalhei primeiro no Jornal de Brasília (sou jornalista), depois na Câmara dos Deputados.

Fiz Mestrado em Ciência Política na State University of New York, em Albany. Ingressei na Câmara em 1978. Fiz concurso público para a hoje denominada Assessoria Legislativa. Só trabalhei lá. Aposentei-me em março de 1996, mas fui requisitada para trabalhar como Assessora de Imprensa da Casa Civil da Presidência da República, no governo FHC.

Depois de encerrar meu ciclo profissional, comecei a ter aulas de canto e ler. Adoro viajar, conheço toda a Europa, Nova Zelândia, Austrália, Tailândia, Vietnã, Estados Unidos e Canadá. Tenho 3 hobbies, a música (canto), a leitura (tenho um grupo de leitura) e a escultura em cerâmica.

Meu conselho para os amigos que irão aposentar-se é que encontrem seu hobby para ter um lazer agradável. E viagem muito, nada como visitar lugares novos, ver novas paisagens, experimentar culinárias diferentes. Hoje com tantos trens, navios e aviões, o mundo ficou pequeno. Acho a atual gestão maravilhosa. A



Presidente é sempre dedicada em manter o que já agrada aos associados e em criar novos eventos, novas possibilidades, diversificando. Ela tem um cuidado grande em atender a todos, estou muito feliz com a direção atual da ASA-CD!

**JOSÉ GOMES FERREIRA**



Me chamo **José Gomes Ferreira**, nasci e me criei em um povoado distante 70km da cidade de Alto Parnaíba-MA, ou seja, morava na roça, literalmente. Saí de lá em setembro de 1969, direto para a cidade de Bom Jesus-PI, onde me ingressei em colégio interno de padres, como seminarista. Em novembro de 1975, aos 22 anos, portanto, decidi deixar a vida religiosa, e em 5 de dezembro daquele ano, vim para Brasília, à procura de vida nova. Meu primeiro

trabalho foi em maio de 1976, no Unibanco, onde fiquei por 02 anos. Em 78, surgiu o concurso da Câmara dos Deputados, para Agente Administrativo. Em 03/11/1978, tomei posse e comecei a trabalhar, continuando até 30/08/16, quando aposentei-me.

Sou Bacharel em Direito, na Casa comecei trabalhando no DEPES, por 04 meses, de onde fui para o Departamento de Comissões (Comissão de Trabalho, Comissão de Defesa do Consumidor); em 1986, fui trabalhar na Comissão do Sistema Tributário e Financeiro, com os Deputados José Serra e Carlos Dornelles; depois dessa fase de Comissões, fui trabalhar na Diretoria-Geral da Constituinte, tendo como chefe direto, o nosso saudoso Mozart Viana de Paiva. Ao término da Constituinte, fui trabalhar na Liderança do PTB; depois, fui para ATEC-DG, como Assessor Técnico-Jurídico,

e, por último, fui trabalhar na Liderança do PCdoB, onde me aposentei. Orgulho-me de ter pertencido ao Quadro de Pessoal da Câmara dos Deputados.

Depois de aposentado, não tenho feito muita coisa de especial. Gosto de viajar, mas pouco tenho feito, e mesmo assim, dentro do Brasil. Hobby: Ouvir músicas, caminhar, academia. E o conselho para quem está prestes a se aposentar é: organizar-se para uma nova vida, para se envolver com alguma coisa, pois a vida aqui fora, sem nada para fazer, tem um impacto muito grande.

E quanto à gestão da ASA: EXCELENTE. Não é só pela Presidente ser minha amiga e também por sermos do mesmo concurso da Câmara, mas a Doutora Elisa é uma pessoa excelente e maravilhosa, é nota 10; a ASA é muito ligada com os associados, com a sua qualidade de vida e o seu bem-estar social.

**SUELY PEREIRA DOS SANTOS SENA**

Me chamo **Suely Pereira dos Santos Sena**, nasci em São Luís-MA, e cheguei a Brasília em 1979. Estudei Administração de Empresas na AEUDF e ingressei na Câmara dos Deputados em 1997. Trabalhei no Departamento de Pessoal, por 4 anos, DECOM e Departamento de Comissões, aposentando-me em 2017.

Tive um Salão de Beleza que iniciei antes da aposentadoria mas vendi em 2018. Amo viajar. Diversos estados brasileiros e no exterior:

Lisboa, Paris, Atenas e Ilhas gregas, New York, Disney e Miami, Chile, Buenos Aires. Amo fotografar, faço Aromatizador de ambiente, costuro e tenho um perfil no Instagram onde falo de cuidados com a pele madura @su.belapele.

Por fim, aposente-se consciente de que vais encontrar aqui fora, existe uma vida maravilhosa com muitas coisas bacanas a serem usufruídas dentro das expectativas de cada um. E quero deixar registrado a boa atuação da ASA-CD,



é uma gestão inovadora e preocupada em oferecer ao associado o que tem de melhor e mais criativo. A Maria Elisa é muito atenciosa e busca sempre atividades que estimulam o aposentado a se movimentar, aumentar sua autoestima e gozar dos privilégios merecidos.

# ASA COM ARTE



O Coral Lux Animae e o Coral Vox Animae, do ECAI, fizeram uma linda apresentação numa live no youtube, em dezembro de 2020. O coral Lux Animae é composto somente

por mulheres, dentre as mulheres estão as associadas da ASA-CD: **Maria do Amparo Bezerra, Cecília Yamaguti, Eleonora Azeredo, Lilian Innecco, Nilma Santos, Eliane Alphonsus, Esmeralda Reis, Tereza Cristina**

**Attuch, Anileda Paulucci, Maria Júlia Moura.** E o coral Vox Animae é misto e é composto pelos associados **Cláudio Ferreira e Roberto Medeiros.** Espero que gostem deste belo trabalho.

## SEBASTIÃO AUGUSTO MACHADO



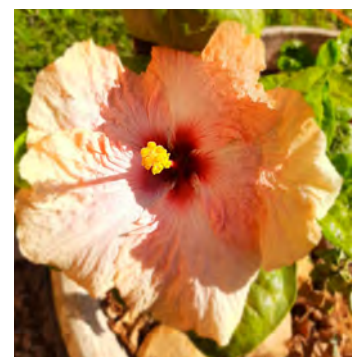
Nascido em Ouro Fino/MG, **Sebastião Augusto Machado** chegou a Brasília em 1966. Estudou administração e ingressou na Câmara dos Deputados em agosto de 1967. Trabalhou no Departamento de Segurança e DECOM, aposentando-se em 1997. Depois de aposentado virou especialista no cultivo do hibisco e rosa linense e é também colecionador de cachaça, já ultrapassando as 5.000 garrafas.

Hibiscus L. é um gênero

de plantas com flor que agrupa cerca de 300 espécies, inserido na família das Malvaceae, com flores e folhas exuberantes. Devido à nova taxonomia pela filogenética, muitas espécies que pertenciam a esse gênero estão migrando para outros gêneros. Por exemplo: Hibiscus esculentus L., a planta do quiabo, agora é Abelmoschus esculentus Moench. O cultivo dos exemplares do gênero, tanto ornamental como econômico, está disseminado nas regiões subtropicais e tropicais, cuidando para não sofrerem com geadas e temperaturas baixas constantes.

Autointitulado o maior colecionador de cachaça do Centro-Oeste, o aposentado e associado da ASA-CD Sebastião Augusto Machado, 72 anos, diverte-se dentro de um de seus refúgios, um pequeno depósito

transformado numa gruta de tesouros. Em infinitas prateleiras, armários e suportes, o quarto guarda os xodós de Sebastião: mais de 5 mil garrafas de cachaça nacional. Apesar da falta de registros que possam comprovar o título, tudo indica que ele é mesmo o maior colecionador da região; e até do Brasil. Na Confraria da Cachaça do Brasil, não há ninguém com essa quantidade de garrafas; no site do Museu da Cachaça, no qual se pode informar o tamanho da coleção, nove pessoas afirmam ter mais de 5 mil exemplares.



FRANCY BORGES

Esse era um projeto bem antigo, desde que minha mãe faleceu em janeiro de 1992. Surgiu uma vontade imensa de homenageá-la, mas não sabia como. Por diversas vezes olhava as fotos dela e uma em especial me chamou a atenção. Justamente a que escolhi para o rótulo do produto e para o banner. A foto transmitia um olhar de princesa, de paz, de alegria e até de um certo refinamento. Parecia uma modelo dos tempos antigos, lá pelos anos de 1939 por aí. Essa foto foi pinçada de um álbum da formatura da minha mãe como Normalista.

LOLITA é apenas



um apelido dela. O nome verdadeiro é Hilda Loyde Pereira Borges. Professora diplomada, escritora, poetisa e teatróloga. Amava montar peças de teatro com o tema Natal com os vizinhos onde morava ou na Igreja que frequentava. Como professora se destacava por seu dom pelo ensino quando na recuperação, principalmente, de alunos com certas dificuldades. Amava escrever contos infantis e poesias diversas. Fazia parte da Associação de Escritores de Brasília.

O que me levou a conectar o produto Lavanda com minha mãe, foi essa delicadeza em seu perfil e também porque ela amava a fragrância. Essa comprada em farmácia mesmo, aquela do líquido verde com um aroma suave e ao mesmo tempo elegante. Como eu já plantava lavanda em casa, resolvi pesquisar como se faziam os sachês de lavanda orgânica e dei andamento ao projeto nesse mês de junho de 2021.

Aproveitando esse tempo de pandemia, o qual nos levou



a reinventar o sentido da vida, resolvi finalizar o projeto com o design do rótulo do produto e do banner. Fiz também uma descoberta interessante, o aroma da lavanda (lavanda dentala ou lavanda francesa) que é a espécie que cultivo, e excelente no combate aos enjoos causados pela quimioterapia.

Experiência própria de vida, ao manusear o produto na manufatura dos sachês. Existem no mundo, segundo pesquisas, umas 40 espécies de lavanda. E essa foi minha homenagem singela a minha querida mãe, Hilda Loyde Pereira Borges, a Lolita, nascida em Araraquara, São Paulo.

IRIS BERLINCK



Me chamo **Iris Berlinck** e cheguei e Brasília em 1969. Nasci em Juiz de Fora mas cresci no Rio de Janeiro, onde morei até os 19 anos, quando me mudei para Brasília. Sou formada em Administração

de Empresas, 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.

Meu hobby é escrever

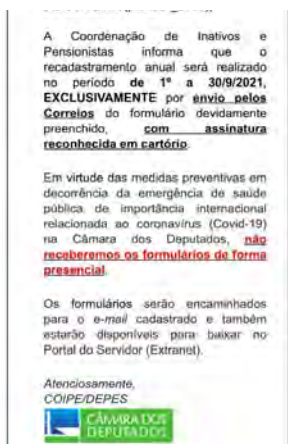
crônicas e contos, há mais ou menos 6 anos, tendo recebido prêmios no Brasil e no exterior, sendo traduzida para o francês, italiano e alemão.



# DIREITO E JUSTIÇA

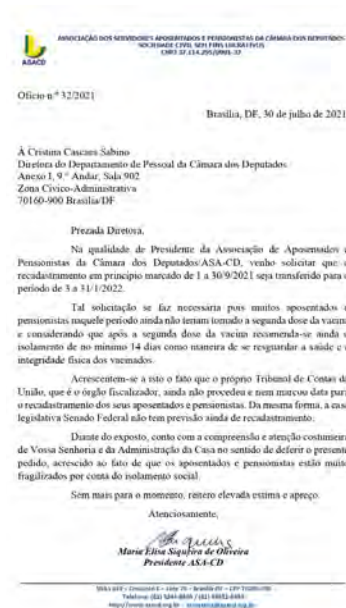
## RECADASTRAMENTO 2021

A COIPE encaminhou via e-mail para os aposentados e pensionistas informativo sobre o recadastramento 2021.



A Presidente Maria Elisa encaminhou ofício à Sra. Cristina Sabino, Diretora do DEPES solicitando a transferência do recadastramento para o mês de janeiro de 2022.

A Presidente Dr<sup>a</sup>. Maria Elisa entrou em contato com o Dr. Hélio, Diretor-Substituto do DEPES, e em conversa com ele foi informado que o pedido está sendo analisado com atenção e a Presidente ratificou que a solicitação, no entendimento dela, deve ser atendida.



# DICAS DE SAÚDE

## DICAS DE SAÚDE SOBRE UMIDIFICADOR E A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA



Tempo seco, poluição e queimadas compõem a fórmula para a baixa umidade do ar nas últimas semanas. Seja por fatores ambientais ou externos, essa combinação resulta em doenças respiratórias, ressecamento dos olhos, boca e nariz, além de outros desconfortos. A melhor solução para aplacar essas condições é o uso de umidificador de ar.

Eficiente, portátil e prático, o umidificador de ar pode ser utilizado em qualquer cômodo da casa ou ambiente do escritório. Aliás, é recomendado inclusive para o quarto de bebês, crianças e idosos. Alguns modelos são capazes de umidificar espaços de mais de 20 m<sup>2</sup> e ainda servir como difusor de aromas.

Por que é preciso estar atento à umidade do ar? A umidade do ar abaixo dos 30% gera riscos para

saúde. O ideal é que ela fique entre 40% e 70%, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS). Dentro de casa, a umidade adequada gira em torno de 45%. Com o umidificador de ambientes, fica mais fácil controlar isso. O que determina a umidade do ar é a quantidade de vapor de água na atmosfera. Esse vapor é proveniente de diversas formas: a movimentação das massas de ar, a evaporação das águas oceânicas e a influência de florestas são os principais exemplos.

A função do umidificador de ar é equilibrar a quantidade de vapor em um determinado espaço. Para isso, o aparelho elétrico conta com um reservatório onde é possível colocar água e até mesmo essências, caso o seu eletrodoméstico também tenha a função de aromatizador.

Em comum, são aparelhos com longa vida útil, baixo consumo de energia e de fácil utilização. Basta colocar água no reservatório, direcionar os bicos e ligá-lo na tomada para começar a usar.

Idosos e crianças são os principais grupos afetados por problemas relacionados à baixa

umidade. O aparelho é recomendado especialmente para pessoas que possuem alergias, já que o vapor alivia a tosse seca e a irritação dos olhos.

Cheque se há água suficiente no reservatório. A água deve ser substituída com frequência, não devendo ficar no aparelho por mais de dois dias seguidos;

Se depois do uso ainda sobrar água no reservatório, esvazie e seque completamente com um pano macio, a fim de eliminar resíduos e minerais acumulados. Lembre-se de limpá-lo periodicamente.

Equilíbrio é a palavra-chave para o uso do umidificador de ar. Especialmente em regiões quentes, a combinação de umidade e calor acaba potencializando a proliferação de fungos.

Além da umidificação do ar, não podemos deixar de ingerir a quantidade de água necessária; os idosos são propensos a não sentirem sede, o que pode ocasionar diversos problemas de saúde. Nossa mobilidade e cognição pode ficar afetada pela falta de água, devemos ingerir no mínimo 2 litros de água por dia.

# ASA GOURMET

*A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária com comidinhas fáceis de fazer*

## CHOCOLATE QUENTE



### INGREDIENTES

150 gramas de chocolate 70%;  
250 mililitros de leite zero lactose;  
75 gramas de açúcar; canela em pó.

### MODO DE PREPARO

—Faça o caramelo colocando o açúcar numa panela até derreter.  
— Enquanto isso, misture o leite com o chocolate 70% até fazer uma calda grossa.  
—Depois misture tudo, fica uma delícia. Fica bom para comer com torradas, pão de queijo e bolo.

## FLAN COM RASPINHA DE LIMÃO

### INGREDIENTES

500 ml de leite;  
3 colheres de sopa de maisena;  
3 colheres de açúcar (a gosto);  
raspinha de limão;  
ou usar baunilha;  
ameixas pretas para enfeitar.

### MODO DE PREPARO

—Colocar na panela o leite, açúcar, maisena, raspinha de limão e levar ao fogo para cozinhar.  
—Após cozido desligar o fogo e mexer de vez em quando e despejar em uma tigela ou travessa e levar à geladeira.  
—Após frio colocar as ameixas sobre o Flan.



## BATATA DOCE NA AIRFRYER



### INGREDIENTES

400 g de batatas-doces, cortadas em rodela.  
Tempere, se quiser, com sal, pimenta ou azeite.

### MODO DE PREPARO

—Primeiro, descasque as batatas e lave-as e corte as batatas em rodela;  
—Depois, coloque-as na cesta da fritadeira elétrica e programe para 15 minutos a 200 graus ou até elas ficarem conforme o seu gosto.  
Sirva!

# DICA DE CASA

*A Presidente, preocupada em servir aos Associados, abriu um espaço de dicas de casa feitas para o dia a dia*

## UMIDIFICADOR

Esta dica de casa é bem valiosa. Estamos nos aproximando dos meses mais secos do ano, o que acarreta a secura e a baixa umidade. Nós idosos somos mais propensos às doenças respiratórias, por isso ter um umidificador em nosso lar é muito importante. Com ele, conseguimos respirar melhor. Todos os dias, deixe-o ligado por mais ou menos duas horas, sempre lave a parte onde a água fica armazenada e troque a água cada vez que for ligar o aparelho.



## CUIDADOS COM CACO DE VIDRO



A dica de casa tem a ver com aquele momento em que nos distraímos e quebramos algo, um copo, uma taça, um prato. Sempre que isso acontecer, pegue uma garrafa plástica, corte e coloque o vidro quebrado dentro. Depois cole a parte cortada com uma fita durex e escreva: vidro. Assim ajudamos os coletadores de lixo a não se cortarem.

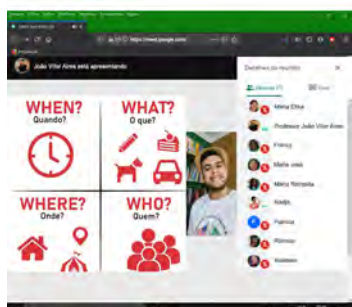
## ECONOMIA ELÉTRICA

A dica de casa tem a ver com energia. Recentemente vimos que a conta luz aumentará e para economizar trago essa dica: aparelhos que ficam plugados em tomadas aumentam o consumo elétrico em até 2,5%, máquinas de lavar, forno elétrico, forno de microondas, airfryer, etc, tudo isso pode ser desligado depois de utilizado. Assim economizamos na conta de luz e no nosso bolso e a água do planeta.



# ASA CURSOS

## ASA INGLÊS



Imagine você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica,

divertida e eficiente. A ASA tem tudo isso. Não perca tempo. Let's speak English!

Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

Você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

TURMAS:

1 - Quartas - às 9h - ASA ENGLISH STARTER 1 - iniciantes

2 - Quartas - às 10h - ASA ENGLISH STARTER 2 - (podendo fazer teste de nivelamento)

Matricule-se pelo nosso WhatsApp (61)99951-8499.

**MATRICULE-SE!**

### ENGLISH STARTER 1



Sebastiana

A iniciativa da presidente foi muito inteligente.

Fui sorteada, fiquei surpresa. Eu estou gostando bastante, o professor é muito simpático, atencioso e estou assimilando dentro do possível,

melhor do que isso só se fosse presencial.



Maria Elisa

### ENGLISH STARTER 2

Hi! I'm **Relva Resende**, estou no curso de Inglês há 4 meses. Eu sempre gostei de Inglês, fiz alguns cursos, mas nunca consegui fluência, fiquei desmotivada e parei de estudar.



Maria Elisa

Agora estou recomeçando, contando com a paciência do professor João Vitor. Confesso que a minha maior dificuldade é me adaptar às novas tecnologias. Aprendizagem é um processo contínuo, por isso pretendo continuar teimosamente até conseguir a fluência. Na última aula do semestre, houve um sorteio, por sinal eu não estava presente, pois era meu aniversário. E advinha quem ganhou o

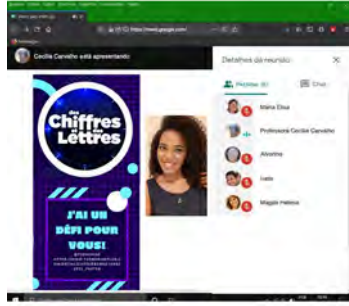


Relva Resende

prêmio?... a sortuda fui eu”, como disse a Maria Elisa, que muito gentilmente ligou me cumprimentando. Obrigada à ASA, especialmente a Maria Elisa, por nos proporcionar essa oportunidade.



## ASA FRANCÊS



Convido vocês para integrarem a nossa turma de francês; o aprendizado de

uma nova língua, além de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo. Bisous et à tout à l'heure!

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line pelo celular ou computador sem sair de casa e com todo o cuidado necessário.

Você aprende se divertin-

do, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

**TURMA:**  
Segundas - às 10h  
- ASA FRANCÊS -  
- DRAPEAU 1 (iniciantes)

Matricule-se pelo nosso Whatsapp (61) 99951-8499.

**MATRICULE-SE!**



Teresinha

No último dia de aula do Curso de Francês, nossa querida e amável Presidente da ASA, Maria Elisa, e

também nossa colega, nos surpreendeu com o sorteio de um mimo. A “sortuda” ganhadora fui eu, **Teresinha**. Fiquei muito feliz com o presente e com o gesto afetuoso dela. “Uma rosa, sendo igual em beleza às demais rosas, ao ser-nos oferecida como presente se transforma, tornando-se mais bela. Passou a ter outro

calor; de suas pétalas se desprende outro perfume.” Da Logosofia.



Maria Elisa

## ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de uma profissional altamente

qualificada. A Ana Paula trabalha com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado. A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono e o desempenho cognitivo, reduz o stress e aumenta a sensação de bem-estar e

aumenta a longevidade.

Faça parte da nossa turma e pratique os seus exercícios onde desejar, a qualquer hora e lugar. Exercícios disponíveis todas as terças através do WhatsApp. Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61) 99951-8499.

**MATRICULE-SE!**

No último dia 12 de julho tive a alegria de ser sorteada com um mimo da ASA-CD. Mais uma iniciativa carinho-



Maria Elisa

sa da Presidente Maria Elisa, que me deu a oportunidade de ter essa deliciosa surpresa! Não é “chavão”, mas essa foi a primeira vez que fui sorteada com prêmios materiais na minha vida!!! Quem sabe a moedinha da sorte resolveu cair no meu canteiro? Logo eu que já sou contemplada com uma vida longa e saudável, uma família amorosa, amigos que quero tão bem, colegas



Tereza

da Câmara que reencontrei na ASA-CD, em especial nas nossas aulas da ASA-Saúde? Gratidão a Maria Elisa e a todos com quem aqui convivo!

# ASA SOLIDÁRIA



Realizou o sorteio em 29/7/2021



Cordelia Sorteada



Marcos do Instituto Doando Vida



Pastor William da Igreja Presbiteriana-Sol Nascente



Alonso da Igreja Batista São



Cristina da paróquia Santa Clara e São Francisco de Assis do Jardim Botânico



Rogério recebeu em nome da Igreja Metodista



Dikson recebeu as cestas em nome da Igreja Rainha da Paz



Flávio recebeu as cestas básicas em nome da Igreja em Brasília



Diego recebeu em nome do Instituto Banho do Bem



Kerley da Igreja Majestade de Deus Santa Maria



Damon do Instituto Reciclando Sons



Fabiano recebeu em nome do Porto Victoria



Nilza recebeu as cestas em nome da Igreja de Deus

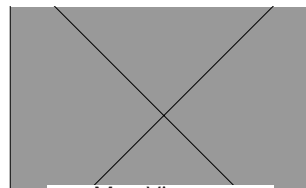
A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da covid-19 e em consequência do isolamento social e demissões. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda dos associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos,

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de

cestas básicas e com a chegada do frio será realizada também a entrega de cobertores.

Graças a Deus e aos nossos associados e amigos batemos novo recorde de cestas com o total de 92 e 30 cobertores. Mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade e doaram um pouco do que têm, o que, somado, trará muita



Meg Vicente

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

alegria aos nossos irmãos mais necessitados e com toda a certeza fará a diferença na vida de muita gente. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

## AGRADECIMENTOS

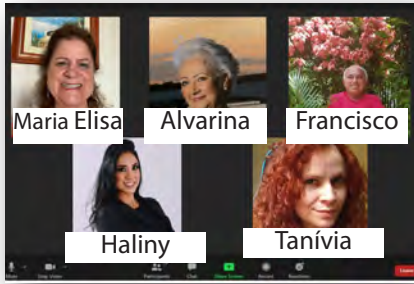
Em meu nome e da Paróquia Divino Espírito Santo - Sobradinho, quero agradecer a Deus pela vida da Dr<sup>a</sup>. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados ASA-CD e de todos associados e amigos

que contribuíram para que agora recebêssemos as cestas básicas, pois elas serão uma ajuda na vida de muitos que estão sem emprego e passando por dificuldades por conta da pandemia. As famílias carentes da nossa comunidade ficarão muito felizes, tenham

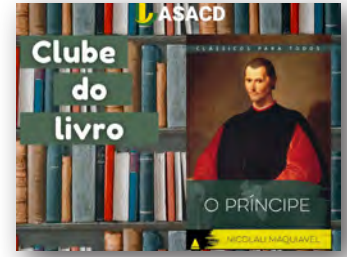


certeza. Gratidão, Paróquia Divino Espírito Santo-Sobradinho / **Padre Jobson.**

# 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 17 do mês de junho, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra O Jogo das Contas de Vidro de Herman Hesse.

Descreve uma comunidade mítica, onde as regras, a linguagem figurada e a gramática do jogo representam uma espécie de linguagem oculta, altamente evoluída, de que participam várias ciências e artes, especialmente a Matemática e a Música (ou seja,

a musicologia). Essa linguagem tem a possibilidade de expor o conteúdo e os resultados de quase todas as ciências e de relacioná-los entre si.

A Presidente Dr<sup>a</sup>. Maria Elisa presenteou os associados participantes: Alvarina e Francisco com um exemplar do livro Cerrado Desterro, de Emanuel Medeiros Vieira, colega nosso falecido, um presente da sua esposa, Célia, que enviou os mimos para que pudésse-

mos presentear os associados.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 18 de agosto, 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 Príncipe, de Nicolau Maquiavel, obra atualíssima e livro de cabeceira de muitas autoridades.

# 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

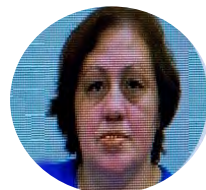
público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



Heloísa Helena Soares Abadia  
\*4/9/1961 - †F, 2/7/2021



João Batista da Silva  
\*19/12/1954 - †4/7/2021



Deuselena de Jesus Ferreira  
Dourado  
\*10/10/1955 - †,5/7/2021



Rodolfo Franca Stuckert  
\*6/5/1954 - †9/7/2021



Francisco Domingos da Silva  
\* 14/3/1939 - † 11/7/2021



Raimundo Almeida do Vale  
\*3/4/1929 - †14/7/2021



Maria Georgina Coelho de Souza  
\*, 17/3/1946 - †16/7/2021



Roberto Tavares Fernandes  
19/7/2021

## LIVE NUTRICIONISTA



Aline Mariath  
Nutricionista

Cerca de 60% do peso corporal é constituído por água, o que a torna indispensável ao bom funcionamento do corpo humano. Os líquidos entram no organismo através da boca e são absorvidos pelo sistema digestivo. No entanto, a água é eliminada através da urina, fezes, suor e respiração. Portanto, ela é mais facilmente perdida do que absorvida. A hidratação adequada é uma das preocupações na terceira idade, uma vez que a desidratação é uma das principais causas de internação dos idosos, especialmente em épocas de grande calor.

É importante reconhecer os sinais de desidratação: boca seca com pouca saliva; redução da interação com o ambiente e com o cuidador; diminuição do volume de urina, tornando-se de cor amarela escura e cheiro forte; fraqueza; dores de cabe-

ça; tontura, diminuição da pressão arterial e, em casos mais graves, letargia ou sonolência excessiva e confusão mental. Nos idosos muito dependentes, também podemos observar gemidos, agitação, apatia e aumento de dependência. Cabe ressaltar que a desidratação é um problema sério que pode levar à morte. Desta forma, a prevenção assume um papel crucial na manutenção da qualidade de vida dos idosos.

Conforme envelhecemos a percepção da sensação de sede vai diminuindo, o que torna a desidratação frequente nessa faixa etária. Sendo assim, é fundamental que o idoso faça a ingestão de líquidos mesmo que não esteja com vontade. Uma boa estratégia é deixar garrafinhas ou copos com água/líquidos sempre ao alcance, além de estipular metas de consumo a se-

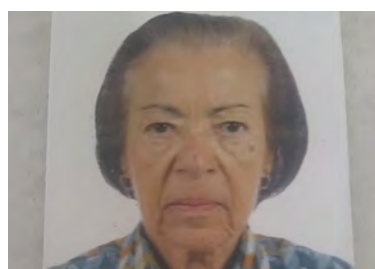
rem alcançadas diariamente.

Podemos deixar a ingestão hídrica mais atraente através da utilização de água saborizada. Para isso, devemos adicionar rodela de limão, lascas de gengibre e folhas de hortelã, ou ainda, pedaços de maçã, canela em pau e rodela de laranja, ou cubinhos de abacaxi com folhas de hortelã. Existem diversas combinações: use sua criatividade! Além disso, é possível recorrer aos chás gelados, água de coco, refrescos e vitaminas com frutas. É importante que as bebidas não sejam adicionadas de açúcar ou adoçante. Também devemos estimular o consumo de frutas com maior teor de água, como melancia, melão, tangerina, laranja, abacaxi, entre outras. Para os idosos com disfagia (dificuldade de engolir), os líquidos deverão ser engrossados com espessantes específicos.

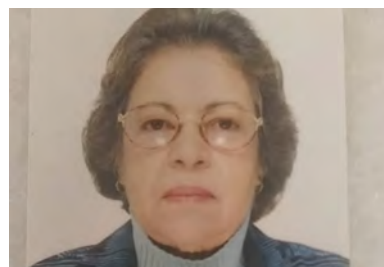
## HOMENAGEM AOS MAIS IDOSOS DO MÊS

### MARCILÍA BERGALLO

Me chamo **Marcília Bergallo**, cheguei à Brasília no ano da sua fundação, fiz concurso para a Câmara dos Deputados no Rio de Janeiro e tomei posse aqui



em Brasília. Fui chefe de Gabinete dos Suplente da Mesa e aposentei-me neste cargo. Fiz 90 anos e estou na flor da idade, quero viver muito mais. Brasília naquela época era maravilhosa, era difícil pois não tinha muita estrutura, mas mesmo assim eu adorava morar aqui. Morei na 108 sul,



205 sul e hoje vivo na 114 sul. Sou muito feliz aqui. Minha mensagem aos amigos mais idosos é: valorizem a vida, pois ela é um presente que recebemos.

## ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

- 2 - Dirlene Cambraia Reis, Heris Medeiros Joffily, Jorge Sant'ana de Araújo, Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz, Raimundo Nonato Pereira de Aguiar e Silva.
- 3 - Aluizio Davis Neto, Luiz de Oliveira Pinto, Orli Santos Rosa.
- 4 - Antônio José da Silva, Arlyson Braga Horta, Maria Auxiliadora Benevides Montenegro, Rosalia Severino Maciel.
- 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Edneuzza Morais da Silva, Ruth de Oliveira Lopes, Silvana Teresa Saads Pereira.
- 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Dulce Maria de Azeredo Arneitz, Leda Maria Ferrari, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges.
- 7 - Afrânio Evangelista Pires, Dilon Guimarães, Domingas Carmo dos Santos de Paula, Edir Jorge Antunes, Heloisa Ramos Coelho, Italentina da Costa Muniz, João Caninde Tolentino Ribeiro, Juraci Jesus de Miranda, Majaci Brandão Melo.
- 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins.
- 9 - Carolina Castello Branco Coutinho da Silveira, Consuelo Matosinhos Magalhães, Raimunda Nadja Xavier Gomes, Severino Matias de Almeida, Valdemiro Elias de Souza.
- 10 - Amalia Maranhão de Oliveira, Francisca Maria da Conceição Santos, José Carlos da Costa, Léa dos Santos Nascimento, Marli Elizabeth Schreiber, Neia Lúcia Souza, Regina Coeli do Nascimento Vale, Sebastião Barbosa.
- 11 - José Mendonça de Araújo, Márcia Franco Custódio, Sueli Batista Machado, Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima.
- 13 - Francisca Celia Gonçalves Souza Andrade, Maria Luiza Rudio Gambardella, Pollianna Morais das Neves, Santa Catarina Sabarros Martins.
- 14 - Claudete Gonçalves Pinto, Maria da Graça Lobo de Almeida.
- 15 - Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Morais, João Florentino dos Anjos, Marlene Gomes de Andrade, Marly Pinto Fernandes, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macedo, Susiberte Rodrigues Nogueira da Gama.
- 16 - Laura Raquel Dutra Janino, Marta Winkler Flores, Neusa Maria Bernardes Teixeira Campos, Raimunda Ferreira Venancio, Raimundo Nelson Vieira Zaranza, Walter Gouvêa Costa.
- 17 - Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima, Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda França.
- 18 - Célia Morgado Vaz, Cirene Pessanha Machado, Edna Cardoso Pereira Lima, José Ferreira da Silva, Magda Suely Rosa Oyo, Maria do Carmo Cassimiro da Costa, Maria Efigênia de Oliveira, Olinda Elisa Gomes Brasileiro de Figueredo.
- 19 - Antônio Augusto Bezerra Ribeiro, Ayrton Klier Peres, Ivana da Silva Theodoro, Luiz Henrique da Rocha Neto, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldeci Maria da Silva.
- 20 - César Vieira de Rezende, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri, Mariana Garcia Borges, Marta Dolabela de Lima, Yoko Matsuura Fernandes.
- 21 - Antônio Tibery Costa, Luiz Efigenio dos Santos, Zilda Maria Martins Rodrigues de Andrade.
- 22 - Anísia Baptista Martins Filha, Artur Martins dos Reis, José Ataíde da Silva, Maria Célia dos Santos, Milton Moura Soares.
- 23 - Maria das Graças Costa, Rosângela da Silva Rodrigues.
- 24 - Arlete Batista da Silva, Jarbas Leal Viana, Maria Aparecida Conforte, Maria Julia Barbosa de Oliveira, Walter José Cruz Cavalcante.
- 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araújo Vasconcelos, Jocenildo Dantas de Oliveira, José Gonçalves Guimarães, Marilda Pinto Castello Branco de Carvalho, Pedro José da Silva, Therezinha de Jesus Abelha Salles de Barros.
- 26 - Adilson Clementino dos Santos, Célia Alves, Célia Maria de Oliveira, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana.
- 27 - Iran de Oliveira Leporace, Leonel Niemeyer, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva.
- 28 - Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa.
- 29 - José Hilario Aquino Soares, Laura Antônia Perrella Parisi, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Ines de Besa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Mauro de Albuquerque Madeira, Miguel Arcanjo de Sousa, Terezinha do Socorro da Silva Xavier.
- 30 - Alice Candida da Costa, João Ferreira da Silva Júnior, Magaly de Melo Rabelo Toledo, Maria Soares de Araújo.

# FIQUE POR DENTRO

<p><b>JÁ ESTAMOS AGENDANDO</b></p>  <p><b>ATENIMENTO PSICOLÓGICO</b></p> <p>Atendimento individual 10 sessões</p> <p>Os 54 primeiros associados a figuram ganhando a atendimento R\$ 300,00</p> <p>CONDIÇÕES E MATERIAIS SUFICIENTES PARA REALIZAÇÃO DAS TERAPIAS.</p> <p>Equipamentos necessários são como: aparelho eletrônico (Smartphone / computador / Tablet / impressora);</p> <p>Banco de R\$ 700,00;</p> <p>Cartão de crédito para aquisição de materiais (lápis, caneta e papel);</p> <p>Materiais em quantidade suficiente e com validade de validade.</p> <p>Para mais informações: (61) 99501-8499</p>	<p><b>DEMOS</b></p> <p><b>ASACD + VIVAVIDABRINDANDO =</b></p> <p><b>DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE</b></p> <p>@asacd</p> <p>@vivaavidabrindando</p>	<p><b>INSCRIÇÕES ABERTA</b></p>  <p><b>OFICINA Literária</b></p> <p>Prosa e Poesia</p> <p>Inscrições até o dia 14/8</p> <p>• Dia 19/8 - Live com aula inaugural com lançamento do curso</p> <p>Inscrições 99951-8499</p>
--	--	--

# ASA CLASSIFICADOS

<p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	 <p><b>FACINATUS</b> (61) 99689-2116</p>	 <p><b>HOPELINGERIE BSB</b> (61) 98240-2456</p>	<p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p>	 <p><b>BORGES PATISSERIE</b> (61) 99606-2211</p>	 <p><b>DI CAJU</b> (61) 99807-1973</p>	 <p><b>DOCE BEIJO</b> (61) 98474-2006</p>
 <p><b>DOCE CERRADO</b> (61) 99623-3113</p>	 <p><b>DOCE SURPRESA</b> (61) 99952-2720</p>	 <p><b>DOG DO BARTÔ</b> (61) 3036-5100</p>	<p>NOVIDADE QUAL CHEESECAKE?</p> <p>(61) 998742807</p>	 <p><b>QUITANDINHA CAFÉ</b> (61) 99870-9001</p>	 <p><b>RIBAMAR QUITUTES</b> (61) 99230-9985</p>	 <p><b>SORVETE AO QUADRADO</b> (61) 3297-6103</p>
 <p><b>SPICE FOOD</b> (61) 99690-4022</p>	 <p><b>TORTA DE LIMÃO NO POTE</b> (61) 99231-1331</p>	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	 <p><b>CORREIOS AGF CRUZEIRO</b> (61) 3361-1352</p>	 <p><b>GRÁFICA QUERUBINS</b> (61) 3347-3313</p>	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	 <p><b>CONMIL TURISMO</b> (61) 98287-7523</p>
 <p><b>CTC TERMAS CLUBE HOTEL</b> (64) 3453-1974</p>	 <p><b>CULTURA TURISMO</b> (61) 33271864</p>	 <p><b>FIVE TOUR TURISMO</b> (61) 99349-1153</p>	 <p><b>HOTEL GAIA-PORTO</b> (61) 98116-8577</p>	 <p><b>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA</b> (61) 99977-1268</p>	 <p><b>WONDER TRAVEL</b> (61) 98191-8871</p>	
<p>FINANÇA E NEGÓCIOS</p>	 <p><b>BRASIL MÉTODO</b> (61) 3274-5212</p>	 <p><b>SICOOB</b> (61) 3225-2007</p>	<p>IMÓVEL</p>	 <p><b>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO</b></p>	 <p><b>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ</b> (24) 99817-5706</p>	
 <p><b>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 8114-2763</p>	 <p><b>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 98212-9697</p>	 <p><b>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF</b> (61) 99964-4323</p>	<p>INFORMÁTICA, ELETÔNICA E TECNOLOGIA</p>	 <p><b>INFOJET</b> (61) 3382-7765</p>	<p>MUDANÇA</p>	
 <p><b>MUDANÇAS</b> (61) 981789919</p>	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	 <p><b>ANA PAULA FISIOTERAPEUTA</b> (61) 99555-9191</p>	 <p><b>CAMILLA FIGUEIREDO</b> (61) 98306-3946</p>	 <p><b>EMERGÊNCIA DOS PÉS</b> (61) 99885-5661</p>	 <p><b>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO</b> (61) 3346-1979</p>	
 <p><b>HUMANIDADE CUIDADOS</b> (61) 98122-6959</p>	 <p><b>MÃOS DE ANJO</b> (61) 99958-1207</p>	 <p><b>OCULARE OFTALMOLOGIA</b> (61) 99604-5844</p>	 <p><b>OLIMPO</b> (61) 3325-0160</p>	 <p><b>PSICÓLOGA PATRÍCIA MORAIS</b> (61) 8128-0324</p>	 <p><b>VISÃO OFTALMOLOGIA</b> (61) 3038-8001</p>	