



REVISTA

# VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 346

Brasília - DF

Março 2023

## MÊS DA MULHER

**08**  
**Mar.**



Dia Internacional da

# mulher



**Feliz Dia da Mulher!**

O Dia Internacional da Mulher é comemorado em todo o mundo no dia 8 de março. Essa data celebra a luta das mulheres por igualdade de direitos e oportunidades em diversas áreas da sociedade, incluindo o mercado de trabalho e a política.

As servidoras públicas aposentadas da Câmara dos Deputados são exemplos de mulheres que lutaram pela igualdade de gênero e pela valorização do trabalho feminino. Em um passado não muito distante, as mulheres eram discriminadas no mercado de trabalho e não tinham acesso aos mesmos cargos e salários que os homens.

Além de enfrentarem as dificuldades da carreira pública, muitas dessas mulheres também precisaram conciliar o trabalho com a vida pessoal e familiar. Elas foram mães, esposas e filhas dedicadas,

mas nunca deixaram de lado suas obrigações profissionais. Essa dedicação e perseverança foram essenciais para que as servidoras públicas da Câmara dos Deputados alcançassem seus objetivos e se tornassem referências para outras mulheres.

Elas lutaram por melhores condições de trabalho, salários justos e igualdade de oportunidades. Neste Dia Internacional da Mulher, é importante lembrar da importância das servidoras públicas aposentadas da Câmara dos Deputados e de todas as mulheres que lutaram e continuam lutando por seus direitos. É preciso valorizar o trabalho feminino em todas as áreas e garantir que a igualdade de gênero seja uma realidade em nossa sociedade. Somente assim poderemos construir um mundo mais justo e igualitário para todas as pessoas.

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
ASA Prosa e Poesia, p. 3  
A ASA Vai até Você, p. 4 - 5  
Homenageada do Mês, p. 6  
Clubs, p. 6  
Associado Candango, p. 7 - 8

Fala, Associado, p. 9 - 11  
ASA com Arte, p. 11 - 13  
Cine ASA-CD, p. 13  
ASA Dica de Saúde, p. 14  
ASA Direito e Justiça, p. 14  
Dica de Viagem, p. 15

Conheça o Espaço Anchieta, p. 16  
ASA Gourmet, p. 17  
Dica de Casa, p. 18  
ASA Cursos, p. 19 - 20 - 21  
Clube do Livro, p. 22  
AGO 2023, P. 22

ASA Solidária, p. 23  
Agradecimento, p. 23  
Medalha In Memoriam, p. 23  
Aniversariantes, p. 24

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

### Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

### Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

### Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia 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: 1810 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso (61) 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Med Life UTI Móvel (61) 3573-7172

Clubs (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

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três 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 creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto.

No dia 8 de março, celebramos o Dia Internacional da Mulher, uma data importante para lembrar das conquistas das mulheres e refletir sobre as desigualdades ainda existentes. Neste ano, gostaria de destacar o papel da mulher como servidora da Câmara dos Deputados. Sabemos que a participação feminina na política é fundamental para a construção de uma sociedade mais igualitária e justa. No entanto, a representatividade das mulheres na política ainda é bastante baixa, tanto no Brasil quanto no mundo. Segundo dados da ONU Mulheres, as mulheres ocupam apenas 25% das cadeiras parlamentares em todo o mundo. No Brasil, o índice é ainda menor: apenas 15% dos parlamentares são mulheres. Nesse contexto, é extremamente importante destacar a relevância do trabalho das mulheres que atuam como servidoras da Câmara dos Deputados. São

essas mulheres que, muitas vezes nos bastidores, garantem o funcionamento da casa legislativa e contribuem para a construção de um ambiente mais democrático e inclusivo. Essas servidoras são fundamentais para que as deputadas possam desempenhar seu papel com eficiência e qualidade. Além disso, muitas dessas mulheres também atuam como assessores parlamentares, auxiliando as deputadas em suas atividades legislativas. Porém, mesmo desempenhando um papel fundamental na construção de uma democracia mais representativa e igualitária, essas mulheres ainda enfrentam diversas dificuldades e desafios. Muitas vezes, são vítimas de assédio, além de enfrentar a desvalorização e a remuneração diferente de homens que ocupam os mesmos cargos. Portanto, neste mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, é fundamental reconhecer o trabalho e a importância das mulheres que atuam como servidoras na Câmara dos Deputados. É necessário valorizar e garantir os direitos dessas mulheres, para que possam continuar contribuindo para a construção de uma sociedade mais igualitária e justa. E, acima de tudo, é preciso lutar por uma política mais representativa e democrática, na qual as mulheres tenham voz e espaço para atuar.

## POESIA

### MULHER

MARELSON FRANCISCO BUENO

É você, mulher!  
 que o tempo nos dá.  
 Sempre divina  
 reina em nosso coração.  
 É você, mulher e singeleza  
 em flor que o mundo quer.  
 És sublimidade ímpar  
 de sabor sem cor,  
 o realce do ser,  
 dita regras  
 e gera o futuro,  
 cheia de graça  
 e formosura.  
 Admirada  
 guerreira real em harmonia,  
 a gosto de mel, brinda  
 e embriaga-nos de alegria,  
 tristeza e amor.  
 É você, mulher!



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

## PROSA

### SEM PERDÃO

JOLIMAR CORRÊA PINTO

Sei que a verdade surgirá um dia  
 E o julgamento e a condenação,  
 Mas quantos males terão sido feitos  
 Sem chance de alguma reparação?  
 Crimes sem rastros  
 — aparentemente —  
 Terão o momento de exumação  
 E o povo ingênuo, já desenganado,  
 Há de negar pedidos de perdão.  
 Hordas então invadirão palácios  
 A perseguir pessoas inculpadas,  
 Porque foi lá pecado cometido  
 Través os anos, reiteradamente.  
 Pois já não crê o povo na justiça  
 E quer vingar o mal  
 sem indulgência.

(Do livro *Versos Implacáveis*. Goiânia: Kelps, 2018).



**Jolimar Corrêa Pinto**, 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 Clécia e Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Clécia



Jaqueline

**Mario Teixeira Filho e Marci Bernardes Ferreira** dia 3, **Mariza Vasques de Abreu e Márcio Aurélio Alvim Cerri** dia 6

**Mario Teixeira Filho** chegou em Brasília em 1980, gosta de viajar, ler, de estar com a família e amigos. **Marci Bernardes Ferreira** chegou em 1968, gosta de estudar, tocar piano, cozinhar, fazer fisioterapia, viajar, estar com a família e amigos. **Mariza Vasques de Abreu** chegou em 1991, consultora em educação, gosta de fazer caminhada, viajar, de estar com a família e amigos. **Márcio Aurélio Alvim Cerri** chegou em 1966, gosta de andar de bicicleta, jogar peteca, viajar, beat tênis, voluntário em creches, ficar com a família e amigos.



Mário

Marci



Mariza

Márcio

**Margarida Ferreira Lima** dia 8, **Marelson Francisco Bueno** dia 9, **Solange Alves da Silva** dia 14, **Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves** dia 16.

**Margarida Ferreira Lima** chegou em Brasília em 1969, gosta de escutar música, ir a serestas, ficar com a família e amigos. **Marelson Francisco Bueno** chegou em 1979, é escritor, gosta de editar livros, participa de antologias, faz caminhadas, pilates, e gosta de estar com a família e amigos. **Solange Alves da Silva** nasceu aqui em Brasília, gosta de fazer caminhada, viajar, cozinhar, ficar com a família e amigos. **Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves** chegou em 1969, gosta de viajar, faz trabalhos voluntários, caminhada, pilates, adora dançar, estar com a família e amigos.



Margarida

Marelson



Solange

Neuma

**Delita da Cruz Rodrigues** dia 23, **Maria Bernadete Albuquerque** dia 24, **Isolda Marinho Corrêa de Sousa** dia 25, **Cláudio Ramos Aguirra** dia 26.

**Delita da Cruz** chegou em Brasília em 1970, gosta de atividades físicas, participar da igreja e de estar com seus familiares. **Maria Bernadete** chegou em 1988, gosta de ficar em casa, viajar e de estar com amigos e familiares. **Isolda Marinho** chegou em 1970, gosta de dançar, viajar, fazer artesanato e meditar. **Cláudio Ramos** chegou em 1965, gosta de gastronomia, principalmente pães e pizzas artesanais.



Delita

Bernadete



Isolda

Cláudio



**Sérgio Soares de Oliveira** dia 26, **José Luiz Veloso Barbosa**, **José Meriderval Ribeiro Xavier** e **Maria do Rosário de Sousa Vieira** dia 27.

**Sérgio Soares** chegou em Brasília em 1977, gosta de jogar baralho, assistir jogos de futebol e vôlei. **José Luiz Veloso** chegou em 1966, gosta de ouvir música e passear por Brasília. **José Meriderval** chegou em 1973, gosta de viajar e de estar com os amigos e familiares. **Maria do Rosário** chegou em 1974, gosta de viajar e de uma boa pescaria.



**Catarina Rosária de Santana**, **Jideonis Dias de Queiroz**, **Maria Aparecida Neiva** e **Miguel Alves Pereira** dia 28.

**Catarina Rosária** chegou em Brasília em 1970, gosta de artesanato e viajar. **Jideonis Dias de Queiroz** chegou em 1968, ingressou na Câmara em 1974 e gosta de corrida de rua. **Maria Aparecida Neiva** chegou em 1974, gosta de viajar. **Miguel Alves Pereira** chegou em 1970, gosta de apreciar sua fazenda e belas rosas, admirar o gado e nas horas vagas advoga.

**Hena Bulhões Palhano** dia 30, **Odete Piccoli** dia 31.

**Hena Bulhões** chegou em Brasília em 1959, gosta de ler e frequentar cassinos. **Odete Piccoli** chegou em 1975, gosta de viajar, curtir a família e amigos.



# HOMENAGEM DO MÊS

CANTÍDIA CARDOSO SOARES

Este mês, a homenagem é para **Cantídia Cardoso Soares**, uma pessoa incrível que nasceu em Maruim, Sergipe, em 30 de março de 1927. Cantídia teve uma vida repleta de realizações, como sua longa carreira como servidora da Câmara dos Deputados, onde se destacou por sua eficiência e lisura moral, além de ter sido uma voluntária exemplar em diversas atividades de assistência e caridade, como no Hospital Sarah Kubitschek em Brasília, onde trabalhou por cerca de 50 anos. Can-

tídia é admirada por muitos pela sua generosidade, charme pessoal, fidelidade e discrição, sendo uma verdadeira amiga para todos.

Cantídia é uma pessoa que deixou uma marca significativa na vida de muitas pessoas, desde políticos renomados que encontravam nela uma conselheira sensata, até pacientes do Hospital Sarah Kubitschek que contavam com seu auxílio em momentos difíceis. Seu legado de dedicação ao serviço público e à caridade é algo que merece ser celebrado e reconhecido, especialmente



neste dia em que comemoramos seu aniversário. Que este novo ciclo que se inicia seja repleto de alegria, saúde e muitas realizações para Cantídia, uma pessoa tão especial e querida por todos.

Nós da Associação desejamos um feliz aniversário e muita saúde!

## CLUBS



O Clubs é um clube de benefícios para os associados da ASACD, ASCADE e SINDILEGIS. Com o objetivo de oferecer vantagens e economia para seus membros, o Clubs disponibiliza uma série de benefícios, incluindo tanque cheio e descontos em várias lojas.

Com o tanque cheio, os associados podem economizar muito dinheiro no combustível de seus veículos, especialmente em tempos de aumento

constante dos preços dos combustíveis. Basta apresentar o voucher gerado no site na hora de abastecer em postos credenciados e aproveitar o benefício.

Além disso, o Clubs também oferece descontos exclusivos em diversas lojas parceiras, escolas e estabelecimentos.

Os associados podem aproveitar esses descontos tanto nas lojas físicas quanto nas lojas virtuais.

Com tantos benefícios à disposição, o Clubs é uma excelente opção para quem busca economia e praticidade no dia a dia. Afinal, quem não gosta de ter a oportunidade de economizar dinheiro enquanto desfruta de serviços e produtos

de qualidade? Não perca mais tempo e aproveite todos os benefícios que o Clubs tem a oferecer!

Clubs sempre pensando em você e tem muito a lhe oferecer. Além dos benefícios de ser associado você também usufrui dos benefícios do Clubs que foi criado para garantir um salário indireto com vantagens em compras e serviços.

**CLUBS**  
(61) 3223-7705  
SGAS 610 Conj C Mód 70  
ASA SUL - Brasília, DF,  
70200-700

É um imenso prazer tê-lo na ASACD.

## GUINOMAR DO NASCIMENTO LIMA

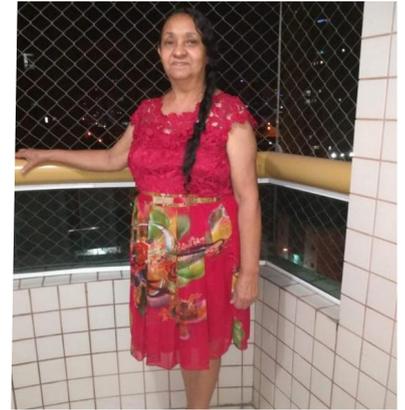
Meu nome é **Guinomar do Nascimento Lima** e nasci no Pará. Vim para Brasília em 1967, numa época em que a cidade tinha pouca estrutura. Apenas alguns privilegiados tinham acesso às utilidades básicas. É engraçado pensar que, na minha época, o que hoje é considerado básico, era visto como luxo.

Em 1977, prestei concurso para a Câmara dos Deputados, para o cargo de Técnico Legislativo. To-

mei posse em 1979 e atuei na CAP, Assessoria Legislativa e Comissões diversas até me aposentar em 2009.

Depois da aposentadoria, continuei estudando línguas, principalmente espanhol. Viajei para diversos lugares. Gosto de costurar e fazer artesanato relacionado a isso.

Para meus amigos aposentados, aconselho que viajem, estejam perto da família, busquem uma ocupação e vivam em paz. Como diz a Bíblia: “Busque a paz e viva por ela”.



A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa, pois vejo o empenho da presidente, dos diretores e funcionários em tornar a associação um espaço acolhedor. Estou muito satisfeita com isso.

## ILDENIR MARIA CARVALHO BRAGA



Me chamo **Ildenir Maria Carvalho Braga** e nasci na cidade de Bacabal, no estado do Maranhão. Em 1965, mudei-me para Brasília, onde estudei Letras na Universidade de Brasília (UnB) e, em 1981, ingressei na Câ-

mara dos Deputados como Analista Legislativo.

Durante meu tempo na Casa, trabalhei no Centro de Documentação e Informação (CEDI) e na redação final da Comissão de Constituição e Justiça, aposentando-me em 1997.

Após a aposentadoria, dediquei-me a viajar pelo Brasil e pelo mundo, além de fazer cursos de ioga, pintura e manter minha paixão pela leitura.

Como conselho para meus amigos aposentados, recomendo que não

parem suas atividades e mantenham uma agenda a cumprir. A vida não termina após a aposentadoria e há muitas formas de se manter ativo e engajado.

Por fim, gostaria de elogiar a atual gestão da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), liderada por Maria Elisa, uma líder ativa, interessada e dinâmica que desenvolve um trabalho primoroso.

Meu nome é **Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves**, nasci em Belo Horizonte e me mudei para Brasília em 1969. Sou formada em Biblioteconomia e Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, por concurso público.

Trabalhei exclusivamente no CEDI e me aposentei em 1992. Após me aposentar, retornei a Belo Horizonte, mas continuo dividindo meu tempo entre Brasília e Belo Horizonte, além de

realizar trabalhos sociais com pessoas carentes.

Sou uma viajante ávida e já visitei quase todo o Brasil e também vários países da Europa, Ásia, África, Oriente Médio, EUA, Canadá e América do Sul. Meu marido e eu amamos viajar juntos.

Aos meus amigos aposentados, eu aconselho que aproveitem a vida com dedicação, amor e respeito, mantendo a família sempre por perto e nunca se esquecendo do amor de Deus.



Estou muito feliz na associação ASA-CD e acredito que a gestão atual, liderada pela Presidente Maria Elisa, é excepcional. Ela é humana, ágil, responsável e uma excelente administradora.

BENONE JERÔNIMO FERREIRA



Meu nome é **Benone Jerônimo Ferreira**, nasci em São José do Egito, Pernambuco, e cheguei em Brasília em 1960. Na época, a cidade estava sob o regime mi-

litar e isso tornou o período muito complicado e difícil para todos nós.

Em 1979, ingressei na Câmara dos Deputados, onde atuei somente no Departamento de Comunicação Social como fotógrafo, até me aposentar em 2004. Depois da aposentadoria, comecei a viajar bastante pelo Brasil e também conheci alguns países do exterior, como Argentina, Uruguai e Paraguai.

Meu passatempo favorito é assistir a jogos de

futebol, principalmente os jogos do Flamengo. Para meus amigos aposentados, eu sempre recomendo que não parem de cuidar da saúde física e mental e continuem ativos.

Acompanho o trabalho da atual gestão da ASA-CD, que faz um importante trabalho de resgate dos servidores aposentados e pensionistas. É ótimo ver muitos colegas sendo entrevistados e reconhecidos por seu trabalho.

## TERESINHA DE LISIEUX FRANCO

Meu nome é **Teresinha de Lisieux Franco Miranda**, nascida em Visconde do Rio Branco-MG e residente em Brasília desde 1972. Sou formada em Direito e Sociologia e iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados em 1979. Durante minha trajetória na Casa, trabalhei em diversos setores, como a Biblioteca, Liderança do PT, Comissão de Direitos Humanos, Conselho de Ética e Decoro Parlamentar, tendo me aposentado em 30 de dezembro de 2011.

Após minha aposentadoria, retomei o curso de inglês e continuo estudan-

do até hoje. Também voltei a estudar na UnB como aluna especial do curso de história, mas não concluí. Com duas colegas aposentadas da Câmara, criei uma empresa de decoração de festas chamada Palipalan.

Amo viajar e conheço 43 países, gosto de ler e participo de um Clube do Livro. Também pratico atividades físicas, como caminhadas, e pretendo voltar à academia em breve. Adoro decorar mesas e cuidar do meu jardim.

Gosto de aproveitar a vida ao lado da minha família. Encaro a vida como uma oportunidade contínua de aprendizagem e cresci-



mento, que não se encerra com a aposentadoria!

Por fim, gostaria de destacar a importância da ASA, com nossa colega Maria Elisa à frente, que proporciona aos associados uma ampla gama de informações, dicas e serviços excelentes através das mídias sociais, acolhendo a todos com carinho e atenção!

## SILVANA SAADS PEREIRA



Meu nome é **Silvana Teresa Saads Pereira** e eu cheguei em Brasília no ano de 1977. Eu sou natural de São Luís – MA, mas passei toda a minha infância em Manaus – AM. Depois de concluir meu curso superior em Letras, ingressei na Câ-

mara no ano de 1980, onde trabalhei em diversas áreas, como a CAP, no Departamento Pessoal e na CONLE.

Em 2016, finalmente me aposentei e pude aproveitar a vida viajando para lugares incríveis, como São Luís, Barra Grande – PI, Machu Picchu e Punta Cana.

Além de ter tido uma carreira profissional bastante gratificante, tenho a felicidade de ser uma servidora pública aposentada.

Desde que me aposentei, decidi me dedicar ainda mais à minha saúde e ao bem-estar físico e mental. Invisto em atividades físicas regulares,

como caminhadas, musculação e natação, e tenho buscado ter uma alimentação mais equilibrada e saudável.

Cuidar do corpo e da mente é fundamental para ter uma vida longa e saudável, e a aposentadoria me permitiu ter mais tempo e disponibilidade para me dedicar a essas atividades.

A aposentadoria como servidora pública trouxe diversos benefícios para minha vida, desde a segurança financeira até a possibilidade de cuidar melhor da minha saúde e do meu bem-estar. Sou muito grata por fazer parte da ASA-CD.

Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres** e cheguei em Brasília no ano de 1980. Nasci e cresci em Independência, uma cidadezinha no interior do Ceará. Minha formação superior é em Comunicação Social – Relações Públicas.

Comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1980 como Secretária Parlamentar e em 1988 ingressei no quadro efetivo da Câmara na categoria de Analista Legislativo com função Técnico Legislativa.

Trabalhei em diversos departamentos, mas destaco minha passagem pela Lide-

rança do PSDB. Me aposentei em 1995 e depois disso trabalhei por um período com o Deputado Arnaldo Madeira. Em 2011 a 2013 tive a oportunidade de trabalhar no Senado com o Senador José Nery/PSol Pará. Gosto muito de viajar e conhecer as belezas do Brasil.

Não tenho nenhum passatempo específico, mas gosto de jogar cartas, frequentar academia, pedalar e reunir amigos e familiares. Para os amigos que estão perto de se aposentar, aconselho que estejam preparados para essa nova fase da vida.

Quanto à atual gestão



da ASA-CD, considero excelente. A Dra. Maria Elisa é muito atenciosa e sempre busca a melhor forma de nos atender, criando atividades para os aposentados e deixando-nos cada vez mais participativos e felizes.

## SYLVIA OLIVEIRA DE CARVALHO



Meu nome é **Sylvia Oliveira de Carvalho** e nasci em Manga-MG. Em 1978, mudei-me para Brasília e, no ano seguinte, ingressei na Câmara dos Deputados por um concurso público.

Durante minha carreira na Casa, trabalhei em

vários gabinetes e também na liderança do Partido Progressista, onde me aposentei em 1995.

Após minha aposentadoria, dediquei-me a fazer cursos e aprendi a fazer patchwork, que consiste em criar bonecas e colchas a partir de retalhos.

Além disso, sou uma grande apaixonada por viagens e já conheci quase todo o Brasil, além de países como Austrália e EUA.

Infelizmente, devido à pandemia, tive que diminuir

meu ritmo de viagens, mas espero voltar em breve.

Para meus amigos aposentados, eu sempre aconselho que se aposentem na época certa, cuidem da saúde e mantenham-se sempre ativos.

Quanto à atual gestão da ASA-CD, posso afirmar que é ótima, com uma diretoria muito ativa e acolhedora. A associação proporciona muitas facilidades, tornando a ASA-CD um lugar cheio de afeto.

Meu nome é **Maria Bernadete Albuquerque**, mais conhecida como Beta. Em 1998, cheguei em Brasília. Fiz concurso para o Senado, mas acabei sendo chamada para a Câmara, pois estava em lista de espera.

Nasci em Recife, mas me considero uma falsa carioca, pois vim para o Rio de Janeiro ainda criança. Sou formada em Comunicação Social e História pela UFRJ e fiz pós-graduação em Administração na UnB.

Durante toda minha

carreira, trabalhei exclusivamente na SECOM. Em 2013, decidi me aposentar por idade e tempo de serviço público e voltei para o Rio para ficar mais perto dos meus pais idosos e minhas irmãs.

Adoro viajar e já tive a oportunidade de conhecer muitos lugares dentro e fora do Brasil, mas ainda tenho vontade de conhecer mais. Quando me perguntam se tenho algum arrependimento na vida, respondo que não tenho nenhum.

Como conselho, acho



que manter uma rede social afetiva ativa é importante, pois sinto muitas saudades das amizades que fiz no trabalho ao longo dos anos. Por fim, gostaria de dizer que considero a gestão da ASA-CD ótima.

## ASA COM ARTE

MARIZA VASQUES DE ABREU



Meu nome é **Mariza Vasques de Abreu** e cheguei em Brasília em 1991, onde comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados, por intermédio de concurso público. Em meu livro “Boa Escola Para Todos”, destaco a importância dos professores na construção de uma educação de qualidade e defendo a valorização

desses profissionais.

Eu argumento que, para garantir uma “Boa Escola para Todos”, é preciso contar com bons professores, que tenham formação adequada e sejam valorizados por meio de salários atrativos, processos de seleção competentes e uma carreira estimulante. Segundo minha experiência, os países que têm melhorado sua educação escolar têm comprovado a importância dos professores na qualidade do ensino.

Também destaco a importância da formação continuada dos professores, adequada às demandas da escola do século XXI, e a necessidade de uma gestão educacional eficiente,

capaz de enfrentar as dificuldades do dia a dia e promover a melhoria da aprendizagem dos alunos.

Por fim, enfatizo que a profissão de professor é gratificante e vital para preparar as novas gerações para o futuro, e que o conhecimento é uma ferramenta essencial na construção de um futuro melhor para todos.



Meu nome é **Jolimar Corrêa Pinto** e nasci em Juiz de Fora, Minas Gerais, em 1936. Quando tinha doze anos comecei a trabalhar em um cartório no fórum, enquanto estudava à noite.

Aos dezoito anos, fiz um concurso para escrevente juramentado do cartório crime de Juiz de Fora, onde trabalhei até ser convocado pelo Exército em janeiro. Em setembro do mesmo ano, já tinha alcançado a patente de sargento e fi-

quei lá por mais três anos.

Durante esse período, gostei muito da experiência e decidi fazer o concurso para a Câmara, ao nível médio; simultaneamente, cursava Direito na Universidade de Brasília e me formei. Mais tarde, fiz o concurso para nível superior – oficial legislativo, como era chamado na época e me formei.

A partir daí, minha carreira na Câmara foi progredindo: fui chefe de seção, chefe de gabinete, diretor de departamento e asses-



sor de deputado e senador. Após me aposentar, também fui desembargador.

Fui, por 18 anos Presidente da ASA-CD, onde lutei por diversos direitos dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Gosto de escrever alguns poemas.

#### HELOISA LUSTOSA DE OLIVEIRA



Meu nome é **Heloiisa Lustosa de Oliveira**, nascida no bairro Flamengo, na cidade do Rio de Janeiro. Em 1961, mudei-me para Brasília.

Sou formada em Di-

reito e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1979 como datilógrafa.

Durante meu tempo na Casa, trabalhei em vários setores, incluindo Assessoria de Orçamento, Liderança do PT, Departamento das Comissões e Secretaria-Geral da Mesa. Em 2011, aposentei-me.

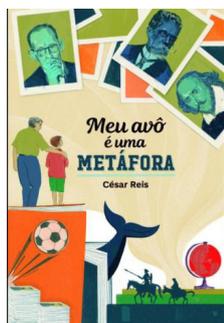
Desde então, tenho viajado muito e tive a oportunidade de conhecer diversos lugares nos EUA, Europa e Améri-

ca do Sul, entre outros.

Como hobby, pratico ballet, um sonho de infância que finalmente realizei. Além de proporcionar uma postura elegante e um corpo saudável, o ballet também aprimora a coordenação motora, estimula a memória por meio do movimento e da musicalidade, melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a flexibilidade e ajuda a reduzir a ansiedade.

Meu nome é **Luiz César Lima Costa**, nascido em Cascavel-CE em 1955, e resido em Brasília desde 1958. Sou formado em Direito pela UnB e em Letras pelo UniCeub. Sou Analista Legislativo na Câmara dos Deputados.

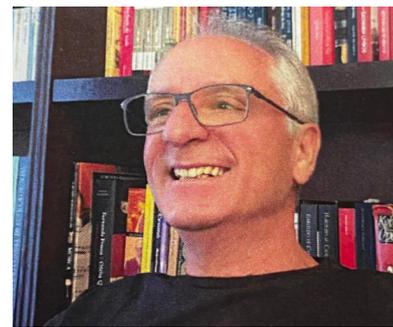
Na Casa, já exerci diversas funções, incluindo assessoria, chefia, diretoria (sendo Diretor de RH) e ensino como Professor de Língua Portuguesa, Redação e Discurs-



so Parlamentar de 1982 a 2016. Sou um entusiasta da literatura e poesia e já palestrei sobre a obra de grandes nomes como Manuel Bandeira, Carlos Drummond de Andrade e Fernando Pessoa.

Meu primeiro livro, **MEU AVÔ É UMA METÁFORA**, é uma proposta infantojuvenil que mistura verdade e ficção, história e literatura. Com ele, meu objetivo é fertilizar as almas dos leitores para um desfrute maior da leitura e seus encantos. Acredito que a palavra é como uma célula viva que merece a atenção e o concurso de todos os sentidos.

No livro, proponho um modo diferente e sa-



boroso de ler o que está e o que não está escrito. O mote são lições do avô para o neto e deste para o avô em torno do projeto de um álbum de figurinhas de autores, livros e personagens da ficção. Música, dança, desenho, escultura, história, filosofia e religião também entram em campo, mas o clássico é entre Literatura e Futebol, com estrelas que nunca se apagam.

## CINE ASA-CD



O Cine ASA-CD, na sede da Associação, foi palco de uma tarde emocionante, quando os associados Maria Elisa e Eunice Torres se reuniram para assistir ao clássico “Uma Linda Mulher”. O magnata perdido (Richard Gere) pede ajuda uma prostituta

(Julia Roberts) que “trabalha” no Hollywood Boulevard e acaba contratando-a por uma semana. Nesse período ela se transforma em uma elegante jovem para poder acompanhá-lo em seus compromissos sociais, mas os dois começam a se envolver e a relação patrão/empregado se modifica para um relacionamento entre homem e mulher. A sessão de cinema foi organizada pela ASA-CD e contou com a presença da Presidente Maria Elisa, que,

ao lado da associada, assistiu ao filme com lágrimas nos olhos. No decorrer do filme foi servido pipoca, bolo, café, chá e água saborizada. Todos saíram do Cine ASA-CD encantados e alegres.



## DICAS DE SAÚDE

### O USO DO COLÍRIO É RECOMENDADO?



O uso regular de lágrimas artificiais na forma de colírio é recomendado, principalmente para idosos, como medida de proteção e conforto ocular. A lágrima é formada por três componentes: água, proteína e gordura, produzidos respectivamente pela glândula lacrimal, células da conjuntiva e glândulas de Meibomius (localizadas nas pálpebras). O equilíbrio desse componente é fundamental para a saúde da superfície ocular, garantindo a umida-

de e a proteção contra irritações e infecção. Com o envelhecimento, é comum haver um descompasso nesse equilíbrio, acarretando ou na redução da produção da lágrima e/ou em sua instabilidade, fazendo com que evapore rapidamente. Tal situação deixa a superfície ocular exposta, o que pode levar a uma condição chamada de síndrome do olho seco. Não podemos deixar de mencionar os baixos índices de umidade relativa do ar no Distrito Federal, a exposição prolongada à telas de computador e ar-condicionado, e o uso de alguns medicamentos como fatores que contribuem para agravar o quadro. Os principais sintomas da síndrome do olho seco

são vermelhidão, coceira, sensação de areia nos olhos, episódios de lacrimejamento intenso, visão turva e sensibilidade à luz. Colírios de lágrimas artificiais, os lubrificantes oculares, protegem os olhos e ajudam a aliviar esses sintomas. O uso de lágrimas artificiais é seguro, há formulações inclusive sem adição de conservantes. Consulte seu oftalmologista para um diagnóstico preciso e a prescrição da melhor lágrima artificial para seu caso.

**Oculare Oftalmologia**  
 (61) 32424222  
 Centro Clínico Metrópolis, L2  
 Sul, Quadra 607, Sala 1, Asa  
 Sul, Brasília-DF, 70.200-670

## DIREITO E JUSTIÇA



É com satisfação que informamos que a ASACD disponibilizará um contador para auxiliar os interessados na realização do Imposto de Renda. Este profissional estará à disposição

para tirar dúvidas, fornecer orientações e realizar a declaração para aqueles que desejarem. Para mais informações e agendamento, favor entrar em contato no nosso whatsapp (61)99451-5807.

# DICAS DE VIAGEM

ASA VIAGENS

RECIFE, OLINDA E PORTO DE GALINHAS



No mês de março, a ASA-CD promoveu, com a M2 Travel, sob os cuidados da Mita Sames, viagem para Recife, Olinda e Porto de Galinhas, locais com muita história e cultura. Além da capital, os associados foram até Porto de Galinhas no Resort Ocaporã e aproveitaram bastante. Aqui vão algumas dicas para aproveitar melhor esse destino. **Recife:** é uma cidade cheia de cultura, história e praias lindas. Existem diversas coisas para se fazer na cidade, incluindo: visitar o Instituto Ricardo Brennand, um museu com uma coleção impressionante de arte europeia, armas e armaduras. Conhecer o Marco Zero, o ponto de encontro da cidade onde

as pessoas se reúnem para eventos culturais e sociais. Passear pelo centro histórico de Recife, conhecido como Recife Antigo, onde você pode ver igrejas históricas, edifícios coloniais e visitar museus. Visitar a praia de Boa Viagem, que é a praia mais famosa de Recife, com águas cristalinas e uma faixa de areia extensa. Conhecer a Casa da Cultura, um antigo presídio que foi transformado em um mercado de artesanato e cultura popular. Visitar o Mercado de São José, um mercado de produtos típicos da região onde você pode encontrar de tudo, desde frutas frescas a roupas. Conhecer o Parque Dona Lindu, um parque à beira-mar com uma arquitetura moderna e muitas

atividades para todas as idades. Assistir a um show de frevo, um ritmo musical tradicional de Pernambuco, no Recife Antigo. **Porto de Galinhas:** Escolha uma época com temperaturas agradáveis, como os meses de março a setembro, para evitar o calor excessivo e as multidões. Verifique se há serviços de transporte acessíveis, como táxis com preços razoáveis ou transporte público. Considere a possibilidade de contratar um guia local para ajudar a planejar e orientar a viagem.



**2M Travel Turismo**  
Nossa missão é transformar sonhos em realidade e criar memórias eternas.

Mita Sames  
(61) 98191-8871

# CONHEÇA O ESPAÇO ANCHIETA



A Presidente, Maria Elisa, e as Diretoras, Enila Beatriz e Patricia Moraes, da ASA-CD, visitaram o Anchieta Espaço de Convivência uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). O Anchieta é uma opção inovadora e diferenciada para idosos, promove qualidade de vida através de cuidados, atividades e ações que visam ao cuidado físico, mental e social dos hóspedes em um ambiente humanizado e acolhedor oferecendo conforto, segurança e tranquilidade aos hóspedes e familiares.

Para alcançar esse objetivo, o Anchieta oferece uma ampla variedade de serviços,

incluindo atendimento médico geriatria com visitas semanais para consultas e avaliações, serviço de enfermagem 24 horas sob a supervisão de uma enfermeira, sessões de fisioterapia e terapia ocupacional em grupo, seis refeições diárias com acompanhamento nutricional, passeios, atividades socioculturais, de lazer e manuais (como desenhos, pinturas e artesanatos).

Além disso, o Anchieta oferece cuidados básicos de enfermagem e cuidador de idosos, administração de medicação de acordo com prescrição médica, controle de sinais vitais e refeições de acordo com cardápio nutricional. Os hóspedes também po-

dem desfrutar de acomodações confortáveis e um espaço para descanso.

As atividades propostas para os hóspedes incluem a participação em atividades conforme o cronograma diário, incluindo sessões de terapia ocupacional e fisioterapia.

Para a Presidente da ASA-CD, o Anchieta Espaço Convivência para Idosos é uma excelente opção para aqueles que não querem morar sozinhos e desejam uma vida plena e feliz.

A partir deste mês estaremos apresentando empresas que oferecem esse tipo de serviço.

## ESPAÇO ANCHIETA

(61) 3203-7699 | 9 8190-5610  
SMLN MI3 Conjunto 4 lote  
29A – Setor de Mansões Lago  
Norte – Brasília/DF

## BISTECA DE PORCO



### INGREDIENTES

- 1 kg de bisteca suína;
- sal;
- tempero completo;
- gotas de limão.

### MODO DE PREPARO

- Tempere a carne e deixe marinar por no mínimo meia hora;
- Coloque o óleo ou azeite de coco babaçu numa panela e deixe aquecer bem e vá colocando as peças uma a uma sem sobrepor até dourar;
- Com um arrozinho branco, hein? Bom apetite!!!

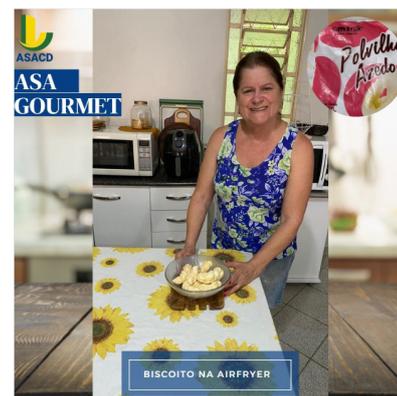
## BISCOITO NA AIRFRYER

### INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 3 xícaras de polvilho azedo;
- 1 copo americano de água;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 3 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 pitada de sal.

### MODO DE PREPARO

- Colocar para ferver a água, óleo e sal
  - Numa tigela coloque o polvilho e vá despejando aos poucos a mistura acima
  - Misture bem para não empelotar
  - Quando estiver morna, coloque os ovos e em seguida o queijo
  - Aqueça a Airfryer por 10 min a 200 graus
  - Faça os biscoitos e coloque na Airfryer com algum espaço pois crescem bem
  - Assar por 10 min.
- Que delícia com cafezinho feito na hora!!!



## PASTEL FÁCIL



### INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 pitada de sal;
- recheio a gosto.

### MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes e abra a massa e com o auxílio de um recipiente faça os círculos ou corte quadrado;
  - Recheie os pastéis e coloque para fritar ou assar na Airfryer;
- Delícia!!!

# DICA DE CASA

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

## ESCOVA MODELADORA

A dica de casa é sobre uma escova que ajuda seus fios a ficarem modelados e bonitos muito mais rápido. A escova modeladora é um dispositivo de styling que ajuda a criar cachos e ondas em cabelos lisos ou com pouco volume. Ela também ajuda a controlar o frizz e a adicionar brilho ao cabelo. Alguns modelos possuem tecnologias como íons negativos, que ajudam a reduzir o tempo de secagem e a deixar o cabelo mais saudável.



## GELO DE ÁGUA SABORIZADA



O gelo é um ingrediente fundamental para quem deseja se refrescar. Ele é responsável por manter a bebida gelada e refrescante por mais tempo, além de trazer uma textura agradável ao paladar. Para a preparação da água saborizada basta cortar as frutas cítricas que desejar, como por exemplo a laranja e o limão, distribuir na forma de gelo como desejar, adicionar água e colocar para congelar. Agora basta servir como desejar essa receita prática e refrescante.

## TAPETE ARTÍSTICO

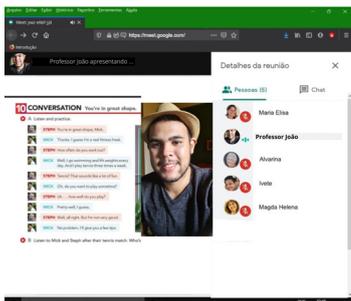
Fazer um tapete com pedaços de calça jeans é uma opção criativa e sustentável para decorar sua casa. Para começar, escolha pedaços de calça jeans e tecidos com estampas que combinem com o modelo que você preferir em termos de cores e padrões. Corte-os em tiras de aproximadamente o tamanho que for de sua escolha e junte-os com costura.

Para fixar as tiras e evitar que o tapete se desfaça, é importante costurá-las na base com linha e agulha. Por fim, é só cortar as pontas das tiras de pano que sobrem e ajustar o tapete para que fique uniforme. Pronto, agora você tem um tapete personalizado e sustentável para decorar sua casa!



# 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**

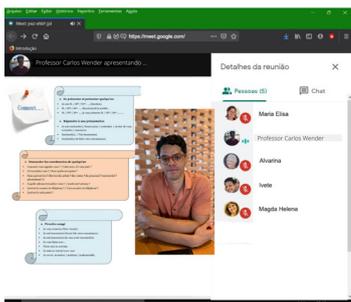
1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

**Abriremos novas turmas para iniciantes**

**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

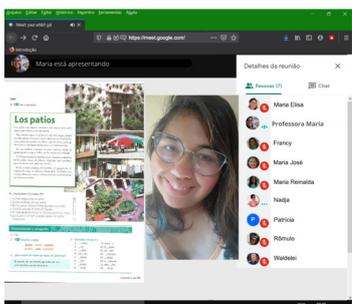
2 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas**

**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

**Abriremos novas turmas para iniciantes**

**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

2 - com algum conhecimento das 11h30 às 12h30

**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 terças-feiras das 8h30 às 9h30 na ASA-CD.

**Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61)99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

## ASA CORAL



O coral da ASA-CD transmite a alma e a história dos nossos associados. Foi lançado

no dia 19/10/2022 com muita alegria e ministrado pelo 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 das 15h às 16h30 na Igreja Metodista na 610 sul.

**Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61)99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

## ASA DANÇA DE SALÃO



A dança é uma atividade que traz muitos benefícios para todas as idades, especialmente para os idosos. Além de ser uma forma de manter a saúde física e mental, a dança também ajuda a combater a solidão e a melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, por isso, a

ASA-CD implementou o ASA dança de salão.

Conforme a professora de dança, Esmeralda, a dança é uma atividade que traz muitos benefícios para os idosos, tais como: “Melhora a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura. Além disso, ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, e aumenta a autoestima e a confiança, agora com mais um professor, o bailarino Ilton”.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, a dança é uma atividade acessível e adaptável para os idosos, pois pode ser realizada segundo as

necessidades e capacidades de cada indivíduo. “A dança pode ser adaptada consoante as necessidades e capacidades de cada indivíduo, o que a torna uma atividade acessível e segura para os idosos. É importante que eles tenham acesso a atividades físicas que possam ser realizadas com segurança e prazer.”

**Nos encontramos todas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD.**

**Matricule-se pelo nosso**

WhatsApp:(61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

## DEDINHO DE PROSA



Temos o prazer de convidá-los a participar do “dedinho de prosa”, roda de conversa.

Patricia é uma psicóloga experiente e renomada, com ampla experiência em aconselhamento e terapia. Durante a roda de conversa,

ela compartilhará sua visão sobre diversos temas relacionados ao bem-estar emocional e à saúde mental, como ansiedade, depressão, relacionamentos, autoestima e muito mais.

Esta é uma oportunidade única para aprender com uma profissional altamente qualificada e obter informações valiosas sobre como cuidar da sua saúde mental e emocional. Além disso, a roda de conversa também será uma ótima oportunidade para trocar ideias e experiências com outros associados.

**ASACD** TERÇA-FEIRA 18 DE ABRIL DAS 15H30 ÀS 17H  
Evento gratuito

*Dedinho de prosa*



A roda de conversa é um espaço comunitário no qual qualquer pessoa pode expressar suas emoções, inseguranças, dúvidas, e também aprendizados.

Venha fazer parte deste momento.  
Local: ASACD

Facilitadora:  
Patricia Neves - Psicóloga e Diretora da ASA-CD

**Nos encontraremos uma vez por mês das 15h30 às 17h, na ASA-CD.**

**Próximo encontro 18/4.**

**Matricule-se pelo nosso**

WhatsApp:(61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

# 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 28 do mês de fevereiro, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Casa Almeria. Tratou da obra O Homem que Calculava, a clássica obra de Malba Tahan. A matemática recreativa apresentada em O homem que calculava é, certamente, menos dolorosa que a fria e doutoral en-

sinada nos colégios. Malba Tahan (pseudônimo do professor Júlio César de Mello e Souza) conseguiu realizar quase que um milagre, uma mágica: unir ciência e ficção e acertar. Seu talento e sua prodigiosa imaginação são capazes de criar personagens e situações de grande apelo popular, o que explica seu imenso su-

cesso. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 23 de maio, a partir das 17h. A obra escolhida foi Sozinha no Mundo de Marcos Rey, coloca o leitor, desde o início do livro, diante de uma realidade dura e difícil – uma morte, uma criança sozinha.

# AGO PRESTAÇÃO DE CONTAS 2022



No dia 15 de março de 2023, a Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados – ASA-CD realizou a sua prestação de contas anual na sede da organização, localizada na Asa Sul, com a primeira chamada realizada às 15h00 e segunda chamada às 15h30.

A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, apresentou o relatório de prestação de contas

referente ao ano de 2023, destacando as principais receitas e despesas da Associação. Após a leitura do relatório, o mesmo foi aprovado pelos associados presentes.

Cistóvão, Enila Beatriz, Roberto, Maria Elisa, Serejo, Batistinha, Rômulo e Waldelei. A mesa foi composta por Maria Elisa Siqueira de Oliveira e Enila Beatriz Esteves Gomes, que atuou como Secretária.

Durante a prestação de contas, foram apresentados detalhes sobre a gestão financeira da ASA-CD, incluindo as receitas provenientes de contribuições dos associados e outras fontes de renda. Também foram apresentadas as despesas da Associação, como gastos com a manutenção da sede, pagamento de funcionários e realização

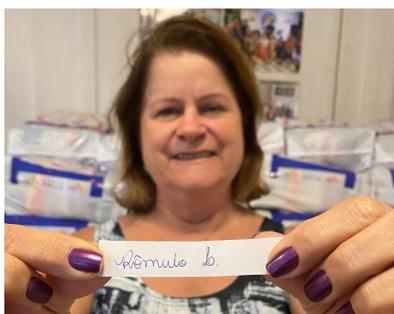
do prosa e demais eventos.

A prestação de contas anual é uma importante ferramenta de transparência e prestação de contas para os Associados da ASA-CD.

Através dela, os membros da associação têm acesso às informações sobre a gestão financeira e atividades realizadas pela organização, garantindo a transparência e o fortalecimento da entidade.

Foi aprovado, também, o reajuste da contribuição dos associados de R\$55,00 para R\$65,00 calculado abaixo do índice inflacionário como forma de não onerar seus associados.

# 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

Para o nosso controle envie seu comprovante para o nosso WhatsApp (41) 99951-8499



**SORTEADO RÔMULO LIMA**

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 solici-

tado 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 doa-

ção de cestas básicas, graças à ajuda de todos. A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

**Doe: Seu pouco é o muito de alguém.**



Igreja Rainha da Paz

Liga do Bem

Elvira, ONG - Futuro e Esperança

Banho do Bem

Reciclando Sons

Paróquia São Pio

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Paróquia Santa Clara

## AGRADECIMENTO



**LIGA DO BEM**

Gostaríamos de agradecer a parceria da ASA-CD que vem contribuindo com frequência com cestas básicas. Os alimentos são distribuídos pela Liga do Bem no nosso

projeto Cestas do Bem. Mensalmente distribuimos os alimentos para mais de 50 famílias. Nossa gratidão à Presidente Dr.<sup>a</sup> Maria Elisa pela ajuda

## 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.



**LUIZ GONZAGA TEIXEIRA BORBA**  
\*João Câmara, RN, 7/4/1936 - †Brasília, DF, 31/3/2023

**MILTON ALVES DE FARIA**  
\*BOM DESPACHO, MG, 5/2/1935  
†TERESINA, PI, 31/1/2023

**MARIA DAS GRAÇAS MARINHO CREMA**  
- \*URUANA, GO, 12/12/1948 - †BRASÍLIA, DF, 24/3/2023

## ANIVERSARIANTES DE MAIO

1 - Ana Paula Duarte de Carvalho, Celio Faria de Araujo, Geraldo Cordeiro da Silva, Raimunda de Brito Nunes, Terezinha Aparecida Willik, Thaiz Schmidt dos Santos. 2 - Ana Lúcia Ribeiro Marques, Antônio Bandeira Costa, Gustavo Volker Luedemann, Helaine Ferreira dos Santos. 3 - Adair Teodoro da Silva, Aracy de Almeida Couceiro, Eurico Benjamim Mesquita Júnior, João José de Castro, José da Cruz Ribamar Silva. 4 - Francisco das Chagas Sousa Filho, José Rômulo Cordeiro, Maria Analice Pereira Niemeyer, Mariadyr Soares de Mello. 5 - Alvimar de Jesus Salazar Frota, Francisca Lima dos Santos, Inez Rocha Mendlovitz, Iraídes Milhomem da Silva, João Cavalcante Barros, Josete Vidal de Campos, Levy Machado, Nadia Lúcia das Neves Raposo. 6 - Catharina Alzira dos Santos Barros, Evódio Gualberto Bernardino, José Arnaldo Rodrigues Pereira, Leônidas Braz da Guarda, Maria da Conceição dos Anjos, Maria Morais Martins, Maria Onofre dos Santos de Souza, Monica Souza Ferreira, Sigrid Tapajós Távora. 7 - Edson Borges de Carvalho, Raimunda da Silva Pereira. 8 - Geralda Maria da Silva e Silva, Juarez Rocha Gomes, Kátia Maria Paiva Gomes. 9 - Evanio Claudio Ribeiro, Luci Vilma de Oliveira, Luiz Vieira de Sousa, Vera Lúcia Dias de Souza. 10 - Bento Martins, João da Silva Flor, José Altomar Farias Lima, Maria Zulene Farias Lima Fraianeli, Raissa Miriam Nascimento Guerra. 11 - Gilberto dos Santos Ravizzini, Rogério Ventura Teixeira. 12 - Francisca Dalva da Silva Nunes, Helena da Silva Maia, Sinobu Fujikawa Ferreira. 13 - Davi da Trindade Correia, João Ximenes de Sá, Maria de Fátima Nassif Salomao Pellegrini, Rafael Ikawa, Valdete Rocha Sacramento. 14 - Jurandir Romero Menon, Lourdes Melo Nunes de Carvalho. 15 - Ernani Valter Ribeiro, Isaura Costa Garcia, Maria de Fátima Lessa Magalhães, Marizete de Arruda Ferreira de Oliveira, Symira Palatinik, Tarciso da Silva Marques. 16 - Ana Paula Pereira Fonseca Aires, José Gonçalves dos Santos, Maria Lúcia Bomtempo Martins Pioli, Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares, Renato Luiz da Costa Oliveira. 17 - Abdias Cristalino Pereira, Denise Maria Irineu, Emerson Paranhos Santos, Genildo Gomes da Silva, Heloisa Lustosa de Oliveira, João Bosco Vieira Toledo, Jorge Luiz Dolbeth Costa, Marly Alvim Cerri, Antônio Carvalho da Silva. 18 - Francisca Maria de Oliveira, Raimundo Borges Guimarães. 19 - Adhemar Ferreira Dutra Junior, Maria Helena Otoni Guedes. 20 - Antônio Rodrigues de Sousa, Cornélia Jéssica Moreira Manes, Delzuita Silva Santos, Irandy Gonçalves da Silva, Luiz Carlos Silva Rios, Mário Drausio Oliveira de Azeredo Coutinho. 21 - Carmen Silvia de Mantova, Fernanda Costa Pinto de Brito Franco, Ivanaldo Leite dos Prazeres, José Paulo Godoi Moreira, Maria Adelaide Carvalho de Souza Gammara, May Wolf, Miranildo Avelino da Nóbrega. 22 - Lucilene Soares da Costa Albuquerque, Neuci Alves Barbosa. 23 - Dilson Santos Lima, Iris Berlinck da Silva, Márcia Dias Soares Obeid, Rita Feitosa da Silva, Tito Becon. 24 - Dione Maria de Resende, José Maria Lopes, Marlene da Silva Pereira, Orlando Borges de Carvalho. 25 - Claudemiro Jacobina da Silva, Juracy Souza de Vasconcelos, Oraida Policena de Andrade Campos, Regina Lúcia Dias da Silva, Rita de Cássia Conforte, Terezinha Santana da Boa Morte. 26 - Edson Nogueira da Gama, Helena Rocha da Silva, Luzia de Almeida Pinto Kirjner, Maria Lúcia Pinheiro de Oliveira, Valdinéia Freitas de Souza, Zilmar Soares de Oliveira. 27 - Antonietta Pinto de Barros, Edna da Silva Santos de Oliveira, Ilder Marciel de Carvalho, Mariléia Vieira da Rocha. 28 - Antônio Pereira da Silva, Maria de Lourdes Sant Anna Freitas, Marly Carlota da Cunha, Walter Sotero Franco. 29 - Aldo Oliveira Gil, Ceres de Campos Charnaux Sertã, José Helder de Queiroz, Waldelei Cassemiro da Silva. 30 - Gracy Maria Alves de Almeida, José Vieira Alves, Maria Creuza Menezes Muniz, Maria dos Anjos Flores da Silva, Vandir da Silva Ferreira. 31 - Claudio Lima Camara, Ronaldo Duarte Costa, Sônia Medeiros de Oliveira, Virgínia Astrid Jackson.