



COPA DO MUNDO



A Copa do Mundo é o evento mais aguardado pelos brasileiros, o futebol é paixão nacional que atravessa gerações. A primeira Copa do Mundo aconteceu em 1930, após muitos anos de tentativas de se organizar uma competição mundial de futebol. O início do evento está diretamente ligado ao surgimento da Fifa e sua atuação na popularização e profissionalização do futebol. A Federação foi fundada em 1904 e contou com a adesão inicial das seguintes nações: Bélgica, Dinamarca, França, Holanda, Espanha, Suécia e Suíça. Os primeiros esforços na direção de se organizar uma competição como a Copa do Mundo foram realizados por um dos idealizadores da Fifa, o holandês Carl Anton Wilhelm Hirschman. Contudo, o grande responsável pela realização da primeira Copa do Mundo foi Jules Rimet,

presidente da Fifa durante mais de trinta anos. As nações vencedoras de edições de Copa do Mundo são: Brasil (5 títulos), Alemanha e Itália (4 títulos cada), Argentina e Uruguai (2 títulos cada), Espanha, França e Inglaterra (1 título cada). As nações que mais vezes foram vice-campeãs são: Alemanha, derrotada em 4 finais (1966, 1982, 1986 e 2002), seguida da Argentina, que perdeu em 3 finais (1930, 1990 e 2014). A Holanda participou de três finais e saiu derrotada de todas as três decisões (1974, 1978 e 2010). Já o Brasil foi finalista de maneira consecutiva em 1994, 1998 e 2002, vencendo a Itália nos pênaltis (1994) e a Alemanha (2002) e sendo derrotado pela França (1998). Um destaque interessante é que o Brasil é a única seleção que participou de todas as Copas do Mundo já organizadas.

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 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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

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: 1825 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 estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, aos quais 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 protetor solar e cremes hidratantes no corpo, incluindo mãos e rosto.

Esse mês inicia-se a Copa do Mundo de Futebol, evento que os brasileiros mais amam. No ano de 2022 o evento será realizado no Catar, país árabe e culturalmente bem diferente do Brasil. O Catar é um país cuja paisagem abrange um deserto árido e um longo litoral no Golfo Pérsico (Árabe) repleto de praias e dunas. Também na costa, fica a capital, Doha, conhecida pelos arranha-céus futuristas e pela arquitetura ultramoderna inspirada no antigo design islâmico, com exemplos como o Museu de Arte Islâmica, feito de calcário e localizado no calçadão à beira-mar da cidade, chamado de Corniche.

A Copa do Mundo é um evento esportivo realizado a cada quatro anos, no qual as se-

leções classificadas disputam o título de melhor seleção de futebol do mundo. Trata-se do maior evento futebolístico do planeta e conta com uma audiência de bilhões de pessoas (as Copas de 2010 e 2014 contaram com 3,2 bilhões de espectadores).

A primeira edição da Copa do Mundo aconteceu em 1930, sediada no Uruguai. Desde então, já foram realizadas edições da Copa em quase todos os continentes, com exceção da Oceania. Por ser um evento gigantesco e que mobiliza bilhões de pessoas, sediar uma Copa do Mundo é algo que envolve uma grande cooperação de milhares e milhares de pessoas.

A Copa é o momento de celebrarmos nossa família, nossos amigos com aquele jeito e paixão que só os brasileiros possuem. Portanto, o momento da Copa é para fecharmos com chave de ouro este ano de 2022, tão intenso e lindo.

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.

ASA POESIA E PROSA

POESIA

A FELICIDADE

ALDEMAR DA SILVA MOURA

A Felicidade Não É Somente
um Estado de Ser ou de Estar:
é Um Conjunto De
Diversas Qualidades.
E Ao Mesmo Tempo Em Que
Se Ajusta Aos
Modos De Vida De Cada Pes-
soa
Ela Também Agrega: Disposi-
ção
Moral, Caráter E Temperamen-
to.
A Felicidade Jamais Acontece
Por Acaso,
Pois É Preciso, Sempre,
Estar Trabalhando Dignamente
Para Que Ela Possa Acontecer.
Também Não Se Pode Tomá-la
De
Outrem E Muito Menos Com-
prá-la,
Já Que Ela É Um Merecimen-
to!
E A Felicidade,
Aos Poucos E Naturalmente,
Vai Se Tornando Cada Vez
Melhor
Quando Se Tem DEUS No
Coração!



Aldemar da Silva Moura, escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

PROSA

A VIDA

JOÃO FLORENTINO DOS ANJOS

I A vida é doce. A amargura vem depois da morte. Muitas pessoas questionam essa expressão, mas pense bem e analise a amargura que é perder uma filha, um filho, a esposa, o esposo, a mãe, o pai ou outro parente bem próximo, ou mesmo um amigo chegado. Algumas pessoas quando sabem que um parente seu morreu, costumam dizer, é eu sei, eu entendo! Só que não sabem nada, não entendem nada. Só quem já passou pela dor de perder um parente próximo sabe. Na vida não é somente grandes e largas estradas, também aparecem as veredas. E é nas veredas da vida que estão os grandes desafios.

C O N T I N U A Ç Ã O

II Visto que existem as veredas tortuosas, que te desviam para o mal, como está escrito no Livro dos Provérbios 2.15, o bom da vida é poder trabalhar e ser útil em alguma coisa para alguém, e ser feliz. Porque o trabalho dignifica o ser humano, desde que seja exercido com dignidade, porque em todo trabalho exercido com dignidade, está a própria vida do trabalhador na velhice, que lhe acrescentará dias de paz. Nós os aposentados gozamos desta paz e podemos contribuir com a paz dos nossos filhos e cônjuges se ainda forem vivos, isto é muito valioso para aqueles que deram tudo de si durante uma vida inteira.



João Florentino dos Anjos, 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 a funcionária Beatriz visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Clécia



Zilda

Heyderne

Elizabeth

Vaneida

Zilda Rodrigues da Costa dia 2, **Heyderne** dia 7, **Elizabeth** dia 7 e **Vaneida** dia 8.

Zilda chegou a Brasília em 1967, gosta de viajar, musculação, caminhar, ler e mexer com jardim. **Heyderne** chegou em 1964 e gosta muito de viajar, cuidar da sua plantação e criação de animais como patos. **Elizabeth** chegou em 1979, gosta de estar com a amigos e com a família, ginástica, caminhar e viajar. **Vaneida** chegou em Brasília em 1995, gosta de passeios na natureza, pilates e Yoga.

Francy Lourdes dia 8, **Rachel** dia 10, **Alice** dia 10 e **Zita** dia 14.

Francy chegou a Brasília em 1976, gosta de cantar em Coral, tocar teclado, criar projetos paisagísticos e escrever. **Rachel** chegou em 1980 e gosta muito de viajar. **Alice** chegou em 1966, gosta de estar com a com a família, curtir os 5 netos e praticar esportes. **Zita** chegou em Brasília em 1966 gosta muito de ler.



Francy

Rachel

Alice

Zita



Valério dia 13, **Carlos** dia 15,
Marinalva dia 16 e **Anderson** dia 17.

Valério chegou a Brasília em 1960, gosta de pescar e viajar. **Carlos** chegou em 1967 e gosta de ler e estudar teologia. **Marinalva** chegou em 1969, gosta de “jogar a conversa fora” e passear pela internet. **Anderson** chegou em Brasília em 1960 gosta muito de ler, escrever e ouvir música.

Natalina dia 17, **Antônio**
19 e **Maria Salomé** dia 20.

Natalina chegou a Brasília em 1961, gosta de ler romances e revistas, ver filmes. **Antônio** chegou em 1972 e gosta de participar de pescarias e viajar. **Maria Salomé** chegou em 1960, gosta muito de fazer crochê.



Juracy dia 24 e **Maria Carolina** dia 28

Juracy chegou a Brasília em 1960, gosta muito de estudar. **Maria Carolina** chegou em Brasília em 1968 e gosta de ler, cinema, dançar, viajar e faz exercícios físicos em casa.

ASSOCIADO CANDANGO

MARIA CAROLINA PEREIRA FERREIRA

Meu nome é **Maria Carolina Pereira Ferreira**, nasci em Araguari, Minas Gerais. Estudei Direito e Administração Pública e cheguei em Brasília em 1968 e ingressei na Câmara dos Deputados no mesmo ano, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei com o Deputado Wilson Braga, Quarta-Secretaria, Coordenação Estágio Universitário, Coordenação de Habitação e Assessoria Técnica da Diretoria-Geral, aposentando-me

em 1999. Após aposentada, comecei outras atividades e aproveitei para viajar, conheço: Itália, França, Portugal, Holanda, Dinamarca, Inglaterra, Grécia, Egito, Áustria, Suíça, Croácia.

Não tenho passatempos, mas cuido do meu corpo fazendo musculação. Adoro ler e ir ao cinema, também costumo sair e estar com meus amigos e família, ver recitais, shows e concertos. O conselho que dou para os amigos aposentados é que aproveitem a vida da melhor forma possível, se possível viajando.



A atual gestão da ASA-CD é bem dinâmica. A Presidente, Maria Elisa, traz ideias bem diversificadas para os associados, ela sempre traz ações novas, sejam viagens e festas, estou bem satisfeita.

HEYDERNE JOSÉ PEREIRA COELHO



Meu nome é **Heyderne José Pereira Coelho**, nasci em Santarém, Pará, vim para Brasília em 1963. Sou formado em Administração e ingressei na Câmara dos Deputados

em 1965, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na Mecanografia, Secretaria-Geral da Mesa na Sinopse e Chefia de Gabinete do PTB, aposentando-me em 1998. Após aposentado, fui cuidar da minha chácara, pela qual tenho muito carinho e apreço, lá eu me sinto conectado com o que realmente importa na vida. Viajo, também, para a Amazônia, Alter do Chão e Rio Tapajós.

Aos amigos aposentados eu aconselho que se mantenham ativos tanto fisicamente, quanto intelectualmente. Que não esqueçam dos amigos, e sempre estejam com a família: ela é nosso bem mais precioso.

A atual gestão da ASA-CD é bem preocupada em manter os associados unidos, essas entrevistas aproximam muitos servidores que estavam afastados, fiquei feliz de participar.

EDNA AQUINO



Meu nome é **Edna Aquino**, nasci em Brasília em 1968, sou formada em Educação Física. Sou pensionista da Câmara dos Deputados, meu marido era servidor de carreira, falecido há alguns anos. Sou

professora de dança do ventre, essa arte que é originária das regiões do oriente, a dança do ventre é uma atividade milenar registrada desde o Egito Antigo.

Ela traz movimentos relacionados a danças para deuses da fertilidade, assim como de elementos da natureza. Acredita-se ainda que a dança do ventre era parte de um ritual que celebrava a vida e atraía a fertilidade para a mulher.

Faço parte de um grupo de dança do ventre. Com os cachês das apresentações, o

nosso grupo faz doações à instituição de caridade São José, além de ajudar os assentamentos carentes aos arredores de Sobradinho-DF. Sempre ajudamos como podemos, cada um fazendo sua parte todos se beneficiam.

Aos amigos aposentados aconselho que cuidem do corpo, da mente e da alma, sem estes não sobrevivemos.

A atual gestão da ASA-CD é muito atuante e participativa, a Presidente, Maria Elisa, faz um trabalho muito inclusivo com os aposentados e pensionistas.

HERCY MATTOS BABY

Meu nome é **Hercy Mattos Baby**, nasci em São Paulo. Vim para Brasília em 1960, sou formada em Arquitetura e Artes Plásticas. Meu esposo, Luiz Carlos Baby, foi funcionário da Câmara, falecido há 34 anos. Carlos é lembrado pelo excelente trabalho que prestou, sinto muito sua falta, partiu jovem.

Como artista plástica, atuei como profes-

sora, e como arquiteta atuei, por muitos anos, na minha empresa de Arquitetura, responsável por muitas construções no Lago Sul. Após aposentada, estou aproveitando para viajar, adoro fazer cruzeiros, conheço: Espanha, França, Itália, EUA, etc.

Aos amigos aposentados aconselho que busquem atividades que exerçam a memória,



cuidando da cabeça o nosso corpo se mantém mais forte e saudável.

A atual gestão da ASA-CD é muito ativa e me atende perfeitamente, estou supersatisfeita.

FALA, ASSOCIADO

ROSILENE FERREIRA LEAL



Meu nome é **Rosilene Ferreira Leal**, nasci em Corinto, Minas Gerais. Vim para Brasília em 1973, estudei Serviço Social. Sou aposentada, meu marido se cha-

mava Jayme Cavalcante de Oliveira, ele era servidor de carreira da Câmara dos Deputados, falecido há 8 anos.

Ele trabalhou no Plenário por 33 anos. O Jayme era muito correto, sempre pontual e responsável, sinto muita falta dele. Atualmente cuido dos meus filhos especiais, e sou dona de casa e frequento cultos com os irmãos da igreja.

Aos amigos aposentados aconselho que procurem conhecer a Deus, sem ele não

somos nada. Ele operou milagres em vários âmbitos em minha vida. Busquem ler a Bíblia, pois nela está a verdade e o caminho da salvação. Busquem sempre ao Senhor.

A atual gestão da ASA-CD é muito boa. A Presidente Maria Elisa faz um trabalho primoroso, ela busca estar sempre conosco, nos ligando, mantendo contato conosco nas datas comemorativas.

ELIZABETH GARCIA DE LIMA

Meu nome é **Elizabeth Garcia de Lima**, nasci em Paranaíba-MS, cresci em Mirassol-SP. Aos 21 anos fui para Uberaba-MG, após casamento. Em 1979 viemos para Brasília, onde estamos até hoje. Sou formada em Administração de Empresas, pela AEUDF. Antes era Secretária Executiva de uma empresa de engenharia.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1988, por intermédio de Concurso Público para o cargo de

Técnico em Material e Patrimônio. Na Casa, atuei como Chefe da Seção de Contratos, na Coordenação de Material, e no Departamento de Material e Patrimônio, aposentando-me em 1998. Após aposentada, viajei, conheço: Portugal, Espanha, França, Amsterdã. A melhor viagem foi para Las Vegas, em 2015. A que eu sonhava, foi para a Europa, em 2019.

Aos amigos aposentados aconselho que façam o que lhes dê prazer. Não te-



nham vergonha de viver. A atual gestão é ótima, muito sociável, amável, agregadora, sensível às atividades e atenciosa. Nesses tempos tão difíceis. Solidária demais, estou bem satisfeita.

Meu nome é **Maria da Consolação Pinheiro Silva**, mais conhecida como Lia. Nasci em Presidente Olegário, Minas Gerais. Vim para Brasília em 1972, cursei Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em 1986, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei no Centro de Documentação e Liderança do PC do B, atuando como Chefe de Secretaria, aposentando-me em 2010. Fui uma

das fundadoras do grupo de oração da Câmara dos Deputados, que atua nas Comissões. Após aposentada, dediquei-me a minha família e a minha missão em levar a palavra de Cristo pelo mundo.

Adoro viajar, conheço: Rússia, Grécia, Portugal, Espanha, Itália. Aos amigos aposentados aconselho que aproveitem o tempo com qualidade, que busquem atividades saudáveis e que tenham Cristo no coração.



A atual gestão da ASA-CD é ótima e atuante, estou muito feliz e satisfeita. A Elisa é muito boa gestora, a Associação está em excelentes mãos.



Meu nome é **Maria Aparecida Couto Teixeira**, nasci em Juiz de Fora e vim para Brasília em 1973. Estudei História e Biblioteconomia e ingressei na Câmara dos Depu-

tados em 1981, por intermédio de concurso público. Na Casa, atuei no CEDI, aposentando-me em 1994.

Após aposentada pela Câmara dos Deputados, ingressei no Itamaraty, por concurso público, e atuei como Oficial de Chancelaria, por 20 anos, quando pedi exoneração do Ministério das Relações Exteriores. Pelo Itamaraty, conheci alguns lugares do mundo. Após anos de trabalho, dediquei-me a cuidar da minha

saúde fazendo exercícios físicos e passeios eventuais.

Aos amigos aposentados aconselho que mantenham suas amizades, pois com elas a vida segue muito melhor e feliz; aconselho, também, que busquem sempre informação cultural de qualidade.

A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa, a Maria Elisa é uma pessoa íntegra, dedicada e decidida. Estamos muito bem amparados.

ASA COM ARTE

CECÍLIA RODRIGUES TORRES



Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres**, nasci em Independência, Ceará, sou formada em Comunicação Social. Cheguei em Brasília em 1980 e ingressei na Câmara dos Deputa-

dos em 1988, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei na Liderança do PSDB e aposentei-me em 1995. Após aposentada, trabalhei com o Deputado Arnaldo Madeira.

Viajar é minha paixão e adoro conhecer o Brasil e sua vasta imensidão e belezas. Não tenho passatempos específicos, mas gosto de jogar bura-

gos e família e pedalar.

Segundo a Wikipédia. “Pedalar regularmente melhora a condição cardiovascular e diminui o cansaço, queixa frequente dos idosos, pois o exercício ajuda o coração a bombear melhor o sangue pelo corpo todo. Além disso, reduz a pressão arterial, regula a taxa de açúcar no sangue e colabora na prevenção de ataques cardíacos”.

LUIS VIOLIN

Meu nome é **Luis Antonio Violin**, nasci em Batatais, SP, estudei Letras na Faculdade de Filosofia Ciências e Letras/UNESP, Franca-SP. Vim para Brasília em 1975, e ingressei na Câmara dos Deputados, em 1981, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei na redação de textos, avaliação de documentos de

arquivo e fui chefe do Serviço de Comissões Parlamentares de Inquérito, aposentando-me mais tarde. Após aposentado, dediquei-me a escrita de livros. Uma das minhas obras chama-se Histórias do menino Paulinho, que vai a um piquenique no Parque das Garças, Lago Norte, com os seus pais e um amigo. Lá eles assistem ao show das carpas prateadas no Lago, mas fica indignado com tanto lixo que os frequentadores deixam no lugar, que pode acabar poluindo o solo, o



ar e a água. Seu pai, um biólogo, e sua mãe procuram explicar os problemas que podem ocorrer com os vários tipos de peixes que existem no lago por causa da poluição da água.



MARLENE VALE SOARES SILVA

Meu nome é **Marlene Vale Soares Silva**, cheguei em Brasília em 1958, sou pioneira. Nasci no Ceará, Reriutaba. Sou pensionista, meu esposo era Técnico Legislativo da Câmara dos Deputados, o nome dele era Francisco das Chagas Soares Silva, falecido há 34 anos. Francisco ingres-



sou na Câmara em 1972, ele trabalhou como ascensorista. Após sua morte passei por por uma fase difícil, mas segui em frente.

Adoro viajar e dançar. A dança para mim serve como uma forma de expressão e é um excelente exercício, com ela eu trabalho minha mobilidade e minha cognição.

Segundo a Wikipédia, “As atividades físicas para idosos apresentam benefícios que auxiliam no bem-estar geral, melhorando a



saúde física, mental, e preservando a autonomia em atividades do cotidiano. As atividades e exercícios auxiliam no controle de mudanças ocorridas devido ao processo de envelhecimento”.

ANA STUDART

Me chamo **Ana Studart**, nasci no Rio de Janeiro (carioca da gema), onde morei até vir para Brasília. Vim para Brasília acompanhando meu marido, jornalista, transferido em 1974.

Trabalhei primeiro no Jornal de Brasília (sou jornalista), depois na Câmara dos Deputados. Fiz Mestrado em Ciên-

cia Política na State University of New York, em Albany. Ingressei na Câmara em 1978.

Fiz Concurso Público para a Assessoria Legislativa, hoje denominada Consultoria Legislativa. Só trabalhei lá. Aposentei-me em março de 1996, mas continuei trabalhando como Assessora de Imprensa da Casa Civil da



Presidência da República no governo FHC, para onde estava requisitada.

Depois de encerrar meu ciclo profissional, comecei a ter aulas de canto e ler. Adoro cantar!

HOMENAGEM DO MÊS

JURACY FEITOSA

Este mês a homenagem para o servidor da ASA-CD é para a **Juracy Feitosa**, que no último dia 24 de novembro completou 101 anos de idade.

Juracy gosta de usar colar de pérolas e de passar os dias pesquisando

do conteúdos em livros.

Capixaba, Juracy veio para Brasília, formou-se em biblioteconomia, ingressou na Câmara dos Deputados e atuou no CEDI, na Biblioteca.

Em nome da Presidente, diretoria e funcionários,



desejamos à senhora Juracy autonomia e prosperidade.

DICAS DE VIAGEM

TÓQUIO



O que fazer em Tóquio e quais as melhores atrações da cidade? Cosmopolita, moderna e pulsante. Esses são certamente, os principais adjetivos para descrever Tóquio, a capital japonesa.

Surpreendentemente, o que no passado já foi uma mera vila de pescadores se tornou ao longo dos anos uma das cidades mais populosas e, por que não dizer, mais desejadas do mundo.

Atualmente, mais de 13 milhões de pessoas vivem nessa cidade; e outros impressionantes 37 milhões em sua região metropolitana.

Assim, de tão gigante

e populosa, Tóquio oferece praticamente opções ilimitadas de atrativos turísticos, tornando qualquer lista, por mais longa que seja, sempre incompleta.

Apesar disso, neste post decidimos reunir coisas consideradas essenciais para qualquer turista fazer em Tóquio, principalmente se essa for a sua primeira viagem para a capital japonesa. A lista reúne alguns dos locais mais tradicionais da cidade. Aliás, mesmo sendo uma cidade supermovimentada, Tóquio convive muito bem com suas tradições seculares. O que torna a cidade ainda mais impressionante.

1. O Mercado Tsukiji é tido como o maior mercado grossista de peixe do mundo. Pra se ter uma ideia, estima-se que o lugar venda mais de 2.000 toneladas de animais

marinhos todos os dias não só para os moradores de Tóquio como também para os restaurantes.

2. O Santuário Meiji Jingu é considerado um dos maiores templos xintoístas de Tóquio. É dedicado ao Imperador Meiji, conhecido por ter quebrado o isolamento do Japão com o mundo do século 19 e dado os primeiros passos no desenvolvimento do país, e sua esposa, a imperatriz Shoken.

3. O Templo Asakusa é certamente o mais popular entre os templos de Tóquio e por conseguinte, um dos mais movimentados. Diariamente, centenas de japoneses vão ao local para fazer suas preces e orações, principalmente em datas especiais. Concluído em 645, ele guarda a imagem de Kannon, deusa da misericórdia.

DIREITO E JUSTIÇA

INSEÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA POR DOENÇA



Principais dúvidas e respostas sobre a Isenção de IR para portadores de doenças graves

Quando se trata da isenção de imposto de renda, prevista na Lei 7.713/88 e decreto, muitas pessoas desconhecem esse benefício e, quando conhecem, têm muitas dúvidas em relação a ele. Quem tem direito a isenção de imposto de renda?

A Lei 7.713/88 foi criada com o intuito de beneficiar pessoas aposentadas, pensionistas, militares reformados, na reserva, ou beneficiárias de previdência privada, desde que sejam portadores de pelo menos uma das doenças graves previstas no rol da referida lei, com a isenção de imposto de renda.

Quais doenças são consideradas graves pela lei 7.713/88?

É sabido que existem diversas enfermidades graves, que trazem limitações e complicações para a vida das pessoas que precisam conviver com elas.

No entanto, pelo menos até o presente momento, estas são as doenças consideradas graves pela lei, e que dão direito a isenção de imposto de renda aos seus portadores: Acidente em serviço e os percebidos pelos portadores de moléstia profissional definida; Tuberculose ativa; Alienação mental (Alzheimer, Demência, Esquizofrenia, etc.); Esclerose múltipla;

É importante ressaltar que, para solicitar a isenção de IR, é necessário laudo médico, que ateste, de maneira clara, que a pessoa possui uma das doenças acima elencadas. Como solicitar a isen-

ção de imposto de renda? Mesmo se encaixando nos termos da lei, é necessário que você tenha um laudo médico atestando a doença. O laudo é essencial para o requerimento. Para embasar ainda mais sua solicitação, caso tenha receitas de medicamentos, documentos de internações ou cirurgias e prontuários, melhor ainda. Além disso, é preciso ter em mãos documentos pessoais (RG, CPF e comprovante de endereço).

A solicitação pode ser feita por via administrativa, quando o próprio beneficiário entra com o requerimento tendo em mãos laudos médicos oficiais (emitidos por médicos do governo). Ou ainda, por via judicial, que não necessita de prévio requerimento administrativo, nem laudo médico oficial.



Câncer de próstata é o tumor que afeta a próstata, glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto. As estimativas apontam 68.220 novos casos em 2018. Esses valores correspondem a um risco estimado de 66,12 casos novos a cada 100 mil homens, além de ser a segunda causa de morte por câncer em homens no Brasil, com mais de 14 mil óbitos. Na presença de sinais e sintomas, recomenda-se a realização de exames. A doença é confirmada após fazer a biópsia, que é indicada ao encontrar alguma alteração no exame de sangue (PSA) ou no toque retal, que somente são prescritos a partir da suspeita de um caso por um médico especialista. O câncer de próstata, na maioria dos casos, cresce de forma lenta e não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do

homem. Em outros casos, pode crescer rapidamente, se espalhar para outros órgãos e causar a morte. Esse efeito é conhecido como metástase. A próstata é uma glândula presente apenas nos homens, localizada na frente do reto, abaixo da bexiga, envolvendo a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina). A próstata não é responsável pela ereção nem pelo orgasmo. Sua função é produzir um líquido que compõe parte do sêmen, que nutre e protege os espermatozoides. Em homens jovens, a próstata possui o tamanho de uma ameixa, mas seu tamanho aumenta com o avançar da idade. Quais os fatores de risco?

- Existem alguns fatores que podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. São eles:
- Idade: o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.
- Histórico de câncer na família: homens cujo pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco. Sobrepeso e obesidade: estudos recentes mostram

maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado. Como prevenir o câncer de próstata? Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar. Estudos apontam que a utilização de orégano pode reduzir o tamanho da próstata, com alguns casos confirmados. Tratando-se de alimento saudável razoável que seja utilizado. Entre os fatores que mais ajudam a prevenir o câncer de próstata estão: Ter uma alimentação saudável, manter o peso corporal adequado, praticar atividade física, não fumar, evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Nós apoiamos essa causa! Previna-se!

ASA GOURMET

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

PÃO DE QUEIJO NA FORMA



INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

- Bater no liquidificador: os ovos, o óleo, o sal, o leite e aos poucos o polvilho. Se necessário use uma colher para misturar a massa com o liquidificador desligado.
 - Por derradeiro, coloque o fermento em pó e bata com cuidado.
 - Forma untada com margarina e farinha de trigo.
 - Forno a 180 graus por 25 minutos.
- Uma delíciaaaa!!! e com aquele cafezinho fresquinho.

MOUSSE DE BACURI

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 lata de bacuri.

MODO DE PREPARO

- Faça um suco forte de bacuri e use a lata do creme de leite para medir o suco de bacuri*
- Coloque tudo no liquidificador e bata bem
- Despeje em taças e leve para a geladeira
- Use a fruta que desejar
- Delícia, né?

*Fruta do nordeste



TILÁPIA FRITA COM FUBÁ

INGREDIENTES

- Tilápia
- Sal a gosto
- 1 limão
- 1 pacote de fubá

MODO DE PREPARO

- Tempere a tilápia com sal e limão a gosto
- deixe descansar por alguns instantes para que a tilápia absorva o tempero completamente
- em seguida passe os filés de tilápia sobre o fubá para que possa empanar por completo
- fritar em óleo quente até dourar
- se desejar pode servir com um molho de sua preferência e hummmmm, que delícia!!!



DICA DE CASA

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

SALADA DE PEPINO TEMPERADA

Nas dicas de casa é uma minis receita de pepino temperado, muito parecidos à de cultura japonesa, conhecidos como “salada sumono”. Corte em rodela finas e reserve em uma vasilha. O tempero pode ser de sua preferência, recomendamos

adicionar o azeite, limão, sal, vinagre de maçã, orégano e tempero chimichurri e deixe descansar por 30 minutos antes de servir. A salada de pepino pode ser servido com peixes grelhados ou assados, misturada com outras saladas e até em sanduíches.



PROPRIEDADES DO GENGIBRE



Todos nós sabemos que o gengibre é um produto que possui inúmeras propriedades, muitos benefícios que favorecem o nosso dia a dia. Melhora o metabolismo, combate a diabetes, peso, inflamações, náuseas, articulações, indigestão, dor menstrual, colesterol, Alzheimer, ajuda na higiene bucal.

Pode ser usado rala-

do em molhos, carnes, arroz, e até em sucos.

Para cozinhar, ele pode ser ralado e adicionado diretamente à comida e para os sucos, você pode batê-lo no liquidificador junto com as frutas. Usado com moderação ele trará benefícios de diversas formas.

BARRA DE APOIO PARA IDOSOS NO BANHEIRO

A presença de água e sabão, torna o piso mais escorregadio. Uma dica é a adaptação de barra de apoio no boxe ou, caso de-sejar, por fora também.

É produto que oferece mais segurança para quem precisa utilizar o banhei-

ro, por exemplo. As barras de apoio evitam quedas, acidentes e escorregões em banheiros, sejam eles públicos ou em casa.

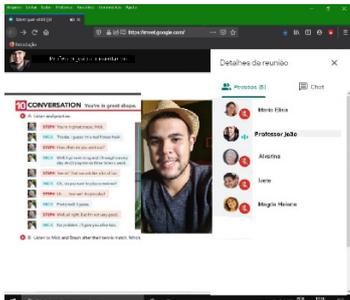
Eles aumentam a segurança de qualquer pessoa.

A dica é bastante válida e vale a pena aderir.



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!!!

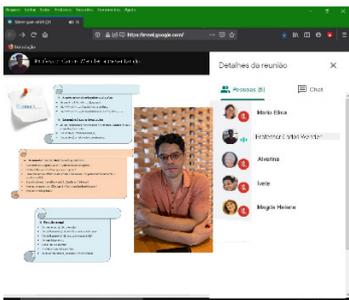
Turmas: **às quartas**

- 1 - com algum conhecimento: das 9 às 10
- 2 - 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.

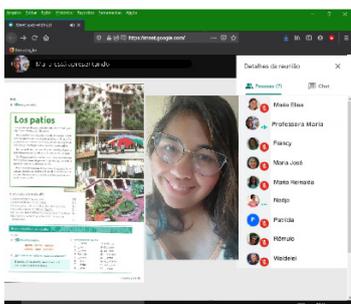
Turmas: **às segundas**

- 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.

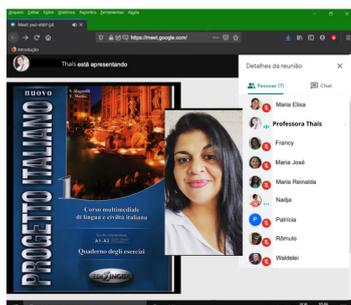
Turmas: **às quintas**

- 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 nossa professora de italiano. Venha aprender italiano conosco, as-

sim você poderá 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 15H30 NO CLUBE ASCADE SEDE NAUTICA ou em outro lugar previamente definido.

Matricule-se pelo nosso

WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

CORAL DA ASACD



O CORAL DA ASA-CD foi lançado no dia 19/10/2022 para

a felicidade dos seus associados e ministrado pelo experiente e talentosíssimo Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial

para nós todos.

Nos encontramos TODAS AS QUARTAS-FEIRAS ÀS 15H NA IGREJA METODISTA NA 610 SUL.

Matricule-se pelo nosso

WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO

Asa Solidária

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



SORTEADA WANDA

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, Wanda, sua doação foi fundamental.

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



Igreja em Brasília

Igreja Rainha da Paz

Liga do Bem

Elvira, ONG - Futuro e Esperança

Banho do Bem

Reciclando Sons

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonzo

Edna Aquino

PASTOR WILLIN



PASTOR WILLIN

Em meu nome e da Igreja Presbiteriana do Sol

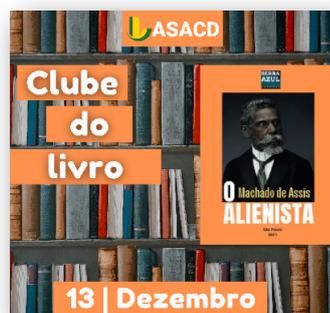
Nascente quero agradecer a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) e de todos associados e amigos que contribuíram para que

recebêssemos as cestas 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

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 25 do mês de outubro, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Belini. Tratou de Madame Bovary, a clássica obra de Flaubert, Gustave. 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 carecido de ambições. Participaram Maria Elisa, Alvarina, Iraí e Tereza.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 13 de dezembro, a partir das 17h.

A obra escolhida foi O Alienista. É uma obra literária humorística do escritor brasileiro Machado de Assis. Muitos o consideram um conto, mas a maioria dos críticos e especialistas consideram-no uma novela por causa da sua estrutura narrativa.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincamento 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.



JOÃO CARLOS SILVESTRE FERNANDES
*Rio de Janeiro, RJ, 24/4/1950 - †Brasília, DF, 1/11/2022



FRANCISCO AUGUSTO DE QUEIROZ
*São Miguel, RN, 29/7/1958 - †Brasília, DF, 8/11/2022



Laura Antônia Perrella Parisi, SP, 29/9/1934 - †Brasília, DF, 09/11/2022



Maria do Socorro Queiroz

ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

1 - Anália Fernandes Viana, Eloyza Maria Henzel, Maria da Conceição Oliveira Paixão, Ondina Coelho, Onildo Gomes de Oliveira, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa. 2 - Dora Maria Pereira dos Santos, Maria de Fátima Araújo de Almeida, Paulo Sérgio do Amaral. 3 - Cristiane de Almeida Maia, João Fonseca Filho, Nilza Teixeira Soares, Rubens Gonçalves da Silva, Suzete Maria da Conceição. 4 - Antônia Pedroza, João Eredicio Pinto, Rachel Giacomoni Osório. 5 - Alzira Alves Pugas, Ana Amélia Besserra Bandeira de Mello, Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães, Maria de Nazareth Raupp Machado, Ney Teixeira, Ornilo Alvis Monteiro. 6 - Joana D'Arc Caribe Galvão, Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes, Maria dos Reis de Jesus, Maria dos Reis Santos Cassis, Maria Irene Silva, Nazare Coelho de Matos, Wanda dos Reis Venzi Lima. 7 - Elisabeth de Faria Lucena Dantas, Enesia Amorim e Silva, Maria Ines Gondim Pereira da Costa. 8 - Ivete Maria Galdino dos Santos, Lúcia de Fátima de Almeida, Mônica Silva Bandeira, Terezinha de Jesus Caldas B. dos Santos. 9 - Ana Cláudia de Assis Alcântara, Antônio da Silva Leal, Luci Afonso de Oliveira, Manoel Machado da Costa, Maura Lopes Frota, Vera Helena de Oliveira. 10 - Francisco José Santos Lima, José Batista Navarro, Urias Pedro da Silva. 11 - Carlota Barrionuevo Martin Chagas, Iara Araújo Alencar Aires, Rubem José da Silva, Sara Maria de Vasconcelos Monteiro, Vicente Alves Pereira. 12 - Débora Alves Bezerra, Francisco Soares Mascarenhas, Luciene Coelho de Araújo Muller, Marcelino Tavares de Araújo, Rosa Ribeiro Amaral. 13 - Horacio Rocha Motta, Myriam Castello Branco Sampaio. 14 - Alice Siad Piquet Martin, Geraldo do Espírito Santo, Maria Benedita de Carvalho Silva, Maria Sacramento de Souza, Marly Magalhães Nunes de Vasconcelos, Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes, Olinda Rodrigues de Oliveira, Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Sonia Fátima Corrêa. 15 - Djalma de Fátima Dias, Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves, Maria Pereira Coelho Silva. 16 - Carolina Martins da Silva, Claudio Fernandes de Mello, José Antônio Coelho Resende, José Pedro da Silva, Lúcio Flavo Cambraia Naves, Marcelo Marques de Sousa, Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto José Rocha Miranda. 18 - Adalberto Monteiro, Ana Cristina de Almeida, Denise Cardoso Caron, Lazaro Pedro Silvério, Luiza da Conceição Lopes, Manoel Pereira de Souza, Maria Regina Batista Machado. 19 - Clinton Schelb, Eunice Bueno Gomes, Irene Margarida Ferreira Groba, Jair Rodrigues de Oliveira, Joana Ferreira da Silva Pereira. 20 - Luiz Leite Mariz Netto, Noely Cardoso dos Santos, Sebastiana Martins de Sousa, Sebastiana Moreira dos Santos, Sebastião Pedro de Araújo, Willian Sebastião Penido Vale, Zilma Oliveira Mendes. 21 - Ines Maria Silva, Magda Helena Tavares Chaves, Paulo Roberto Affonso. 22 - Maria do Amparo Bezerra da Silva, Nelia Maria de Oliveira Vallu, Wagner Moreira Cavalcante. 23 - Maria de Fátima Santiago de Aquino, Maria Socorro de Medeiros, Mary Fonseca Guimarães, Milton Pereira do Nascimento, Mozart Foschetti da Silva. 24 - Antônio Joaquim da Motta, Clara Maria Lima Baroni, Cleto José da Costa, Francisco Landra Pereira, Lea Martins de Faria, Maria de Fátima Magalhães, Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Tasso Casimiro Costa Jacobina. 25 - Antônio Carlos de Vasconcelos Mello, Nelton Zavaris, Pedro Vitor Mafra. 26 - Antônia Gonçalves de Araújo, Aparecida Brancatti Payao, Daibes Ottoni de Oliveira, Elpenides Arruda Veloso, Gilka Moyses Santos Baptista, Maria José da Rocha Lima, Walter Flores Figueira. 27 - Humberto Eustaquio Gomes, Maria de Fátima Ferreira Sobreira, Maria Helena Coutinho de Oliveira. 28 - Albani dos Santos Martins, Iraide de Jesus Oliveira Schmutz, Iza Maria Martins Balduino e Vasconcelos, Maria Natalina Rocha Oliveira, Moacir da Cruz dos Reis. 29 - Francisco Antônio Pereira da Silva, Heloisa Peixoto Pinheiro, Julieta Feitosa. 30 - Ana Maria Lopes Nogueira Batista. 31 - Jessé Rodrigues dos Santos, Maria Therezinha Soares de Araújo, Wilna Rodrigues Pires.

