



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 327

Brasília - DF

Agosto 2021

HOMENAGEM AOS POETAS, POETISAS E ESCRITORES



Drª Maria Elisa



Ana Maria



Anderson Horta



Amneres Santiago



Cláudio Goulart



Fátima Bueno



Ildenir



Ildia da Ascensão



Iris Berlinck



Jolimar



Luis Antonio



Luiz Berto



Marelson



Noelia



Oswaldo Gavino



Raimundo Floriano

No mês de agosto a Associação homenageará os poetas, poetisas, escritores e escritoras que fazem parte do nosso quadro de artistas e que são associados à ASA-CD. A poesia tem o poder nos transportar a mundos e

sensações únicas, por isso, este mês a Presidente Drª. Maria Elisa fez questão de enaltecer o trabalho dos servidores que possuem esse dom. O associado sorteado receberá um mimo e será homenageado na revista voz ativa.

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

Oficina Literária, p. 20
Lançamentos Livros, 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

Tanivia Pinheiro Timbó (CRB1-DF 2.129)

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

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

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

Administração

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Haliny Cristiany Silva Carneiro

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Jhonata dos Santos Souza

Maria Clarice Maia do Nascimento

Tanivia 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

Olá, queridos associados, como estão? Espero que bem e seguindo aquelas regrinhas que sempre falo. Este mês a associação homenageará os poetas e poetisas da Câmara dos Deputados que fazem parte dos quadros de associados da ASA-CD. A poesia tem o dom de nos transportar a mundos para além deste em que vivemos, quando lemos ou escrevemos uma poesia trabalhamos nossa cognição. A poesia permite-nos então não só ilustrar os sentimentos como também desenvolver aquilo que é atualmente designado como quociente emocional, ou para os poetas, o crescimento da inteligência do coração. Para além disso revela e possui em si o poder de mostrar o feio e transmutá-lo, fazendo-nos mover interiormente e fazendo-nos sentir ainda mais humanos. A leitura de livros e os exercícios de raciocínio e de memória induzem à criação de novas conexões entre os neurônios. Estudos mostram que essas medidas, somadas a uma dieta saudável e exercícios físicos, podem rejuvenescer a cognição em até 50 anos e a coordenação motora e os reflexos em até 30 anos. Baseado nesta premissa, um grupo de pesquisadores da Universidade de Liverpool, na Inglaterra, publicou recentemente um estudo no qual foi monitorada a atividade cerebral de voluntários, por meio de equipamentos de imagem, enquanto realizavam a leitura de poesias de autores ingleses clássicos como Shakespeare, Wordsworth e T. S. Eliot, e de poesias atuais, que utilizam linguagem mais moderna.

O teste piloto mostrou que a leitura de poesias clássicas, cujo grau de dificuldade de compreensão é maior, levou a atividade cerebral a altos níveis, assim como gerou maior número de interconexões entre as diferentes partes do cérebro. Os resultados preliminares apontaram, ainda, que ler poesias, em particular, estimula a atividade do hemisfério esquerdo do cérebro, uma área ligada à memória autobiográfica que ajuda o leitor a refletir e reavaliar suas próprias experiências. O professor doutor da Universidade de Liverpool Phillip Davis, que faz parte do grupo responsável pela pesquisa, explica que a poesia clássica estimula o funcionamento cerebral em diferentes dimensões, envolvendo não só concentração e atenção, mas, principalmente, excitação, sentimento, memória e lembranças, criando novos caminhos mentais, novas formas e conexões. “Os resultados são iniciais”, acentua o pesquisador. A poesia constitui-se na sua essência como uma ferramenta que permite transformar a vida de qualquer um, mediante a atribuição de significado e significância porque consola, conforta, e alimenta espiritualmente a fome, em nós, que nenhuma prosperidade material pode saciar. Por fim, quero lembrar-lhes que já estamos muito próximos de voltar a normalidade, mas ainda é necessário seguir as recomendações sanitárias de lavar as mãos, usar álcool e sempre usar máscara. Estou com saudades, um beijo!

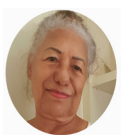
POESIA

TEMPO

GRACINIRA LOPES DA SILVA

Vento que vai,
que vem,
que leva
e que traz:
aquela saudade
de alguém que partiu,
de tempo bom que se foi,
lembrança da maldade
que feriu.
Também daquela bondade
tão grande, tão plena
que minh'alma cobriu.

Tempo é isso:
é remédio,
é esperança,
é reflexão.
Tempo é
como o vento
vai, mas parece que volta
em imensa recordação,
em intensa compreensão.
É espera, é abraço,
é sorriso que se forma
em simples laço de perdão.



Gracinira Lopes da Silva - Escritora, poeta, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD

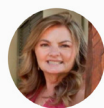
PROSA

Percursos para (re)conhecer Brasília

Amneres Santiago

O Roteiro Geopoético de Brasília é composto por cinco percursos turísticos que conduzem o olhar dos habitantes e viajantes à memória dos mitos que embalsamaram a história da mudança da Capital e à saga dos candangos que a tornaram realidade, tudo isso à luz do contexto sócio-histórico-cultural em que se deu a fundação de Brasília. O Relatório do Plano Piloto de Brasília, com o qual Costa (1991) ganhou o Concurso Nacional do Plano Piloto da Nova Capital do Brasil, foi o guia em que nos ancoramos para a criação do roteiro. A partir das marcas e vestígios encontrados nos atrativos turísticos investigados, montamos os cinco percursos que consideramos possíveis de despertar esse novo olhar ou de resignificar o olhar de habitantes e viajantes sobre a cidade de Brasília. O traçado urbanístico da Cidade, com suas escalas bucólica, residencial, gregária e monumental, foi o farol a iluminar a escolha de nossos percursos, revelando vestígios e marcas no território do Distrito Federal reveladores da história da fundação da Cidade, que queríamos trazer à luz. Tudo começou com um quadrilátero, dentro dele um triângulo, dentro dele uma cruz. Isso do ponto de vista de Costa (1991), em seu primeiro esboço para a Cidade, porque, na verdade, a história de Brasília começou bem antes, como se pode ver já no primeiro atrativo visitado no Percorso “Um desse roteiros: a Pedra Fundamental”. Mesmo nos trechos que exigiram o uso do transporte rodoviário, o ato de caminhar e a atitude de contemplação foram a base de nossa experimentação. E a Pedra Fundamental foi o primeiro passo que demos em busca dos vestígios e memórias da epopeia da construção da nova Capital, cujo primeiro ato data de 1821, quando o deputado José Bonifácio – ainda no Brasil-Império, propôs construir a cidade na latitude aproximada de 15° e sugeriu-lhe o nome de Brasília.

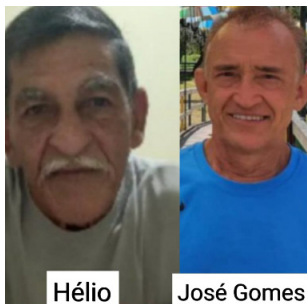
Texto extraído do livro “Roteiro Geopoético de Brasília – um guia turístico para (re)conhecer a cidade modernista.”



Amneres Santiago - Escritora, Jornalista, Mestra em Turismo, servidora aposentada Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

A Presidente da ASA-CD e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados

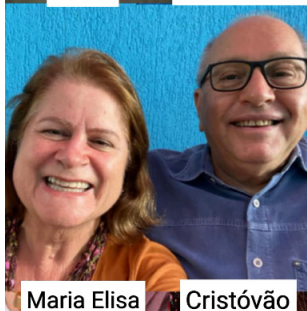


Hélio

José Gomes

A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Hélio Afonso** e **José Gomes** dia 2.

Os aniversariantes receberam a ligação com muitas risadas e lembranças maravilhosas. Hélio agradeceu com carinho: “Obrigada Elisa e Cristóvão, pela lembrança de aniversário.” José Gomes, nosso diretor, agradeceu a ligação, elogiando a Presidente pelo belo trabalho e dinamismo à frente da ASA-CD.



Maria Elisa

Cristóvão

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

A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Maria da Glória** e **Lídia Lopes** dia 3, **Waldir Giusti** dia 5.

Oa aniversariantes manifestaram grande alegria com a ligação. Maria da Glória e Lídia agradeceram igualmente, “obrigado Elisa pela lembrança do aniversário” e parabenizaram a Presidente pelo trabalho que está realizando na ASA-CD. Waldir não é servidor, mas se associou pois ficou apaixonado pelo Prosa e ficou emocionado com a ligação.

A Presidente agradeceu a todos os seus votos e desejou muita paz e saúde.



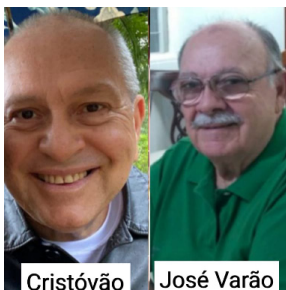
Lídia

Maria da Glória

Waldir

Maria Elisa

Jaqueline



Cristóvão

José Varão

A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes **Cristóvão Colombo**, **José da Silva Varão** e **Uilza Maria Guerra** no dia 5.

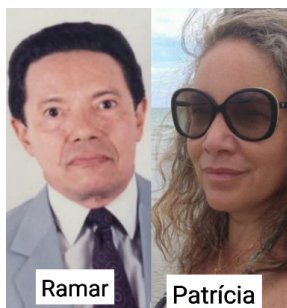
Os aniversariantes do dia receberam a visita virtual de maneira efusiva. Cristóvão e José Varão agradeceram e relembrou a época em que trabalhavam na Câmara. “Bons tempos, meu amigo,” disse Cristóvão a José. Uilza ficou emocionada com tanto carinho: “Obrigada, Elisa, pela lembrança do meu aniversário”.



Maria Elisa

Jaqueline

A Presidente brindou a todos com sua palavra habitual: “Saúde e paz.”.



Ramar

Patrícia

A Presidente Maria Elisa parabenizou **Ramar da Costa Nunes**, seu ex-chefe da ATEC-DG, e **Patrícia Morais das Neves**, psicóloga/parceira que aniversariaram no dia 6.



Maria Elisa

Jaqueline

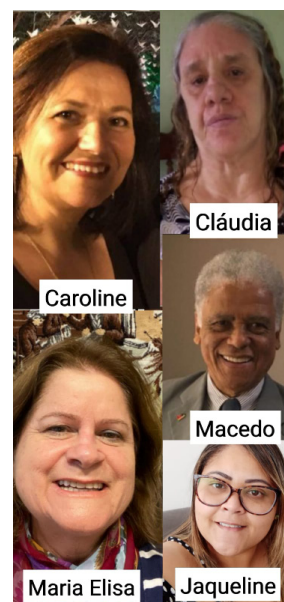
Os aniversariantes demonstraram-se muito felizes com a lembrança. Ramar recordou a época em que trabalhavam na Câmara. Patrícia ficou emocionada com tanto carinho. “Obrigada, Elisa. Gratidão.”

A Presidente despediu-se com os votos habituais de paz e saúde.

A Presidente Maria Elisa e Macedo parabenizaram as aniversariantes **Caroline Lopes**, dia 10, e **Cláudia Maria**, dia 11.

Ambas as aniversariantes expressaram felicidade com a lembrança e a ligação da Presidente e do Primeiro-Vice da ASA-CD.

A Presidente agradeceu os aniversariantes e desejou muita saúde e prosperidade.



Cláudia

Caroline

Macedo

Maria Elisa

Jaqueline



Oswaldo

Severina

Eudes

Antônio

Macedo

Jaqueline

O Vice-Presidente Macedo parabenizou os aniversariantes **Oswaldo Gavina**, dia 13, **Severina Oliveira**, dia 15, **Eudes Gomes**, dia 16, e **Antônio Cavalcante**, dia 17.

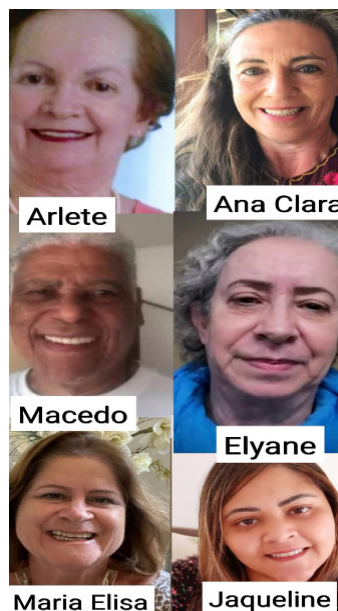
Oswaldo agradaceu carinhosamente a ligação. Severina ficou emocionada pelas felicitações e agradeceu à ASA-CD bem como ao seus diretores. Eudes, que fez parte da diretoria, e Cavalcante se sentiram lisonjeados com a ligação.

O Vice-Presidente desejando-lhes muita saúde e prosperidade.

A Presidente Maria Elisa e o Vice Macedo parabenizaram as aniversariantes Maria Arlete, dia 19, Ana Clara, dia 21, e Elayne Magaldi, dia 24.

As aniversariantes receberam a ligação com muito sentimento e gratidão. Arlete, sempre muito alegre, Ana Clara, emocionada e Elayne, todas receberam com muito carinho, e agradeceram pela lembrança.

A Presidente desejou tudo de bom às meninas.



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes João Pereira, dia 16, Francisco de Assis e Fátima Bueno, dia 25, e Talita Yeda, dia 26.

Os aniversariantes receberam a ligação relembrando com carinho a época em que trabalharam na Câmara. João agradeceu com carinho a ligação. Francisco e Fátima ficaram emocionados com a lembrança. e Talita, não escondeu sua emoção e no recebeu com alegria.

A Presidente agradeceu os aniversariantes e lhes desejou muita saúde e paz. Parabéns!

A Presidente Maria Elisa parabenizou as aniversariantes Débora Soares, dia 29, e Solange Maria, dia 30.

As aniversariantes receberam os parabéns com lembranças maravilhosas.

Débora ficou emocionada com tanto carinho. “Obrigada Presidente.” E não regatearam os cumprimentos a ASACD pela iniciativa e pelo belo trabalho da Presidente.

A Presidente agradeceu a todas aniversariantes e desejou-lhes muita saúde e paz.



ESMERALDINA MOREIRA PORTELA



Me chamo **Esmeraldina Moreira Portela**, nasci em Ipueiras, Ceará, localizada ao lado sul da Chapada da Ibiapaba na divisa com as terras do Sertão de Crateús,

que eram habitadas por nações indígenas (Tabajara, Tupinambá, Calabaça, Carariju, Kariri, Inhamun, Karati, Jaburu, Javanbé).

Com a expansão da pecuária no ciclo da carne de charque, surgem nesta região fazendas de gado, com diversos conflitos entres indígenas e fazendeiros, e entre fazendeiros da região dos sertões do Sertão de Crateús. Desse núcleo agropecuário surge Ipueiras como centro urbano.

Cheguei a Brasília em 1960, e tenho o segundo grau completo. Ingressei na Câmara em 1981. Trabalhei no Departamento de Taquigrafia até me aposentar. Depois que me aposentei viajei algumas pouquíssimas vezes.

Adoro viajar, mas quase não viajo, espero viajar mais. Por fim, o conselho que dou pra quem vai se aposentar é que tenha algo pra fazer. E só tenho elogios à atual gestão da ASA-CD. Fico ansiosa para ver qual amigo vai ser entrevistado.

ODELITA CALDAS FERREIRA

Me chamo **Odelita Caldas Ferreira**, nasci e cresci em Amargosa, no estado da Bahia. Cheguei a Brasília em 1961. Sou formada em letras pelo CEUB e ingressei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei com muito afinco e dedicação, aposentando-me em 1980.

Depois de aposentada cerquei-me de atividades que me permitam cuidar do espiritual, físico e mental. Após a minha aposentadoria me engajei nas pastorais da igreja, como catequese, saúde e equipes de Nossa Senhora. Tive oportunidade de fazer parte de um coral que promovia, além de apresentações, viagens maravilhosas. Sempre garanto um espaço em minha agenda para a prática de atividades,

seja caminhada ou pilates.

Gosto muito de viajar. Para mim é a oportunidade de conhecer lugares, pessoas e culturas diferentes. Além de viagens pelo Brasil, explorando suas cidades maravilhosas, conheci alguns países como Áustria, Alemanha, Turquia, Estados Unidos, Argentina, entre outros.

Tento aprender novas técnicas de arte, que sempre foi uma grande motivação para mim. Na Escola de Arte Santa Marcelina, aprendo técnicas como tapeçaria, barroco, arte sacra e pintura em tela.

Por fim, digo que é fundamental estabelecer uma rotina de atividades quando a aposentadoria chegar, e que permita fazer amizades



e aprender coisas novas.

E quanto à atual gestão da ASA-CD, parablenizo a Presidente e equipe pelo trabalho positivo que vem exercendo, revelando dinamismo e criatividade em suas ações.

OSWALDO GAVINA



Me chamo **Oswaldo Gavina**, nasci no Rio de Janeiro, cheguei a Brasília em 1963, ano que também entrei na Câmara dos Deputados, trabalhei somente no DEPES, aposentando-

me anos mais tarde.

Depois de aposentado retornei a Niterói - RJ e fui morar em um sítio. Mais tarde abri um restaurante vegetariano no centro de Niterói. Também morei em Lambari-MG onde montei um spa naturalista e em diversas cidades tais como Nova Friburgo-RJ, São Lourenço-MG e Niterói-RJ.

Adoro viajar. Conheço bem o Brasil inteiro. Fiz um camper em uma Kombi e viajei com minha esposa para diversos locais no Brasil e também no Uruguai e Argentina. De

avião visitamos o Chile, Estados Unidos e Europa (Portugal, Espanha, Itália, Mônaco, Luxemburgo, França). Fizemos também 14 cruzeiros pela costa brasileira, Caribe e Patagônia.

Escrevi 8 livros depois dos 80 anos mas aí perdi a visão e hoje não escrevo mais. Toco teclado. Por fim, falo para os amigos que ao se aposentarem - aproveitem a vida. Conheçam o mundo.

E para a atual gestão da ASA-CD eu só tenho elogios.

CARLOS DO ANTOS ALMEIDA

Me chamo **Carlos dos Santos Almeida**, nasci em Nazaré-BA, mudei-me, ainda menino, para Salvador e Rio de Janeiro, vim removido do Rio para Brasília em 1967. Tenho mestrado em Direito. Sou pensionista, viúvo de Maria de Lurdes Souza Almeida, creio ser associado desde 1993.

Gosto de viajar, adquiri esse hábito no Itamaraty como oficial de chancelaria, e depois

na Receita Federal, onde prestei serviço numa assessoria de tratados internacionais. Viajei para alguns países da América do Norte, do Sul, Caribe, Europa, África do Sul e Malásia. Visitei também algumas cidades brasileiras.

Faço educação física e me dedico à leitura. Após me aposentar bacharelei-me em História na UnB e fui estudar Teologia no seminário Franciscano



de Brasília, sem ainda concluir o curso.

Aos amigos que estão para se aposentar recomendo manterem-se em atividade buscando lazer em atividade de seu agrado.

APARECIDA CORRÊA PORTO



Me chamo **Aparecida Corrêa Porto**, nasci em Chumbo de Patos e cresci em Patos de Minas-MG. Estudei Letras, Linguística Aplicada, e me aperfeiçoei em idiomas estrangeiros, particularmente Inglês. Cheguei a Brasília em 1979.

Antes de ser servidora da Câmara dos Deputados, trabalhei na Fundação Educacional do DF, em Planaltina DF; e na Fundação Educacional - CIL - Centro

Interescolar de Línguas.

Ingressei na Câmara dos Deputados em novembro de 1982, concursada e aprovada no certame de Biblioteconomia, como Analista Legislativa do CEDI, aposentando-me.

Após minha aposentadoria dediquei-me a caridade, assisto pessoas carentes nos núcleos rurais e estabelecimentos de ensino em nosso núcleo rural em Planaltina-DF, um Centro Educacional de Ensino com 400 alunos (levamos o Ensino Médio para lá) e levei a Escola Classe Vale Verde, hoje com 140 alunos, que também assistimos.

Adoro viajar, principalmente em intercâmbios Familiares pela FFS (Friendship Force), onde permanecemos uma

semana com cada família, onde vivenciamos todo o tempo os hábitos e a cultura do país, trocando experiências únicas. Viajei para a América, Europa e Ásia. Aconselho meus queridos colegas que se aposentarem em breve que se preparem para uma nova maravilhosa etapa produtiva, interessante, diferente. A atual gestão da ASA continua dinâmica, produtiva, interessante, apresentando cursos e oportunidades únicas para que todos nós continuemos aprendendo, nos desenvolvendo, criando, recriando!!!!

Parabenizo nossa Presidente que sempre descobre o que interessará a todos nós para que renasçamos das cinzas como FÊNIX. Minha gratidão por todos esses momentos.

ANA CELINA GOMES MOREIRA

Me chamo **Ana Celina Gomes Moreira**, sou natural de Jaraguá-GO. Cheguei a Brasília em 1972.

Meu marido, já falecido, era funcionário da Câmara.

Só tenho elogios a Câmara, que acolheu muito bem meu esposo nos anos em que ele trabalhou na

Casa e pelo cuidado que eles têm com a minha família.

Sou servidora do GDF, e já estou aposentada. Gosto de viajar, conheço vários Estados brasileiros e pretendo conhecer mais.

Por fim, quero deixar um elogio à atual gestão da ASA-CD, eles têm



se preocupado em atender os associados com muita atenção.

LUIS ANTONIO VIOLIN



Nasci em Batatais (SP), em 22 de junho de 1950. Resido em Brasília desde 1975. De 1968 a 1970, cursei o Clássico na Escola Estadual Sílvio de Almeida, em Batatais, SP. De 1970 a 1974, estudei Letras (Português-Inglês) na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letra/Unesp, Franca-SP. Também fui premiado em concurso de poesia

promovido pela faculdade.

Em 1975, fui aprovado no concurso para professores Secretaria de Educação-DF, onde lecionei inglês e português e ocupei as funções de encarregado pedagógico, de avaliação do currículo e de supervisão escolar.

Em 1981, fui aprovado por concurso público, assumi o cargo de analista legislativo na Câmara do Deputados, onde desempenhei as funções de revisão e redação de textos, avaliação de documentos de arquivo e chefe do Serviço de Comissões Parlamentares de Inquérito, quando aposentei-me.

Fui revisor de textos,

pelo Cespe-UnB, no Tribunal Superior Eleitoral. Depois na Presidência da República e na Secretaria de Assuntos Estratégicos. Em 2018, tornei-me cidadão ítalo-brasileiro.

Em 2019, publiquei o livro de contos, intitulado: *Lá na praia... & outros casos*, e outro infantojuvenil chamado *O ninho vazio*, ambos com boa aceitação de público. Também em 2019, participei, com o conto “O Ninho Vazio”, da coletânea “Contemporânea: antologia de contos & poemas”, publicada pela Editora Albatroz. Sou membro da Associação Nacional de Escritores e das Equipes de Nossa Senhora.

HELENA PESSOA CANTARINO

Meu nome é **Helena Pessoa Cantarino**, cheguei a Brasília em 1974, com cinco filhos menores, acompanhando meu marido que veio lecionar na UnB. Sou carioca e no Rio exercia o magistério primário. Aqui em Brasília ingressei na UnB e conclui o curso de Biblioteconomia. Trabalhei no Ministério da Agricultura, na Binagri, e ingressei na Câmara em 1980 no concurso para Técnico Legislativo. Sempre trabalhei na Biblioteca, onde fui muito feliz, num ambiente bastante agradável. Aposentei-me em 1991 e tenho a sorte de conviver, até hoje, com um grupo de colegas

e amigas de trabalho, em encontros, viagens e troca de mensagens (atualmente só essas) recebendo apoio, carinho, e informações.

Sempre gostei de viajar, visitei muitos países muitas vezes de maneira independente, fazendo camping e com carro alugado. Até local mais distante, a Antártica, pude visitar, indo em pequeno navio russo. E fiz também viagens com o nosso grupo da Câmara, visitando locais maravilhosos como Conservatória (RJ) e Inhotim (MG).

Agora, o peso da idade já não me permite tantas estripulias mas continuo lutando por uma vida saudável e ativa, faço hidroginástica, crio duas



cachorras, gosto de costura, monto quebra-cabeças e procuro acompanhar as atualidades do mundo.

Acredito que, para vivermos bem, precisamos: fazer exercícios físicos, ter uma alimentação saudável e ocupar a nossa mente. E, finalmente, só me resta parabenizar a nossa querida Maria Elisa em sua gestão, com tantas atividades que desenvolve.

FRANCISCO DAS CHAGAS SOUSA FILHO

Me chamo **Francisco das Chagas Sousa Filho**, e cheguei a Brasília, vindo de Teresina-PI, em 1974 e tomei posse na Câmara dos Deputados, através



de concurso público em 1979. Trabalhei com a Dra. Iris Berlink, que me ensinou tudo como ser um bom Servidor Público. Trabalhei na Vice-liderança do antigo PDS, SGM, terceira Secretaria da Mesa, segunda Secretaria, como o 1º Chefe do Serviço de Passaporte daquele Setor e me aposentei. Enfim, eu só tenho a agradecer esses 35 anos de muito sucesso e grandes amizades que eu fiz na Câmara dos Deputados.

Depois que me aposentei, viajei aos EUA Flórida, Orlando, mais o que eu gostei mesmo foi da minha viagem a Portugal, na qual conheci mais de 20 cidades daquele País. Eu



tenho um hobby que eu gosto muito, que é tocar violão.

Toco na Igreja Santa Rita de Cássia, na 609, perto do ASA, com o meu amigo e Cantor Marcelo. E também toco violão mais por ouvido, porque acho mais fácil, e olha que já ensinei muita gente. Adoro esse instrumento.

MARIA ELISA SIQUEIRA DE OLIVEIRA



Cuidar de um jardim é uma atividade prazerosa e recompensadora. Seja criando um jardim ornamental ou uma pequena horta, os benefícios de mexer na terra são imediatos. Por isso, não perca mais tempo e venha comigo aprender a cuidar de um jardim.

Decida o tipo de jardim

Antes de começar, imagine o tipo de jardim que gostaria de ter. Para isso, tente pensar qual a intenção do jardim. Seria um jardim ornamental? Talvez um espaço com ervas aromáticas

e temperos? Compõem o jardim plantas e flores - que são todas vegetais. Veja a que melhor se adapta à sua rotina.

Além disso, tente imaginar o tipo de espaço que deseja: verde, colorido, reto, com curvas, etc. Decidir essas informações vai ser fundamental na hora de pensar os próximos passos de seu jardim.

Escolha o local

Escolher um bom local vai ser decisivo no sucesso de seu jardim! As plantas possuem necessidades diferentes, mas de uma coisa todas gostam: luz. Por isso, escolha um local iluminado para seu novo espaço.

Se encontrar uma área de sol e sombra, melhor ainda! Você poderá variar nos tipos de plantas. Comece com um jardim pequeno e bonito e depois parta para algo maior.

Prepare o solo

Uma vez escolhido o local, é hora de botar a mão na massa. Revolva bem a terra, deixando-a fofa e aerada. Nesta hora, também é recomendado colocar substratos, adubos e fertilizantes no solo, que vão auxiliar na nutrição da planta no futuro.

Escolha as plantas

Se você já decidiu o tipo de jardim que deseja, agora precisa escolher as plantas. Algumas espécies podem ser plantadas durante todo o ano, outras só florescem em épocas específicas.

Por fim, também tenha atenção ao tipo de jardim que está planejando: para um jardim pequeno bonito, escolha plantas menores e delicadas. Se possui um espaço amplo, arrisque com espécies maiores.

DIVINA LEÃO



Divina começou a fazer bolos e foi se aperfeiçoando e impressionando a todos não somente com a beleza da apresentação, como também pelos recheios, que sempre são elogiados pela clientela que a cada dia aumenta mais e mais



A presidente Dr^a Maria Elisa já teve oportunidade de se beneficiar com a encomenda para os netos, que só têm elogios a fazer.

Divina tem um instagram onde compartilha suas obras de arte: **@divinascake_oficial**. Não deixe de conferir o trabalho dela.



Neste ASA com Arte, trouxemos o bellissimo trabalho da associada **Divina Leão**, que produz estes bolos que são verdadeiras obras de arte.

Após a aposentadoria

FELÍCIA NISHIMURA



a produzir máscaras caseiras, e foi uma das soluções que encontrou para ajudar a quem precisa.

Felícia Nishimura, que é uma Artesã de mão cheia, faz crochê, tricô e costura e pratica trabalho voluntário.

Suas máscaras são delicadas e bem feitas. Confira o primoroso trabalho da nossa colega associada.

Ela também é muito habilidosa no cuidado com plantas e jardins.



As máscaras artesanais foram indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o uso delas se tornou obrigatório no combate à propagação do novo coronavírus. Durante a pandemia, Felícia começou

DIREITO E JUSTIÇA

RECADASTRAMENTO 2021



A COIPE informou que os formulários foram encaminhados para o e-mail cadastrado na COIPE e o período de recadastramento é de 1 a 30/9.

A ASA-CD e o Sindilegis realizarão o recadastramento anual de servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados no período de 8 a 24 de setembro de 2021, das 9h às 12h, na sede da ASA-CD e Sindilegis na 610 Sul.

Diante da situação, a Presidente da ASA-CD, Dr^a. Maria Elisa, e o Presidente do Sindilegis, Alison Souza, firmaram parceria com o cartório JK e durante esse período funcionários do

cartório estarão na sede da Associação para reconhecerem firma nas declarações dos servidores e pensionistas, os quais não terão qualquer gasto.

Os associados e sindicalizados terão atendimento preferencial e sem custo. Apenas os servidores não associados à ASA-CD ou não filiados ao Sindilegis arcarão com custo na abertura e/ou reconhecimento de firma.

DICAS DE SAÚDE

ALZHEIMER: COMO SE PROTEGER



Dr. Eder Castro Correa*

Quer proteger seu cérebro contra o Alzheimer? Então mãos à obra, pois nosso corpo não foi feito para ficar parado. Se pegarmos como exemplo um carro parado na garagem, depois de um certo tempo ele não anda mais, descarrega a bateria, os pneus esvaziam.

O sedentarismo é um fator de risco que aumenta a chance para o aparecimento da demência, além de doenças graves como o infarto e o derrame.

Estudos mostram que a atividade física

previne em até 50% a ocorrência do Alzheimer.

O importante não é tanto a escolha do exercício, que pode ser uma caminhada, bicicleta ou natação, mas sim a regularidade com que esta atividade é praticada.

Três vezes na semana é o mínimo necessário e não pode ser uma atividade competitiva, pois estamos procurando uma boa forma sem estresse. Por exemplo em uma caminhada se você já apresenta uma pequena elevação da frequência cardíaca, já está ganhando saúde.

Uma orientação importante é não se esquecer de uma avaliação médica antes de começar qualquer atividade física.

Vale ressaltar

que associar uma boa atividade física a outras atividades como a intelectual e social vai ajudar bastante na conquista de uma boa saúde.

**Neurologista clínico com larga experiência, com especialização em Neurologia Clínica e Eletroencefalografia na Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte. É membro da Academia Brasileira de Neurologia e considerado uma das maiores lideranças no Centro-Oeste no diagnóstico e tratamento das doenças desmielinizantes, especialmente a Esclerose Múltipla.*

Endereço: SCN, Quadra 1, Bloco F, Edifício América Office Tower, Sala 1010 - Asa Norte, Brasília-DF, 70711-905

(61) 3328-0228 / 3326-2015

<https://www.clinen.com.br/>

ASA GOURMET

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

IOGURTE CASEIRO



INGREDIENTES

1 litro de leite integral;
3 gotas de limão;
E ou 100 ml iogurte natural
ou do sabor da sua preferência.

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite (morno), coloque na tigela, pingue 3 gotinhas de limão e despeje o iogurte escolhido e mexa.

Deixe descansar de um dia para o outro (talvez 2 dias) em uma plataforma de madeira e tampe com um prato.

Quando ficar pronto colocar na geladeira e saborear! Delícia!

MONGULÃO GROLADO

INGREDIENTES:

sal a gosto;
1 copo de água;
1 copo de leite;
4 ovos;
3 copos de polvilho.

MODO DE PREPARO

Colocar o polvilho numa bacia, aquecer o leite, óleo e sal e colocar

sobre o polvilho e ir mexendo até ficar uma massa homogênea.

Quando a massa estiver fria ir colocando os ovos e amassar até ficar homogênea.

Untar a forma só com óleo (podendo ser redonda ou tabuleiro).

Assar por 1 hora. Servir com café, fica uma delícia!



BAIÃO DE TRÊS

INGREDIENTES:

1 kg de carne de sol;
500g de fava não amarga;
500 g linguiça calabresa;
1 cebola e 4 dentes de alho;
1 folha de louro;
cheiro verde a gosto .

MODO DE PREPARO

Cortar a linguiça em rodela.

Colocar a calabresa, fava, louro, temperos e água na panela de pressão e cozinhar por 30 min.

Quando cozida, reserve. Refoque o arroz e coloque



DICA DE CASA

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

DETERGENTE DE LIMÃO NA MAQUINA DE LAVAR

É comum as roupas, principalmente de cama, mesa e banho e também roupas de uso pessoal, apresentarem manchas de gordura, ou da comida do nosso próprio corpo. Coloque um pouco de detergente quando for levar e você verá que elas ficarão desengorduradas, sem manchas e mais limpinhas e cheirosas. Eu uso e recomendo. Só tome cuidado com roupas finas que não podem receber esse tipo de produto.



LYSOFORM PARA PROTEGER DA PANDEMIA



Neste período de aplicar nos panos de pandemia devemos chão ou diretamente nos proteger e todo na sola do calçado. cuidado é sempre Isso pode ajudar muito importante. a melhorar nossa Colocar o Lysoform qualidade de vida puro no borrifador e e evitar a covid.

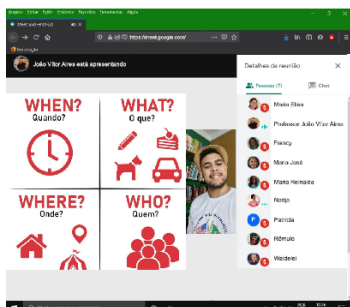
FRALDA BRANCA SOBRE O TRAVESSEIRO

Colocar fralda Assim você mantém sobre o travesseiro a limpeza da fronha para aquelas pessoas e do travesseiro, que transpiram conservando o muito, trocando travesseiro por mais duas (2) a três (3) tempo, além de vezes por semana, deixar tudo limpinho ou conforme e cheiroso. a necessidade. Vale a pena conferir.



ASA CURSOS

ASA INGLÊS



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!

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



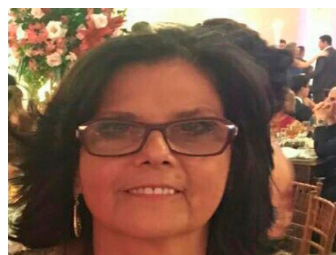
Me chamo **Solange**, faço parte do curso de inglês com professor João. Estou muito feliz em fazer parte deste time, não tenho palavras para

agradecer o carinho com que nos ensina. A nossa turma é maravilhosa, venha você também estudar conosco!

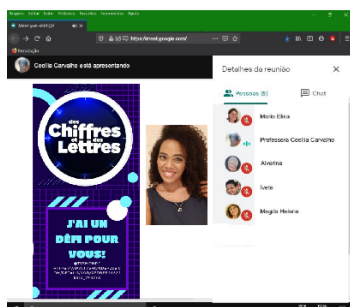
Me chamo **Juliana**. Estou gostando muito das aulas de inglês pela Asa. O

professor João é excelente e procura nos motivar sempre. A turma é bem interessada.

Vale a pena conferir!



ASA FRANCÊS



zado 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 divertindo, 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!

Convido vocês para integrarem a nossa turma de francês; o aprendi-

As aulas de Francês são muito agradáveis, divertidas e a gente nem vê o tempo passar. A professora é super carinhosa e traz sempre

uma novidade para nós.

Estou muito feliz com minhas aulas de Francês.

Rita Maciel





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, 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!

A cada novo exercício é motivo de gratidão a nossa parceira e fisioterapeuta Ana Paula. Este de agora foi para ativar a

circulação e tirar dores, no meu caso dores no joanete. As aulas estão cada vez melhor.

Venha você também!



HOMENAGEM AOS MAIS IDOSOS DO MÊS



João Pereira dos Santos chegou a Brasília em 1974, ingressou na Câmara dos Deputados em 1975, como assessor do Presidente da Casa, aposentando-se em 1997. “Brasília naquela época era algo leve, bom de se viver, não era a loucura de hoje. Eu vi construir o HRAN, e parte da Asa

Norte.”

Este mês João completou 91 anos, com muita saúde e disposição ele diz: “Estou novo, e quero aproveitar ainda mais.”

Francisco Baticotte Junior nasceu em Vargem Grande do Sul, SP, chegou a Brasília em 1961 junto com seu cunhado Sr. Gilberto Amado Pereira Alves (Secretário do Sr. Ranieri Mazzilli). Ingressou na Câmara do Deputados, em 31/07/1961 no setor de patrimônio da casa, chegando à chefia, onde ficou até sua aposentadoria em 27/04/1989. Francisco

Baticotte e Sr. Gilberto moraram juntos em um único apartamento com suas respectivas famílias, chegando a ter 16 pessoas no mesmo local. Filho de italiano e agora com toda sua família com cidadania italiana. Com o advento da Pandemia, a família em 2021 realizou reunião no Parque da Cidade para comemoração de seus 93 anos, com todas as medidas necessárias de segurança e com quase todos já vacinados.



ASA SOLIDÁRIA



A Presidente Maria Elisa exhibe o resultado do sorteio ASA Solidária realizado dia 1.º de setembro

Asa Solidária

Com a pandemia da Covid-19 e o isolamento obrigatório muitas pessoas perderam seus empregos e estão passando necessidades.

Além disso o frio já chegou e vai aumentar e assim como no ano passado vamos fazer também a campanha do cobertor. Juntos podemos ajudar os que necessitam de ajuda. Fazer o bem faz bem!

Banco do Brasil
Agência 3478-9
Conta corrente 117.476-2
CNPJ 37.114.295/0001-37

CESTA BÁSICA

Para o nosso controle envie sua compra para o nosso WhatsApp (41) 99921.8499



A Borges Patisserie gentilmente ofereceu um mimo e a sorteada foi a associada Maria das Graças

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

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Pastor Alonso Igreja Batista Sião



Samuel e Francisco, Instituto Doando Vidas Estutural



Pastor Wilein, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



Damon do Instituto Reciclando Sons



Maria da Liga do Bem



Elvira da ONG Futuro Esperança



Ilma da Igreja Divino Espírito Santo.



Flávio recebeu as cestas em nome da Igreja em Brasília



Kerley Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

AGRADECIMENTOS

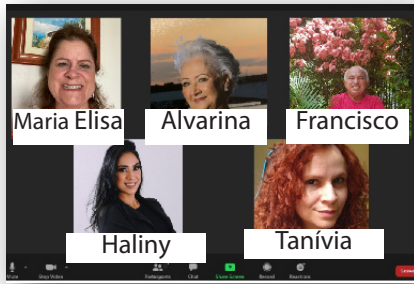
Quero agradecer em meu nome, Pr. Wilein Freitas, e da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente à Dr.ª Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) e a todos os associados e amigos que contribuíram para a compra das cestas básicas, pois elas serão de grande ajuda e valia na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por dificuldades. Elas serão entregues às famílias carentes da nossa



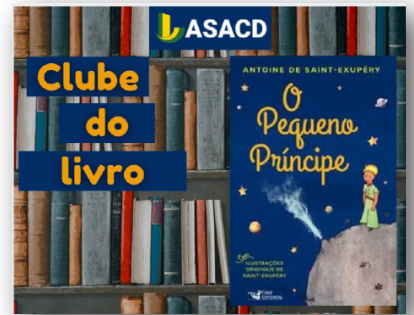
comunidade.

Gratidão a todos!!!

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 agosto, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra **O Príncipe, de Nicolau Maquiavel.**

Nesta obra atemporal que trata sobre teorias políticas e que tem grande influência em descrever o Estado é possível aprender muito sobre a psicologia

humana, tem alguns trechos marcantes que reproduzimos a seguir: “O tempo lança à frente todas as coisas e pode transformar o bem em mal e o mal em bem.” “É melhor ser temido do que amado.”

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 13

de outubro, 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 Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry.** um clássico da literatura moderna.

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.



Maria Eliza Leite Ludovice
04/08/2021



Inocência Gomes Pereira
07/08/2021



Ejacira Rodrigues da Silva
Cardoso
08/08/2021



Ary Ribeiro Valadão
09/08/2021



Otávio Rocha Menezes
Filho
09/08/2021



Paulo Mayer de
Aquino
01/08/2021



Atisteu Gonçalves
de Melo
17/08/2021



Jorge Fernandes
da Silva
19/08/2021

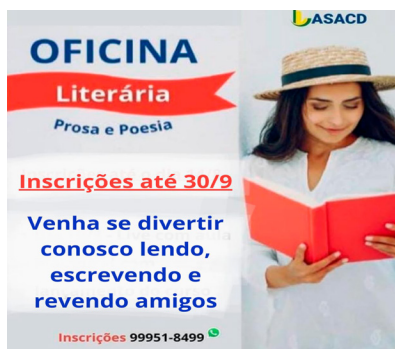


Roberto França
Stuckert
23/08/2021



João Pedro da Silva
28/08/2021

OFICINA LITERÁRIA



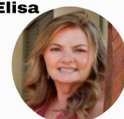
A oficina Literária estará sob a coordenação da associada Amneres Santiago



Dra. Maria Elisa



Vera Lúcia



Amneres Santiago

Você que quer contar uma história e não sabe como. Você que esconde seus escritos nos diários e gavetas do seu quarto. Você

que sonha em ser um escritor, que curte ler um bom livro, que adora contar e ouvir uma boa história.

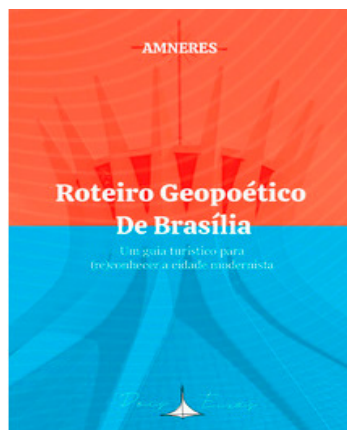
A oficina literaria

da ASA-CD foi feita para você. Inscreva-se já e garanta sua vaga.

As inscrições vão até o dia 30 de setembro.

LANÇAMENTO DE LIVRO

AMNERES SANTIAGO



Roteiro Geopoético de Brasília tem como objetivo despertar o olhar de viajantes e habitantes da capital de todos os brasileiros, para as marcas da história e mitos que envolveram a fundação de Brasília, inaugurada em 1960.

O livro está em Pré-Venda.

MARELSON



Um livro dedicado aos amantes da poesia. Em **Mulher: nossa estrela** o autor mostra todo o seu talento como grande versificador. Marelson Bueno é um amante de poesia com muitos livros publicados, que caiu no gosto popular.

MARIA DO CARMO



Maria do Carmo, pertence ao clube de leitura. pertence ao clube de leitura, Mulherio das Letras, e é batalhadora em defesa do livro, da leitura, da cultura, da atuação da mulher em todas as frentes.

Com **Milharal de Sonhos**, edita seu primeiro livro de poemas.

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO

1-Antônio Ribeiro Pinto, Elio José Nascentes, Thais Cavalcanti Alencar, Valfrido Vieira dos Santos, Yara Lopes Depieri. 2-Cleonice das Graças Nogueira, Ismael Tome, Jordita Rodrigues Martins, Maurílio Penna Groba. 3-Angélica Carvalho Castro, Levernier Machado Corrêa, Marcia de Moraes Marcilio Roza, Maria Conceição Alves Soares, Teresinha de Liesieux Franco Miranda. 4-Casimiro Pedro da Silva Neto, Francisca Áurea da Silva, Francisco Rodrigues Pereira, Ivone da Cunha, Marly Varandas de Figueiredo. 5-Lucilia Rodrigues da Silva, Maria do Rosário Duarte de Menezes. 6-Benedito Rodrigues da Silva, Célio de Souza, Eliá Milhomem de Oliveira, Nivaldo Barbosa dos Santos, Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório, Silvia Maria Toledo. 7-Cleusa Mariana da Silva, Jarbas Bonifácio, Maria Tereza Soares Dulci, Olga de Melo Martins Pinheiro Miyamoto, Vonilde Lopes Luna Sousa. 8-Auta Batista de Oliveira, José de Souza Neto, Marlene Moura Lattuca, Milton Pereira da Silva Filho. 9-Maria Elizabeth de Azevedo Capozzoli, Valdir Roberto Carnaval Pereira da Rocha. 10-Elisabeth Teresinha de Lima Araújo, Maria Ilda Soares de Oliveira. 11-Benício Mendes Teixeira, Francisco Batista Maciel, Rômulo Lima Câmara, Salvador Henrique Pinhati. 12-Antônio Fernando Borges Manzan, Aureliano Joaquim de Oliveira, Francisco de Assis Sousa Melo, Gildete Lopes Costa, Ielva da Cruz Cordeiro, João Santos Coelho Neto. 13-Cleunicy Ramos de Lima Chaves, Cordélia Valadares Affonso, Gercina das Dores Brito, Heloisa Helena de Oliveira Lobo, Maria Cesário de Sousa Murici, Maria da Consolação Pinheiro Silva, Marlene Rehbein Rodrigues, Terezinha Rodrigues da Costa. 14-José Estevam de Medeiros Tavares, Marcolina da Silva Costa. 15-Célia Duarte de Carvalho, Eliana Navarro Garcia, Jane Kaczan de Freitas, Roberto Vieira Cavalcanti, Rosinthe Monteiro Soares, Therezinha Medeiros Maia, Wilmar Marinho Vasconcelos. 16-Inácia Rodrigues dos Santos Cunha, Valdice Santos Rodrigues, Vera Lucia Ferreira da Silva, Vilma Cerqueira da Silva. 17-Eliane de Miranda Piereck, Geraldo Gomes da Silva, Gerson de Alencar, João Batista Briosso Nascimento, Luiz Maciel, Simone Mourthé Nogueira Starling. 18-Benoni Rodrigues, Cirene de Souza Santos, Paulo Barbosa. 19-Paulo Antônio Marques, Túlio Zanina Costa. 20-Adalício Coelho Nogueira Filho, Claudia Neiva Peixoto, Cristina Pessoa Rammalho Vianna, Hosana Silva de Salles, Maria Emilia Garcia Moreira, Maria Isabel Pereira, Maria Reinalda da Silva, Maria Ribeiro Moretti, Rodolfo Segabinazzi, Sirleide da Conceição Silva Carneiro, Vera Lúcia Chaves, Victor Hugo da Costa. 21-Anívia Soares Cardoso, Licionina Maria Salviano Barreto, Mirce José da Silva, Oswaldo Ferreira, Solange Oliveira Pinardon. 22-Direce Vernile dos Santos, Eber Zoehler Santa Helena, Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro. 23-Amanda Zauli, Emídio José de Souza Pereira, Enoque Barbosa Rego, João Eduardo da Costa, Nilma Nonato da Silva Santos, Pilda de Benito Baiocchi. 24-Etsuko Kajioka, João Ribeiro da Silva Sobrinho, Odilon Silva Coimbra. 25-Jerônimo Francisco Barbosa, José Raymundo Lima Martins, Nilson Modesto Ferraz. 26-Adália Figueiredo da Silva, Adauto Paes de Andrade, Agassis Nylander Brito, Amélia Furtado da Silva, Dayse Clarice Pereira, Francisco de Assis Borges de Lima, Iracema de Brito Andrade Almeida, José Jairon Lacerda, Maria da Graça Rocha, Patricia Davis. 27-Estela Magda Frechiani, Tânia Filgueiras Cordeiro da Cruz. 28-Antônio Alaor Moreira, Antônio Lino de Araújo, Arnaud Rosa de Oliveira, Augusta Naurício, Constância Saldanha de Oliveira, Iraci Pereira de Paula Silva, Maria Solange de Freitas, Regina Maria de Oliveira Lopes, Ronaldo Gonçalves da Rocha. 29-Ana Tereza Sotero Duarte, Maria Ângela Fraga, Maria Carmem Freires Vieira. 30-Alderez Silva Dantas, Delsita Ferrari, Helena Passos Guimarães, Maria Regina de Barros Gomes Zoby, Ronícy Pinto de Araújo, Silvio Pereira Santos. 31-Amíscia Irma Souza Guanaes de Carvalho, Carlos Roberto das Chagas, Joaquim Pereira dos Santos, Juanita Figueiredo Galeazzi, Marília Vieira Barros, Nalva Mendes Ponte, Solange Castello Branco dos Santos.

FIQUE POR DENTRO

VEM AÍ

ASA-CD estará promovendo uma Live no dia 23/9 às 16 horas sobre atividade física com a personal Kerley.

Inscrições até dia 21/9. Venham participar! Aguardamos vocês, venham se exercitar!

VEM AÍ

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Atendimento individual 10 vagas

Os 10 primeiros associados a serem inscritos no atendimento **gratuito**

CONDIÇÕES E MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAR DA TERAPIA:

Participar de uma sessão on-line gratuita (Webcam / Computador / Câmera / Microfone)

Ter 18 ou mais anos de idade

Residir em qualquer cidade do Brasil

Ter acesso à internet

Para mais informações (inscrições): (61) 99551-8499

VEM AÍ

ASACD + VIVAVIDABRINDANDO

DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE

@asacd

@vivaavidabrindando

ASA CLASSIFICADOS

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p> <p>FACINATUS
(61) 99689-2116</p> | <p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p> <p>HOPELINGERIE BSB
(61) 98240-2456</p> | <p>BORGES PATISSERIE
(61) 99606-2211</p> | <p>DI CAJU
(61) 99807-1973</p> | <p>DOCE BEIJO
(61) 98474-2006</p> | | |
| <p>DOCE CERRADO
(61) 99623-3113</p> | <p>DOCE SURPRESA
(61) 99952-2720</p> | <p>DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100</p> | <p>NOVIDADE QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807</p> | <p>QUITANDINHA CAFÉ
(61) 99870-9001</p> | <p>RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985</p> | <p>SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103</p> |
| <p>SPICE FOOD
PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL</p> <p>SPICE FOOD
(61) 99690-4022</p> | <p>TORTA DE LIMÃO NO POTE
(61) 99231-1331</p> | <p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p> <p>CORREIOS AGF CRUZEIRO
(61) 3361-1352</p> | <p>GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3465-2411</p> | <p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p> <p>CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523</p> | | |
| <p>CTC TERMAS CLUBE HOTEL
(61) 3453-1974</p> | <p>CULTURA TURISMO
(61) 33271864</p> | <p>FIVE TOUR TURISMO
(61) 99349-1153</p> | <p>HOTEL GAIA-PORTO
(61) 98116-8577</p> | <p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA
(61) 99977-1268</p> | <p>WONDER TRAVEL
(61) 98191-8871</p> | |
| <p>FINANÇA E NEGÓCIOS</p> <p>BrasiMétodo
Corretora de Seguros</p> <p>BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212</p> | <p>SICOOB
(61) 3225-2007</p> | <p>IMÓVEL</p> <p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO
(61) 98116-8577</p> | <p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ
(24) 99817-5706</p> | | | |
| <p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO
(61) 8114-2763</p> | <p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO
(61) 98212-9697</p> | <p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF
(61) 99964-4323</p> | <p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p> <p>#FIQUE EMCASA
COURTESY E PRO-GO</p> <p>INFOJET
(61) 3382-7765</p> | <p>MUDANÇA</p> | | |
| <p>MUDANÇAS
(61) 981789919</p> | <p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p> <p>ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA
FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191</p> | <p>CAMILA FIGUEIREDO
REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER
(61) 98306-3946</p> | <p>EMERGÊNCIA DOS PÉS
CARLOS
(61) 99585-6661</p> | <p>MATER VITA
Centro Integrado de Medicina da Mulher
ATENDIMENTO GINECOLÓGICO
(61) 3346-1979</p> | | |
| <p>HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959</p> | <p>MÃOS DE ANJO
(61) 99958-1207</p> | <p>OCULARE OFTALMOLOGIA
(61) 99604-5844</p> | <p>OLIMPO
(61) 3325-0160</p> | <p>PSICÓLOGA PATRÍCIA MORAIS
(61) 8128-0524</p> | <p>VISÃO OFTALMOLOGIA
(61) 3038-8001</p> | |