



REVISTA VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 336

Brasília - DF

Maio 2022

MÊS DAS MÃES



Maria Elisa



Antônia



Divina



Enila



Elba



Meg



Regina



Zeze



Sorteio em 26/5/2022

No mês de maio comemora-se o Dia das Mães, data que nos lembra do amor mais puro e verdadeiro que recebemos. A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, para homenagear essas mulheres, soli-

citou que os associados enviassem fotos com suas mães. Além de ter a foto compartilhada na Revista Voz Ativa, os associados foram sorteados e concorreram a um brinde surpresa. E a ganhadora foi Zeze.



Sorteada Zeze

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA Vai até Você, p. 4 - 5
Associados Candangos, p. 6 - 7
Fala, Associado, p. 8 - 9
ASA com Arte, p. 10 - 11

Dica de Brasília, p. 12
ASA Direito e Justiça, p. 12
ASA Dica de Saúde, p. 13
ASA Gourmet, p. 14
Dica de Casa, p. 15
ASA Cursos, p. 16 - 17 - 18

Homenageada do Mês, p. 18
ASA Solidária, p. 19
Clube do Livro, p. 20
Medalha In Memoriam, p. 20
Chapa Solidariedade é Eleita, p. 21
Hino da ASACD, p. 22

2ª Caminhada da ASACD, p. 22
Aniversariantes, p. 23
Fique por Dentro, p. 24
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

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

<http://www.asacd.org.br>

Tiragem: 1829 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

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) 3216-9817/3226-5213

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) 3216-9818/3216-9825

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? Espero que estejam bem e já tenho gravado as regrinhas que sempre falo, que são: Tomar no mínimo dois litros de água por dia, tomar sol até as 11 da manhã, fazer exercícios no mínimo três vezes por semana, alimentação saudável, evitar açúcares, carboidratos e refrigerantes e passar, nas mãos e rosto, cremes hidratantes.

Me direciono, com muita humildade e respeito, às mães associadas da ASA-CD. Este mês comemora-se o Dia das Mães, ofício que recebemos sem nenhum manual de instrução; desde que recebemos notícia que estamos gestantes, tudo se transforma, o corpo, a cabeça, a percepção de mundo. Gerar uma vida, ser responsável por essa vida, traz uma enorme carga que não é leve.

Ser mãe é inundar-se de amor e culpa, na mesma proporção. Quantas de nós íamos à Câmara dos Depu-

tados trabalhar com o coração apertado quando ouvíamos dos nossos filhos: “Não vai, não Mamãe.” Ou quando não podíamos ficar com eles enquanto estavam gripados, ou quando não conseguíamos ir a uma festa de escola. Só quem é mãe sabe a dor que isso nos causa.

Ser mãe e servidora pública exige uma jornada tripla, que muitas vezes não é reconhecida. Cuidar da casa, do trabalho, dos filhos são funções que nos levam além do limite das nossas forças. Nós, mulheres, buscamos equidade nos locais que ocupamos e assim devemos seguir.

Deixo um abraço carinhoso a todas as mães da ASA-CD, vocês são especiais demais. Por fim, lembro-lhes que ainda estamos em período pandêmico, e assim, máscara e álcool em gel seguem indispensáveis, essa fase ruim já está acabando e logo celebraremos o melhor da vida. Um beijo, estou com saudades.

POESIA

FASES

MARELSON FRANCISCO BUENO

E as fases são assim
 Um as boas, outras ruins,
 Fases de quê?
 Do decorrer da vida.
 Fases da lua,
 Do ego, da dor,
 De amor, do esplendor.
 Fases que norteiam,
 Que enleiam o dia a dia,
 No trabalho, no lar,
 Na rua, no mar,
 No ar,
 Em todo lugar.
 Fases do destempero,
 Do desespero,
 Da politicalha, do canalha.
 Fases da alegria, da agonia,
 Da tristeza,
 Da feiúra, da beleza,
 Da riqueza.
 Fases da água, das chuvas.
 Da estiagem, da miragem,
 Do sorriso, do abraço,
 Do ciúme, do embaraço,
 Sem laço.
 Fases do sol, da luz forte,
 Do calor, do suor,
 Da grande sorte.
 Fases do barulho,
 Do silêncio, do mudo.
 Fases de tudo
 Até do canudo.
 Dos seres amados,
 Namorados, mimados,
 Casados, escravizados,
 Carimbados.
 Fases das lembranças
 Dos entes, sadios, doentes,
 Sobreviventes.
 Fases da magnificência,
 Da sorte, da abastança,
 Da moça da trança.
 Fases da penúria, da fúria,
 Da carência, da prodigalidade,
 Da dúvida, da simplicidade,
 Da realidade.
 Fases das viagens, dos passeios,
 Das visitas, dos anseios.
 Fases da mamadeira
 Da criança,
 Da descoberta,
 Da mudança,
 Da arrumadeira,
 Do crescimento,
 Da lembrança,
 Do esquecimento,
 Da saúde, da doença,
 Do fim da vida,
 Do fim.



Marelson Francisco Bueno, jornalista e poeta, servidor aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

PROSA

VIDA DEMAIS

LUCI AFONSO

Mãe é jardim. É flor de maio, de junho, do ano inteiro. É florzinha roxa, que se fecha ao sol e se abre à lua. É margarida humilde, que emoldura a elegância das rosas. É pé de girassol, flor do quiabo, fruto da pitangueira.

Mãe acorda antes dos pássaros. Inaugura as manhãs com uma chuva fresca como uma lágrima. Acaba a solidão que vem do fundo e de dentro. Mãe tem uma alma imensa. Mãe alimenta a vida. É completude, acréscimo de humanidade.

Amor de mãe ultrapassa o reino do silêncio. Habita o coração dos homens e das crianças, mostra que o sentido da existência está no fundo da alma, ao lado do perdão e do consentimento.

Mãe é vida de mais para um peito só. Mãe vai pra Deus.



Luci Afonso de Oliveira, escritora, taquígrafa e pintora, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada da ASA-CD.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a Vice-Presidente Enila e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Jaqueline



Francisco

José

Iraides

João

Evodio

Maria Onofre

Francisco das Chagas e **José Rômulo** dia 4, **Iraides** e **José Cavalcante** dia 5, **Evodio** e **Maria Onofre** dia 6.

Francisco das Chagas chegou a Brasília em 1974, gosta de cultivar boas amizades e música. **José Rômulo** chegou na década de 60, gosta de animais e gostava de correr e de ir a vaquejada. **Iraides** chegou em 1968 e gosta de viajar. **João Cavalcante** chegou em 1965, é amante da vida e de criar gado. **Evodio** chegou em 1971, gosta de moto e de estar com os familiares. **Maria Onofre** chegou em 1970, gosta de jogar cartas, de preferência canastra, e de estar com familiares.

Katia Maria dia 8, **Evanio Cláudio** dia 9, **João da Silva** dia 10, **Rogério Ventura** dia 11, **Isaura Costa** e **Fátima Lessa** dia 16.

Katia Maria chegou a Brasília em 1979, gosta de trabalhar como corretora de imóveis, adora fazer trilhas e caminhadas e confeccionar bijuterias. **Evanio Cláudio** chegou em 1973, gosta de viajar, principalmente para a Espanha. **João da Silva** chegou em 1957, gosta de trabalhar como sempre fez a sua vida inteira. **Rogério Ventura** chegou em 1967, gosta de ir à igreja, estar com a família, caminhar e tomar um bom vinho. **Isaura Costa** em 1967 e gosta muito de viajar. **Fátima Lessa** chegou em 1973 e gosta de estar sempre com a família.



Kátia

Evanio

João

Rogério

Isaura

Fátima

Symira Palatinik dia 15, **Maria Lucia Bomtempo**, **Maria Silvia** dia 16, **Heloisa Lustosa** dia 17, **Antônio Carvalho** dia 18 e **Maria Helena** dia 19.



Symira

Lucia

Silvia

Heloisa

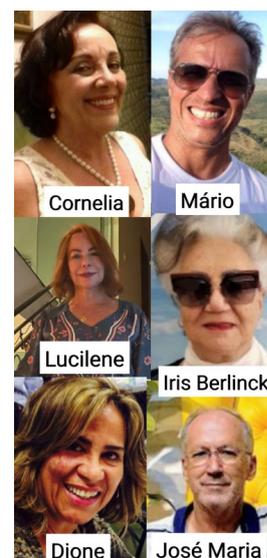
Antônio

Helena

Symira Palatinik chegou a Brasília em 1960, mora no Rio de Janeiro, gosta de ir a concertos de música clássica. **Maria Lúcia Bomtempo** chegou em 1974, gosta de estar com a família, seus netos e filhas. **Heloisa Lustosa** chegou em 1961 e gosta muito de viajar. **Antônio Carvalho** chegou em 1972 e em 1985 assumiu a unidade de Oftalmologia do DEMED, gosta de ler, trabalhar e receber os amigos. **Maria Helena** chegou em 1979 e após aposentadoria trabalha como voluntária na Diocese de Teófilo Otoni, e diretoria do Lions e da APAE, gosta muito do trabalho social.

Cornelia Jessica e Mário Drausio dia 20, **Lucilene Soares** dia 22, **Iris Berlinck** dia 23, **Dione Maria e José Maria** dia 24.

Cornelia Jessica chegou a Brasília em 1965, adora reunir os amigos para ouvir uma boa música. **Mário Drausio** chegou em 1976 e gosta de praticar esportes. **Lucilene Soares** chegou em 1975 e gosta de praticar exercícios na academia, viajar e fazer trilha. **Iris Berlinck** chegou em 1959 e gosta muito de viajar. **Dione Maria** nasceu Brasília, gosta de viajar e de estar com a família que é seu porto seguro. **José Maria** chegou em 1971 gosta de trabalhar e viajar.



Edna da Silva dia 27, **José Vieira** dia 30 e **Virgínia Astrid** dia 31.

Edna da Silva chegou a Brasília em 1964 e gosta muito de viajar. **José Vieira** chegou em 1957, gosta de estar com amigos e familiares. **Virgínia Astrid** chegou em 1960, gosta de viajar, ler, cozinhar, bordar e costurar.

Aldo Oliveira dia 29, **Waldelei Cassimiro** dia 29 e **Claudio Lima Camara** dia 31.

Aldo Oliveira chegou a Brasília em 1975, gosta de um bom churrasco com a família e amigos e de assistir jogo de futebol em bar ou estádio. **Waldelei Cassimiro** chegou em 1980, gosta de viajar e de estar com a família. **Cláudio Lima Camara** chegou em 1960, gosta de jogar tenis e pilotar motos..



IOLANDA RODRIGUES DA SILVA

Meu nome é **Iolanda Rodrigues da Silva**, pensionista de Vanderilo Rodrigues da Silva e chegamos em Brasília em 1964. Ambos nascemos em Santo Antônio do Monte-MG. Na Câmara, Vanderilo era Técnico Legislativo porém cursou Sociologia com intuito de adquirir mais conhecimento sobre nossa sociedade, apesar de ser Técnico de Laboratório de Análises Clínicas, ou seja, da área da saúde.

Ele ingressou na Câmara em 1979 e trabalhava no Departamento Médico, mas especificamente no Laboratório de Análises Clínicas. Vanderilo solicitou sua aposentadoria em 1991 e realizou seu sonho de construir um sítio em terras recebidas de herança e localizadas em sua cidade natal.

Ele nunca gostou muito de viajar. Gostava mesmo era de ficar na sua “roça” cuidando de

suas plantas e na tranquilidade de seu sítio. E eu, Iolanda, sua esposa, sempre estava ao seu lado. Mas tomei gosto por viagens com minha filha, Evelise, que já me levou para conhecer Portugal, Espanha, Chile, Argentina, Uruguai e todo o nordeste brasileiro, região sul do nosso país e fazer viagens de Cruzeiro.

Posso dizer que ele ter passado no concurso da Câmara foi uma dádiva de Deus proporcionando conforto e saúde para nós e nossos filhos. E o Vanderilo, ao decidir se aposentar, já tinha planejado que iria descansar e fazer o que gostava, estar em meio à natureza.

Lembrando que com uma assistência médica de excelência através do nosso Pró-Saúde. E em 14/12/2013, meu esposo amado, pai exemplar, profissional dedicado nos deixou. O que me trouxe



um vazio imenso. Afinal, foram mais de 50 anos de excelente convivência regada de amor e compreensão. E hoje, sou pensionista da Câmara dos Deputados. Tenho muito orgulho do meu marido ter sido membro dessa Casa.

Acho a atual gestão maravilhosa. Desejo que continue com esse trabalho espetacular. Que a Sr^a Elisa tenha muita saúde para continuar essa gestão de sucesso! Parabéns aos integrantes da ASA-CD.

PAULA TANNUS DUTRA JARDIM



Meu nome é **Paula Tannus Dutra Jardim**, nasci em Uberlândia, Minas Gerais, cheguei a Brasília em 1967, estudei Análise de Sistemas e Design Estratégico. Ingressei na Câ-

mara dos Deputados em 1989, como Técnico Legislativo.

Na Casa, atuei em gabinetes da Mesa Diretora, na Secretaria-Geral da Mesa, no CENIN, aposentando-me na Quarta-Secretaria, em 2021. Depois de aposentada, eu me permiti sentir o processo da aposentadoria, resignificando meus projetos de vida.

Atuo, desde 1990, como designer de acessórios, entrando no segmento da joalheria em 2006, quando participei de um projeto coordenado pelo SEBRAE com o Museu de Ge-

mas, que propunha apresentar designers de joias de Brasília. Foi paixão e loucura à primeira vista, tendo em vista pouco conhecimento nesse segmento.

Desde lá venho atuando nessa área; com pós-graduação em Design Estratégico, criei minha marca, TANNUS Joias, montei meu ateliê, participei de cursos, de feiras e de eventos para especialização e comercialização de meu produto. E, no momento, venho especializando-me em modelagem 3D para novos horizontes.

Meu nome é **Mônica da Cunha Bessada Lion**, nasci no Rio de Janeiro e vivi lá até os 13 anos. Vim para Brasília em 1964, estudei administração e história e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980.

Na Casa, trabalhei nos Departamentos de Administração, Biblioteca, Rádio e Taquigrafia, aposentando-me em 2010. Depois de aposentada, me dedico a cuidar de uma chácara, a pintar e a administrar um espaço aqui de cursos,

eventos e hospedagem.

Comecei a pintar em 1990 e nunca mais parei. Não tenho formação artística, mas sou apaixonada pelo abstracionismo. Já fiz umas 4 exposições individuais e algumas coletivas. Tive uns dois anos de aula com Lourenço de Bem, com quem aprendi a soltar o pincel e deixar fluir o que vem no momento.

O meu conselho aos amigos aposentados é que nunca parem suas atividades, pode ser que fiquemos um pouco per-



didados após aposentarmos, mas a vida segue e estamos na melhor fase.

Por fim, a atual gestão da ASA-CD tem realizado um trabalho primoroso no que concerne aos aposentados e pensionistas, estou muito satisfeita.

LEVY MACHADO



Meu nome é **Levy Machado**, nasci em Piracanjuba-GO, sou formado em Letras e Direito, vim para Brasília em

1959 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1963, como Técnico Legislativo. Na Casa trabalhei somente na Taquigrafia, aposentando-me em 1983, depois advoquei mais 5 anos e desde então tenho vivido mais em função da minha família.

Quando mais jovem viajei muito, mas devido à idade eu estou mais recluso.

De hobby eu gosto de ler, escrever e fazer palavra

cruzada, a vida de um idoso de 90 anos é um pouco limitada mas eu sou bem ativo e sinto que estou na melhor fase da minha vida.

A atual gestão da ASA-CD tem feito um trabalho muito bom em relação aos associados, a Presidente Maria Elisa é uma muito ativa, proativa e dinâmica, tenho muito apreço por ela e seu trabalho.



Meu nome é **Benone Jerônimo Ferreira**, nasci em São José do Egito, Pernambuco, e cheguei em Brasília em 1960. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1979, Brasília àquela época era regi-

da ainda pelos militares, então foi um período muito complicado, difícil para todos nós.

Na Câmara dos Deputados atuei somente no Departamento de Comunicação Social, como fotógrafo, aposentando-me em 2004. Depois de aposentado viajei bastante, conheço o Brasil quase todo e no exterior conheço: Argentina, Uruguai e Paraguai.

Meu hobby é assistir futebol, sobretudo

os jogos do Flamengo. O conselho que dou para os amigos aposentados é que não parem, cuidem sempre da saúde física e mental.

A atual gestão da ASA-CD tem feito um trabalho muito importante e necessário de resgate dos servidores aposentados e pensionistas, tenho visto e revisto muitos colegas nessas entrevistas.

FALA, ASSOCIADO

DAYSE CAVALCANTI SAMPAIO

Meu nome é **Dayse Cavalcanti Sampaio**, nasci em Milagres-CE. Cheguei em Brasília em 1975 e ingressei na Câmara dos Deputados logo em seguida.

Na Casa, atuei em Gabinete de Deputados, aposentando-me logo em seguida. Depois de aposentada voltei para Juazeiro do Norte, onde vivo até hoje.

Meu marido, à época que voltei, foi eleito Prefeito da Cidade.

Como hobby tenho a pintura, sempre gostei de artes, retrato através da pintura: óleo sobre tela e pastel sobre papel, o povo nordestino, índios, etc. Gosto de retratar o Brasil.

Por fim, acho a atual gestão da ASA-CD bem atuante e participativa, a



Presidente tem-se mostrado muito diversificada e empenhada em realizar o melhor para os nossos associados, tenho gostado muito do que vejo.



Meu nome é **Maria Lucia Bomtempo Martins Pioli**, nasci em Rio Pomba-MG, cheguei em Brasília em 1974. Em Brasília continuei meus estudos, fiz cursinho pré-vestibular ao mesmo tempo em que fazia concursos, sou formada em Ciências Econômicas, no CEUB.

Em 1975, trabalhei no IBGE e depois fiz outro concurso para o DASP, onde trabalhei por algum tempo até ser admitida na Câmara dos Deputados, como Técnica Legislativa, através de concurso, no ano de 1979. Depois, participei de um concurso interno para Analista Legislativo, cargo em que fiquei até a aposentadoria. Na Casa, trabalhei somente no CAENGE, na Seção de Obras, até aposentar-me em 1997. Depois de aposentada fui morar em Juiz de Fora, em razão de ter filhas que estudavam lá. Viajei muito com elas para dentro do país. Sou

muito família e amo estar na companhia delas. Não tenho hobbies específicos, mas sempre estou fazendo alguma atividade, não podemos parar. Aos amigos aposentados, aconselho que busquem estar na sua melhor forma física e mental, uma vez que a mente e corpo se complementam. Por fim, tenho visto uma revolução na atual gestão da ASA-CD, esse resgate que é feito através destas entrevistas, ações, viagens etc. me agrada muito. Maria Elisa é uma pessoa muito qualificada para o cargo que ela ocupa na Associação.

JOSÉ MARIA LOPES

Meu nome é **José Maria Lopes**, nasci em Rio Paranaíba-MG, cheguei em Brasília em 1971 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, através de concurso público. Na Casa, atuei no setor de eletricidade, aposentando-me em 1996. Depois de aposentado comecei a trabalhar com turismo, parando em 2012, depois fui ser representante comercial com meu filho, temos

uma empresa. Eu amo viajar e admirar paisagens, conheço quase todos os Estados do Brasil.

O meu hobby é estar rodeado dos meus parentes, temos uma relação muito boa. O conselho que dou aos meus amigos é que busquem estar sempre ativos, que alimentem-se bem, bebam água e cuidem da mobilidade e cognição, a vida é um presente de Deus e temos que aproveitar



com saúde e sabedoria.

Por fim, a atual gestão da ASA-CD está indo muito bem, a equipe, diretores e funcionários é muito atenciosa, a Presidente é bem preocupada com todos os associados e pensionistas, dá gosto de fazer parte.

Meu nome é **Luiz Maciel**, nasci em Ibiapina-CE, cheguei em Brasília em 1970 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1975.

Na Casa, trabalhei na correspondência e na Comissão do MERCOSUL, aposentando-me em 2004. Depois de aposentado dediquei-me ao meu sítio Caraívas, minha paixão. Adoro Bolívia, Uruguai, Mato Grosso do Sul e Nordeste. Meu hobby é radioamadorismo. Aos amigos aposentados eu recomendo que cuidem da saúde, que se alimentem bem, que tenham uma rotina e que cuidem da saúde financeira.



ASA-CD é muito boa, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, é uma pessoa cheia de energia que sempre está buscando novas ideias para os associados e pensionistas da Câmara.

A atual gestão da

ASA COM ARTE

SANDRA REGINA DE SOUSA REGIS



Meu nome é **Sandra Regina de Sousa Regis**, nasci em Formosa-GO. Me formei em Turismo e Homeopatia Unicista. Ingressei na Câmara, em 1979, grávida do meu terceiro filho, hoje meu Comandan-

te: Piloto de Helicóptero.

Trabalhei toda minha carreira na CONLE, onde tive oportunidade conhecer, conviver com muitas pessoas boas e grandes cabeças. Só gratidão! Me aposentei em dezembro de 2010, e tinha como projeto de vida, ler e 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 mul-

tinacional, com a representação de uma extraordinária tecnologia japonesa e com ela podemos fazer a diferença na vida de qualquer pessoa. Mudando sua qualidade de vida, alongando seus dias com muita saúde.

Meu hobby preferido é tocar violão, cantar, compor. Gosto muito de cantar, então quem tiver interesse pode acessar meu canal no Youtube, ver as minhas interpretações musicais.

Meu nome é **Kátia Maria Paiva Gomes**. Sou filha de militar, cheguei em Brasília no ano de 1979, quando o meu pai veio transferido de Curitiba para trabalhar no Colégio Militar. Nasci em Volta Redonda, no Rio de Janeiro, mas morei também em Aracaju, São Paulo, Curitiba e no Rio de Janeiro.

Sou formada em Administração de Empresas, Licenciatura em Geografia e Especialização em Processo Legislativo. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1993, inicialmente no Departamento de Pessoal. Em seguida trabalhei em três Comissões Permanentes (Comissão de Segurança, Comissão de Economia e Comissão de Meio Ambien-

te) e por último na Secretaria-Geral da Mesa, quando me aposentei no ano de 2019.

Hoje sou corretora de imóveis e atuo principalmente na região do Jardim Botânico, tendo me especializado nos lançamentos dos condomínios de alto padrão que estão sendo construídos no local.

O Jardim Botânico, mais especificamente o Setor Habitacional Tororó é, sem sombra de dúvidas, o mais novo vetor de desenvolvimento imobiliário do DF. A região cresce em ritmo acelerado e promete, nos próximos anos, ser o bairro com a melhor qualidade de vida de todo o DF.

É cada vez mais comum agregar ao sonho de construir uma bela casa do jeito que sempre planejou à idéia



de segurança, espaço e privacidade. Quando você pensa em morar num Condomínio Fechado você lembra da segurança de poder viajar e não se preocupar com a sua casa. Da tranquilidade do seu filho poder se divertir e conviver com outras crianças e deixá-los atravessar uma rua sem medo. E com maior privacidade, uma vez que o acesso não é público e o fluxo de pessoas tende a ser bem menor.

IVAN ROQUE ALVES



Me nome é **Ivan Roque Alves**, nasci na cidade de Valença-RJ e me formei em Direito. Cheguei em Brasília no dia 22 de setembro de 1961. Eu era Militar do Exército e participei de um grupo de pioneiros que se deslocou do Forte Duque de Caxias, na Praia do Leme-

-RJ, em direção a Brasília, com a missão de fundar a primeira Unidade de Artilharia no Planalto Central. O comboio era formado por viaturas transportando material bélico pesado, inclusive Canhão Antiaéreo.

Ingressei na Câmara no dia 30 de janeiro de 1967, mediante Concurso Público, para o Cargo de Armazenista. Trabalhei nos seguintes Departamentos: Material e Patrimônio, Biblioteca, DECOM (Secretariado Comissões), Quarta-Secretaria, onde fui Chefe do Gabinete. Minha aposentadoria ocorreu em junho de 1990.

Depois de aposentado

dediquei-me ao Sítio Paraíso, de minha propriedade há 35 anos. Nas horas vagas gosto de ler e fazer palavras cruzadas. O Sítio é meu contato com a natureza, onde posso relaxar e aproveitar a tranquilidade que a vida me deu.



MARIA SILVIA REGADAS DE MORAIS VALLADARES

Meu nome é **Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares**, cheguei em Brasília em 13 de abril de 1960, nasci em Recife-PE, sou formada em psicologia e psicanálise e ingressei na Câmara dos Deputados em 1967.

Na Casa atuei na Biblioteca, Presidência e na Seção de Imprensa, aposentando-me mais tarde. Depois de aposentada, atuei na área da psicologia e viajei. Fui à Europa, Ásia e Estados Unidos. Adoro

música, gosto de cantar e tocar piano. A música tem o poder de cura, sou apaixonada por essa área.

O piano é um instrumento interessantíssimo, além de incrivelmente lindo – inclusive torna o ambiente onde está inserido encantador e dá um toque de requinte. Mais do que isso, alguns estudos revelam que a prática do piano, assim como escutar sua melodia, trazem ganhos expressivos para o ser humano.



Independentemente de idade, a música como um todo auxilia no desenvolvimento de uma pessoa – serve desde como uma maneira de desenvolver coordenação motora até como um estímulo ao cérebro, visto que envolve aprendizado.

ADIVANY DOS SANTOS



Meu nome é **Adivany dos Santos**, nasci em São Paulo e sou formada em contabilidade, cheguei em Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputados dois anos depois, mediante concurso público.

Na Casa, trabalhei no Departamento de Fi-

nanças e Secretaria de Controle Interno, aposentando-me anos mais tarde. Depois de aposentada fiz um curso de design de interiores e continuei praticando tênis.

O tênis é esporte de origem inglesa, disputado em quadras geralmente abertas e de superfícies sintéticas, cimento, saibro ou relva. Participam no jogo dois oponentes ou duas duplas de oponentes, podendo ser mistas ou não, eu sou suspeita para falar mas sou apaixonada. Inclusive participei de campeonatos mundo afora, sendo premiada em torneios sênior.



DICAS DE BRASÍLIA

O Pontão do Lago Sul, ou apenas Pontão, é parada obrigatória para quem quer fazer um passeio incrível em Brasília!

O local é um dos maiores centros de lazer da cidade e um passeio perfeito e opção interessante do que fazer em Brasília no fim de semana. Você pode curtir um fim de tarde ou aproveitar a noite da capital federal por lá.

No Pontão você encontra bares, quiosques

e restaurantes de culinárias variadas, parquinhos para crianças, além de um amplo estacionamento.

Ah, mas se você não quiser ir de carro pode chegar no local de lancha. Isto mesmo! O Pontão tem quatro opções de píeres para facilitar o seu acesso.

E se você gosta de uma programação mais agitada, lá costuma ter shows, exposições e eventos esportivos. Por isso fique de olho na agenda do lugar.



PONTÃO DO LAGO SUL

Apesar de bem agitado, o Pontão é cercado de muito verde que junto às águas do lago dão um ar mais praiano ao local. Portanto, se você quer curtir a natureza sem perder o agito de Brasília, o Pontão é o lugar perfeito!

DIREITO E JUSTIÇA

CENTRAL JUDICIAL DO IDOSO — DENUNCIE

A Central Judicial do Idoso é um projeto pioneiro do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios — TJDF-T, do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios - MPDF-T e da Defensoria Pública do Distrito Federal, que conta com a cooperação técnica da Polícia Civil do Distrito Federal. Localizada no 4º andar do bloco B do Fórum de Brasília, a Central atende aos idosos ou seus representantes das 12h às 18h. O telefone de contato é 3103-7609.

Se você tiver conhecimento de alguma situação de violência contra o idoso: psicológica, financeira ou física, ligue para 3103-7609 e denuncie anonimamente e eles irão

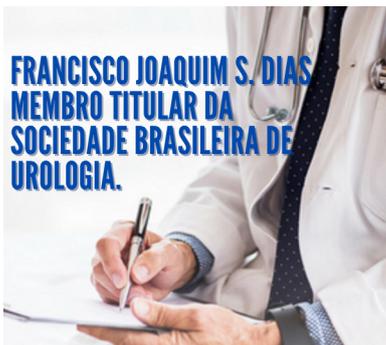
investigar e ajudar.

O idoso que chega à Central Judicial do Idoso é recebido pelo Núcleo de Acolhimento. Ali, um profissional com formação jurídica ou um com formação psicossocial, dependendo do tipo da demanda, realiza uma escuta individualizada para avaliar o caso. O Núcleo Psicossocial é composto por assistentes sociais e psicólogos que atuam na realização de estudos psicossociais nas situações em que idosos sejam vítimas de violência. No Núcleo de Mediação do Idoso, o papel do mediador é facilitar o diálogo entre as pessoas envolvidas, normalmente, os filhos dos idosos que precisam definir sobre de que forma serão oferecidos

os cuidados para o idoso. O objetivo é encontrar uma solução que atenda ao bem-estar do idoso e às necessidades de todos os envolvidos no processo de mediação pré-processual.

Um total de 4.943 pessoas foram atendidas pela Central Judicial do Idoso nos serviços de acolhimento, mediação, psicossocial e em palestras realizadas pelos profissionais do setor. Chegaram à Central 748 novos casos, dos quais 209 trazem em seu cerne algum tipo de violência contra pessoas idosas.

FONTE: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/destaques/central-do-idoso>



Embora possa acontecer em qualquer fase da vida, a incontinência urinária é mais comum na terceira idade. O problema, que causa vazamentos acidentais de urina, afeta de 30% a 60% das pessoas com mais de 60 anos. Apesar de trazer grandes prejuízos para a qualidade de vida, a incontinência urinária em idosos é, na maioria das vezes, sofrida em silêncio – seja pela vergonha de falar do assunto ou pela crença equivocada de que essa é uma parte normal do envelhecimento e nada pode ser feito.

Causas da incontinência urinária em idosos.

A incontinência urinária em idosos pode ter uma série de causas. Mas não há dúvidas de que as mudanças no corpo que acontecem com a idade favorecem o problema. Por exemplo: Enfraquecimento do músculo da bexiga;

- Menor capacidade da bexiga, o que aumenta a frequência do xixi;
- Diminuição da visão e da capacidade de se movimentar rapidamente, que dificultam a ida ao banheiro a tempo;
- Enfraquecimento dos músculos pélvicos, no caso das mulheres;

- Aumento da próstata nos homens.
- Além disso, alguns medicamentos e determinadas doenças também podem contribuir para a incontinência urinária em idosos.

Tipos de incontinência urinária

Existem diferentes tipos de incontinência urinária, tais como:

1) Ocorre quando a urina escapa durante atividades que pressionam a bexiga, por exemplo: tossir, espirrar, rir ou levantar objetos pesados. É o tipo mais frequente em mulheres.

2) Também chamada de bexiga hiperativa, provoca um desejo súbito e intenso de urinar, a ponto de não dar tempo de chegar ao banheiro. Pode estar associada a um distúrbio neurológico ou diabetes.

3) Ocorre quando você não consegue esvaziar a bexiga e, por isso, a urina transborda em pequenas quantidades. Mais frequente em homens, já que o aumento da próstata pode levar à dificuldade de esvaziar a bexiga.

4) Atinge muitas pessoas mais velhas que têm controle normal da bexiga, mas uma limitação física ou mental as impede de chegar a tempo ao banheiro. Por exemplo, se você tiver artrite severa, talvez não seja capaz de desabotoar as calças com rapidez suficiente.

5) Quando você tem mais de um tipo de incontinência urinária.

Tratamento para a incontinência urinária em idosos

A escolha do tratamento para a incontinência urinária deve ser discutida com o médico, que avaliará seu caso particular. Embora o profissional possa indicar medicamentos e até procedimentos cirúrgicos, as primeiras opções de tratamento para a incontinência urinária em idosos geralmente são mudanças simples no estilo de vida e intervenções comportamentais, tais como:

a) Exercícios para músculos pélvicos – também conhecidos como exercícios Kegel, têm como objetivo fortalecer os músculos que você usa para segurar o xixi, fazendo com que tenha mais controle da bexiga.

b) Banheiro programado – para tentar reduzir os episódios de incontinência urinária, você pode adotar a estratégia de urinar em intervalos regulares, por exemplo, a cada hora. Aos poucos, você pode prolongar o tempo entre as idas ao banheiro.

c) Restrições na dieta – alimentos e bebidas diuréticos que estimulam a bexiga podem ser reduzidos ou eliminados da sua dieta. Eles incluem: chá preto, chá verde, café, álcool, frutas cítricas e alimentos picantes.

DOCINHO DE PALHA ITALIANA



INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado de 395 gramas;
- 1 pacote de bolacha maisena;
- 1 colher de chocolate;
- 1 colher de manteiga.

MODO DE PREPARO

- Leve ao fogo numa panela o leite condensado, chocolate e a manteiga e faça o brigadeiro;

- Depois de pronto quebre a bolacha maisena e coloque sobre ele e misture;
- Despeje sobre uma marinex e leve à geladeira por 30 minutos;
- Após faça as bolinhas e coloque nas forminhas (se preferir em retângulos, alinhe bem a mistura, espere esfriar e corte em pedaços);
- Se preferir passe no açúcar de confeiteiro.

Você vai amar. Hummm!

ARROZ COLORIDO DE FORNO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz;
- 3 1/2 xícaras de água quente;
- 1 xícara de cenoura cortadinha em cubos;
- 1/2 xícara de calabresa picada miúda;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassado;
- 2 colheres de pomarola;
- 1 colher de manteiga ou leite de coco;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

- Coloque numa marinex o arroz, a água e o sal e misture bem.
- Depois coloque os demais ingredientes e misture bem.
- Tampe com um papel alumínio e leve ao forno a 200 graus por 30 minutos.

Você vai amar!! Hummm



POLENTA OU ANGU



INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 1 xícara (ou 6 colheres) de fubá
- 1 colher de manteiga
- pimentão picado a gosto
- alho e cebola a gosto
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- dissolver o fubá em água fria e reservar
- colocar numa panela de pressão a

água, a manteiga, o alho, a cebola e o sal

- após ferver colocar o pimentão e o fubá já dissolvido e misturar bem
 - quando levantar a fervura colocar a tampa da panela de pressão e após pegar a pressão marcar de 3 a 5 minutos e desligar
 - após acabar a pressão abrir, colocar fogo na panela e mexer por alguns minutos até ela ficar brilhosa e homogênea
 - coloque num refratário e se preferir coloque molho e queijo sobre ela
- Ficará uma delícia.

DICA DE CASA

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

COMO UTILIZAR CANGA PARA SE PROTEGER DO FRIO

Diante a corrente fria que está acontecendo em nosso país, uma ótima maneira de não passar frio é usar uma canga para se proteger. Amarre as duas extremidades com uma abertura em que caiba o seu braço, logo após é só utilizar como um casaco para se esquentar. Uma dica muito prática e rápida!



FRITAR BIFE COM VINHO TINTO SECO

Uma ótima opção para dar uma variada no nosso paladar do dia a dia é fritar a carne na frigideira de preferência com o vinho seco.

Coloque uma pequena

quantidade de vinho e depois acrescente o bife temperado de sua preferência.

Fica uma delícia além de sair um pouco da nossa rotina, faça que você irá amar!



COMO DESSALGAR O BACALHAU

Todos nós sabemos que há diversas maneiras de dessalgar o bacalhau, mas uma forma fácil e prática de fazer é esta. Pegue o bacalhau e lave cada peça e num escorredor de macarrão. Coloque o escorredor dentro de uma bacia com água. Deixe de molho por um tempo para que o sal. Neste processo troque a água algumas vezes para que o sal não se acumule. Após essa processo, é só desfrutar da maneira que deseja para fazer um prato delicioso.





No mês de maio perdermos Ademar Silveira Sabino, que serviu à Casa Legislativa por 40 anos. Sabino nasceu em Florianópolis em 1940. Ele começou a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1961, como escrivão na Diretoria de Pessoal, e aposentou-se em 2001, como Diretor-Geral. Nesses quarenta anos de dedicação à Casa, ocupou diversos cargos, como chefe de gabinete do Quarto-Secretário, Diretor do Departamento de Comissões e Diretor Administrativo, além de Diretor-Geral a partir de 1983. No período de 1987-88, ocupava o cargo de Diretor-Geral,

sendo responsável por todo o apoio administrativo aos trabalhos da Constituinte de 1988.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o serviço público perdeu um exemplo de homem e profissional. “Sabino vai deixar muitas saudades, ele foi um homem de muita deferência dentro da Câmara dos Deputados. Sua ausência sempre será um lacuna na vida de todos nós”, enfatizou.

MENSAGENS DE AMIGOS E COLEGAS DE TRABALHO: “Que notícia triste!!! Um homem valente, aguerrido. Nosso eterno defensor, que soube tão bem administrar uma

Casa complexa como a nossa e sempre transitando com desenvoltura e altivez no meio político. Devemos muito a ele como gestor justo e apoiador das nossas reivindicações. Que o Senhor Jesus o receba em sua nova morada e dê consolo e resignação aos familiares e amigos.” “Que Deus o receba. Sabino, nosso Associado Benemérito, foi um grande incentivador da fundação da nossa ASA-CD! Foi um ótimo defensor dos nossos direitos no âmbito junto à Mesa Diretora.”

CONHEÇA O NOVO CLUBS



[HTTPS://CLUBS.ORG.BR/](https://clubs.org.br/)

O Clubs, antigo Legis Club Brasil, Clube de Benefícios e Vantagens, entidade sem fins lucrativos, pensada e criada por servidores públicos, incluindo a Maria Elisa, hoje Presidente da ASACD, tem como objetivo maior o fortalecimento das instituições associativas e representativas dos servidores públicos, por meio da criação, gestão e administração de clubes de benefícios e vantagens. O conhecimento possibilita avaliar, formatar e quantificar os melhores produtos e serviços a serem ofertados ao público alvo em condições especiais.

A carteira de convênios é formatada de acordo com o perfil do público filiado às associações conveniadas, ou seja, servidores dos poderes Legislativo e Judiciário, além de servidores das carreiras típicas de estado

do Poder Executivo que passaram a fazer parte dos associados. Quanto maior o público, maior possibilidade de descontos.

O Clubs tem parcerias com mais de 5.500 estabelecimentos em todo o País, sendo as principais nos segmentos de educação, saúde, gourmet, turismo e automotivo.

Entre os benefícios de maior sucesso do Clubs, podemos destacar o Tanque Cheio, que faz o maior sucesso nestes momentos de aumento de combustíveis. Também o botijão de gás a preço convidativo. O Clubs cuida também da parte da saúde. Imprevistos acontecem quando a gente menos espera e estar bem preparado para lidar com essas situações pode fazer toda a diferença, principalmente quando o assunto é saúde.

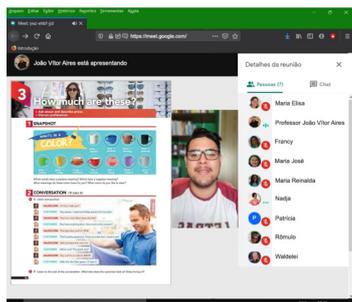
O Clubs, disponibiliza para

os associados e seus dependentes a UTI Móvel, que funciona 24 horas, caso seja necessária assistência médica de um pronto atendimento móvel. Para usar o serviço, o filiado pode entrar em contato durante 24 horas para emergência, urgência ou agendamento, por meio das seguintes unidades: Brasília/DF – (61) 3248 3030; Rio de Janeiro/RJ – (21) 3461 3030; e Goiânia/GO – (62) 3281 3030.

A UTI Vida possui mais de 60 veículos disponíveis, dotados com equipamentos de tecnologia de ponta, com médicos e profissionais treinados continuamente na atenção especializada às urgências e emergências.

Para utilizar os benefícios do Clubs basta acessar o portal e cadastram-se, o endereço é <https://clubs.org.br/>. A relação de todos os benefícios disponíveis aos associados está disponível no site.

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.

Com o professor João você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às quartas

1- com bom conhecimento - das 10 às 11

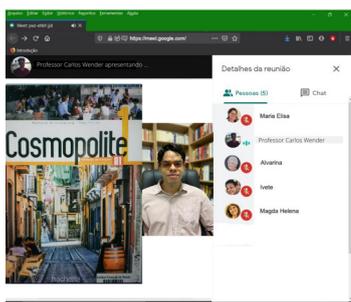
2- com algum conhecimento - das 9 às 10

3- iniciantes: das 11 às 12

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além

de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line, pelo celular ou computador, sem sair de casa.

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

Turmas: às segundas

1- com algum conhecimento: das 10 às 11

2- iniciantes das 11 às 12

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



O espanhol é importante para a cultura, negócios e política. A língua espanhola

ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras línguas.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line.

Turmas: às quintas

1 - iniciante - das 9 às 10

2 - com algum conhecimento - das 10 às 11

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas. A Ana Paula e Kerley trabalham 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 exercícios conosco. Nos

encontramos **todas as quintas-feiras às 15h** no Clube ASCADE ou em outro lugar previamente definido. **Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61)99111-2317.**



CINE ASA-CD

Este mês a ASA-CD retornou com o ASA NO CINEMA, sempre às segundas-feiras, momento que os associados assistiam os lançamentos e filmes premiados do cinema

nacional e internacional. Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o retorno do ASA NO CINEMA é um sinal que a vida está voltando ao normal: “Das ações da Associação,

a do cinema é que gosto mais, amo estar com os associados e pensionistas, venham se divertir conosco e embarcar nesta aventura. Vocês não podem perder.”

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>CINE ASA-CD CIDADE PERDIDA HORÁRIO: 15H15 DATA: 3/05/22 LOCAL: CINEMA CINEMARK - PIER 21</p> | <p>CINE ASA-CD PARIS 13º DISTRITO HORÁRIO: 14H30 DATA: 9/05/22 LOCAL: ESPAÇO ITAÚ DE CINEMA - CASA PARK</p> | <p>CINE ASA-CD LA FRACTURE HORÁRIO: 14H DATA: 16/5/22 LOCAL: CINE CULTURA - LIBERTY MALL</p> | <p>CINE ASA-CD A PIOR PESSOA DO MUNDO HORÁRIO: 14H DATA: 23/5/22 LOCAL: CINE CULTURA - LIBERTY MALL</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| CIDADE PERDIDA 1º ENCONTRO | PARIS, 13º DISTRITO 2º ENCONTRO | LA FRACTURE 3º ENCONTRO | A PIOR PESSOA DO MUNDO 4º ENCONTRO |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|



PROSA JUNINO 2022



(61) 9111-2317



Arraiá DA
ASACD

A ASACD convida todos os associados para festejarem conosco.
Teremos muitas comidas típicas, música ao vivo e danças.
Vista-se a caráter e venha se divertir!

DIA 24 Junho ÀS 18 Horas



LOCAL: ASCADE SEDE NÁUTICA - GINÁSIO
ENDEREÇO: St. de Clubes Esportivos Sul Trecho 2 Conjunto 10, Lote 18 - Asa Sul

HOMENAGEM DO MÊS

MARIA DE LOURDES SANT ANNA FREITAS



A homenagem ao servidor mais antigo do mês de maio é para a senhora **Maria de Lourdes**

Sant Anna Freitas, mos-lhe um ano com ela chegou em Brasília em 1962 e ingressou na Câmara dos Deputados anos mais tarde através de concurso público.

Este mês, no dia 28 de maio, ela completou 97 anos. Nós da ASA-CD deseja-



ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO NO DIA 26/5/2022

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 seu comprovante para o nosso WhatsApp (61) 99951 8499



SORTEADO MASSIMO

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 dignida-

de 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.

O sorteado do mês foi

Massimo, colega da Câmara, que, ainda, jovem, não pode aposentar-se. Sua doação foi fundamental para comprarmos os cobertores.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Dickson - Igreja Rainha da Paz



Henrique da Liga do Bem



Nizla, Igreja de Deus



Onesia - Banho do Bem



Elvira da ONG Futuro Esperança



João - Instituto IMAVI



Eliseu da Reciclando Sons



Alonso, Igreja Batista Sião



José, Instituto Doando Vidas - Estrutural



Rejane, Igreja Presbiteriana - Sol Nascente



Cristina, Igreja Santa Clara



Kerley, Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

AGRADECIMENTO

LIGA DO BEM



Patrícia Pacheco
Diretora da ONG Liga do Bem

Gostaríamos de agradecer a parceria da ASA-CD que vem contribuindo com frequência com cestas básicas. Os alimentos são distribuídos pela

Liga do Bem no nosso projeto Cestas do Bem. Mensalmente distribuímos os alimentos para mais de 50 famílias. Nossa gratidão à Presidente Dr.^a Maria Elisa pela ajuda.

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 19 do mês de março, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro, que tratou da obra Meu Avô é Uma Metáfora, de César Reis. Vê a palavra como célula viva a merecer a atenção e o concurso de todos os sentidos. Quer semear e soprar no leitor interesse por literatura, e sugere um modo diferente e saboroso de ler o que está e o que não está escri-

to. Participaram Maria Elisa, Alvarina Pereira, Elba Veloso e Francy Borges.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 16 de junho, a partir das 17h, de forma virtual, na plataforma Zoom.

A obra escolhida foi O Evangelho de Coco Chanel.

O Evangelho de Coco Chanel é um cativante olhar sobre o estilo, a

fama e o talento de um dos maiores ícones da moda. Dividindo a biografia de Chanel em capítulos temáticos que sutilmente ensinam lições de vida, com comentários divertidos e maravilhosas ilustrações de Chesley McLaren, Karen Karbo, irá inspirar os leitores com uma história impressionante de reinvenção, confiança e determinação.

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.



JOSÉ RICARDO VIDAL DOS SANTOS
*19/3/1958 - †23/1/2022



ISABEL DA SILVA
*Rio de Janeiro, RJ, 1926 - †Rio de Janeiro, RJ, 12/5/2022



ADELMAR SILVEIRA SABINO
*Florianópolis, SC, 7/3/1940 - †Florianópolis, SC, 13/5/2022



CONCEIÇÃO DE MARIA ALMEIDA
*Campos dos Goytacazes, RJ, 8/12/1932 - †Brasília, DF, 13/5/2022



IGNACIA BAPTISTA DE ALCANTARA
*Bela Vista, GO, 20/1/1936 - †Brasília, DF, 13/5/2022



SUELY PLETZ NEDER
*Campo Grande, MS, 18/3/1943 - †Brasília, DF, 16/5/2022



JOSÉ DE LIMA SILVA
*8/8/1936 - †23/5/2022



MARIA ELZA LIAL
*Tarabai, SP, 2/3/1956 - †Brasília, DF, 26/5/2022



DINALVA SILVA DE AZEVEDO
*Uruçuca, BA, 13/5/1941 - †Brasília, DF, 26/5/2022



DAISY BARROS MARTINS DE SOUZA
*Rio de Janeiro, RJ, 1928 - †Terresópolis, RJ, 26/5/2022



FRANCISCO VICENTE DA ROCHA PINTO
*Rio de Janeiro, RJ, 19/7/1922 - †Brasília, DF, 27/5/2022

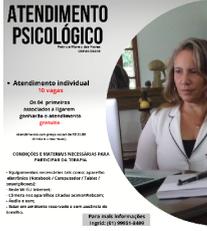


ELZA SENA DE ARAUJO
*17/3/1925 - †28/5/2022

ANIVERSARIANTES DE JULHO

- 1 - Ana Maria Pereira Porto, Anamélia Ribeiro Correia de Araújo, India Dalva da Silva Gomes, Luzia Maria dos Santos, Maria de Fátima Cardoso Cavalcante, Rafaela Munduri Sabino, Ronaldo Batista de Araújo, Silvia Ribeiro Tome.
- 2 - Aelcio Cruz de Sousa, Isabel Fonseca Nascimento Teixeira, Marcilia Bergallo, Maria Liz da Silva Braga, Maria Pereira de Paula Ferreira, Paulo dos Santos Costa, Terezinha Wrubleski.
- 3 - Andréa Maria Carneiro Sabino Lopes, Antônio Cosme Rodrigues, Felícia Nishimura Carneiro, Filomena da Silva Pires, Geraldo Evangelista Teixeira, José Americo Rodrigues Araújo, Livia Costa, Maria Antônia da Cruz, Maria Magdalena Alves Pacheco, Raimundo Floriano de Albuquerque e Silva, Selma Rocha da Silva.
- 4 - Maria das Graças Rodrigues Leitão, Marlene Ferreira dos Santos, Silvio Mazurok.
- 5 - Antônia Alves Pereira, Divina Dinozete Rezio Pires, Maria da Conceição Matias Teixeira, Vera Lúcia dos Santos Ramos.
- 6 - Edson José Guimarães, Francisca de Fátima Moura Campos, Hernestina Galdino de Azevedo, Izabel de Mesquita Pinto, Josimira Ribeiro Alves, Lúcia de Fátima Vieira da Costa, Maria do Rosario de Fátima Gomes Barbosa, Sérgio Luiz Gaio.
- 7 - Aliete Oliveira Azevedo, Elenice Lima, Francisca Elisabeth Eleutério, Maria Norma Medeiros Guimarães, Paulo Sabino Sobrinho, Relva Aparecida Resende da Silva.
- 8 - Alcineia Fernandes Siqueira, Elizabet de Assis Frechiani, Fernando Moitinho Neiva, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Maria Simone do Nascimento.
- 9 - Ana Lúcia Rocha Studart, Elizabete Nascimento de Souza de Lemos, Francisca Leite de Saboia Vieira, Geralda Alves Damiano, Norma Sarmento de Almeida, Rita Mota Gomes, Rosental Antero Alves Júnior.
- 10 - Adilson Pinto, Alaide Oliveira da Silva, Almelina Pereira de Andrade, Henry Binder, Regina Celia Francois Diniz.
- 11 - Ana Cristina Pinheiro Campos, Divina Beatriz de Assis Bites Leão, Henrique Goulart Gonzaga Júnior, Marcia Cristina Ferrari Sampaio, Maria de Fátima Bastos Bessa Valim, Sidraque Pinheiro da Silva.
- 12 - Alice Maria Costa Botelho Garcia, Cleusa Monteiro de Moraes, Maria de Nazare Oliveira.
- 13 - Aldo da Silva Guedes, Jorge Honda, Maria Terezinha Donati, Walberth Azevedo Araújo.
- 14 - Aldenia Teles Milfont, Dinazir Elias de Freitas, Laudimira da Mota Fernandes, Sergio Boaventura Gonçalves.
- 15 - Maria do Carmo Oliveira, Maria Helena Siqueira, Pedro Francisco Pinheiro, Stella Maris Murta, Vania Marques Pinto Garcia, Antônio Maria de Moreira Mesquita.
- 16 - Hilda Soares Braga, José Maciel dos Santos Filho, Maria do Socorro de Freitas, Valdofredo Rosa de Oliveira.
- 17 - Deuselene Pereira de Oliveira.
- 18 - Ariadne Dantas de Paula, Eliza Penha de Lima Gieseler, Iris Werneck Marques, Maria das Dores Barcellos, Maria dos Santos Souza Silva, Neusa Regina Lucena Galvão, Regina Loureiro Stavale, Zilda Neves de Carvalho, Zita Silvestre Fernandes.
- 19 - Francisco Vicente da Rocha Pinto, Irene Bittencourt da Silva, Irismar Pires Vieira, Marcia de Andrade Pereira, Paulo Roberto dos Santos, Ronaldo Gomes de Souza.
- 20 - Angela da Cunha Barbosa, Gildete Desiderio Rocha, Irma Rodrigues Chaves, Maria Augusta Gouvêa Dutra.
- 21 - Aparecida Corrêa Porto, Delzuite Macedo Avelar, Edison Guilherme Haubert, Maria das Graças Vasconcelos Maranhão, Odelita Caldas Ferreira, Rosangela Beatriz Haag Dourado.
- 22 - Clóvis Lemes Gonçalves, Goiano Braga Horta, Lúcia Maria Guimarães Lossio.
- 23 - Argentino de Paulo Valeriano, Erika Veronica de Souza, Hozana Souza Leite, Joselito de Oliveira Silva, Jozete Marcelina Diniz Miranda, Leda Beatriz de Souza Guedes, Leorlando Lira de Almeida, Maria Hilda Pinheiro Souza, Neusa Maria Machado de Carvalho, Rosa Nhuch Boianovsky.
- 24 - Flávia Castello Branco Coutinho, Jacira Faria e Silva, Maria Ângela Cortes Marinho, Maria Cristina Leite Machado Ramos, Vera Lúcia Otílio dos Santos.
- 25 - Ana Beatriz Mendes Cleto, Eurico Perez Garcia, Lúcia Pedroso de Moraes, Luiz Claudio Rabello Petteña, Maria Lúcia Dias Paiva.
- 26 - Ana Celina Gomes Moreira, Anna Lúcia Brandão Colares Nogueira, José Humberto Porto, Marli Lima Gomes.
- 27 - Fátima Eunice Paixão Aruda, Fernando da Silva, José Cassimiro da Silva, Maria Aldisa Anselmo, Maria da Glória Soares, Maria de Jesus Bezerra, Roberto de Medeiros Guimarães, Sandra Santos Reis.
- 28 - Evaldo Pinheiro da Luz, Ivana Amaral Campos Ribeiro, José Alonso Souto, Maria de Jesus Matos Moreno, Mario Honório Teixeira Filho.
- 29 - Gercino da Silva Filho, José Valdo Bastos, Rejane Dias Ferreira Ribeiro, Rita Delfina de Medina Figueiredo.
- 30 - Euclides Neres de Santana, Eugenia Maria Mendes de Souza, Inacio Sobrinho Leal, João Cyrino Filho, Joares Antônio Caovilla, Maria de Fátima da Silva Palmeira Ribeiro, Odelphia Lima Chaves, Sônia Regina Pinto da Silva, Valéria Carneiro de Albuquerque Rodrigues de Almeida.
- 31 - Domingos Amorim de Carvalho, Maria Augusta Silveira Leonardo, Nabor Tapajos Caldas, Nilo Alberto Barroso, Paulo Volnei Bernardi Xavier.

FIQUE POR DENTRO

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p>  <p>ATENDIMENTO PSICOLÓGICO</p> <p>Atendimento Individual de 45 minutos de 1ª a 5ª feira das 8h às 18h30h geral e atendimento especializado</p> <p>CONDIÇÕES E MÉTODOS NECESSÁRIOS PARA PARTICIPAR DO TERAPIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidade financeira para o valor do atendimento • Disponibilidade de tempo para o atendimento • Disponibilidade de espaço para o atendimento • Não fumar e não beber álcool durante o atendimento • Não usar medicamentos que possam interferir no tratamento <p>Para mais informações: ligue (61) 99891-8499</p> | <p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p>  <p>PERSONAL TRAINER</p> <p>KERLEY (61) 98214-1478</p> | <p>VEM AI</p>  <p>LIVE ARTESANATO COM ELVIRA</p> <p>EM BREVE</p> | <p>VEM AI</p>  <p>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD JULHO 2022</p> <p>INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES (61) 99951-8499</p> |
|---|---|---|---|

ASA CLASSIFICADOS

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|---|---|
| <p>DESTAQUES</p> | <p>CAIRES</p> <p>Biscoitos Caseiros</p> <p>100% CASEIRO</p> <p>BISCOITOS-CASIEIROS CAIRES (61) 99924-2757</p> | <p>BORGES PATISSERIE</p> <p>(61) 99606-2211</p> | <p>DOG DO BARTÔ</p> <p>(61) 3036-5100</p> | <p>RIBAMAR QUITUTES</p> <p>(61) 99230-9985</p> | <p>SORVETE AO QUADRADO</p> <p>(61) 3297-6103</p> | <p>QUAL CHEESECAKE?</p> <p>(61) 998742807</p> | | |
| <p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p> | <p>FACINATUS</p> <p>FACINATUS (61) 99689-2116</p> | <p>HOPE LINGERIE BSB</p> <p>HOPE LINGERIE BSB (61) 98240-2456</p> | <p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p> | <p>DI CAJU</p> <p>DI CAJU (61) 99807-1973</p> | <p>DOCE BEIJO</p> <p>(61) 9614-2066</p> | <p>DOCE CERRADO</p> <p>(61) 99623-3113</p> | <p>DOCE SURPRESA CESTAS ESPECIAIS</p> <p>DOCE SURPRESA (61) 99952-2720</p> | <p>QUITANDINHA CAFÉ</p> <p>(61) 99870-9001</p> |
| <p>SPICE FOOD</p> <p>(61) 99690-4022</p> | <p>TORTA DE LIMÃO NO POTE</p> <p>(61) 99231-1331</p> | <p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p> | <p>Correios</p> <p>CORREIOS AGF CRUZEIRO (61) 3361-1352</p> | <p>Guerrubins</p> <p>GRÁFICA QUERUBINS (61) 3465-2411</p> | <p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p> | <p>Conmil turismo</p> <p>CONMIL TURISMO (61) 98287-7523</p> | | |
| <p>CTC CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL</p> <p>(64) 3453-1974</p> | <p>Cultura turismo</p> <p>CULTURA TURISMO (61) 33271864</p> | <p>FIVE TOUR</p> <p>FIVE TOUR TURISMO (61) 99349-1153</p> | <p>HOTEL GAIA-PORTO</p> <p>(61) 98116-8577</p> | <p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA</p> <p>(61) 99977-1268</p> | <p>WONDER TRAVEL</p> <p>WONDER TRAVEL (61) 98191-8871</p> | | | |
| <p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p> | <p>BrasilMétodo</p> <p>BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p> | <p>SICOOB</p> <p>SICOOB (61) 3225-2007</p> | <p>IMÓVEL</p> | <p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO</p> <p>(61) 98116-8577</p> | <p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ</p> <p>(24) 99817-5706</p> | | | |
| <p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO</p> <p>(61) 8114-2763</p> | <p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO</p> <p>(61) 98212-9697</p> | <p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF</p> <p>(61) 99964-4323</p> | <p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p> | <p>#FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET</p> <p>INFOJET (61) 3382-7765</p> | <p>MUDANÇA</p> | | | |
| <p>MUDANÇAS</p> <p>(61) 981789919</p> | <p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p> | <p>Ana Paula Ribeiro da Silva</p> <p>ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p> | <p>CAMILLA FIGUEIREDO</p> <p>CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p> | <p>EMERGÊNCIA DOS PÉS</p> <p>EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p> | <p>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO</p> <p>(61) 3346-1979</p> | | | |
| <p>HUMANIDADE CUIDADOS</p> <p>(61) 98122-6959</p> | <p>MÃOS DE ANJO</p> <p>MÃOS DE ANJO (61) 99958-1207</p> | <p>OCULARE</p> <p>OCULARE OFTALMOLOGIA (61) 99604-5844</p> | <p>OLIMPO</p> <p>OLIMPO (61) 3325-0160</p> | <p>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS</p> <p>(61) 8128-0324</p> | <p>VISÃO</p> <p>VISÃO OFTALMOLOGIA (61) 3038-8001</p> | | | |