



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 330

Brasília - DF

Novembro 2021

NOVEMBRO AZUL



Maria Elisa



Diego



Gleide



Gumercindo



João Florentino



José Gomes



Maria Alice



Nilton



Teresa Attuch



Ulisses



Waldelei



Zezé



Sorteio realizado dia 29/11/2021

No mês de novembro é celebrado o Novembro Azul, em razão da prevenção e tratamento do câncer de próstata. Diante disso, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa,

convidou todos os associados a mandarem fotos vestidos de azul. A foto será sorteada e aparecerá na capa do **Voz Ativa** e o vencedor ganhará um mimo.



Teresa Attuch

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
Homenageada do Mês, p. 17

ASA Solidária, p. 18
Agradecimento, p. 18
Clube do Livro, p. 19
Medalha In Memoriam, p. 19
Visita ao Quilombo dos Mesquitas, p. 20
2ª caminhada da ASA-CD, p. 21

Oficina Literária, p. 22
Cantinho do Leitor, p. 22
Aniversariantes, p. 23
ASA Classificados, p. 24

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Luzia de Almeida Pinto Kirjner

Elba Machado Veloso

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

João Alencar Dantas

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Waldelei Cassemiro da Silva

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Alvarina Pereira Vieira

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

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

Diego Demetrius Fontenele Alves da Silva

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

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

Queridos associados, como estão? Eu espero que estejam se cuidando e seguindo aquelas regrinhas que sempre falo. Fazer exercícios no mínimo três vezes por semana, bebendo ao menos dois litros de água e alimentando-se de forma saudável, tomando sol antes das 11 horas. Este mês é celebrado o Novembro Azul, mês de prevenção do câncer de próstata.

O movimento surgiu na Austrália, em 2003, chamado Movember aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado no dia 17 de novembro

Em vários países, o Movember, que em inglês é a fusão de moustache (bigode) e november (novembro), para simbolizar a preocupação com o câncer de próstata. É mais do que uma simples campanha de conscientização. Há reuniões entre os homens com o cultivo de bigodes cheios, símbolo da campanha, onde são debatidos, além do câncer de próstata, outras doenças como o câncer de testículo, depressão masculina, cultivo da saúde do homem, entre outros.

No Brasil, o Novembro Azul foi criado pelo Instituto

Lado a Lado pela Vida, com o objetivo de quebrar o preconceito masculino de ir ao médico e, quando necessário, fazer o exame de toque, e obteve ampla divulgação. Em 2014, o Instituto realizou 2.200 ações em todo o Brasil, com a iluminação de pontos turísticos (como Cristo Redentor, Congresso Nacional, Teatro Amazonas, Monumento às Bandeiras), adesão de celebridades (Zico, Emerson Fittipaldi, Rubens Barrichello), ativações em estádios de futebol, corridas de rua e autódromos, além de palestras informativas, intervenções em muitos eventos populares e pedágios nas estradas.

É muito importante que os homens incluam em sua lista de exames, após os 40 anos, o exame de toque. Este exame é simples, rápido e indolor mas é carregado de preconceito, o que precisa ser desmistificado. Estima-se que 60% dos homens não o fazem.

A saúde é nosso bem mais precioso, sem ela não somos nada. Então, homens da ASA-CD, cuidem-se e façam exames regularmente. Por fim, ainda lembro-lhes que a pandemia não acabou e ainda temos que nos cuidar. Espero vê-los em breve, um beijo e estou com saudades!

POESIA

LONGAS VIDAS CONJUGADAS

JOLIMAR CORREA PINTO

Julieta e Juracy, duas Feitasas,
São capixabas dignas de fé,
Inseparáveis até o centenário,
Vencendo etapas em suas vidas longas,
Com galhardia, Amor e alegria,
Em plena e feliz atividade.
Colecionando fiéis amizades
Seguem convivendo as três gerações
Unidas, harmoniosamente.
Nos seus profissionais passados
Tiveram méritos reconhecidos
Na Câmara, em cargos honrosos,
Até conquistar as aposentadorias.
Nem mesmo um casamento as
separou:
Hoje com filhos, netos e bisnetos
Seguem curtindo a Melhoridade
Com mil habilidades espontâneas,
Com seus computadores, Paz e flores.
Entoam cânticos de amor à vida,
Sempre exibindo semblante altaneiro
- Sublime exemplo para os conviventes.
Sempre sob o manto de Emmanuel.



Jolimar Corrêa Pinto - Escritor, poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD

PROSA

Arte Como Destino—Viagens e Conexões

Fátima Bueno

No livro *Arte Como Destino — Viagens e Conexões* (Boníssimo! Edições, 129 págs.) a designer mineira-brasileira e servidora aposentada da Câmara dos Deputados Fátima Bueno relata uma série de viagens que fez movida pela arte. As experiências da artista dão ótimas referências aos viajantes interessados no universo das artes visuais como ela. Para esses, listamos aqui atrações imperdíveis sobre as quais Fátima dá mais detalhes em seu livro:

Kassel, Alemanha: Um dos mais importantes eventos de artes visuais do mundo, a Documenta de Kassel, na Alemanha, acontece a cada cinco anos, mas o espaço que a abriga pode ser visitado em qualquer época do ano. O Museu Fridericianum foi fundado em 1779 como um dos primeiros museus públicos do mundo e chegou a ser quase destruído por bombardeios durante a Segunda Guerra. Fátima Bueno conheceu o lugar em 1997, em uma das edições da Documenta.

Plymouth, País de Gales, Reino Unido: “Construção medieval com mais de mil anos de ocupação contínua, abrigo de monges e aristocratas”, descreve Fátima sobre esse Port Eliot House & Gardens, onde ela esteve em 1998 para participar de uma conferência no País de Gales. A imponente construção histórica cercada de jardins foi aberta ao público pela primeira vez em 1988. Funciona como espaço de eventos e abre para visita aos jardins. É uma fascinante atração para quem se interessa por arquitetura, história, arte, jardinagem e passeios por belas paisagens.



Fátima Bueno - Escritora, designer, servidora aposentada da 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



A Presidente da ASA-CD parabenizou as aniversariantes, **Mirna Castela** e **Cecília Alcoforado**, dia 3.

A ligação virtual foi alegre. Mirna nos recebeu com alegria e carinho. Nasceu em Brasília no ano 1961, gosta de viajar e conhecer lugares diferentes. Cecília ficou feliz com o contato. Chegou a Brasília em 1970, ama trabalhar com grupos, a natureza, faz trilhas.

Maria Elisa agradeceu às aniversariantes e desejou muita saúde e paz.

A Presidente da ASA-CD parabenizou as aniversariantes, **Vaneida Virna**, **Edson Carlos**, **Enila Beatriz** e **Francy Borges**, dia 8.

Vaneida chegou a Brasília em 1995, gosta de caminhar, adora o verde. Edson Carlos é médico e continua a exercer a função e ficou lisongeado com o contato. Enila Beatriz chegou a Brasília em 1968, gosta de viajar e voltou a pintar. Francy Lourdes Borges chegou a Brasília no início de fevereiro de 1976, e gosta de cultivar lavandas.

Maria Elisa agradeceu aos aniversariantes e desejou saúde e prosperidade. **PARABÉNS!!!!**



A Presidente da ASA-CD parabenizou os aniversariantes. **Nelson Bento** dia 9 e **Antônio Bandeira** dia 10.

Nelson chegou a Brasília em 1963 e ingressou na Câmara no ano de 1974. Gosta de esportes como jogar bola e faz atividade física. Antônio Bandeira chegou a Brasília em 1969, ingressou na Câmara em 1980, gosta de viajar e aconselha aos amigos que viajem, pois é muito bom!

A Presidente agradeceu aos aniversariantes por nos receberem em sua casa.





A Presidente Maria Elisa prestigiou as aniversariantes, **Zilá Dias, Rita de Cassia Dos Santos** dia 10 e **Alba Castro** dia 11.

Zilá chegou a Brasília em 1976, gosta de ficar com a família e amigos, e viajar. Rita de Cassia chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar, ficou feliz pela ligação. Alba Castro chegou a Brasília em 1972, ingressou na Câmara em 1974. Hoje cuida da família.

A Presidente agradeceu com muito carinho às aniversariantes. Parabéns!!!

A Presidente da ASA-CD parabenizou os aniversariantes, **Carlos dos Santos, Marly Glória** dia 15, **Valério da Silva** dia 13, **Marinalva** e **Joel Mário** dia 16.

Carlos chegou a Brasília em 22 de maio de 1967. Estuda história e teologia. Gosta de viajar. Marly Glória chegou a Brasília em julho de 1977, ingressou na Câmara em janeiro de 1979 e gosta de fazer artesanato. Joel Mário chegou a Brasília no ano de 1971, gosta de jogar futebol e dirigir. Valério chegou a Brasília em 1960, gosta de pescar. Marinalva chegou a Brasília em 1969 e gosta de ler, fazer palavras cruzadas e consturar.

A Presidente agradeceu com muito carinho aos aniversariantes. Parabéns!!!



A Presidente parabenizou as aniversariantes, **Janete Maria** dia 10, **Darcy Gasparetto** dia 13, **Zita Oliveira** dia 14, **Esmeralda** dia 16 e **Ana Regina** dia 17.

Janete chegou a Brasília em 1989 e adora ler, cozinhar e viajar. Darcy Gasparetto chegou a Brasília em 1961, gosta de viajar e cuidar da fazenda. Zita chegou a Brasília em 1966, é Dona de casa, e gosta de ficar com a família. Esmeralda chegou a Brasília no ano de 1968, adora ler e viajar. Ana Regina chegou a Brasília em 1961 e gosta muito de viajar, fazer hidroginástica, tomar café com as amigas e ler.

A Presidente disse: “Foi um prazer estar com vocês, parabéns”.

A Presidente Maria Elisa e a Diretoria da ASA-CD parabenizaram no dia 19 a aniversariante **Magnólia**, que faz parte da Diretoria. Participaram da visita virtual nosso Vice-Presidente Macedo, o Diretor Roberto Medeiros e a Diretora Alvarina.

Magnólia agradeceu a todos que estavam presentes pelo carinho e lembrança do seu aniversário.

A Presidente agradeceu à aniversariante por ser sempre presente na ASA-CD, agradeceu também a participação dos demais Diretores.



A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes, **Antônio Caldeira** dia 19, **Marlene Torquato** e **Maria Alice Navarro** dia 21.

Antônio Caldeira chegou a Brasília em 1972 e gosta de viajar, da vida rural, como esporte sinuca. **Maria Alice**, supersimpática, chegou a Brasília no ano de 1973, gosta de curtir a família em primeiro lugar e depois viajar, dançar e comemorar a vida. **Marlene Torquato** chegou a Brasília em 1993 e gosta de viajar.

Maria Elisa agradeceu aos colegas por participarem da chamada de vídeo. “Obrigada por fazerem parte da família ASA-CD.”

A Presidente Maria Elisa parabenizou os aniversariantes. **Juracy Feitosa**, **Nóris Martins** dia 24, **Amneres**, **Gumerindo Valentim** e **Rosália Monteiro** dia 29 e **Adão Oliveira** dia 30.

Juracy chegou a Brasília em 1960 gosta de receber visita e adora a casa cheia de netos, bisnetos, amigos e familiares. Nóris gosta de dançar e de estar com os amigos. Amneres chegou a Brasília em 1979, gosta de viajar e ler. Rosália chegou a Brasília em 1979 e gosta viajar e de estar com a família. Adão chegou a Brasília em 1965 e gosta de viajar.

Maria Elisa agradeceu aos colegas por participarem da chamada de vídeo. “Obrigada por fazerem parte da família ASA-CD.”



CORA MARFIZA CASTELO PARUCKER

Me chamo **Cora Marfiza Castelo Parucker**, nasci em Afonso Cláudio. Afonso Cláudio fica a 138 km de Vitória (Capital do Espírito Santo), e está localizada na região serrana, onde se destacam o clima tropical de montanha, belezas naturais e paisagens exuberantes e magníficas que fascina a todos, um lugar lindo de que sinto muitas saudades.

Pensando em um futuro melhor me mudei para Brasília

em 1961. Brasília naquela época era uma cidade com muito pouca estrutura, tínhamos muitas dificuldades de locomoção, mas não desisti.

Estudei e me formei em Secretariado Executivo e ingressei na Câmara dos Deputados em 1962. Na Casa, atuei na Comissão de Relações Exteriores, Segunda e Terceira Secretarias, aposentando-me em 1985, depois de longos anos atuando na Casa.

Depois de aposentada, dediquei-me a minha



família, viajei e busquei cuidar da minha saúde. Este ano completei 91 anos e me sinto muito bem e saudável, espero viver muito mais.

SILVIO PEREIRA DOS SANTOS



Me chamo **Silvio Pereira dos Santos**, nasci em Governador Valadares-MG e cheguei a Brasília em 1962 e entrei na Câmara dos Deputados

em 1974 pela Confederal, e em 1977 fui efetivado como servidor da Casa.

Trabalhei no Gabinete do Presidente, Diretoria-Geral, Departamento de Finanças, Coordenação de Pagamento e Recebimento, DETEC, Coordenação de Arquitetura e Engenharia, aposentando-me em 2015. Depois de aposentado estou cuidado da saúde e da família. Adoro viajar, conheço

alguns estados do Brasil.

Aos queridos amigos aposentados digo que devem agradecer a Deus pela vida e saúde e também, que aproveitem essa fase se cuidando e buscando estar em dia com suas finanças. Sobre a atual gestão da ASA-CD só tenho elogios para a Presidente Maria Elisa e toda sua estrutura composta por Diretores e colaboradores.

MARINALVA DA SIVA PORTO

Me chamo **Marinalva da Silva Porto**, nasci em Recife-PE, sou formada em letras e cheguei em Brasília em 1969. Brasília naquela época era muito diferente do que é hoje, não havia quase nada, era realmente tudo começando do zero.

Ingressei na Câmara em 1974, e na Casa trabalhei na Biblioteca até aposentar-me em 1995. Depois de

aposentada, viajei o Brasil e conheci Portugal e estou aproveitando a vida. Hoje vivo em Barra Velha-SC, lugar que adotei como lar. Por conta da pandemia tenho me dedicado a leitura e costura, hobbies que gosto muito.

E aos amigos aposentados aconselho que cuidem mais de si, que cuidem da saúde pois ela é nosso pilar principal.



E por fim, só tenho elogios à atual gestão da ASA-CD, que tem se mostrado mais interativa e preocupada com a gente.

DARCY MARIA GASPARETTO



Me chamo **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, nasci em Castro/Paraná, sou formada em Pedagogia-Administração Escolar, e em Direção de Escola de Ensino Elementar. Cheguei em Brasília em 1961. Em 1975, ingressei na Câmara dos Deputados, por concurso público para Assistente de Pesquisa Legislativa,

passando, em 1978, para Técnico Legislativo, por concurso interno, e, mais tarde, para Analista de Pesquisa Legislativa.

Na Casa, trabalhei no CEDI e nos Gabinetes: da Presidência da Câmara dos Deputados, da Liderança do PDS e Liderança do PFL, onde, durante os trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte/1987-1988, fui Supervisor de Nível Superior. Aposentei-me em 1990.

A partir de então, dedico-me a minha família, em Brasília e em Castro-PR. Fiz várias viagens excelentes, a outros países, entre os quais, os da Escandinávia

e Rússia. Também, um cruzeiro no Rio Danúbio, com a minha família, pelos meus 80 anos de vida.

Faço outras atividades físicas: ginástica, dança de salão, caminhadas, passeios a pé, etc. O meu conselho a todos os colegas é: Mexam-se e cuidem da saúde!

Tenho hobbies: como leitura, artesanato (crochê), pintura, dança, etc. Encerrando: Aprecio e agradeço a competente dedicação e o carinhoso tratamento da nossa querida Presidente, Doutora Maria Elisa Siqueira, a favor dos interesses de todos nós, associados.

FALA, ASSOCIADO

SANDRA REGINA DE SOUSA REGIS



Me chamo **Sandra Regina de Sousa Regis**, nasci em Formosa-GO. Me formei em Turismo e Homeopatia Unicista. Ingressei na Câmara em 1979. Trabalhei toda minha

carreira na CONLE, onde tive oportunidade de conviver com muitas pessoas boas. Me aposentei em dezembro de 2010 e tinha como projeto de vida viajar muito, mas o principal seria prestar serviço voluntário, na área da saúde, nas comunidades carentes. Mas Deus me surpreendeu. Dois anos depois ingressei numa multinacional, com a representação de uma

extraordinária tecnologia japonesa e com ela podemos fazer a diferença na vida de qualquer pessoa.

Para os amigos aposentados, e os que vão se aposentar, que não deixem seus sonhos para trás, não aposentem sua vida. Você ainda pode fazer muito, enquanto há vida.

Sobre a atual gestão da ASA com sua excelente visão, nos ajuda em todos os sentidos. Só gratidão!

FRANCY LOURDES PEREIRA BORGES

Me chamo **Francy Lourdes Pereira Borges**, nasci em São José dos Campos, São Paulo, e cheguei em Brasília no início de fevereiro de 1976, com 16 anos, por ocasião da transferência de meu pai, Ivan Borges, Auditor Fiscal, para a 1ª Turma de Fiscais da Receita Federal de Brasília. Toda a família desembarcou nessa cidade ainda em fase inicial de crescimento. Minha formação é em Comunicação Social — Publicidade e Propaganda e Jornalismo.

Ingressei em 1979 na Câmara dos Deputados. Trabalhei em gabinetes de deputados e Comissão de Saúde. Após concluir o curso fiz um concurso interno na CD e passei em 1º lugar. Dessa vez a lotação foi na antiga ADIRP — Assessoria de

Comunicação, redação da Rádio onde trabalhei por 12 anos, mais ou menos. Passei um período na Área de Fotografia da ADIRP. Já como SECOM, antiga ADIRP, trabalhei na área de Relações Públicas, nas visitas públicas ao Congresso, na área de Publicidade e Propaganda, na Revisão do Jornal, na Assessoria de Comunicação da Presidência, na Redação da Presidência, na Comissão de Transportes, nas CPIs e por último como redatora da área de Comunicação Social da Comissão de Educação e Cultura.

Antes de me aposentar fiz uma pós-graduação em Produção Textual e um curso em Designer de Interiores. Participei de várias feiras nessas áreas já pensando em fazer alguma atividade diferente do meu trabalho. Tive a oportunidade de fazer várias



viagens ao exterior: Suíça, Alemanha, França, Portugal, Itália, Bélgica, Argentina, Chile, Espanha e Israel. Como hobby, trabalho com plantações de lavandas e suas várias espécies, produzindo sachês de lavanda orgânica entre outros. Amo trabalhar com reciclagens de mobiliário e criação e produção de designer de interiores. Sou pianista e amo cantar em corais. A gestão da ASA-CD é bem inclusiva, a Presidente é muito atenciosa conosco.

ROSÁLIA SEVERINO MACIEL

Me chamo **Rosália Severino Maciel**, nasci em Paracatu-MG, estudei para ser professora, ingressei na Câmara dos Deputados em 1980.

Na casa, trabalhei na CAP, na Coordenação de Comunicações, onde aposentei-me em 2013. Depois de aposentada, dediquei-me a cuidar da minha saúde, e praticar dança. Adoro viajar, conheço boa parte do Nordeste, amo meu Brasil.

Adoro cozinhar para minha família, sou cozinheira de mão cheia. As minhas amigas de Câmara sempre me chamavam para cozinhar, é um hobby que gosto muito.

Aos amigos que estão aposentados sugiro que se movimentem, que busquem uma atividade, dancem, façam academia, a vida é boa demais.

A atual gestão da ASA-CD é show de bola, a Presidente Maria Elisa



é uma excelente gestora, amiga e parceira, tenho muito carinho por ela, a Associação está bem gerida.

ZILÁ DIAS



Me chamo **Zilá Dias**, nasci em Abadia dos Dourados-MG, sou formada em letras português-inglês. Cheguei em Brasília em 1976 e ingressei na Câmara em 1982, como Analista

Legislativo/Técnico em Documentação e Informação Legislativa.

Na Casa, trabalhei no CEDI, Primeira Vice Presidência, Taquigrafia, Comissão de Ciência e Tecnologia, Comissão de Regimento Interno e Comissão de Finanças, aposentando-me em 2002.

Depois de aposentada dediquei-me a minha família, cuidar da minha casa e viajar, sobretudo para Minas Gerais. Viajei para: França, Portugal, Argentina, Itália e Líbano,

lugar a que tenho muito apreço por conta do meu avô que era libanês.

Aos amigos que estão aposentados aconselho que cuidem da saúde e que ajudem o próximo, fazendo boas ações e dando uma palavra de conforto.

A atual gestão da ASA-CD é incrível. A Dr.^a Maria Elisa é uma pessoa muito humana, muito solidária que sempre procura ajudar os outros da melhor forma possível. Somente tenho que agradecer a ela e à ASA-CD.

ASA COM ARTE

LICIONINA MARIA SALVIANO BARRETO



Me chamo **Licionina Maria Salviano Barreto**, nasci em Uberaba-MG.

A paixão pela música começou quando ainda era criança e morava na Fazenda onde estive até meus trinta anos de idade. Infelizmente não me dediquei à música durante a juventude, devido ao tempo escasso,

pois ajudava meus pais nas tarefas diárias.

Em 1985, me casei com Irapuam de Mello Barreto, servidor de carreira da Câmara dos Deputados, ele veio transferido do Rio de Janeiro para Brasília.

Em 1996, no meu aniversário ganhei meu primeiro computador, foi aí que comecei a compor minhas músicas. Logo depois, incentivada por uma amiga (Vanessa Márquez), comprei um Videokê, passei a cantar com o incentivo do Videokê e meus amigos. Meu primeiro disco foi lançado no dia 9 de janeiro de 2002. Em 2003,

comecei a divulgar meus trabalhos, nos programas de TV, nas Rádios e shows Regionais. Em 2006, fiz vinte e um anos de casada, respeito muito os laços matrimoniais.

Em 2010, gravei o meu primeiro DVD em um SHOW AO VIVO para centenas de pessoas no Cine Teatro Municipal Vera Cruz em Uberaba-MG.



CECÍLIA SÍLVIA GUEDES ALCOFARADO

Me chamo **Cecília Sílvia Guedes Alcoforado**. Nasci em Patos de Minas-MG, Estudei em São Paulo e em Belo Horizonte e vim para Brasília em 1970. Aqui cursei Letras na UnB.

Na Câmara, ingressei em 1982, como Técnica em Pesquisa Legislativa/Analista Legislativa, vindo do MRE, e ainda exercendo

o cargo de professora na então Fundação Educacional do DF. Fui lotada na Seção de Revisão e Indexação, no CEDI, onde permaneci por 15 anos e ocupei a chefia por 10. Aposentei-me em 1997.

Minha expressão artística passa por transformar textos de outrem, dando-lhes leveza e beleza. Já revisei dezenas de livros depois de aposentada. Também amo criar ambientes, organizar festas, trazendo o belo e o lúdico para integrar



as pessoas. Participei do Jogral e do grupo de teatro da Câmara dos Deputados, do Grupo dos Menestréis, do Deto Montenegro, juntamente com um dos meus filhos e filha, que hoje é uma grande atriz e contadora de histórias em Portugal.



ARNAUD OLIVEIRA

A vida começa aos 40... não, aos 60... aos 70...

O que vou fazer depois que me aposentar? Esta é uma pergunta que quase todos se fazem quando se aproxima a hora da aposentadoria. Pergunta difícil de responder, afinal, "o futuro a Deus pertence, não é mesmo? Mas, que tal dar uma "mãozinha" para que o futuro seja o mais promissor possível?

"A vida começa aos 40" – passamos a vida inteira ouvindo isso. Começa aos 40 com uma crise existencial e tanto! Já passamos pela crise dos 30. Agora, vem a dos 40. Depois, quem sabe, a dos 50. Contudo, aos 60, não há crise que se sustente. Aos 60, a vida começa de verdade. É quando vem a aposentadoria, uma nova vida começa a se descortinar diante dos nossos olhos. E, com ela, a pergunta terrível: "O que vou fazer agora? Pôr o pijama, ficar vendo TV, lendo os jornais do dia?

Coisas desse tipo? Não, com certeza, não. Esse seria o caminho mais curto para um final infeliz, via depressão.

Eu me aposentei aos 50 (49, na verdade, graças a uma licença-prêmio não gozada, contada em dobro para a aposentadoria; um "vagabundo", no dizer do ex-Presidente FHC), em circunstância especialíssima dentro do contexto político que vivia o País naquele momento: Collor assumiu o poder prometendo drásticas alterações no campo da Previdência Privada, o que acelerou os pedidos de aposentadoria de quem já tivesse cumprido o tempo para obter o benefício – meu, inclusive.

E quando aprendemos a administrar o tempo, voilá, que maravilha. Um curso de pós-graduação em Ciências Criminais; uma loja de produtos artesanais que me obrigava a aprender artesanato para me entrosar com o ramo, entre idas e vindas a Porto Alegre



para visitar novos amigos. Enfim, aos 67, novo curso de graduação na Faculdade de Tecnologia em Fotografia; aos 69, recebia o diploma junto com a guriçada, por todos respeitado e levado na conta do colega de turma mais experiente.

Aos 71, a primeira viagem internacional realizando o sonho de conhecer a Itália, minha paixão desde a adolescência. Quase três meses, dos quais um e tanto na Itália, e estava eu de volta, mais feliz do que nunca. Uma vida superagitada, por assim dizer, que provavelmente alguém com menos idade iria considerar "fora dos padrões".

ULISSES MIRANDA



Nascido em Brasília em 1959, Ulisses Miranda França estudou

Direito e ingressou na Câmara dos Deputados em 1981, passou por vários locais na Casa, aposentou-se em 2011 na DECOM/DEPOL.

Praticante de esporte assíduo, Ulisses foi campeão de beach tênis, praticar esporte é muito bom para a terceira idade, e ele é um exemplo para os amigos

da Câmara dos Deputados.



FÁTIMA BUENO

Fátima Bueno, a designer mineira-brasiliense e servidora aposentada da Câmara dos Deputados, no livro *Arte Como Destino — Viagens e Conexões* (Boníssimo! Edições, 129 págs.) relata uma série de viagens que fez movida pela arte. As experiências da artista dão ótimas referências aos viajantes



interessados no universo das artes visuais como ela. Para esses, listamos aqui atrações imperdíveis sobre as quais Fátima dá mais detalhes em seu livro:

Kassel, Alemanha um dos mais importantes eventos de artes visuais do mundo, a Documenta de Kassel, na Alemanha, acontece a cada cinco anos, mas o espaço que a abriga pode ser visitado em qualquer época do ano. O Museu Fridericianum foi fundado em 1779 como um dos primeiros museus públicos do mundo e chegou a ser quase destruído por bombardeios durante a Segunda Guerra. Fátima Bueno



conheceu o lugar em 1997, em uma das edições da Documenta.

A imponente construção histórica cercada de jardins foi aberta ao público pela primeira vez em 1988. Funciona como espaço de eventos e abre para visita aos jardins. É uma fascinante atração para quem se interessa por arquitetura, história, arte, jardinagem e passeios por belas paisagens.

DIREITO E JUSTIÇA

TESTAMENTO

O testamento é um documento por meio do qual uma pessoa, chamada de testador, registra a forma como quer que seu patrimônio seja distribuído após sua morte. No Brasil, a lei define que 50% do patrimônio do falecido seja direcionado aos chamados herdeiros necessários, ou seja:

- **M a r i d o / e s p o s a ,**
companheiro/companheira;
- **D e s c e n d e n t e s**
(filhos, netos, bisnetos);
- **A s c e n d e n t e s**
(pais, avós, bisavós...).

Logo, é sobre os outros 50% do patrimônio que se pode fazer o testamento, direcionando esses bens a quem se desejar. Porém, é possível que todos os bens sejam testados quando não houver

herdeiros necessários vivos. Além disso, o testamento pode expressar uma vontade em relação a assuntos pessoais ou de ordem moral. Assim, um pai pode expressar sua vontade de registrar um filho não reconhecido de forma póstuma, por exemplo.

O testamento pode ser alterado quantas vezes a pessoa quiser, respeitando o que prevê o Código Civil, lei que trata sobre o assunto.

Embora não seja uma prática do brasileiro, o documento é um importante instrumento jurídico que visa garantir a realização dos desejos de uma pessoa após o seu falecimento. Uma das vantagens que o documento oferece é a oportunidade de participar da partilha de seus próprios bens, contribuindo, assim, até mesmo para que sejam evitadas



futuras desavenças entre os herdeiros. Para fazer um testamento, é necessário apenas que o testador expresse sua vontade e providencie a devida documentação, como RG ou carteira de motorista. No entanto, há uma série de procedimentos que devem ser seguidos para cada testamento. É muito importante que tudo esteja correto para que o testamento não seja anulado, afinal não adianta fazer um testamento que depois não atinja o objetivo. Cautela é uma das palavras-chave!

DICAS DE SAÚDE

NOVEMBRO AZUL



DR. FRANCISCO DIOGO RIOS MENDES CRM-6439

O Câncer de próstata é o tumor que afeta a próstata, glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto. As estimativas apontam 68.220 novos casos em 2018. Esses valores correspondem a um risco estimado de 66,12 casos novos a cada 100 mil homens, além de ser a segunda causa de morte por câncer em homens no Brasil, com mais de 14 mil óbitos. O Câncer de Próstata não tem sintoma algum nas fases iniciais da doença. Assim, a única maneira de obtermos a cura do câncer de próstata é por meio dos exames anuais obrigatórios, a partir dos 40 anos. Em função desta realidade peculiar, recomenda-se a realização de exames anuais, no mês do aniversário do homem (posto que ninguém

esquece seu próprio aniversário) A doença é confirmada após fazer a biópsia, que é indicada ao encontrar alguma alteração no exame de sangue (PSA) ou no toque retal, que são solicitados e a partir da suspeita de câncer, por um médico especialista - O Urologista. As células são as menores partes do corpo humano. Durante toda a vida, as células se multiplicam, substituindo as mais antigas por novas. Mas, em alguns casos, pode acontecer um crescimento descontrolado de células, formando tumores que podem ser benignos ou malignos (câncer). O câncer de próstata, na maioria dos casos, cresce de forma lenta e não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem. Em outros casos, contudo, pode crescer rapidamente, se espalhar para outros órgãos e causar a morte. Esse efeito é conhecido como metástase. O que é a próstata? A próstata é uma glândula presente apenas nos homens, localizada na frente do reto, abaixo da bexiga, envolvendo a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina). A próstata não é responsável pela ereção, mas participa ativamente do orgasmo masculino. Sua função é produzir um líquido que compõe parte do sêmen, que nutre e protege os espermatozoides, que é ejaculado durante o orgasmo masculino. Em homens jovens, a próstata possui o tamanho de uma ameixa, mas seu tamanho aumenta com o avançar da idade. Quais os fatores de risco?

- Existem alguns fatores que podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. São eles:
 - Idade: o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.
 - Histórico de câncer na família: homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.
 - Sobrepeso e obesidade: estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.
- Como prevenir o câncer de próstata? Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar. Estudam apontam que a utilização de orégano de forma pode reduzir o tamanho da próstata e com alguns casos confirmados. Tratando-se de alimento saudável razoável que seja utilizado.

Clinica Uromedial
Endereço: SHLS Q. 716 Conj. N Bl. A Nr.
47 Salas 202 a 212 - Asa Sul, Brasília
telefone (61) 3345-0805

ASA GOURMET

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

FRANGO COM CURRY NA CERVEJA



INGREDIENTES

- 1 kg de coxa e sobrecoxa;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho;
- 1/2 tomate picado;
- 1 colher de sopa manjericão picado;
- 1 colher de chá de açafrão;
- 1 colher de chá de corante;
- 1 colher de chá de Curry;
- 1 lata de cerveja 250ml gelada;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes com o frango e colocar para assar;
 - Colocar o frango com a pele para cima;
 - Quando o frango estiver quase pronto e com a pele pururucando colocar a cerveja sobre todo o frango e terminar de assar;
 - *Você pode substituir por suco de laranja ou limão que fica muito bom;
 - **Se você não tiver o Curry faz sem ele que ficará bom também.
- Uma delícia com salada e arroz branco!!!

PUDIM DA VOVÓ

INGREDIENTES

- 4 gemas;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 lata de leite quente (medida da lata de leite condensado);
- 1 1/2 xícara de açúcar para caramelizar a forma.

MODO DE PREPARO

- Colocar em uma bacia as gemas, o leite condensado e depois o leite quente ,mexendo sempre até a mistura ficar homogênea.
- Caramelizar a forma e colocar em banho-maria.
- Colocar no forno préaquecido a 180 graus por 1 hora (até ficar corado por cima).



BISCOITO DE POVILHO FRITO



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 3 copos polvilho
- 1 copo de água
- 1 copo de óleo

MODO DE PREPARO

Colocar o polvilho numa bacia, sal, os ovos e a água fria, mexer. Ferver o óleo e despejar. Vai ferver o polvilho, mas é assim mesmo. Fritar no óleo não aquecido.

DICA DE CASA

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

LENÇOS UMEDECIDOS

Utilizar lenços umedecidos próprios para banheiro. e também lixeiras. Importante usar luvas ao realizar essa ação.

Pegar um lenço para limpar e higienizar louças, sanitários e finalizar a limpeza do vaso com uma escova própria e desinfetantes.



CONGELAR PIMENTAS

Congelar pimentas de cheiro e dedo de moça é uma boa ideia. poderão ser utilizadas quando necessário. CONFIRA!

Elas vão durar por muito mais tempo e



LAVAGEM DE TOALHAS

Por que não utilizar amaciante na lavagem das toalhas? Porque elas têm um tipo de tecido diferente que, ao usar-se amaciante na lavagem, cria uma película que impede a retirada da sujeira. Basta você lavar com o sabão de sua preferência.



ASA CURSOS ASA INGLÊS



Imagine então, se 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!

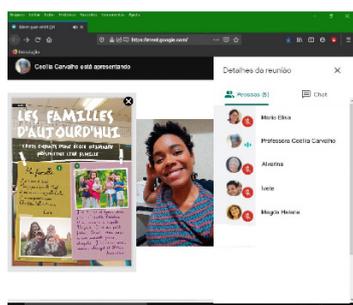


MARLY GLORIA

O Curso de Inglês tem sido para minha pessoa e acredito para todos que estão participando, de muita valia para nós aposentados, associados. Criada por nossa presidenta Maria Elisa, que com prazer tem feito muito por nós em especial preocupando-se com o bem-estar para que

possamos continuar atuantes, interagindo, desenvolvendo o cognitivo, trabalhando a memória. O professor João Vítor, pessoa admirável, atencioso, que ensina a todos com muita satisfação, e para outros amigos que venham a participar conosco. Abraços a todos vcs!

ASA 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 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!

É uma oportunidade maravilhosa estar com nossa querida e amável Presidente da ASA, Maria Elisa, e também nossa colega. “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“.



TERESINHA

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, 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 ASA Saúde proporciona qualidade de vida, cuidando da normalidade do funcionamento do organismo humano, possibilitando o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas

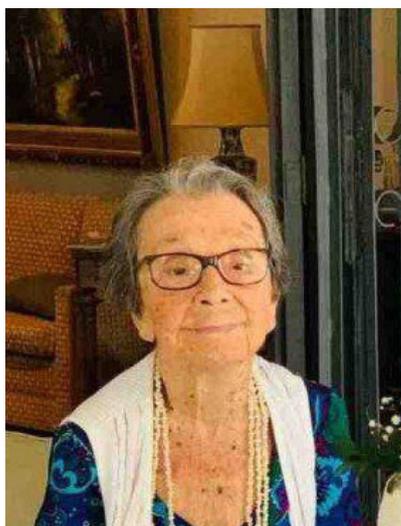
e negativas, também trabalhando nosso físico que é essencial para um convívio social saudável e é um verdadeiro estado de bem-estar físico, mental e social.



CRISTOVÃO

HOMENAGEM AO MAIS IDOSO DO MÊS

JURACY FEITOSA ROCHA



Este mês a homenagem do servidor mais antigo é para **Juracy Feitosa**, que

completou 100 anos no dia 24 de novembro de 2021. Lúcida, vaidosa e muito curiosa, Juracy passa o dia pesquisando assuntos diversos em livros. Ela veio do Espírito Santo, passando pela então capital Rio de Janeiro, até chegar ao Distrito Federal, onde se firmou e fez concurso para

a Câmara dos Deputados onde atuou como diretora da Biblioteca da Casa. Juracy é formada em biblioteconomia e contabilidade.

A ASA-CD tem imensa alegria em comemorar essa data tão longa e importante, e reitera que sempre estará de portas abertas para recebê-la.

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado no dia 29/11/2021



Ganhadora do sorteio ASA SOLIDÁRIA



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 dig-

nidade aos menos favorecidos.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos, 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, que trará muita 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!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Pastor Alonso, Igreja Batista Sião



Henrique, Instituto Doando Vidas-Estrutural



Pastor Wilein, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



Damon do Instituto Reciclando Sons



Denise da Liga do Bem



Cristina, Igreja Santa Clara



Elvira da ONG Futuro Esperança



Flávio recebeu as cestas em nome da Igreja em Brasília



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria



Adália, Igreja no Gama



Comitê da Ação e da Cidadania da Câmara dos Deputados, Marcio

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer em meu nome e dos nossos irmãos, e das famílias que serão beneficiadas com as cestas doadas pelos associados da ASA-CD. De fato, nesse momento de pandemia muitas famílias amargaram com o desemprego.

E temos procurado na medida do possível atenuar esse momento na vida de muitas famílias. E ficamos muito felizes em poder contar com pessoas tão sensíveis à dor do próximo como a Sra. Elisa e os associados. Só



Deus para recompensá-los.
Alonso Azevedo - Pastor na Igreja Batista Sião

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 13 do mês de outubro, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro que tratou da obra **O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry,**

Nesta clássica história que marcou gerações de leitores em todo o mundo, um piloto cai

com seu avião no deserto do Saara e encontra um pequeno príncipe, que o leva a uma jornada filosófica e poética através de planetas que encerram a solidão humana.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 15

de dezembro, 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 **Conto de Escola, de Machado de Assis,**

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afino 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.



Augusto Henrique Nardelli Pinto
*27/04/1941 - †17/11/2021



Edson Silva Araujo
*09/11/1931 - †17/11/2021



Grijalva Tomaz da Silva Pimentel
*03/06/1939 - †14/11/2021



João Ribeiro da Silva Sobrinho
*24/10/1933 - †26/10/2021



José Lobo Furtado
*30/12/1948 - †01/11/2021



Luzinaldo da Costa Mauricio
*29/01/1949 - †06/11/2021



Maria Helenice Felipe
*28/05/1943 - †01/11/2021



Maria da Glória Peres Torelly
*09/04/1927 - †19/11/2021



Oswaldo Ferreira
*21/10/1935 - †20/11/2021



Teresa Alves da Silva
*01/01/1954 - †30/10/2021

VISITA AO QUILOMBO DOS MESQUITA



No dia 21 de novembro a ASA-CD promoveu o passeio ao Quilombo do Mesquita localizado a 50 km de Brasília. O primeiro registro das terras ocorreu em 1746.

A cerca de 50 quilômetros da Capital Federal, no quilombo sobrevive a tradição dos remanescentes da comunidade Quilombola Mesquita, que traz em seu cerne toda a história de luta de grupos étnicos escravizados durante três

centenários no Brasil. Pouco conhecido pelos brasilienses e moradores do entorno do Distrito Federal, o Quilombo do Mesquita, situado na Cidade Ocidental (GO) recebeu a visita dos associados da ASA-CD pela segunda vez.

Na chegada ao Quilombo foi oferecido um lanche para os associados. Além do almoço, teve jabuticaba à vontade.

Foi realizada uma visita à Igreja Nossa Senhora Abadia, onde puderam ver a arte sacra e um pouco da religiosidade dos quilombolas. Participaram Maria Elisa, Ary Porto Nunes, Cristóvão Colombo de Oliveira Filho, Enila Beatriz Esteves Gomes,

Enilce Cristina Esteves Gomes, Francy Lourdes Pereira Borges, Gracinira Lopes da Silva, Kerley (Personal Trainer), Melissa Carmona Benn, Sônia Maria Silvestre de Carvalho. Passeio organizado pela Beth da Connil Turismo. Telefone: (61) 98287-7523.

Esteve presente o quilombola Walison, estudante de artes da UNB e defensor e divulgador do Quilombo dos Mesquitas.

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, se mostrou muito feliz com a participação dos amigos nas ações da ASA. “Quero agradecer os associados por sempre estarem presentes em todas as ações e projetos que propomos. concluiu.



PRÓXIMOS EVENTOS

PASSEIO GEOPOÉTICO E OFICINA LITERÁRIA



No dia 7 de dezembro acontecerá o passeio GEOPOÉTICO em Brasília, guiado pela

Associada e Coordenadora da oficina literária, Amneres Santiago.

Associados conhecerão de perto as belezas da nossa amada Capital, o final escreverão prosas e versos sobre Brasília, sendo, finalizado com um almoço. Valor: 70,00 por pessoa (não inclui o almoço).

Você que esconde seus escritos nos diários e gavetas do seu quarto; você que sonha em ser um escritor; você que curte ler um bom livro, que adora contar e ouvir uma boa história; a oficina literária da ASA-CD foi feita para você. Inscreva-se já e garanta sua vaga.

2ª CAMINHADA ASA-CD

As caminhadas, além de promoverem o convívio social, fortalecem músculos e as articulações e melhoram o ritmo cardíaco.

Além disso, para evitar alterações na circulação do sangue, que correm normalmente nas caminhadas, quando o braço permanece muito tempo para baixo, favorecendo o acúmulo de sangue nas mãos, por exemplo, o idoso pode optar por manter os braços flexionados durante a caminhada,

como se fosse realizar uma corrida, por exemplo ou caminhar apertando uma bolinha, pois assim favorece a circulação do sangue.

O papel do exercício físico como estratégia na prevenção de doenças e na manutenção da capacidade de realizar atividades diárias, como se vestir e levantar da cama, tem sido enfatizado repetidamente: inclusive, estudos mostram que exercícios supervisionados em



idosos hospitalizados acima de 75 anos têm se mostrado seguros e eficazes.

As interações entre a saúde mental e física, associadas aos ambientes socioeconômicos e físicos, são cruciais para alcançar o equilíbrio e garantir qualidade de vida ao longo dos anos.

FIQUE POR DENTRO

LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO
 Para a Hora de Você
 CRIATIVIDADE

- Atendimento individual
10 vagas
- De 04 primeiros associados a figurarem ganharão o atendimento gratuito

Horário de atendimento: 10h às 12h30 de terça a sexta-feira

CONDIÇÕES E MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAR DA TERAPIA:

- Pagamentos realizados via boleto, depósito eletrônico, transferência e cartão de crédito
- Acesso ao Wi-Fi gratuito
- Cámera nos espaços criados online/Zoom
- Alcool em gel
- Usar um ambiente reservado e com acesso ao banheiro

Para mais informações: [@vivaavidabrindando](https://www.instagram.com/vivaavidabrindando)
 Telefone: (61) 99951-8499

VEM AI

ASACD
 +
VIVAVIDABRINDANDO
 =

DESCONTOS DE ATÉ 60% EM CURSOS E DEGUSTAÇÕES GUIADAS ONLINE

[@asacd](https://www.instagram.com/asacd)
[@vivaavidabrindando](https://www.instagram.com/vivaavidabrindando)

VEM AI

ASACD
 (61) 99951-8499

LIVE ARTESANTO
 COM ANA REGINA LUSTOSA

EM BREVE

VEM AI

ASACD

1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD
 FEVEREIRO DE 2022

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
 (61) 99951-8499

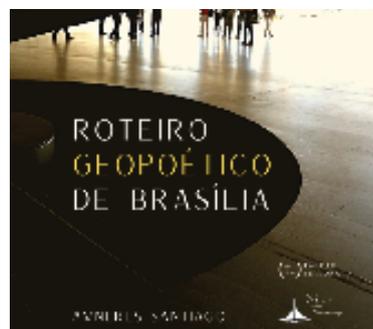
CANTINHO DO LEITOR

AMNERES SANTIAGO



Amneres Santiago lançou o livro Roteiro geopoético de Brasília.

A obra é um guia turístico, que, além de pontuar percursos turísticos do local, aborda a história da construção de Brasília.



Mostrando a Brasília sob um olhar poético,

FÁTIMA BUENO



livro Arte como destino – viagens e conexões, um apanhado de registros de viagens guardados em seus arquivos com recortes temáticos de suas experiências de estrada.



Fátima Bueno lançou, no dia 21, o seu

ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

1 - Eloysa Maria Henzel, Maria da Conceição Oliveira Paixão, Ondina Coelho, Onildo Gomes de Oliveira, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa. 2 - Dora Maria Pereira dos Santos, Maria de Fátima Araújo de Almeida, Paulo Sérgio do Amaral. 3 - Cristiane de Almeida Maia, João Fonseca Filho, Nilza Teixeira Soares, Rubens Gonçalves da Silva, Suzete Maria da Conceição Sousa. 4 - Antônia Pedroza, João Eredicio Pinto, Rachel Giacomoni Osório. 5 - Alzira Alves Pugas, Ana Amélia Beserra Bandeira de Mello, Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães, Maria de Nazareth Raupp Machado, Ney Teixeira, Ornilo Alvis Monteiro. 6 - Joana D'Arc Caribe Galvão, Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes, Maria dos Reis de Jesus, Maria dos Reis Santos Cassis, Maria Irene Silva, Nazare Coelho de Matos, Wanda dos Reis Venzi Lima. 7 - Elisabeth de Faria Lucena Dantas, Enesia Amorim e Silva, Maria Inês Gondim Pereira da Costa. 8 - Ivete Maria Galdino dos Santos, Lúcia de Fátima de Almeida, Mônica Silva Bandeira, Terezinha de Jesus Caldas B. dos Santos. 9 - Ana Cláudia de Assis Alcântara, Antônio da Silva Leal, Luci Afonso de Oliveira, Manoel Machado da Costa, Maura Lopes Frota, Vera Helena de Oliveira. 10 - Francisco José Santos Lima, José Batista Navarro, Urias Pedro da Silva. 11 - Carlota Barrionuevo Martín Chagas, Iara Araújo Alencar Aires, Rubem José da Silva, Sara Maria de Vasconcelos Monteiro, Vicente Alves Pereira. 12 - Débora Alves Bezerra, Francisco Soares Mascarenhas, Luciene Coelho de Araújo Muller, Marcelino Tavares de Araújo, Rosa Ribeiro Amaral. 13 - Horacio Rocha Motta, Myriam Castello Branco Sampaio. 14 - Alice Siad Piquet Martin, Geraldo do Espírito Santo, Maria Benedita de Carvalho Silva, Maria Sacramento de Souza, Marly Magalhães Nunes de Vasconcelos, Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes, Olinda Rodrigues de Oliveira, Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Sonia Fátima Corrêa. 15 - Djalma de Fátima Dias, Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves, Maria Pereira Coelho Silva. 16 - Carolina Martins da Silva, Claudio Fernandes de Mello, José Antônio Coelho Resende, José Pedro da Silva, Lúcio Flavo Cambraia Naves, Marcelo Marques de Sousa, Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto José Rocha Miranda. 17 - Adalberto Monteiro, Ana Cristina de Almeida, Denise Cardoso Caron, Jacy Macedo de Paula, Lazaro Pedro Silvério, Luiza da Conceição Lopes, Manoel Pereira de Souza, Maria Regina Batista Machado. 18 - Clinton Schelb, Eunice Bueno Gomes, Irene Margarida Ferreira Groba, Jair Rodrigues de Oliveira, Joana Ferreira da Silva Pereira. 19 - Ignácia Baptista de Alcântara, Luiz Leite Mariz Netto, Noely Cardoso dos Santos, Sebastiana Martins de Sousa, Sebastiana Moreira dos Santos, Sebastião Aurelio Rovo, Sebastião Pedro de Araújo, Willian Sebastião Penido Vale, Zilma Oliveira Mendes. 20 - Ines Maria Silva, Magda Helena Tavares Chaves, Paulo Roberto Affonso. 21 - Maria do Amparo Bezerra da Silva, Nelia Maria de Oliveira Vallu, Wagner Moreira Cavalcante. 22 - Maria de Fátima Santiago de Aquino, Maria Socorro de Medeiros, Mary Fonseca Guimarães, Milton Pereira do Nascimento, Mozart Foschete da Silva. 23 - Antônio Joaquim da Motta, Clara Maria Lima Baroni, Cleto José da Costa, Francisco Landra Pereira, Lea Martins de Faria, Maria de Fátima Magalhães, Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Tasso Casimiro Costa Jacobina. 24 - Antônio Carlos de Vasconcelos Mello, Nelton Zavaris, Pedro Vitor Mafra. 25 - Antônia Gonçalves de Araújo, Aparecida Brancatti Payao, Daibes Ottoni de Oliveira, Elpenides Arruda Veloso, Gilka Moyses Santos Baptista, Maria José da Rocha Lima, Walter Flores Figueira. 26 - Emilia Silva de Lira, Humberto Eustaquio Gomes, Maria de Fátima Ferreira Sobreira, Maria Helena Coutinho de Oliveira. 27 - Iraide de Jesus Oliveira Schmutz, Iza Maria Martins Balduino e Vasconcelos, Maria Natalina Rocha Oliveira, Moacir da Cruz dos Reis. 28 - Francisco Antônio Pereira da Silva, Heloisa Peixoto Pinheiro, Julieta Feitosa, Luzinaldo da Costa Mauricio. 29 - Ana Maria Lopes Nogueira Batista, Jane Vianna de Mello, Jessé Rodrigues dos Santos, Maria Therezinha Soares de Araújo, Wilna Rodrigues Pires.

ASA CLASSIFICADOS

 <p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	 <p>FACINATUS (61)99689-2116</p>	 <p>HOPELINGERIE BSB (61)98240-2456</p>	 <p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNERO ALIMENTÍCIOS</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 CESTAS ESPECIAIS (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 (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 (64) 3453-1974</p>	 <p>CULTURA TURISMO (61) 33271864</p>	 <p>FIVE TOUR Leaving Small (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>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	 <p>BrasilMétodo Corretora de Seguros 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 CAL- DAS NOVAS-GO (61) 8114-2763</p>	 <p>VENDA DE FLAT CAL- DAS NOVAS-GO (61) 98212-9697</p>	 <p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF (61) 99964-4323</p>	 <p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	 <p>#FIQUE EM CASA DELIVERY E TO GO INFOJET (61) 3382-7765</p>	 <p>MUDANÇA</p>	
 <p>MUDANÇAS (61) 981789919</p>	 <p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	 <p>ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	 <p>CAMILLA FIGUEIREDO REIKI REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER (61) 98306-3946</p>	 <p>EMERGÊNCIA DOS PÉS EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p>	 <p>MATER VITA Centro Integrado de Medicina da Mulher ATENDIMENTO GINECOLÓGICO GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (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 8128-0324</p>	 <p>VISÃO OFTALMOLOGIA (61) 3038-8001</p>	