



REVISTA

VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 347

Brasília - DF

Abril 2023

PROSA ITALIANA



No dia 28 de abril de 2023, a ASA-CD realizou o Prosa Italiano, uma festa emocionante e divertida na sede da associação, localizada na 610 Sul, Asa Sul. O buffet maravilhoso de pizzas do Dom Giuliano e a música de qualidade do cantor prodígio Alan Moraes deram o tom animado a festa.

Como de costume, a presidente da ASA-CD concedeu um diploma de honra ao mérito aos servidores aposentados e pensionistas da ASA-CD. Joana Eloí Araújo, a primeira a receber, emocionou-se ao agradecer a todos pela homenagem. “Fico muito feliz em saber que meu trabalho foi valorizado e reconhecido. Sempre me dediquei muito à Câmara e é muito gratificante receber esse carinho.” José Vieira Alves, o segundo, que é pensionista e participante da ASA dança de salão, também se mostrou muito emocionado com a homenagem. “Receber essa honra é uma grande satisfação para mim.”

Regina Sousa Kramer, por sua vez, agra-

deceu aos colegas de trabalho pela parceria ao longo dos anos. “Trabalhamos juntos por tanto tempo, enfrentando muitos desafios. Essa homenagem é um reconhecimento não só do meu trabalho, mas do trabalho de toda uma equipe.”

Além das homenagens, o tradicional sorteio do Prosa Italiano distribuiu vários brindes. Entre os sortudos, Edneuzza Moraes ganhou um brinde especial da Casa Rio Grande do Sul. Ivete Galvão levou para casa outra garrafa de vinho. Joana Eloí também foi agraciada com um prêmio da Casa Rio Grande do Sul, e Dolores Andrade e Maria José Alves também receberam brindes.

Para Maria Elisa, presidente da ASA-CD, o Prosa é um exemplo da importância da valorização dos servidores públicos, que dedicam suas vidas ao serviço da população. “A homenagem aos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados é um exemplo dessa valorização, que deve ser sempre lembrada e praticada”, afirmou.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA Vai até Você, p. 4 - 5 - 6
Homenageada do Mês, p. 6
Vem Ai, p. 7
Associado Candango, p. 7 - 8 - 9

Fala, Associado, p. 10 - 11
ASA com Arte, p. 12 - 13
ASA Dica de Saúde, p. 14
ASA Direito e Justiça, p. 14
Dica de Viagem, p. 15
ILP Grupo Altevita, p. 16

ASA Gourmet, p. 17
Dica de Casa, p. 18
ASA Cursos, p. 19 - 20 - 21 - 22
Clube do Livro, p. 22
ASA Solidária, p. 23

Agradecimento, p. 23
Medalha In Memoriam, p. 23
Fotos Prosa Italiana, p. 24 - 25 - 26
Aniversariantes, p. 27
Classificados, p. 28

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

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

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: 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

Queridos associados, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – Beber 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 creme hidratante no corpo e rosto.

Em abril de 2023, Brasília completou 63 anos de existência como capital federal do Brasil. A cidade foi projetada e construída em apenas quatro anos, sob a liderança do Presidente Juscelino Kubitschek, e se tornou um marco da arquitetura modernista e do urbanismo no país. Desde então, Brasília tem sido um importante centro político, cultural e econômico, atraindo pessoas de todas as partes do mundo. Para os servidores aposentados da Câmara dos Deputados, Brasília tem um significado especial. A cidade foi criada para ser a sede do governo federal e do Congresso Nacional, e por isso a Câmara dos Deputados tem uma presença forte na capital. Muitos servidores vieram

do Rio de Janeiro e passaram boa parte de suas carreiras em Brasília, trabalhando para garantir o bom funcionamento da democracia brasileira. A capital é conhecida por sua qualidade de vida, embora com clima seco em alguns meses do ano. Além disso, a cidade tem uma ampla rede de serviços de saúde, educação e lazer, o que faz dela um lugar muito agradável para se viver. No entanto, o aniversário de Brasília em 2023 também nos lembra dos desafios que a cidade ainda enfrenta. Apesar de sua beleza e modernidade, Brasília ainda tem problemas sérios relacionados com educação, segurança pública, saúde e infraestrutura urbana. Por isso, é importante que os governantes e a sociedade civil continuem trabalhando para garantir que Brasília seja uma cidade melhor para todos os seus habitantes e refletir sobre o que ainda precisa ser feito. Para os servidores aposentados da Câmara dos Deputados, Brasília é um lugar especial, que marcou suas vidas e suas carreiras. Que a cidade continue a crescer e a se desenvolver, oferecendo qualidade de vida e oportunidades para todos os seus habitantes.

POESIA

ISABEL CRISTINA DA SILVA

Plantando com amor e sem
pressa
A terra fértil é a nossa riqueza
Sem químicos, sem venenos
Orgânico é o nosso sereno

A natureza nos ensina
A importância da harmonia
Entre o solo, a planta e o sol
É a base da agricultura sadia

Os frutos que colhemos
São muito mais saborosos
Sem agrotóxicos ou aditivos
Tão frescos e gostosos

Cada planta é como um filho
Que cuidamos com dedicação
E em troca nos dá alegria
E uma alimentação de quali-
dade

A plantação orgânica é um
presente
Que podemos dar ao nosso
planeta
Um futuro sustentável e cons-
ciente
É o que a natureza nos sugere
e completa.



Isabel Cristina da Silva, escritora, poeta, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada da ASA-CD.

PROSA

SUELI JACINTO BISPO

A prática do squash pode trazer uma série de benefícios para pessoas mais maduras, tanto para o corpo quanto para a mente. O esporte é uma excelente forma de exercício cardiovascular, contribuindo para a melhora da saúde do coração e redução do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, os movimentos rápidos e explosivos do squash aumentam a frequência cardíaca e melhoram a circulação sanguínea, favorecendo o fortalecimento dos músculos nas pernas, braços e coração, além de melhorar a conexão neural. Jogar squash também pode aprimorar a coordenação, equilíbrio e a capacidade de reagir rapidamente a estímulos externos, pois exige muita agilidade e coordenação. Além disso, o esporte pode reduzir o estresse e a ansiedade, ajudando a desligar a mente dos problemas cotidianos. A prática do squash também pode trazer benefícios para a saúde mental. Além de melhorar a autoestima e autoconfiança, jogar squash pode proporcionar uma sensação de realização e satisfação pessoal. A socialização e conexão com outras pessoas também são aspectos positivos do esporte, ajudando a combater a solidão e o isolamento social, problemas comuns em pessoas mais velhas. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa é única e deve consultar um médico antes de iniciar qualquer novo programa de exercícios, especialmente se tiver problemas de saúde existentes. Em resumo, a prática do squash pode ser benéfica para pessoas mais experientes, oferecendo oportunidades para melhorar a saúde física e mental, além de proporcionar a chance de socialização e conexão com outras pessoas.



Sueli Jacinto Bispo, escritora, poeta, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada 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 Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



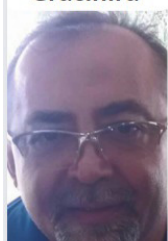
Jaqueline



Gracinira



Teresinha



Carlos



Maria Fernandes

Gracinira Lopes da Silva e Teresinha Aparecida de Resende dia 1, **Carlos Eduardo Félix de Menezes e Maria Fernandes dos Santos Guimarães** dia 3.

Gracinira Lopes chegou em Brasília em 1972, gosta de viajar e estar com a família. **Teresinha Resende** chegou em 1962, gosta de viajar e de estudar idiomas. **Carlos Eduardo** chegou em 1969, gosta de estar com os netos. **Maria Fernandes** chegou em 1974, gosta de viajar, conhecer novos lugares e cuidar da suas plantas.

Maria Luiza Mota Tenorio dia 4, **Dolores Maria de Andrade e Francisco Moreno Mohedano** dia 9, **Maria Ema Melo Rabelo Silva** dia 10.

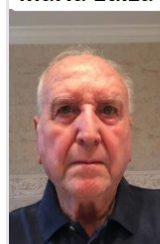
Maria Luiza chegou em Brasília em 1964, gosta de conversar e assistir televisão. **Dolores Maria** chegou em 1962, gosta de viajar, curtir sua casa, filhos, e de estar com a família e amigos. **Francisco Moreno** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Maria Ema** chegou em 1967, gosta de passar o tempo jogando quebra-cabeça e de ler bons livros.



Maria Luiza



Dolores



Francisco



Ema

Marta Maria dos Santos Vilaça dia 10, **Dayse Cavalcanti Sampaio** dia 11, **Ivan Roque Alves e Sindulfo Chaves Filho** dia 12.



Marta Maria



Dayse



Ivan Roque



Sindulfo

Marta Maria chegou em Brasília em 1954, gosta de viajar, estar com a família e amigos. **Dayse Cavalcanti** chegou em 1975, gosta de trabalhar com pintura em telas, crochê e pinturas em porcelanas. **Ivan Roque** chegou em 1961 e gosta de estar com a família. **Sindulfo Chaves** chegou em 1962, gosta de esporte e de estar com a família e amigos.

Teresa Cristina Mendes de Mesquita dia 12, **Maria Auxiliadora dos Anjos Werly e Célia de Sousa** dia 13, **Murilo Sérgio da Silva Neto** dia 14.

Teresa Cristina chegou em Brasília em 1972 e gosta de viajar. **Maria Auxiliadora** chegou em 1974, gosta de estar com a família. **Célia de Sousa** chegou em 2009 e gosta de viajar. **Murilo Sérgio** chegou em 1975, gosta de uma boa leitura e viajar.

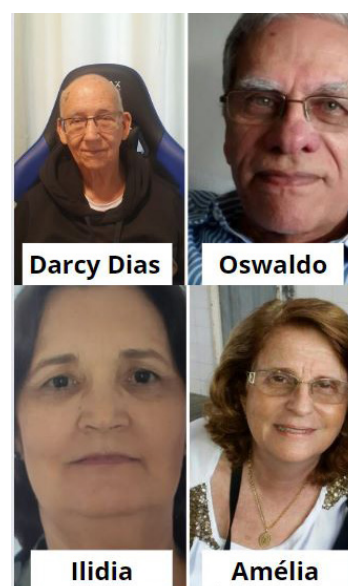


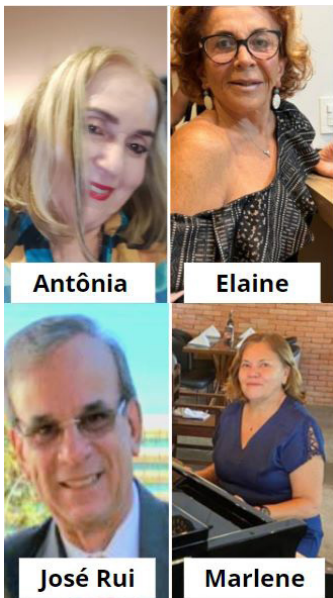
Waldemar Villas Bôas Filho dia 15. **Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade** dia 19, **Roberto Moreira da Costa** dia 20. **Tereza Cristina Rezende de Aguiar Attuch** dia 23.

Waldemar Villas chegou em Brasília em 1960, gosta de leitura, streaming de operadores de filmes e jantar em bons restaurantes. **Maria Márcia Amorim** chegou em 1963, gosta de viajar e cuidar dos netos. **Roberto Moreira** chegou em 1963, gosta de trabalhar em carros antigos, fotografar e futebol. **Tereza Attuch** chegou em 1968, gosta de viajar, aprender e praticar curso de língua estrangeira e canto.

Darcy Dias de Freitas dia 24, **Oswaldo de Oliveira Teófilo e Ilidia de Godoi Falleiros Chaibub** dia 25, **Amélia Maria das Graças Souza Nascimento** dia 27.

Darcy Dias chegou em Brasília em 1979, gosta muito de ler e está em um novo projeto escrevendo um livro sobre alguns acontecimentos importantes da sua vida. **Oswaldo de Oliveira** chegou em Brasília em 1991, gosta muito de pintura. **Ilidia Godoi** chegou em Brasília em 1986, gosta de ficar com os netos e netas. **Amélia Maria** chegou em 1978, gosta de estar com seus familiares.





Antônia Soares Campelo, Elaine Sobreira Rolin Gois, José Rui Carneiro e Maria Marlene Brito da Silva dia 27.

Antônia Soares chegou em Brasília em 1980, gosta de viajar, estar com seus familiares e amigos. **Elaine Sobreira** chegou em 1964, gosta de atividade física e viajar. **José Rui** chegou em 1963, gosta de viajar e estar com a família. **Maria Marlene** chegou em 1973, gosta de viajar principalmente pelo Brasil em missões missionárias.

Cicero Leonardo Nogueira Sobrinho, Joaquim Miguel de Faria Neto e Maria Vilani Araújo Moura dia 28, **Lourdinete Honório Paiva Oliva** dia 30.

Cicero Leonardo chegou em Brasília em 1961, gosta de estar reunido com seus familiares. **Joaquim Miguel** chegou em 1976, gosta de viver no meio rural e de ajudar as pessoas. **Vilani Araújo** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Lourdinete Honório** chegou em 1960, ama estar com a família, viajar e Jogar buraco.



HOMENAGEM DO MÊS

MARIA VILANI ARAÚJO

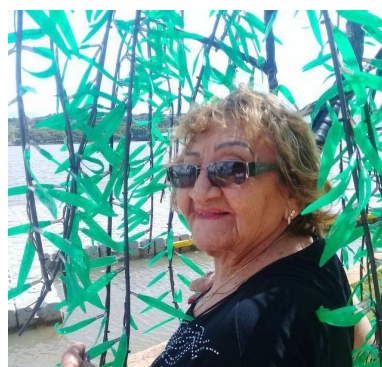
A ASA-CD homenageia no mês de abril a associada **Maria Vilani Araújo** pelos seus 91 anos de vida. Vilani nasceu na cidade de Campos Sales, no Ceará, um município brasileiro localizado na microrregião da Chapada do Araripe e região do Sul Cearense.

Em 1958, Maria mudou-se para Brasília, que naquela época era um lugar difícil, com poucas facilidades e tudo era longe. No entanto, com sua determinação, Vilani conseguiu passar em con-

curso para professora e para a Câmara dos Deputados, onde trabalhou por muitos anos.

Após se aposentar há 19 anos, Vilani dedicou-se às artes, incluindo artesanato e pintura. Ela ainda ama viajar e conhecer novos lugares. Seu conselho para quem está prestes a se aposentar é gastar tempo em atividades produtivas e aproveitar a vida ao máximo.

Nós da ASA-CD, na figura da Presidente, diretores e funcionários, parabenizamos a associada e amiga Maria Vila-



ni pelos seus 91 anos de vida e agradecemos por compartilhar um pouco de sua história conosco. Desejamos-lhe muitas felicidades, saúde e sucesso em suas futuras aventuras.

VEM AI

VISITA AO HOTEL FAZENDA VALE VERDE



Temos o prazer de convidá-lo para um dia inesquecível em meio à natureza no Hotel Fazenda Vale Verde, localizado na Fercal-DF. O passeio acontecerá no dia 20 de maio, com saída às 7h30 da manhã no estacionamento da ASA-CD. O valor por pessoa é de R\$ 260,00 e inclui transporte, café da manhã, almoço e muita diversão! Durante o passeio, teremos a oportu-

nidade de fazer uma trilha em meio à exuberante natureza do cerrado, com direito a banho em piscinas e no rio. Para completar, ainda teremos um animado bingo com prêmios incríveis.

Para mais informações e inscrições, entre em contato com a Conmil Turismo. Whatsapp: (61) 98287-7523.

3ª CAMINHADA DA ASACD

Convidamos todos vocês para participarem da 3ª Caminhada da ASACD. Que acontecerá no dia 26 de maio, no clube ASCADE NÁUTICA às 14h30. Nesta edição, contaremos com o acompanhamento de uma fisioterapeuta e uma personal trainer, que estarão presentes durante todo o percurso para garantir que a atividade física seja realizada de forma segura e adequada. Para mantermos a hidratação ade-

quada, teremos pontos de distribuição de água ao longo do trajeto.

Contamos com a sua presença! Não perca esta oportunidade de cuidar da sua saúde e bem-estar junto com a nossa associação.

Para mais informações e inscrições Whatsapp: (61) 99451-5807.



1º ENCONTRO DOS ESCRITORES



Temos o prazer de convidá-lo para O 1º Encontro dos Escritores, que acontecerá no dia 6 de junho, das 15h às 18h na ASA-CD.

Este será um evento onde poderemos compartilhar nossas ideias, técnicas e experiências de escrita.

Nosso objetivo é criar um

ambiente acolhedor para que todos possam se sentir à vontade para compartilhar suas histórias e receber feedback construtivo.

Contamos com a sua presença para abrilhantar o evento. Para mais informações e inscrições, entre em contato conosco no Whatsapp: (61) 99451-5807.

ASSOCIADO CANDANGO

LEVY MACHADO

Meu nome é **Levy Machado**, nasci em Piracanjuba-GO e tenho formação em Letras e Direito. Em 1959, mudei-me para Brasília e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1963, como Técnico Legislativo.

No início, Brasília era um amontoado de coisas, e era difícil imaginar que se tornaria a Capital. Lembro-me de que não havia serviços básicos como água, luz e transporte, foi um começo difícil. No entanto, guardo essa época

com muito carinho e respeito.

Trabalhei na Casa somente na Taquigrafia e me aposentei em 1983. Depois disso, atuei como advogado por mais 5 anos, mas atualmente dedico-me à minha família. Quando era mais jovem, viajava muito.

Gosto de ler, escrever e fazer palavras-cruzadas como passatempo. Embora a vida de um idoso de 90 anos seja um pouco limitada, sou bem ativo e acredito que estou na melhor fase da minha vida.

Atualmente, a gestão da ASA-CD faz um traba-



lho excelente em relação aos associados, e tenho muito apreço pela Presidente Maria Elisa, que é muito ativa, proativa e dinâmica.



Meu nome é **Claudio Ramos Aguirra** e nasci em 1965 em Curitiba, Paraná. Sou formado em Gastronomia com Pós-Graduação em Gastronomia Funcional e Gastronomia e Negócios em Alimentação.

Iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados em 1981, no CEDI, e posteriormente trabalhei na

Presidência da Casa com os Presidentes Flávio Marçilio e Ulysses Guimarães, SGM, CENIN, Assessoria Internacional da Presidência e Comissões de Fiscalização e Controle; Meio Ambiente; Esporte e Turismo.

Em 2015, me aposentei e decidi investir em novos aprendizados. Fiz algumas viagens e cursos de aperfeiçoamento em panificação artesanal e pizzaiolo. Além disso, adoro viajar, principalmente de carro, e já estive em diversos países como EUA, México, República Dominicana, Chile e Argentina.

Também viajo bastante pelo Brasil, em especial para São Paulo, Paraná, Santa Catarina e Rio

Grande do Sul. Conheço ainda Rio de Janeiro, Espírito Santo, Bahia, Alagoas e Rio Grande do Norte.

Meus hobbies são variados e incluem a gastronomia, música, viagens, leitura e cuidados com a minha pequena horta. Aposentar foi uma ótima escolha para mim, e por isso meu conselho para todos é: aposente-se sem demora e aproveitem essa nova etapa da vida, que é extremamente prazerosa.

Por fim, quero parabenizar a equipe da ASA-CD e destacar a nossa Presidente, que é sensacional e sempre ativa, buscando o bem-estar dos associados.

Meu nome é **Ulza Maria Guerra**, nasci em Natal-RN e me formei em Letras com habilitação em Inglês e Português pelo CEUB. Em 1961, mudei-me para Brasília e, em 1968, comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados após realizar concurso público.

Durante o meu tempo na Casa, trabalhei em diversas áreas, incluindo SGM, Taquigrafia, DEPES, Seleção e Trei-

namento, Comissões e Lideranças, e me aposentei em 1995 da SGM.

Após me aposentar, decidi aproveitar a vida e viajei muito, visitando lugares como América do Sul e do Norte, Europa, Ásia, África e Oceania.

Aos meus amigos aposentados aconselho que aproveitem a vida enquanto estão com saúde plena, com saúde e responsabilidade, a vida é boa demais. Eu tenho vários amigos e



sempre estou junto deles.

Além disso, gostaria de destacar que a atual gestão da ASA-CD é excelente e que a Elisa é uma líder sensacional. Eu amo a forma como ela dirige a associação.



Meu nome é **Sueli Batista Machado** e eu nasci em Três Rios, no Rio de Janeiro, sou formada em Ciências Econômicas. Em 1961, mudei-me para Brasília.

Em 1982, ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público e atuei exclusivamente no Departamento de Finanças até me aposentar em 1991.

Desde então, tenho desfrutado plenamente da vida, praticando natação para cuidar da saúde e do corpo e viajando. Conheço a Europa, Ásia, África, América do Norte e do Sul.

Para meus amigos aposentados, eu aconselho que busquem manter-se

ativos, pois a aposentadoria é um privilégio que nos permite fazer tudo o que desejamos.

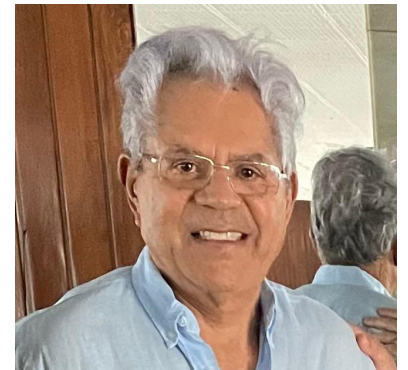
Embora seja importante manter uma rotina de cuidados, esta é uma fase maravilhosa da vida. Por fim, gostaria de destacar que a atual gestão da ASA-CD é altamente eficaz e sempre temos um excelente suporte da Diretoria, que é prestativa e dedicada.

JOSÉ VIEIRA ALVES

Me chamo **José Vieira Alves** e nasci em Crateús, no Ceará. Mudei-me para Brasília na década de 50 quando Brasília era apenas um sonho de construção.

Sou formado em Direito, Contabilidade e Administração, e atualmente trabalho como advogado, depois de me aposentar como Auditor do Tesouro Nacional em 1991. Minha esposa, Dirce Benedita Ramos Vieira Alves, que era servidora pública na Câmara dos Deputados, onde

trabalhou na Biblioteca até aposentar-se. Infelizmente já falecida. Sou um ávido viajante e já visitei muitos lugares nos Estados Unidos, América Latina, América do Sul e Europa, além de diversos destinos no Brasil. Também gosto de cuidar da minha saúde e me mantenho ativo com exercícios físicos e leitura. Para meus amigos aposentados, eu aconselho que se preparem para essa nova fase da vida, preenchendo o tempo com atividades significativas.



O vazio sem ocupações pode ser difícil, então é importante encontrar outras fontes de realização.

Eu acho que a gestão atual da ASA-CD é excelente, com muitas opções atraentes, como o ASA SAÚDE e aulas de idiomas.

FALA, ASSOCIADO

SERGIO SOARES DE OLIVEIRA

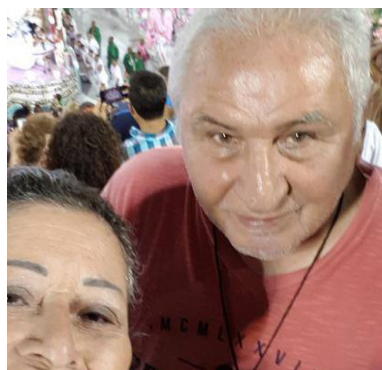
Meu nome é **Sergio Soares de Oliveira** e nasci em Belém-PA. Cursei Engenharia Elétrica na Universidade de Brasília e me mudei para a capital em abril de 1971. Em 1985, comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados como Taquígrafo e lá permaneci até me aposentar em 2007.

Durante meu tempo na Casa, minha atuação foi exclusivamente na Taquigrafia. Após me aposentar, passei a me dedicar à mi-

nhá chácara e a viajar pelo Rio de Janeiro, Espírito Santo e diversos países da América do Sul, América do Norte, Europa e Ásia.

Embora não tenha nenhum hobby em particular, costumava jogar vôlei, inicialmente como atacante e, depois, como levantador. Hoje em dia, aprecio o esporte somente como espectador.

Para meus amigos aposentados, recomendo que viagem bastante, curtam a companhia dos amigos



e cuidem da saúde. Por fim, gostaria de destacar a atuação da atual gestão da ASA-CD em relação ao resgate dos aposentados. Adora os PROSAS e a Presidente tem feito um trabalho primoroso. Só tenho elogios para dar.

MARIA NAZARÉ MONTEIRO



Meu nome é **Maria Nazaré Monteiro**, natural de Floriano-PI. Em 1970, mudei-me para Brasília, onde estudei Letras Português e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1989,

como Técnica Legislativa.

Durante meu tempo na Casa, trabalhei em diversos setores, incluindo DEPES, DEMED, até minha aposentadoria em 2016.

Desde então, tenho me dedicado à minha família, incluindo meus filhos e netos. Embora não tenha viajado muito, tive a oportunidade de conhecer muitas partes do Brasil. Costurar é um hobby que pratico apenas para a minha família.

Para meus amigos aposentados, eu recomendo cuidar da saúde, manter-se ativos e viajar sempre que pos-

sível, pois a viagem enriquece a alma. Estar aposentado é um privilégio que deve ser aproveitado ao máximo, com disposição e saúde.

A atual gestão da ASA-CD é excelente, dinâmica e altamente preocupada com a interação dos associados, incluindo tanto pensionistas quanto aposentados.

A Presidente Maria Elisa é uma líder excepcional, comprometida e interessada em fazer a diferença. A associação está passando por uma transformação emocionante e diversificada.

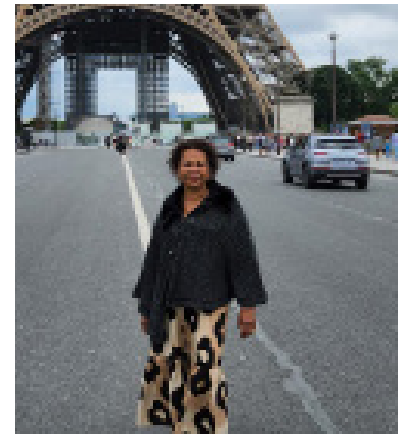
Meu nome é **Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade**, nasci na cidade de Sertãozinho-AL e em 1979 iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados.

Na Casa, atuei na Copa do Anexo 4 e, ao longo dos anos, fui promovida a primeira e segunda secretária. Digo que foi uma época muito importante da minha vida e que sinto um imenso orgulho.

Depois de um tem-

po, decidi deixar Brasília para explorar outros lugares. Morei na Bahia por um tempo e depois voltei para a capital. Também conheci João Pessoa, Alagoas, Porto Alegre, Portugal, Espanha, Paris e outros lugares fascinantes.

Quando me perguntam se sinto falta do meu trabalho na Câmara dos Deputados, eu respondo que sim, mas foi um ciclo encerrado com muita gratidão. Depois de tantos anos



trabalhando duro, era hora de me aposentar e aproveitar a vida maravilhosa que construí para mim mesma.

A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa, me sinto muito acolhida e respeitada.

TERESA CRISTINA MENDES DE MESQUITA



Meu nome é **Teresa Cristina Mendes de Mesquita** e nasci no Rio de Janeiro-RJ. Em 1974, me mudei para Brasília e me formei em Turismo e Psicologia. Dois anos depois,

em 1976, comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados, onde atuei na Taquigrafia, Revisão e Redação.

Após me aposentar, em 1998, decidi ampliar meus conhecimentos e fiz cursos de Decoração, Paisagismo e Psicologia. Sempre tive uma paixão por viajar e já tive a oportunidade de conhecer muitos lugares incríveis, como Argentina, Chile, Peru, Bolívia, Itália, Espanha, Áustria, Turquia, Grécia, França, Tchecoslová-

quia, Marrocos, Reino Unido, Suécia e muitos outros.

Meu passatempo é viajar e, sempre que possível, procuro explorar novos destinos. Aos amigos aposentados aconselho que cuidem da saúde, pois sem ela não conseguimos realizar os nossos sonhos.

Quanto aos benefícios oferecidos pela ASA-CD, confesso que não utilizo muito, mas não tenho nada a reclamar. Mas vejo uma gestão comprometida e atuante.

ASA COM ARTE

ISABEL CRISTINA DA SILVA



Meu nome é **Isabel Cristina da Silva** e nasci em Botafogo-RJ. Sou formada em Letras Português/Inglês e em 1980 mudei-me para Brasília, onde resido atualmente.

Sou pensionista, meu marido, Fernando da Silva, era servidor efetivo da Câmara dos Deputados e trabalhava na Administração da

Casa, atuando como assessor parlamentar de Deputados. Infelizmente, ele faleceu em 2000, o que foi um período muito difícil para mim.

Em 2016, decidi retornar para a chácara da família, que estava arrendada. Ao perceber o potencial daquela terra, decidi empreender e comecei a produzir alimentos orgânicos, sem o uso de agrotóxicos ou insumos químicos.

Cultivo hortaliças, verduras, maracujá pérola do cerrado, pitaya, banana, entre outras frutas e legumes. Distribuo esses produtos para pequenos agricultores, feiras e também para consumidores finais por meio de venda de cestas.

Minha ação social é um legado que desejo deixar para as próximas gerações, contribuindo para um mundo mais saudável e sustentável. **RECANTO DO VALE**. Cuidando da sua saúde, frutas e verduras orgânicas direto do produtor para a sua mesa.



MARLENE VALE SOARES SILVA

Meu nome é **Marlene Vale Soares Silva** e sou uma pioneira de Brasília, tendo chegado à cidade em 1958. Nasci em Reriutaba, no Ceará.

Meu esposo, Francisco das Chagas Soares Silva, era Técnico Legislativo da Câmara

dos Deputados e trabalhou como ascensorista depois de ingressar na Câmara em 1972.

Infelizmente, ele faleceu há 34 anos, e passei por uma fase difícil após sua morte, mas consegui seguir em frente. Adoro viajar e dançar, pois a dança para mim é uma forma de expressão e um excelente exercício que ajuda a trabalhar minha mobilidade e cognição.

Segundo pesquisas, as atividades físicas para idosos apresentam benefícios que auxiliam no bem-



-estar geral, melhorando a saúde física e mental e preservando a autonomia nas atividades cotidianas.

Além disso, tais atividades e exercícios ajudam no controle das mudanças que ocorrem devido ao processo de envelhecimento.





Meu nome é **Roberto Moreira da Costa**, nasci no Rio de Janeiro e posuo formação em Engenharia Eletrônica, além de um mestrado em Administração Gerencial.

Iniciei minha trajetória na Câmara em 1984 e atuei exclusivamente no DETEC até me apo-

sentar em 2012. Mesmo após minha aposentadoria, continuo engajado em projetos relacionados à área de instalações prediais. Além disso, tenho o privilégio de ser o Presidente do Veteran Car Brasília – Clube de Carros Antigos de Brasília.

A minha paixão por carros antigos, que foram grandes sucessos em suas épocas, é o que me move, e por isso sinto-me honrado em fazer parte de um projeto tão especial.

Não há dúvidas de que tudo que é bonito e de qualidade perdura no tempo, e com os carros antigos isso

não é diferente. Esses veículos que carregam consigo memórias do passado atraem muitas pessoas que gostam e são tratados como verdadeiras relíquias.

Por isso, em nossa associação, todos aqueles que compartilham da mesma paixão por carros antigos são bem-vindos.



Meu nome é **José dos Santos Guimarães** e eu nasci em Hidrolândia-GO. Em 1979, eu me mudei para Brasília e, desde então, tenho tido uma carreira significativa. Sou formado em Administração de Empresas e Matemática e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1981, após passar em um concurso público.

Ao longo do tempo, eu trabalhei no Departamento de Finanças e DEPES

da Casa, e me aposentei em 2012. No entanto, depois de me aposentar da Câmara, eu ainda continuo ativo como professor de matemática na Secretaria de Educação do Distrito Federal (SES-DF), lecionando no CESAS, que é dedicado à educação de jovens e adultos (EJA).

A educação de jovens e adultos é uma ótima oportunidade para aqueles que desejam concluir sua educação básica. Com um certificado em mãos, é



possível participar de concursos públicos que exigem escolaridade mínima e até mesmo começar uma faculdade. Acredito que a educação é o combustível para a mudança social e, através do estudo, podemos mudar o mundo.

DICAS DE SAÚDE

CÂNCER DE PELE



O câncer de pele é uma doença cada vez mais frequente, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. Ele é causado pelo crescimento anormal e descontrolado de células que compõem a pele. Quando não é diagnosticado a tempo, pode se espalhar pelo corpo e causar danos irreversíveis ao longo do tempo. Os principais tipos de

câncer de pele são o Melanoma, o carcinoma basocelular e o carcinoma espinocelular. O Melanoma é o mais perigoso, pois tem uma grande capacidade de invadir outros órgãos se não for diagnosticado precocemente.

O carcinoma basocelular e o espinocelular são menos agressivos, mas podem ser perigosos se não forem detectados e tratados de maneira adequada. O diagnóstico precoce é fundamental para o tratamento bem sucedido do câncer de pele.

Os sintomas incluem feridas que

não cicatrizam, manchas avermelhadas que descamam, pintas ou sinais que mudam de formato, tamanho ou coloração, coceira ou sangramento.

O tratamento do câncer de pele depende do estágio da doença, mas pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia e imunoterapia. É importante consultar um dermatologista regularmente e proteger a pele dos raios solares para prevenir o câncer de pele.

DERMACLINIC

(61) 3443-5632
SEPS 709/909 - BI A - Salas
304/5 - Edifício Julio Adnet
Brasília - DF

DIREITO E JUSTIÇA



É com satisfação que informamos que a ASACD terá à disposição dos associados um contador para auxiliar os interessados na realização do Imposto de Renda. Esse 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.



Miracema do Tocantins é uma cidade encantadora localizada no estado de Tocantins, com muitos atrativos turísticos para pessoas de todas as idades. Se você está pensando em visitar Miracema, aqui estão algumas dicas de viagem que podem ajudá-lo a aproveitar ao máximo sua experiência:

Visite o Parque Municipal da Pedra Pintada: Esse parque é um ótimo lugar para caminhar e apreciar a natureza. As trilhas são fáceis e bem sinalizadas, e você pode ver pinturas rupestres e formações rochosas impressionantes.

Conheça a Catedral de Nossa Senhora

de Fátima: A catedral é uma das principais atrações de Miracema, com uma arquitetura impressionante e uma atmosfera tranquila e relaxante.

Explore o Rio Tocantins: A cidade é banhada pelo Rio Tocantins, então você pode aproveitar para fazer um passeio de barco ou pescar nas águas calmas do rio.

Visite a Praça dos Girassóis, que oferece um espaço amplo e tranquilo para passear e relaxar.

Experimente a gastronomia local: Miracema é conhecida por sua culinária típica, então não deixe de experimentar pratos como o arroz com pequi, a galinhada e o suco de cajá.

Descubra a cultura local: Há muitas festas e celebrações em Miracema, então verifique o calendário local e participe de eventos como miracaxi carnaval do abacaxi, a Festa do Divino Espírito Santo e a Festa de São João.

Você não pode deixar de conhecer o Portal das Águas Resort. A região de Miracema é rica em cachoeiras, então não deixe de visitar a Cachoeira do Escorrega e a Cachoeira do Roncador.

Com essas dicas, você poderá aproveitar sua viagem a Miracema do Tocantins ao máximo, e boa viagem!

ILP GRUPO ALTEVITA



ESPAÇO LONGEVITÀ



ESPAÇO CONVIVÊNCIA



ALTEVITA LAGO

No dia 11 de abril, a Presidente Maria Elisa e a 1ª Vice-Presidente Enila Beatriz visitaram o Altevita, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPIS) localizada no Sudoeste de Brasília. Essa empresa oferece unidades em diferentes regiões da cidade e é destinada a idosos que desejam conviver com pessoas da sua idade, ter acesso a cuidados permanentes ou simplesmente passar o dia no local. As visitas ocorreram também no Lago Sul, no dia 20, e na Asa Sul, no dia 25.

Essa iniciativa faz parte de um projeto promovido pela Associação, que tem como objetivo apresentar aos associados as Instituições de Longa Permanência, que diferem dos chamados asilos, pois as pessoas escolhem estar lá, seja morando permanentemente ou passando o dia. Esse trabalho teve início a partir de um pedido de associado.

O Altevita foi fundado com a missão de ser um lar para idosos com serviços de hotelaria, baseado em três pilares: saúde física, saúde mental, autoestima e vínculo familiar. É uma alternativa de moradia e convivência para idosos e oferece unidades destinadas a públicos específicos, com um cuidado de alta qualidade. As atividades e dinâmicas oferecidas pelo grupo têm como objetivo cuidar do corpo e da mente, além de unir a família. O Grupo Altevita oferece uma combinação de serviços de hotelaria, lazer e entretenimento, e conta com um Centro-Dia presente em todas as unidades, que oferece uma opção para os idosos que preferem dormir em suas residências, mas desejam ter acesso a todos os serviços oferecidos pelo grupo. O Centro-Dia disponibiliza refeições, atividades de reabilitação, passeios e socialização, com opção de turno integral,

matutino e vespertino, proporcionando uma vida saudável em um ambiente acolhedor e de qualidade.

Além disso, o Grupo Altevita oferece o serviço de desospitalização, que preserva a continuidade da terapia de reabilitação fora do ambiente hospitalar, de forma segura e personalizada. Esse serviço possibilita um atendimento humanizado e a proximidade da família na recuperação do idoso, além do preparo do idoso e da família para o seu retorno ao domicílio. Há também o Altevita Care, um serviço completo para atender todas as demandas dos idosos em seus domicílios.

Espaço Longevità
EQRSW 5/6 Lote 1
Setor Sudoeste - Brasília/DF
(61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664

Espaço Convivência
CRS 503 Bloco A Loja 36
Asa Sul - Brasília/DF
(61) 3323-8707 ou (61) 3322 0211

Altevita Lago
SHDB QL 32 CONJ 1
Centro de Convenções Israel Pinheiro
Lago Sul - Brasília/DF
(61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243

BOLO CACETE



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 xícaras de polvilho doce
- 60 ml de óleo
- 50 ml de água
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de erva-doce

MODO DE PREPARO

- colocar o polvilho em uma tigela, misturar o sal e a água fria mesmo e ir misturando tirando os grumos
- aquecer o óleo e despejar e misturar bem
- após morna a massa colocar o ovo e por derradeiro a erva-doce
- misturar bem e enrolar os cacetinhos
- preaquecer a Airfryer ou forno convencional e colocar os cacetes para assar em 180 graus por 10 minutos ou mais dependendo do forno
- com um cafezinho uma delícia

BACALHOADA DA BOA

INGREDIENTES

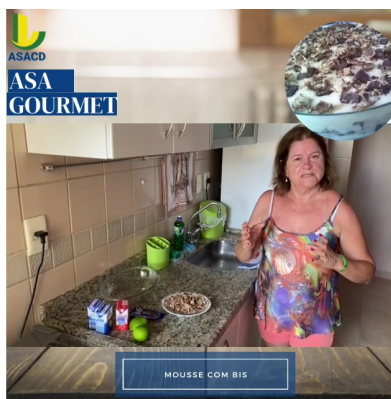
- 1 kg de bacalhau limpo e dessalgado
- 300 gr de batata
- 2 ovos cozidos
- 1 cebola grande (se tiver da roxa vai ficar lindo)
- 1 tomate
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- azeitonas pretas e verdes
- 3 dentes de alho
- muito azeite

MODO DE PREPARO

- Numa panela refogue com azeite o alho, a cebola picada, as azeitonas, os pimentões e em seguida o bacalhau. Depois de refogado coloque as batatas e um pouco d'água e deixe cozinhar.
 - Se preferir pode colocar numa marinex e cobrir com papel alumínio e colocar no forno.
 - Quando ficar pronto corte os ovos e coloque no bacalhau.
 - Servir com arroz e regar com muito azeite
- Delícia, né?!



MOUSSE DE BIS



INGREDIENTES

- 2 caixas de creme de leite
- 1 caixa de leite condensado
- 2 limões espremidos
- 2 Bis Extra

MODO DE PREPARO

- Misturar o creme de leite e o leite condensado e depois os limões e por derradeiro o Bis Extra
 - Colocar na geladeira
- Fácil e gostoso
Vocês vão amar !

DICA DE CASA

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

BOMBRIL

O Bombril é um produto de limpeza versátil, utilizado para diversas finalidades, como limpar panelas, utensílios de cozinha, banheiros e muito mais. Para economizar e prolongar sua vida útil, algumas pessoas optam

por dividir o Bombril em pequenas porções após o uso, evitando o desperdício e o uso excessivo do produto. Além disso, é importante secar bem o Bombril após o uso, para evitar que ele enferruje.



COMO SABER SE O ÓLEO ESTÁ DEVIDAMENTE QUENTE



Saber quando o óleo está quente é uma habilidade essencial na culinária. O aquecimento adequado do óleo é fundamental para garantir o resultado perfeito de frituras e refogados. Existem várias maneiras de identificar se o óleo está na temperatura correta. É observar o surgimento

de pequenas bolhas ao redor de uma colher de pau quando mergulhado no óleo. É importante lembrar que o óleo muito quente pode causar respingos perigosos e o óleo frio pode deixar os alimentos encharcados.

MISTURA BICARBONATO, SAL E ÁGUA QUENTE PARA ALIVIAR ESTRESSE E MAU ODOR DOS PÉS

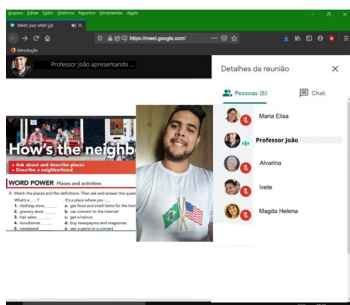
A mistura de água quente, sal e bicarbonato de sódio é uma solução simples e eficaz para combater o estresse e o mau odor dos pés. Ao adicionar uma colher de chá de sal e meia colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo de água quente, você pode criar uma solução relaxante para pés

cansados e estressados. O sal ajuda a relaxar os músculos, enquanto o bicarbonato de sódio pode aliviar odores desagradáveis e suavizar a pele. Uma solução simples, natural e eficaz para cuidar do corpo e da mente!



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



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

mica, 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!**

ALUNA DA TURMA DE INGLÊS

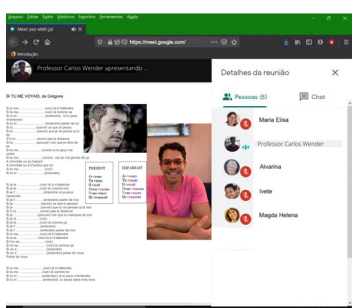
O Curso de Inglês é excelente, bastante proveitoso, uma excelente oportunidade de reencontrar com ex-colegas de trabalho. O Prof. João é ótimo! Paciente e educado, procura

aperfeiçoar sua metodologia para nosso melhor aprendizado! Parabéns à ASA pela iniciativa de nos proporcionar um Curso tão incentivador.



NADJA XAVIER

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!

ALUNO DA TURMA DE FRANCÊS

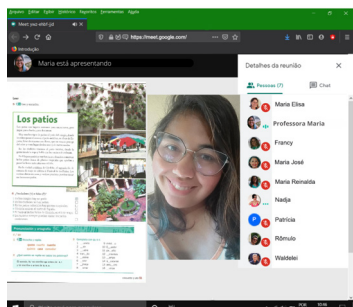
A aula está ótima, realmente nos ajuda a aprender e desenvolver um novo idioma

ma, professor atencioso com os alunos e aproveitamos para revermos os amigos.



ALDO CLEMENTE OLIVEIRA

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

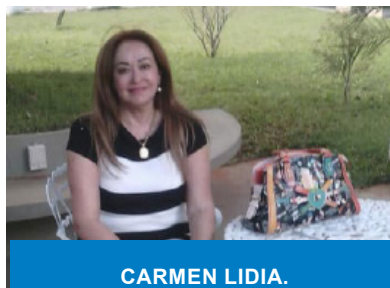
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ALUNA DA TURMA DE ESPANHOL

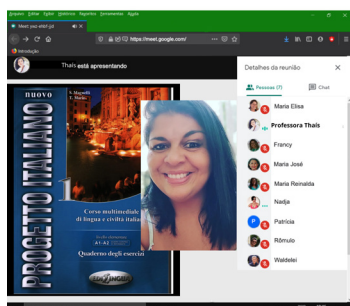
Gosto de aprender espanhol, porque é a língua dos nossos países vizinhos, grandes escritores como Miguel de Cervantes, Federico Garcia

Lorca, Ciro Alegria e outros. Que vale a pena serem lidos no original. Espanhol é uma língua sonora, bonita e de grande ternura, ressaltando as canções!



CARMEN LIDIA.

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!

ALUNA DA TURMA DE ITALIANO

Aprender uma nova língua não é fácil, uma das coisas que tenho aprendido ao frequentar as aulas de italiano. Estu-

dar na ASA-CD é rever e fazer amigos dentro de nossa Associação, o que eu tenho adorado!!



CECILIA ALCOFORADO

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 14h30 às 16h



na Igreja Metodista na 610 sul.

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 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, rever amigos e conhecer outros tantos.

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

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. 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, 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 todas as idades, 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 todos. “

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


Matricule-se pelo nosso

WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

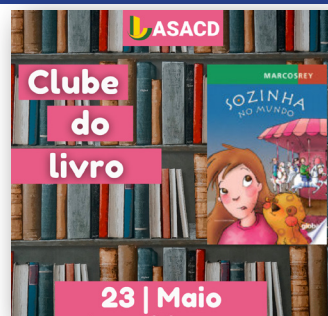
CLUBE DO LIVRO



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

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 dou-

toral ensinada 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



Livro escolhido

que explica seu imenso sucesso. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 23 de maio, a partir das 17h. A obra escolhida, 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.

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 NELIA

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



Henrique - Instituto Doando Vidas

Maria Elisa este mês como as suas amigas que nos permite seguirmos com o propósito de ajudar ao mais necessitados. Deus abençoe.

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.



• MARTA HELENA LOURENÇO KAHN
*ARAGUARI, MG, 25/4/1942 - †5/4/2023



• LÚCIO FLAVO CAMBRAIA NAVES
*CAMPO BELO, MG, 16/1/1942 - †19/04/2023



• NIVALDO RODRIGUES DE MORAES *RIO BONITO, RJ, 7/2/1934 - †BRASÍLIA, DF, 21/4/2023

• CHRITELL LILLI BENDA †LUZIÂNIA, GO, 21/4/2023

FOTOS PROSA ITALIANA

DIRETORIA ASACD



HOMENAGEADOS



JOANA ELOI



JOSÉ VIEIRA



REGINA KRAMER

SORTEADOS



EDNEUZA (RECEBIDO PELA FILHA)



MARIA JOSÉ



JOANA ELOI



IVETE GALDINO



DOLORES MARIA





ANIVERSARIANTES DE JUNHO

1 - Edilene Ferreira dos Santos, Flocele Fernandes, Ninfa Gerep Maria Pinto Gonzalez, Wilma Irenice Leite, Jayme Antonio de Zamboni. 13 - Antônio Motta dos Francisca de Sousa. 22 - Cora Souza Junior. 2 - Alciria Galdino Santos, Carmen Lidia Ramos Leite, David Antônio Pereira da Silva Marfiza Castello Parucker, Diva Soares Oliveira, Edvaldo Gomes, Eraldo Bispo dos Santos, Iracema de Melo Bezerra. 3 - Divina Ferreira Paracampos, Flávio Freitas Eunice Gonçalves Pereira, Luis Antônio Violin, Maria Paula de Oliveira Porto, Marlina de Sousa. 23 - Joracy Teixeira Emery, Maria Bernadete de Almeida Fontenele. 24 - Aldemir Luna Sousa, Izabel Batista Silva, Jane Mary Jorge Maluf, João Batista Gruginski, João Batista Nogueira da Silva, João Ferreira de Lima, João Luiz Prates Belaguarda, João Rodrigues de Cerqueira, Maria de Lourdes Brito de Melo. 25 - Ana Lúcia de Miranda Ramos, Graci Martins Costa, Joel Vianna, José Joardvan Camelo de Freitas, Laci de Souza Gomes Corrêa. 26 - Mabir Santos, Regina Stella Studart Quintas. 27 - Benedicto Geraldo Cavalcante de Vasconcellos, Deocacine Lucas Rodrigues dos Santos, João Alencar Dantas, Maria da Cruz Marques, Maria Lúcia de Figueiredo Goldszal. 28 - Terezinha Goreti Rodrigues dos Santos. 29 - Irani Otilio dos Santos, Maria Alice Machado, Pedro Gomes de Oliveira, Pedro Hayrtom Custodio Ramos. 30 - Francisco Dutra Filho, Magda Abicht, Maria Aparecida Campos, Norberto Coutinho, Omar dos Santos Rodrigues, Piera Paola Gagnor, Vina Rodrigues Pratini.

1 - Edilene Ferreira dos Santos, Flocele Fernandes, Ninfa Gerep Zamboni. 13 - Antônio Motta dos Santos, Carmen Lidia Ramos Leite, David Antônio Pereira da Silva. 14 - Selma Dangelo Ferreira. 15 - Ana Maria Moura da Silva, Maria Auxiliadora Magalhães Andrade, Maria do Socorro Brito, Neusa Terezinha Rodrigues Vargas. 16 - Adivany Maria dos Santos, Alexandre Dias Brasil de Araujo, Antônio Macedo de França Filho, Artur Henriques de Vasconcelos, Dilzete Paula Reis Silva, Lindalva Paula Vieira, Mario Loureiro Ferreira, Sheila Gomes dos Santos. 17 - Adailton Gomes Pereira, Reinaldo Peixoto Pereira, Ruth Bernadino de Carvalho, Tereza Cristina de Miranda Ramos, Vili Santo Andersen, Vladimir Meireles de Almeida. 18 - Alceu Vieira Gomes Filho, Ana Lêda Melão, Ângela Vieira de Oliveira, Hebe de Paula Barros Loschi, Itelvina Alves da Costa, Jurandi Leite da Silva, Maria Aparecida Araújo de Moura das Neves, Suely Pereira dos Santos Sena. 19 - Maria Bernardo Ramos Madeira, Roberto de Medeiros Guimarães Filho, Severino Gomes de Almeida, Vera Lúcia Santa Fé Santos. 20 - Ângelo Gonçalo Rodrigues, Antônio Borges de Sousa, Francisco da Silva Lopes Filho, Sueli de Souza. 21 - Elenir Domingues de Araújo Ferreira, José Pereira Caputo, Luiz Gonzaga Malveira, Narcisa Clementina Rocha, Raimundo de Souza Coelho, Silvia

ASA CLASSIFICADOS

DESTAQUES



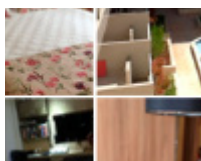
GINECOLOGISTA
(61) 3345-7679



M2 TRAVEL
(61) 98191-8871



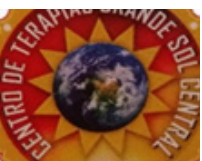
RECANTO DO VALE
(61) 99958-9577



VENDA DE IMÓVEL
(61) 99163-4752



YOGA
(61) 99312-8030.

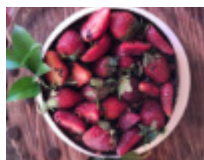


FLORAIS
(61) 99977-3374

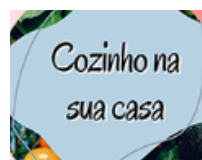
COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



BISCOITOS
(61) 99924-2757



BORGES
(61) 99606-2211



COZINHO NA SUA CASA
(61) 99375-9463



DI CAJU
(61) 99807-1973



DOCE SURPRESA
(61) 99952-2720



DOG DO BARTÔ
(61) 3036-5100



QUAL CHEESECAKE?
(61) 998742807



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



SORVETE AO QUADRADO
(61) 3297-6103



SPICE FOOD
(61) 99690-4022

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



CORREIOS AGF
(61) 3465-2411



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3347-3313



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS
(64) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 33271864



HOTEL GAIA-PORTO
(61) 98116-8577

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

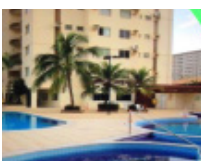
FINANÇAS E NEGÓCIOS



BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



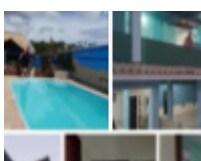
SICOOB
(61) 3225-2007



ALUGUEL CALDAS NOVAS
(61) 98116-8577



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



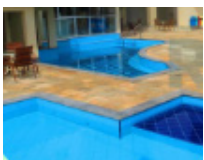
ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381



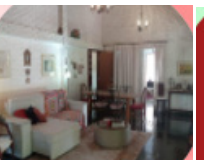
VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS
(61) 9114-2762

IMÓVEL E MUDANÇAS

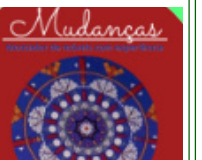
INFORMÁTICA



VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS
(61) 98212-9697



VENDA DE CASA LAGO NORTE
(61) 98421-1862



MUDANÇAS
(61) 981789919



INFOJET
(61) 3382-7765

SAÚDE E BEM-ESTAR



FISIOTERAPEUTA
(61) 99555-9191



EMERGÊNCIA DOS PÉS
(61) 99585-5661



HUMANIDADE CUIDADOS
(61)98122-6959



PSICÓLOGA
(61) 8128-0324



OCULARE
(61) 3242-4222



OLIMPO
(61)3225-2865



VISÃO
(61) 3038-8001