



## PRIMAVERA



A primavera é considerada por muitos a estação mais bonita do ano. Isso se deve ao fato de que nela ocorre a floração de diversas espécies de plantas. As paisagens enchem-se de cores e cheiros, deixando ruas, campos, parques e jardins com o aspecto alegre e vívido. Essa estação do ano sucede o inverno e precede o verão. A primavera, assim como as demais estações do

ano, não ocorre simultaneamente nos dois hemisférios. Em cada um deles, ela se inicia em uma data específica. Em Brasília, a primavera é marcada pela coloração viva dos ipês, que começam com a cor rosa, depois amarela e por fim, o branco. Os ipês são responsáveis pelas belas paisagem que vemos quando andamos pelas asas de Brasília.

## 200 ANOS DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL



Este mês, a independência do Brasil completou 200 anos. Há dois séculos estamos livres do jugo de Portugal, o que nos torna uma nação repleta de cultura, diversidade e cheia de história. Nesses 200 anos, tudo mudou muito. O homem do século XIX vivia mais próximo do modo de vida

de um homem da época de Cristo do que de um homem da nossa época, o avanço tecnológico e da ciência foi muito grande, e temos muito orgulho da nossa história junto à Câmara dos Deputados, Órgão que desempenha papel fundamental na manutenção dos direitos dos brasileiros.

## SUMÁRIO

## 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 Moraes das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

### Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casseiro 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](mailto:querubins@graficaquerubins.com.br)

### SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF  
CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

### Administração

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](mailto:secretaria@asacd.org.br)

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1820 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

Coordenação 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 vão vocês? Eu espero que bem e que já tenham gravado as regrinhas que sempre falo, que são: 1 - tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 - fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 - uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 - tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 - usar cremes hidratantes no corpo todo ou no mínimo na mão e no rosto. No dia 7 de setembro são comemorados os 200 anos da independência do Brasil. Em 1822, foi proclamada a Independência do Brasil, até então Colônia de Portugal, nos separando do jugo português e nos tornando nação. O Brasil é um país acolhedor, onde povos, culturas e etnias se misturam fazendo o que nós somos hoje, um povo único e plural. Comemorar esta data é de grande relevância para que entendamos a nossa própria história. Mais do que apenas entender o contexto dessa data comemorativa, o 7 de setembro deve ser lembrado como um dia para nunca ser esquecido. Com a colonização e o domínio político, diversas rupturas foram ins-

tauradas na estrutura social, cultural e política do Brasil. Como uma nação autônoma, construímos uma identidade alegre, forte, vibrante e lutadora. Conquistamos nossa democracia, resistimos por diversas vezes, gritamos, acreditamos, torcemos, cometemos erros e como qualquer liberdade, tiramos ensinamentos para que possamos corrigir nossos atos posteriormente. Ensinar crianças e jovens a apreciarem e valorizarem esse dia é mais um passo para um futuro harmonioso e com menos problemas sociais. Lembrar da nossa história, da nossa luta diária e das nossas conquistas leva o patriotismo no peito e reforça a ordem e o progresso que levamos na nossa bandeira. E por isso sempre devemos nos orgulhar de quem somos. Por fim, lembro-lhes que ainda não foi decretado o fim da pandemia, por isso devemos manter os cuidados de sempre. Manter a caderneta de vacina atualizada e manter as consultas em dia, nossa saúde é nosso bem maior. Logo estaremos juntos, um beijo, estou com saudades.

## POESIA

### A PRIMAVERA VEM ACLARAR

MARELSON BUENO

A Primavera vem aclarar  
Vejo as flores e ouço os pios  
dos pássaros  
Com a chegada da primavera  
as cores voltam a surtir jar-  
dins, ruas e praças.

As flores enfeitam o meu re-  
dor, contribuem com a beleza  
e enriquecem o ar de grande  
pureza.

Os pássaros voam de um lu-  
gar para outro  
e o som em maravilha en-  
toam.

As folhas caídas da estação do  
outono voltam a brotar mais  
lindas com o verde da espe-  
rança, enquanto malfeitores  
da natureza destroem árvores  
e tiram o hábitat da vida ani-  
mal.

Mas, isso acontece pela falta  
de disciplina, de consciência  
de injetar o cuidado no trato  
do meio ambiente que falece.

A Primavera vem aclarar, e  
mostrar ao mundo que um  
futuro sadio e belo só é res-  
peitado e amparado com inte-  
ligência e dignidade.

Uma luz pode ainda surgir,  
focando a sanidade, com forte  
efeito a iluminar o sentimento  
do mundo, antes do fim desta  
jornada.



**Marelson Francisco Bueno**, escritor,  
poeta, aposentado da Câmara dos Depu-  
tados, e associado da ASA-CD.

## PROSA

### OS GRAMINHAS – VIVÊNCIA DE UM MOLEQUE, HOJE SSESSENTÃO

JORGE SANTANA

Meados/fins dos anos 60 o governo do Distrito Federal resolve desenvolver o projeto de urbanização das quadras. Começaram com o plantio de gramas e o passo seguinte seria o plantio de mudas de árvores. Ocorre que para, nós moleques, na faixa entre dez e quinze anos, aquele grande gramado poderia ser utilizado como campo de futebol. E assim fizemos. Não estando na escola estávamos a jogar futebol em nossos campos. E para melhor prática do nosso esporte as mudas das árvores e flores eram sistematicamente arrancadas. Em razão do evidente conflito de interesses, o GDF (Governo do Distrito Federal), através de um órgão chamado DPJ (Departamento de Parques e Jardins), passou fiscalizar o processo de ajardinamento das quadras. OS fiscais, apelidados por nós, peladeiros, de graminhas, chegavam, sorrateiramente, em uma Kombi a fim de acabar com as peladas, recolhendo e furando o nosso principal objeto do jogo, a bola. Eles, os graminhas, obtiveram sucesso na primeira, segunda vez, no máximo. Criamos uma estratégia para acabar com a graça deles. Estabelecemos que os peladeiros que estivessem de fora, aguardando sua vez de jogar, seriam os responsáveis pela vigilância da chegada do inimigo. A qualquer suspeita de aproximação deles, a senha era: “Olha o graaaaaaminhaaaaa!”. Cada um corria para um lado, sendo que quem estivesse mais próximo da bola levaria consigo a pelota e a traria no dia seguinte para a próxima pelada. Estratégia bem executada. Sucesso total. A eficiência do opositor caiu no chão.

Minha mãe Zélia muito preocupada com o lazer das crianças e também com a obrigação do DPJ (Departamento de Parques e Jardins) nos orientou. Meu pai Jorjão ficou bravo e disse: Tua batata já está assando, se chegar reclamação sua... E se tiver multa... Tá entendendo...? “Sim senhor”, respondi eu, murcho.



**Jorge Sant'ana de Araújo**, escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

# A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, Amparo, e as funcionárias Jaqueline e Beatriz visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



**Aluizio Davis** dia 3, **Orli Santos** dia 4, **Silvana Saads** dia 5, **Majaci Brandão** e **Marilena de Almeida** dia 7, **Maria Nazareth** dia 8.

**Aluizio Davis** chegou a Brasília em 1969, gosta de viajar, cozinhar, ir ao cinema, exposições, praia e piscina. **Orli Santos** chegou em 1966 e gosta de capoeira. **Silvana Saads** chegou em 1977, gosta de curtir a família. **Majaci Brandão** chegou em 1974, gosta de estar com a família e viajar. **Marilena de Almeida** chegou em 1980 e gosta de cuidar de seus gatos. **Maria Nazareth** chegou em 1978, gosta de viajar e curtir a família.

**Maria Nazaré** dia 8, **Consuelo Matosinho**, **Nadja**, **Carolina Castello** e **Valdemiro Elias** dia 9.

**Maria Nazaré** chegou a Brasília em 1968, gosta de curtir os netos e familiares. **Consuelo Matosinho** chegou em 1969, gosta de viajar, apreciar a natureza, ler poesias e estar com a família. **Nadja** chegou em 1978, gosta de viajar e dançar. **Carolina Castello** chegou em 1961, gosta de ler palavras cruzadas e frequentar três vezes por semana as aulas de hidroginástica. **Valdemiro Elias** chegou em 1967, gosta de viajar com toda a família.



**Francisca Maria** e **José Carlos** dia 10,  
**Raimundo Teles** e **Sueli Jacinto** dia 12.



**Francisca Maria** chegou a Brasília em 1982, gosta de viajar, dançar e tomar café com as amigas. **José Carlos** chegou em 1969 e gosta muito de viajar. **Raimundo Teles** chegou em 1974, gosta de sair e viajar. **Sueli Jacinto** chegou em 1969, gosta de estar com a família e viajar.

**Maria da Graça** dia 14, **João Florentino,** **Adina** e **Adão** dia 15.

**Maria da Graça** chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar, cuidar do corpo, assistir filmes e ler. **João Florentino** chegou em 1960 e gosta muito de viajar, estudar e fazer trabalho social. **Adina** gosta de se cuidar, viajar e estar com as amigas e familiares. **Adão** chegou em 1959 e gosta de pescar.



**Magda** dia 18. **César** dia 20, **José Gonçalves** dia 25, **Leonel** dia 27.

**Magda** chegou em 1964, gosta de sair e viajar. **César** chegou em 1971, gosta de trabalhar, ajudar o próximo, estar com a família e viajar. **José Gonçalves** chegou em 1979, gosta de estar com os familiares e ler. **Leonel** chegou em 1963, gosta de motos, viajar e pescaria.

## VISITA AO QUILOMBO DOS MESQUITAS



(61) 8287-7523



### QUILOMBO DOS MESQUITAS

  
CIDADE OCIDENTAL- GO

**VISITA AO QUILOMBO DOS MESQUITAS PARA CHUPAR JABUTICABA - COM CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO.**

APÓS O DIA

17

OUTUBRO



**PARA MAIORES INFORMAÇÕES**  
61 9111-2317 📞

# ASSOCIADO CANDANGO

MARGARIDA FERREIRA LIMA

Meu nome é **Margarida Ferreira Lima**, nasci no Ceará, vim para Brasília em 1967 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1969.

Na Casa, atuei como auxiliar operacional de serviços diversos, atuando no décimo primeiro andar e nos anexos. Após aposentada, des-

cansei e cuidei da minha família: marido e doze filhos. Meu passatempo é cuidar do meu sítio, que fica no Valparaíso-GO, sou muito feliz na roça e é meu patrimônio que mais gosto de cuidar.

Aos amigos aposentados aconselho a cuidar da saúde, buscar estar em contato com a família e amigos próximos.



A atual gestão da ASA-CD é muito preocupada conosco. Sou amiga da Presidente.

ORLI SANTOS ROSA



Meu nome é **Orli Santos Rosa**, nasci em Santa Cecília – SC no ano de 1956. Morei em Minas Gerais.

Sou formado em Licenciatura em Geografia (UniCeub). Especialização em Desenvolvimento Gerencial pela Universidade de Brasília (UnB), Especialização em Administração Pública pela Universidade de Miami (Estados Unidos). Cursei

até o 7º Semestre do Curso de Direito (AEUDF).

Em 1979 ingressei na Câmara dos Deputados, e atuei no Departamento de Apoio Parlamentar (Gabinetes Parlamentares), Departamento de Comissões, Médico, e de Pessoal, aposentando-me em 2014.

Após aposentado, mudei para Cascavel – PR, onde cheguei em abril de 2015. Sou voluntário desde maio de 2015 na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE, onde ministro aulas de capoeira para os alunos com deficiência intelectual e múltipla.

Gosto de viajar. Viajei para vários locais no Brasil. No exterior, viajei para Punta Cana (República Dominicana) e pretendo viajar mais. Faço aula de cavaquinho, fiz curso

de Língua Inglesa, pratico capoeira há 47 anos (sou Mestre de Capoeira – Apelido Mestre Ciência), do Grupo de Capoeira Camboatá, cujo Presidente é o Mestre Tucano de Porto Alegre – RS. Meu conselho é fazer o que gosta, mas o mais importante é ser voluntário, ser útil para as pessoas.

Sou amigo da Dra. Maria Elisa há muito tempo. Trabalhamos juntos no Departamento de Pessoal. Desde que ela foi eleita para a Presidência da ASA noto que sua atuação é brilhante, inovadora e de modo geral buscando aproximar os aposentados. Nunca esqueceu dos aposentados. Parabéns, amiga Dra. Maria Elisa, abraços ao Cristóvão e a todos e todas da Diretoria e colaboradores.



Meu nome é **Domingos Marques**, cheguei em Brasília em 2 maio de 1957 para assistir a missa inaugural de Brasília e convidar JK para ser paraninfo da turma de odontologia da Universidade Federal

de Goiás, pouco tempo depois mudei-me definitivamente para a Capital. Sou formado em Direito.

Brasília àquela época era uma cidade com muitos desafios estruturais, o que tornava a trajetória aqui um pouco mais trabalhosa, mas não me arrependo de estabelecer minha vida na Capital. Aqui constituí minha família e sou muito orgulhoso de tudo que fiz.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 28 de maio de 1963, queria ter vindo antes, mas minha

esposa estava grávida e, naquela época, os concursados tinham direito de se apresentar depois do concurso, no meu caso eu fiz a prova em 1962. Na Casa, atuei no Departamento de Patrimônio, Seção de Transporte, fui Assessor Técnico da Diretoria Geral e Diretoria de Habitação, aposentando-me em 1989.

Após aposentado, dediquei-me a cuidar da minha família, não esquecendo de cuidar da minha saúde. Este ano completei 92 anos e me sinto muito bem.

## BENEDITA JOSÉ

Me chamo **Benedita José**, nasci em Paracatu-MG, sou pensionista e meu marido era servidor da Câmara dos Deputados, ele se chamava José Galdino, nascido em Paulista de Marília.

Vimos para Brasília em 1960, Brasília àquela época era bem difícil, pouca estrutura, mas com fé em Deus e muito trabalho seguimos nossos sonhos. Tivemos dois filhos, Robson e Ana Paula. Galdino ingressou na Câmara em 1983, como Técnico

Legislativo, ele era da telefonia, depois passou para a Terceira-Secretaria, aposentando-se em 1998.

Depois dedicou-se à família e não parava em casa, adorava cuidar de sua roça, passatempo que mantinha com muita dedicação e alegria, infelizmente ele faleceu em 2010. Sua partida foi muito difícil, foram 40 anos de casados, mas segui cuidando da família. Por fim, aconselho que os amigos cuidem-se, cuidem da saúde e não



deixem que a morte dos seus parceiros os abale.

A atual gestão da ASA-CD é ótima, a Presidente desempenha um papel de resgate fundamental para nós que fazemos parte da Associação, o trabalho de resgate feito com essas entrevistas é muito

# FALA, ASSOCIADO

SURAIA ABDULMASSIH KHOURY

Meu nome é **Suraia Abdulmassih Khoury**, nasci em Uberlândia e fui pequena ao Líbano, cheguei em Brasília em 1976. Meus pais são libaneses, sou pensionista. Meu marido se chamava Jeová Abraão, ele era servidor efetivo da Câmara dos Deputados, ele era assessor do Deputado Homero Santos.

Ele é falecido há 20 anos, tenho mui-

ta saudade, mas a vida seguiu. Trabalhei nas embaixadas dos países de Camarões, Tunísia, França e Kuwait. Falo 5 idiomas e essa era uma área em que eu sempre me destaquei, portanto segui nessa área.

Conheço Paris, Suíça, Paraguai, Argentina, meus filhos viajaram muito mais que eu, sou mãe de três filhos lindos. Atualmente moro



em Pipa. A gestão vigente da ASA-CD é muito ativa, a Presidente Maria Elisa diversificou e aprimorou a assistência aos associados da Câmara dos Deputados, aposentados e pensionistas.

ALUÍZIO DAVIS NETO



Meu nome é **Aluízio Davis Neto**, nasci em Belo Horizonte e cresci em Brasília, sou formado em Sociologia e Comunicação. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1976, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no Departamento de Taquigrafia, Serviço de Som, requisitado para Caixa Econômica Federal (1986), Ministério da Reforma Agrária (1988), Ministério da Previdência (1989-1990) (1993-1995), Comissão Mista de Orçamento, Liderança do PMDB-CD (1990-1993), Governo do RS (1995-1998), Liderança do Governo na CD (1998-2002), liderança do PPS, CCJC,

Ministério da Agricultura (2012 a 2014), CCJC.

Aposentei-me em 2015. Após aposentado prestei consultoria em acompanhamento legislativo, viajei também. Como passatempo gosto de andar de moto, aos amigos aposentados aconselho que se organizem, a vida nesta fase exige planejamento.

Conheço pouco a atual gestão, mas gosto do que tenho visto, a Presidente e Diretoria são mui-

Meu nome é **Marilena de Almeida Campos** e nasci em São Paulo, me formei professora primária. Cheguei em Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputados em seguida, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na SECOM, aposentando-me em 2003. Após aposentada, mudei os rumos da minha vida e fui aproveitar melhor a fase. Mudei-me para Americana e cuido de 20 gatos, sou apaixonada por

eles. Viajo muito pouco, sou feliz em minha casa.

Aos amigos aposentados aconselho que cuidem do físico e, sobretudo, do mental, a aposentadoria não é sinônimo de improdutividade. Se chegamos nessa fase, concluímos com louvor os anos de trabalho árduo e, em sua maioria, sacrificante, então aproveitem.

A atual gestão da ASA-CD é muito dinâmica e proativa, os associados estão em constante movimento. Vejo a Presidente,



Maria Elisa, e os Diretores com novas propostas de lazer como viagens, passeios e festas, essas ações fazem com que a Associação tenha uma vertente totalmente atrativa e divertida, estou bem satisfeita.

## MARLENE FERNANDES DIAS



Meu nome é **Marlene Fernandes Dias**, nasci no Maranhão, vim para Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputados no ano seguinte, por intermédio de concurso público. Sou formada em

Direito pela UDF, mas não atuei na profissão.

Na Casa, atuei em Lideranças diversas, CAENGE e Departamento de Finanças, aposentando-me em 2011. Após aposentada, continuei praticando exercícios físicos e viajei, conheço: Alasca, Suécia, Paris, Espanha, Portugal, Omã, Egito, EUA, etc. A nossa maior riqueza que adquirimos são as experiências que vivemos.

Aos amigos aposenta-

dos aconselho que passem bastante, mantenham suas amizades, cuidem da saúde, vão ao médico regularmente e cuidem do psicológico. A mente precisa estar alinhada com o corpo.

A atual gestão da ASA-CD é ótima, dinâmica e ativa. A Maria Elisa é uma pessoa muito qualificada para o cargo de Presidente, ela promove muitas ações em favor dos associados e isso é ótimo.

Meu nome é **Cecília Silvia Guedes Alcoforado**, nasci em Patos de Minas, sou formada em Letras Português/Inglês, vim para Brasília em 1970. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na Coordenação de Publicações, mais precisamente na Seção de Revisão e Indexação, aposentando-me em 1997. Após me aposentar, dediquei-me mais ainda à biodança. A biodança, também conhecida como biodanza,

é uma prática integrativa, que tem como objetivo promover a sensação de bem-estar, fortalecimento da identidade e crescimento pessoal através da realização de movimentos de dança baseados em vivências. Além disso, essa prática promove o diálogo não verbal entre os participantes, valorizando o olhar e o encontro.

Viajei bastante, conheço boa parte do mundo. Aos amigos aposentados, sugiro a realização de seu propósito de vida, que busquem prestar serviço à comunidade.



A atual gestão da ASACD é muito ativa, a Presidente, Maria Elisa, tem uma capacidade muito grande de doação e integração, além de ser uma excelente administradora. Ela abriu as possibilidades dentro do que a Associação pode oferecer.

## ASA COM ARTE

ISABEL CRISTINA DA SILVA



Meu nome é **Isabel Cristina da Silva**, nasci no Rio de Janeiro em Botafogo, sou formada em Letras Português/Inglês. Vim para Brasília em 1980, sou pensionista e meu marido, Fernando da Silva, era servidor efetivo.

Na Casa, ele atuava na Administração, foi assessor parlamentar de Deputados, ele, infelizmente, faleceu em 2000, foi uma época muito difícil. Em 2016 voltei a morar na chácara da família, que estava arrendada. Vi que aquele solo deveria ser aproveitado, então decidi empreender e tem dado certo.

Atualmente sou produtora orgânica, ou seja, não uso agrotóxicos e insumos químicos. Planto hortaliças, verduras e planto maracujá pérola do cer-

rado, pitaya, banana etc. A distribuição é feita entre pequenos agricultores, feiras e venda de cestas para consumidores finais.

Por fim, essa ação social não é só para mim, mas, também, para o mundo e é esse legado que quero deixar para as próximas gerações.



Meu nome é **Lourdinha Plácido** e nasci em Boqueirão - PB, cheguei a Brasília em 1980, cursei Comunicação Social e ingressei na Câmara em 1981. Na Casa, trabalhei em gabinetes de parlamentares, liderança do PRN, Secretaria-Geral da Mesa, liderança do Partido dos Trabalhadores, aposentando-me em 2009, na liderança do Partido Verde. Após aposentada regressei ao Estado de origem, indo a residir na praia de Intermares – Cabedelo,

região metropolitana da grande João Pessoa.

Sou viajante assídua, conheço: Portugal, Espanha, França, Itália, Inglaterra, Estados Unidos, Chile, Panamá, Argentina, Uruguai, México, Peru, com destaque para o Monte Sagrado de Machu Pichu, onde senti uma das maiores emoções da vida. Por fim, aconselho que aproveitem todas as oportunidades, até mesmo as mais inusitadas. Virei corredora de rua aos 62 anos, chegando a conquistar o primeiro lugar den-



tro da minha categoria.

Visite seus amigos e familiares sempre que puder e crie ASAS. Viaje, viaje e viaje. Não fique em casa pensando no que já foi e achando que seu tempo já passou. Você se aposentou das atividades laborais, não da vida. Aproveite!

FÁTIMA BUENO



Meu nome é **Fátima Bueno** sou designer, mineira-brasiliense e servidora aposentada da Câmara. No livro Arte Como Destino — Viagens e Conexões (Boníssimo! Edições, 129 págs) relato uma série de viagens que fiz movida pela arte. As experiências são ótimas referências aos viajantes interessados no universo das artes visuais. Para esses, listei aqui atrações imperdíveis.

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. Conheci 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”, o Port Eliot House & Gardens, onde estive 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.



**Roberto Medeiros**, Conselheiro Fiscal, e **Maria Júlia Rabelo**, ambos associados da ASA-CD, estiveram no Rio de Janeiro, nos dias 16, 17 e 18, e em Brasília nas tardes de 7 e 17 às 16h30 no jardim do CCBB e fechando com chave de ouro dia 21 às 20h no TLA apresentando-se com o Coral Tutti Choir. Na ocasião, eles apresentaram canções de Gilberto Gil, Caetano Veloso e Milton Nascimento, cantores de MPB que este ano completam 80 anos.

A MPB é um gê-

nero musical bastante vasto e com vários subgêneros que nasceu como uma espécie de resposta à Bossa Nova, que estava começando a perder popularidade em meados dos anos 1960.

Além de um gênero musical, a MPB foi um movimento artístico, cultural e político da época que surgiu em um momento de ebulição da contracultura e que era bem crítico ao governo militar e trazia não só canções sobre o cotidiano, mas canções de protesto.

Diversos artistas

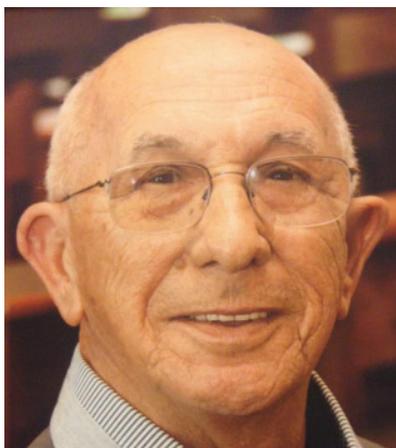


surgiram nessa época, como Rita Lee, Maria Bethânia, Gal Costa, Chico Buarque e bandas como Os Novos Baianos, Os Mutantes e Secos e Molhados.

Desde o seu surgimento, a MPB gerou várias vertentes, como a Tropicália e a Jovem Guarda, que revelou artistas como Roberto Carlos, Wanderléa, Wanusa, Ronnie Von, Erasmo Carlos e outros.

## HOMENAGEM DO MÊS

FERNANDO MOITINHO NEIVA



A homenagem ao servidor mais antigo do mês de setembro é para o associado e ami-

go **Sebastião Barbosa**. Paulista da cidade de Viradouro, Sebastião chegou a Brasília em 1961, constituiu família e ingressou no quadro de servidores efetivos da Câmara dos Deputados em agosto de 1967. Após anos de serviço prestado com dedicação e afinco,

aposentou-se em 1995.

No dia 10 de setembro de 2022, completou 91 anos. A Associação, na figura da Presidente, Diretores e funcionários deseja ao senhor Sebastião uma vida com muita saúde e autonomia. É um imenso prazer tê-lo na ASA-CD.

# DICAS DE VIAGEM

## CHAPADA DIAMANTINA

A Chapada Diamantina é o destino perfeito para quem gosta de natureza e aventura. Além das cachoeiras e poços maravilhosos, são diversas opções de trekking e esportes radicais. A Cachoeira da Fumaça, o Poço Encantado e o Vale do Pati são apenas alguns dos atrativos imperdíveis que você vai encontrar por lá. As trilhas são superextensas e cansativas, mas vale todo o esforço para ter o privilégio de ver de perto cada cantinho mágico que ela esconde. Mas se você não é do tipo que faz trilhas, não vá deixar de ir por causa disso! Há tam-

bém passeios mais acessíveis e trilhas mais tranquilas.

Por que visitar a Chapada na Bahia? é o tipo de destino que encanta todos os viajantes. Subir o Morro do Pai Inácio, ver a imensidão cristalina da Gruta Azul e mergulhar nas águas transparentes da Pratinha são apenas algumas atrações e passeios inesquecíveis de um dos mais espetaculares destinos de natureza do Brasil, a Chapada Diamantina.

Chapada Diamantina é uma região de serras, protegida na categoria de Parque Nacional. Com inúmeras nascentes, cachoeiras abun-



dantes e formas de impressionar, a região é onde nascem quase todos os rios das bacias do Paraguaçu, do Jacuípe e do Rio de Contas. São 1.520km<sup>2</sup> distribuídos em 24 municípios, sendo os principais Lençóis, Palmeiras, Mucugê e Andaraí.

# DIREITO E JUSTIÇA

## ESTATUTO DO IDOSO

Como todos sabem, a pessoa idosa tem assegurado, pela lei 10.741 de 2003, gratuidade em medicamentos, transporte público, além de medidas que visam a protegê-las e dar-lhes prioridades: Veja algumas:

### Gratuidade

O estatuto da Pessoa Idosa responsabiliza o poder público pelo fornecimento gratuito de medicamentos, especialmente os de uso contínuo, apresentação de documento de identidade com foto, CPF e receita médica dentro do seu prazo de validade.

### Transporte

A gratuidade nos transportes coletivos públicos urbanos e semiurbanos para pessoas maiores de 65 anos, também está garantida, bastando que a pessoa idosa apresente qualquer documento pessoal que faça prova de sua idade. No sistema de transporte coletivo interestadual, são reservadas duas vagas gratuitas por veículo às pessoas idosas com renda igual ou inferior a

dois salários mínimos e desconto de 50%, no mínimo, no valor das passagens que excederem as vagas gratuitas.

### Cultura

Idosos (pessoas com idade igual ou superior a 60) têm pelo menos 50% de desconto em ingressos de atividades culturais, lazer, artísticas e esportivas. Idosos podem pagar meia entrada em shows, peças de teatro, cinemas, jogos de futebol, eventos esportivos, museus, passeios e outras atividades.

### Proteção

A prática da violência física, econômica ou psicológica contra a pessoa idosa é crime e o Estatuto indica que o pedido de medida protetiva pode ser feito por meio de petição ao Ministério Público, com o auxílio de um advogado, Defensor Público ou no próprio Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, e deve ser atendido em até 48h.

### Prioridades

No rol das prioridades concedidas à pessoa idosa

está o critério de desempate em concurso público: quanto mais elevada a idade. Também é assegurada a prioridade na tramitação dos processos e procedimentos e na execução dos atos e diligências judiciais em que figure como parte ou interveniente pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, em qualquer instância, bastando fazer prova da idade e solicitar à autoridade judiciária competente.

### Denúncia

A legislação garante que nenhuma pessoa idosa pode sofrer qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, sendo que qualquer descumprimento aos direitos da pessoa idosa será punido na forma da lei. Os casos de violação a esse direito devem ser denunciados ao Disque 100/197 ou Disque Direitos Humanos. O serviço funciona diariamente, 24h, inclusive nos finais de semana e feriados.

# DICAS DE SAÚDE

## A IMPORTÂNCIA DO PROTETOR SOLAR

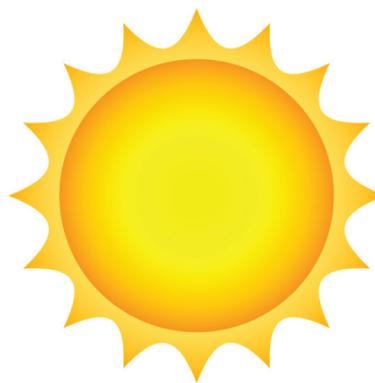


Uma das formas mais eficientes de prevenir os problemas de pele – entre eles o Câncer de Pele – é por meio do uso do Protetor Solar. Mas para que ele de fato faça efeito é preciso saber utilizá-lo. A primeira dica é que ele deve ser usado diariamente e não apenas em momentos de lazer, como na praia. E, embora seu uso deva ser mais frequente no verão, também deve ser passado em outras épocas do ano e mesmo quando o tempo está encoberto, já que o mormaço também pode queimar a pele. “Além do câncer de pele, o excesso de sol também pode provocar queimaduras, envelheci-

mento precoce e manchas na pele. No dia a dia deve-se usar produtos com Fator de Proteção Solar (FPS) de no mínimo 15, a cada quatro horas. Na praia, o mínimo deve ser o FPS 30, reaplicando a cada duas horas”, afirma a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa.

Há muitos mitos envolvendo o uso do protetor solar. Um deles é que as pessoas de pele negra, por possuírem mais melanina, não necessitariam do uso desses produtos. Esse conceito está errado: assim como as pessoas de pele mais clara, as de pele negra também podem sofrer queimaduras e doenças graves como câncer de pele.

Outro mito é que algumas pessoas pensam que para reaplicar o produto é necessário lavar o local. Não é preciso lavar, apenas reaplicar. Outro cuidado importante é que o protetor deve ser o último produto a ser aplicado na pele. Então se a pessoa quer usar um creme e protetor, deve aplicar primeiro o creme e depois o protetor.



Cuidado com o excesso de sol

## BATATA DOCE NO MICRO-ONDAS



### INGREDIENTES

Batata doce

### MODO DE PREPARO

- Lave a batata doce, corte as extremidades e faça uns furinhos com faca, molhe folhas de papel-toalha e envolva a batata;
- Coloque num prato e leve ao forno de micro-ondas por 8 minutos e pronto
- Supersaudável!!!
- Delícia! Eu amo!

## BIFE À ROLÊ COM CENOURA

### INGREDIENTES

Pedaços de bife de patinho;  
cenouras médias;  
1 cebola pequena cortada em pedaços pequenos;  
tomates picadinhos;  
cheiro verde.

### MODO DE PREPARO

- Corte o patinho em bifés
  - Tempere o bife com tempero de sua preferência
  - Corte o tomate e a cebola e reserve
  - Corte a cenoura e, em fatias mais grossas, os bifés
  - Após, recheie com a cenoura e em seguida coloque um palito de dente para sustentar
  - A seguir refogue a carne com a cebola e o alho
  - Quando a carne estiver dourada, coloque tomate e acrescente um pouco de água e coloque para cozinhar por 15min
  - Sirva como desejar
- Hummmm, que delícia!!!!



## ENROLADINHO DE SALCHICHA COM MASSA DE PASTEL

### INGREDIENTES

250g de salsicha  
150g de massa para pastel  
(comprada pronta)  
Água para pincelar a gosto

### MODO DE PREPARO

- Lave, enxugue e corte na metade (comprimento) as salsichas
  - Corte a massa do tamanho que dê para enrolar cada pedaço da salsicha
  - Pincele água nas pontas da massa para unir a massa, fechando bem
  - Frite em óleo bem quente
  - Você pode também assar na Airfryer
- Hum delícia!!!



# DICA DE CASA

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

## USAR O DETERGENTE PARA LAVAR A ROUPA

Sabe aquela roupa com resquícios de gordura que ficam na roupa? Seu problema acabou usando o detergente de cozinha na hora de lavar as roupas. Coloque de 1 a 2 colheres de sopa de detergente junto com o sa-

bão em pó. Use em todas as roupas que vão para a máquina de lavar. Suas roupas ficarão mais cheirosas e sem gorduras com essa dica maravilhosa.

Vocês vão sentir e notar a diferença dia após dia.



## SABÃO EM BARRA NO ESPELHO PARA QUE NÃO EMBACE



Espelho embaçado é bem chato, não é? Seus problemas acabaram, com essa dica de casa você irá poder fazer isso sem nenhum problema. Pegue um pedaço de sabão em barra de sua preferência e passe uma camada fina sobre o espelho todo,

após este processo espalhe com sua mão ou com o auxílio de um papel ou uma toalha caso preferir.

Aguarde um tempinho para secar completamente e já pode usufruir desta dica maravilhosa.

## BEBER NO MÍNIMO 1 LIVRO DE ÁGUA

Nosso corpo é constituído de cerca de 60% a 70% de água. Nosso sangue, músculos, pulmões e cérebro contêm bastante água. Beber bastante líquido é vital para a nossa saúde. Sabemos que o ideal é tomar cerca de 2 litros de água por dia, mas às vezes ficamos na quanto à quantidade que tomamos. Uma dica de

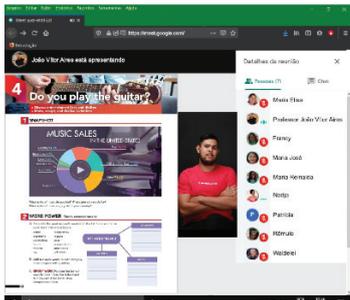
casa é encher uma garrafa que tenha essa quantidade e assim você terá certeza se está bebendo os 2 litros.

Ande sempre com uma garrafa para o dia a dia e não deixe de beber água. Aproveite essa dica maravilhosa de casa e faça o controle perfeito.



# ASA CURSOS ON-LINE

## ASA INGLÊS



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

dinâmica, divertida e eficiente. 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**

2 - com algum conhecimento: das 9 às 10

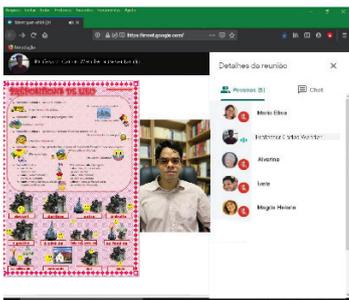
1- com bom conhecimento: das 10 às 11

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.

Turmas: às **segundas**

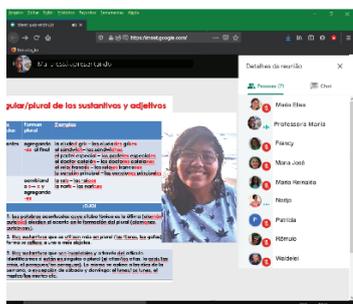
1- com algum conhecimento: das 10 às 11

2 - iniciantes: das 9 às 10

**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 - iniciantes: das 9 às 10

2 - com algum conhecimento: das 10 às 11

**Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.**

MATRICULE-SE!

## ASA ITALIANO



Thais é a nova professora de italiano. Venha aprender italiano, assim você po-

derá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

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

Turma: às quintas

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

**Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

## ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas: Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal training,

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 SEDE NAUTICA ou em outro lugar previamente definido.

**Matricule-se pelo nosso**

WhatsApp:(61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

## CINE ASA-CD

O ASA NO CINEMA, sempre às segundas-feiras, é o momento em que os associados assistem aos lançamentos e filmes pre-

miados do cinema nacional e internacional.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o ASA NO CINEMA é tudo de bom. “Gosto

muito de estar com os nossos queridos associados.

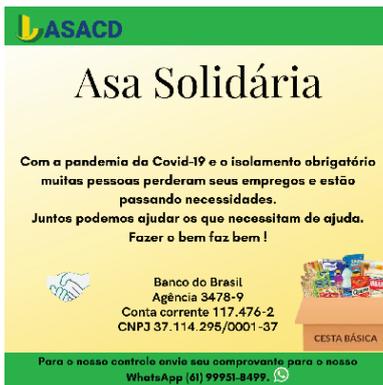
Venham se divertir conosco e embarcar nesta aventura. Vocês não podem perder.”



# ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



SORTEADA YARA DE SÁ

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

sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos, mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias.

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

A sorteada do mês, Yara de Sá, sua doação foi fundamental.

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



Igreja Rainha da Paz



Liga do Bem



Elvira, ONG - Futuro e Esperança



Banho do Bem



Reciclando Sons



Nilza, Igreja de Deus



Paróquia São Pio



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Creche Formiguinha



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

## AGRADECIMENTO



PASTOR WILLIN

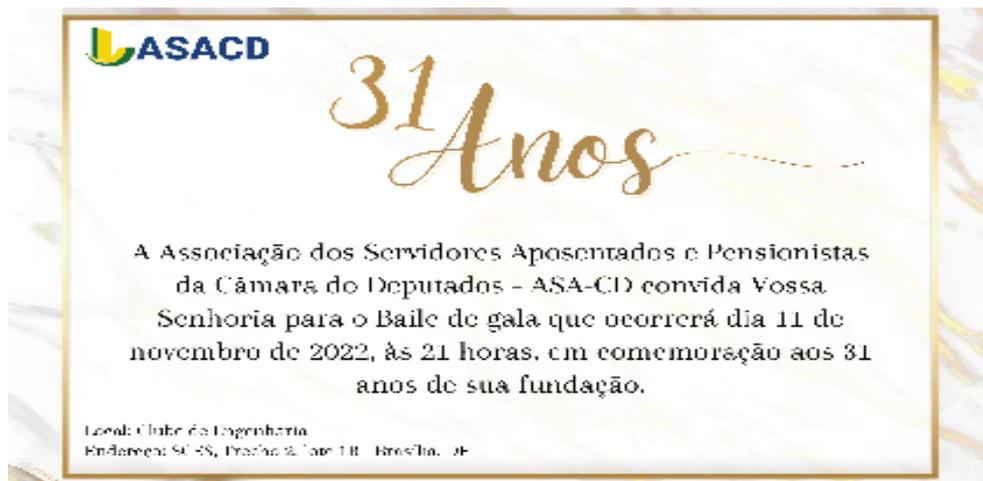
Em meu nome e da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente quero agradecer

a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) e de todos associados e amigos que contribuíram para que recebêssemos as cestas

básicas pois elas serão um alento na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por dificuldades. Elas serão entregues às famílias carentes da nossa comunidade.

**Gratidão a todos!  
Pastor Willin**

## BAILE DE COMEMORAÇÃO AOS 31 ANOS DA ASACD



Associados, depois de muita espera, anunciamos que no dia 11 de novembro de 2022, no Clube de Engenharia, ocorrerá o BAILE DE ANIVERSÁRIO de 31 anos da ASA-CD. Após o período difícil da pandemia volta-

remos a celebrar, juntos, o baile que é o momento em que todos nós confraternizamos e comemoramos a criação da ASA-CD: momento em que relembramos os tempos de trabalho duro e edificante da Câmara dos

Deputados. Por esses e tantos outros motivos os convidamos a participar.

**Local: Clube de Engenharia**  
**Endereço: SCES, Trecho 2, lote 1B - Brasília, DF**  
**Data: 11/11/2022**  
**Horário: 21h**  
**Informações sobre valores e mesas pelo**  
**Whatsapp: (61) 9 9111-2317**

## 26ª FESTA DO MORANGO



Dia 10 de setembro, sábado, os associados da ASA-CD estiveram na famosa FESTA DO MORANGO, em Brazlândia. Na ocasião, eles visitaram o Santuário Menino Jesus, almoçaram no restaurante Rancho Paraná e de aproveitaram a FESTA DO MORANGO. A festa abriga uma exposição de artesanatos: a Florabraz, onde são comercializadas flores e plantas ornamentais, além de uma praça de alimentação com diversidade gastronômica

para consumo. A Emater realiza o Dia de Campo Especial do Morango, evento técnico voltado a estudantes, produtores e trabalhadores rurais. No último dia do evento, em 11 de setembro, quem perdeu a visita do Colha & Pague teve uma segunda chance. O evento, que é organizado pela Associação Rural e Cultural Alexandre de Gusmão, conta com apoio da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito

Federal, da Administração Regional de Brazlândia e das Secretarias de Agricultura e de Turismo. Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o evento trouxe momentos de conhecimento, diversão e de se deliciar com esse fruto maravilhoso. “Essa festa é tradicional, sempre que está na época nós, da ASA-CD organizamos esse passeio. Adoramos!”, concluiu.

## PROSA PRIMAVERA

Dia 30 de setembro, sexta-feira, aconteceu na Sede Náutica do ASCADE, o PROSA PRIMAVERA. Pensando na saúde dos associados e devido à pandemia que ainda não teve o fim decretado, as edições do PROSA tem sido espaçadas. E, dessa vez, celebramos a estação mais bonita do ano, a primavera, onde as flores nos presenteariam com sua beleza de varia-

das formas, tons e aromas. Na ocasião, foram homenageados Elba Veloso, Patrícia, Sebastiana Galvão e Vanderlei da Sila, pelos serviços prestados à Câmara dos Deputados.

No tradicional parabéns para você, os aniversariantes do mês de setembro foram celebrados pelos amigos queridos da Câmara dos Deputados, aposentados e pensionistas. Os sorteados dos mi-

mos da ASACD foram: Edneuzza Morais, José Gomes, Patrícia Neves, Waldir Giusti, Waldelei Casseiro e Yara de Sá.

Para a Presidente da ASACD, Maria Elisa, o retorno gradativo do PROSA é motivo de muita alegria e celebração. “Fico feliz da associação voltar a ter o PROSA para comemorarmos a vida”, concluiu.

### ASSOCIADOS



### DIRETORIA DA ASA-CD



HOMENAGEADOS E SORTEADOS



SORTEADO JOSÉ GOMES



SORTEADO WALDELEI CASSEMIRO



SORTEADA PATRÍCIA NEVES



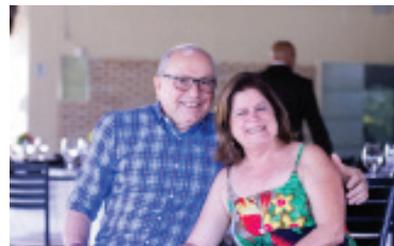
SORTEADA YARA DE SÁ



SORTEADO WALDIR GIUSTI



SORTEADA EDNEUZA MORAIS

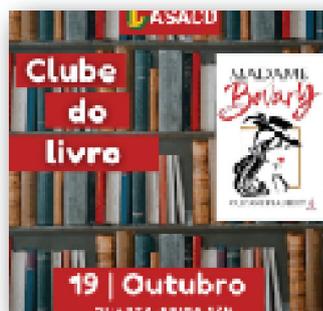




# CLUBE DO LIVRO



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



## Livro escolhido

Nodia24domêsdeagosto, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café La Boulangerie. Tratou da obra A Revolução dos Bichos. Animal Farm. A clássica obra do autor inglês George Orwell narra a jornada de um grupo de animais que decide se rebelar contra o dono da fazenda, o Sr. Jones, e com a exploração dos humanos.

É uma alegoria e uma sátira sobre o totalitarismo, mais especificamente com os rumos tomados pela Revolução Russa de 1917. Participaram Maria Elisa, Francy Lourdes e Marly Glória. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 19 de outubro, a partir das 17h. A obra escolhida foi Ma

dame Bovary, obra de Gustave Flaubert. Emma Bovary é uma leitora ávida. Criada no campo e educada em um convento, nutre sonhos ambiciosos, inspirados pela burguesia e romance dos livros. Decidida a buscar novos horizontes, se casa com Charles, um médico interiorano apaixonado pela esposa, mas de poucas ambições.

# MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincio e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui e o

nosso muito obrigado.

Uma 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.



RUTH LEITE DE SOUZA  
\*Rio de Janeiro, RJ, 9/2/1943 - †Brasília, DF, 3/9/2022



ERASMO BANDEIRA RIOS  
\*Arapiraca, AL, 19/4/1948 - †Brasília, DF, 28/9/2022

MARCIA MELO ROSA TEIXEIRA  
\*Goiânia, GO, 5/5/1944 - †Goiânia, GO, 11/8/2022

ODETTE NEPOMUCENO NASCIMENTO  
\*Casa Branca, SP, 8/10/1932 - †Brasília, DF, 24/9/2022



MARCO JOSÉ DOS SANTOS  
\*Campina Grande, PB, 23/11/1956 - †Brasília, DF, 20/9/2022

VERA MARIA POZZI DE VASCONCELLOS CRUZ  
†Brasília, DF, 30/8/2022

ANTONIO NOBRE DE ARAUJO  
\*Bom Sucesso, PB, 1/8/1950 - †Brasília, DF, 6/9/2022

GERALDO NOGUEIRA DE LIMA  
\*Goiânia, GO, 9/4/1940 - †Goiânia, GO, 26/9/2022

NILZA HAMAM PANNO  
†6/9/2022

Raimundo D'Assunção Costa, \*Belém, PA, 15/08/1941 - †Brasília, DF, 30/9/2022

## ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

1 - Carla Bernadette de Oliveira, Elisabete Viveiros de Almeida, Ivonete Pimentel Sarmiento, Marlúcia Batista Monteiro, Paulo Brill, Rosa Maria Vianna da Fonseca Saraiva, Scheila Mello Salgado de Carvalho. 2 - Cecília Silvia Guedes Alcoforado, Maria Amália de Castro, Zilda Rodrigues da Costa. 3 - Carlos Alberto Melo Prado, Dariu Batista de Castro, Ivani dos Santos, Jacy Arruda Pinto, José Lucena Bezerra, Luiz Feitosa dos Santos, Magda Rouede Bernardes, Maria de Fátima Aragão Sanford Barros, Mirna de Castela Carvalho Pessoa, Rosilene Ferreira Leal. 4 - Antônia Jesus dos Santos, Lígia Cardoso Minerino, Lourdes Bomtempo de Mendonça, Luís Antônio Barbosa Bertolino, Sandra Mara Firmo Ribeiro. 5 - Amancio Manoel Lopes, Christel Lilli Benda, Gilda Moscoso Rubino, Irene Laurinda da Conceição, Josefa Irani Gonçalves de Oliveira, Luiz Antônio Batista Machado, Manuelita Maria de Meneses, Myrthes de Souza, Odete Garcia Guerra, Ovília de Alencar Lino, Pedro Henrique da Silva, Sônia Lacerda Fleury. 6 - Carmen Ruth Bentes Leal, Sandra da Rocha Marmo de Oliveira. 7 - Elizabeth Garcia de Lima, Heloísa Helena Silva Ramos, Heyderne José Pereira Coelho. 8 - Constante Caetano Turchiello, Edson Carlos Mota, Enila Beatriz Esteves Gomes, Francy Lourdes Pereira Borges, Iolanda Rodrigues da Silva, Vaneida Virna dos Santos de Carvalho. 9 - Hercy Mattos Baby, Luiz Fernando Garcia de Oliveira, Margarida Maria Queiroz Oliveira Cabral, Maria de Lourdes Barbosa, Miriam dos Santos Medeiros, Nelson Bento de Moraes, Osvaldo Vaz Morgado. 10 - Alice Fonseca Teixeira de Oliveira, Antônio Bandeira de Assunção, Ernesto Luiz Martins de

Assis, Janete Maria Trevisan de Oliveira, Maria Neuza de Oliveira Martins, Rachel Ungierowicz, Rita de Cássia Tremendani dos Santos, Zilá Dias. 11 - Alba Castro da Matta, Hilton Roberto de Moura Silva, Jose Pereira Tavares, Uíara Almeida Roland. 12 - Ephigênia da Luz de Souza, Fátima Peixoto de Lima, Francisca Helena Nogueira de Sá Ramalho, Heráclito da Rocha Santos Maciel, Luiz Gonçalves de Jesus, Marcos Figueira de Almeida. 13 - Darcy Maria Gasparetto Camargo, Dinorah Fernandes Gioia Martins, Francisco Neto de Sousa, Pedro Paulo Guimarães Ramalho, Sílvia Regina Santana Carvalho, Valerio da Silva. 14 - Aliria Rodrigues Correa, Armando Sampaio Lacerda, Carlos Alberto Ramos, Estela Marisa Ferreira Rossi, Maria Eloá Moreira da Silva Martins Pereira, Marly Azevedo Ramos, Zita da Silva de Oliveira. 15 - Aurení Moutinho Medeiros, Carlos dos Santos Almeida, Edivaldo Gomes Arantes, Fernando Luiz Lopes Montenegro, Marly Gloria do Nascimento Vale, Paulo Luiz Bastos Serejo. 16 - Ana Maria de Medeiros, Esmeralda Silveira e Reis, Francisco dos Santos Barros, João Pedro Silvério, Joaquim Vasconcellos Ferreira, Joel Mário da Silva, Manoel Araújo Fernandes, Maria das Graças Dias, Marinalva da Silva Porto, Pedro Alves Nascimento. 17 - Ana Regina Lustosa de Oliveira, Anderson Braga Horta, Carlos Roberto Santos, Dalca Tardin Moreira, Margarida Barcki, Natalina Vitória Lago Ribeiro, Odon Ferreira Lima, Waldimir Canuto de Melo, Yvonne Paes de Carvalho. 18 - Eduardo Bassit Lameiro da Costa, Heitor Duprat de Britto Pereira, José Carlos Pereira, Maria Hermínia Vasconcelos Noletto, Miriam Bispo de Macedo, Miriam da Cunha

Alves, Vilma Cezarina Vieira Bilibio Pasqua. 19 - Antônio Carlos Caldeira, Isabel Luiza de Freitas, Magnólia Maria de Figueiredo Vicente, Marcelo Ribeiro e Silva. 20 - Fernando Marques, Luzia Cláudia Serafim Tres Loiola, Maria Alice de Podestá Navarro Mamede, Maria Leitão Martins, Maria Salomé Pereira da Silva. 21 - Marlene da Silva Torquato. 22 - José Olegário Teodoro, Zely Soares de Oliveira. 23 - Carmen Silvia Pires Costa, Graci Liberato Gonçalves, Henrique Deurípedes Froés, Marco José dos Santos. 24 - Anileida de Barros Boani Pauluci, Juracy Feitosa Rocha, Maria Neily Pinto de Vasconcelos, Nórís Martins de Faria. 25 - Edelmo Almeida Silveira, Hennalva Oliveira Brasileiro, Iracema Cândida Coelho Marques. 26 - Maria Aparecida de Araújo, Raymundo Nonato dos Santos Júnior. 27 - Amneres Santiago de Brito Pereira, Maria de Jesus Sousa Nogueira, Maria de Lourdes de Macedo Bantim, Maria Isabel José Macedo Silva, Tércio Moreira Miranda, Vicente Pereira dos Santos. 28 - Ana Gualterina de Alencar Araripe Carneiro, Cleunice dos Santos, Francisca de Assis Abreu da Rocha, Geisa Maria Bezerra de Medeiros, Maria Carolina Pereira Ferreira, Maria Isabel Cota Mendes Neiva, Nilton Menezes, Rosália Maria do Rego Monteiro, Symphronio Renato de Almeida. 29 - Benedita José de Carvalho, Éden Peçanha de Souza, Eliane Alves de Matos, Francisco Itamar Machado, Gumercindo Valentim, Liulai Leite Lacerda, Miriam Teixeira Rodrigues, Rosi Meri Costa Rodrigues. 30 - Adão de Oliveira, Hilda de Sena Corrêa Wiederhecker, Maria da Consolação Costa Araújo Pereira, Miriam Campelo de Melo Amorim, Risoleta Couto Farias.

# FIQUE POR DENTRO

<p><b>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</b></p>  <p><b>ATENIMENTO PSICOLÓGICO</b> Atendimento Individual e casal De 30 minutos a 1 hora Presencial e online gratuito e com desconto</p>	<p><b>PARTICIPE</b></p>  <p><b>ASA SAÚDE</b> Tudo as quatro forças Estamos retornando com as nossas atividades presenciais e você será muito bem-vindo. Nesta nova proposta: - Alongamento - Cartilha - Diversão - Exercícios físicos - Hidroginástica Vagas limitadas!!!</p>	<p><b>VEM AI</b></p>  <p><b>LIVE ARTESANATO</b> COM ELVIRA EM BREVE</p>	<p><b>VEM AI</b></p>  <p><b>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD</b> INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES (61) 99951-8499</p>
---	--	--	--

## ASA CLASSIFICADOS

<p><b>DESTAQUES</b></p>	<p><b>CAIRES</b> <b>Biscoitos Caseiros</b> 100% CASEIRO BISCOITOS CASEIROS CAIRES (61) 99924-2757</p>	<p><b>BORGES PATISSERIE</b> (61) 99606-2211</p>	<p><b>DOG DO BARTÔ</b> (61) 3036-5100</p>	<p><b>RIBAMAR QUITUTES</b> (61) 99230-9985</p>	<p><b>SORVETE AO QUADRADO</b> (61) 3297-6103</p>	<p><b>QUAL CHEESECAKE?</b> (61) 998742807</p>
<p><b>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</b> <b>FACINATUS</b> (61) 99689-2116</p>	<p><b>HOPE LINGERIE BSB</b> (61) 98240-2456</p>	<p><b>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b> <b>DiCaju</b> (61) 99807-1973</p>	<p><b>DOCE BEIJO</b> (61) 9674-2066</p>	<p><b>DOCE CERRADO</b> (61) 99623-3113</p>	<p><b>DOCE SURPRESA</b> (61) 99952-2720</p>	<p><b>QUITANDINHA CAFÉ</b> (61) 99870-9001</p>
<p><b>SPICE FOOD</b> PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL SPICE FOOD (61) 99690-4022</p>	<p><b>TORTA DE LIMÃO NO POTE</b> (61) 99231-1331</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</b> <b>Correios</b> CORREIOS AGF CRUZEIRO (61) 3361-1352</p>	<p><b>GRÁFICA QUERUBINS</b> (61) 3465-2411</p>	<p><b>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</b> <b>Conmil turismo</b> CONMIL TURISMO (61) 98287-7523</p>		
<p><b>CTC TERMAS CLUBE HOTEL</b> (64) 3453-1974</p>	<p><b>CULTURA TURISMO</b> (61) 33271864</p>	<p><b>FIVE TOUR TURISMO</b> (61) 99349-1153</p>	<p><b>HOTEL GAIA-PORTO</b> (61) 98116-8577</p>	<p><b>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA</b> (61) 99977-1268</p>	<p><b>WONDER TRAVEL</b> (61) 98191-8871</p>	
<p><b>FINANÇAS E NEGÓCIOS</b> <b>BrasilMétodo</b> Corretora de Seguros BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p>	<p><b>SICOOB</b> (61) 3225-2007</p>	<p><b>IMÓVEL</b></p>	<p><b>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO</b> (61) 98116-8577</p>	<p><b>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ</b> (24) 99817-5706</p>		
<p><b>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 8114-2763</p>	<p><b>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO</b> (61) 98212-9697</p>	<p><b>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF</b> (61) 99964-4323</p>	<p><b>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</b> <b>#FIQUE EMCASA</b> DELIVERY E TO GO INFOJET (61) 3382-7765</p>	<p><b>MUDANÇA</b></p>		
<p><b>MUDANÇAS</b> (61) 981789919</p>	<p><b>SAÚDE E BEM-ESTAR</b> <b>Ana Paula Ribeiro da Silva</b> Fisioterapeuta ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	<p><b>CAMILLA FIGUEIREDO</b> REIKI REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p>	<p><b>EMERGÊNCIA DOS PÉS</b> CARLOS (61) 99585-5661</p>	<p><b>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO</b> (61) 3346-1979</p>		
<p><b>HUMANIDADE CUIDADOS</b> (61) 98122-6959</p>	<p><b>Massoterapeuta e Auriculoterapeuta.</b> (61) 99983-1874</p>	<p><b>OCULARE OFTALMOLOGIA</b> (61) 99604-5844</p>	<p><b>OLIMPO</b> (61) 3325-0160</p>	<p><b>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS</b> 61 8128-0324</p>	<p><b>VISÃO OFTALMOLOGIA</b> (61) 3038-8001</p>	