



# REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 348

Brasília - DF

Maio 2023

## MÊS DAS MÃES

Mãezinha

Mês  
DAS  
Mães

Mamis



Na Câmara dos Deputados, existem mulheres que se destacaram não apenas por suas carreiras no serviço público, mas também por seu papel de mães. As mães aposentadas que passaram pela Câmara deixaram um legado importante na história parlamentar do país, mostrando que é possível conciliar maternidade e uma trajetória de sucesso na política. Essas mulheres são exemplos de força e dedicação, enfrentando os desafios de criar seus filhos enquanto exerciam funções políticas importantes. Elas demonstraram habilidades de gerenciamento do tempo, equilibrando suas responsabilidades profissionais com o cuidado e a educação de suas crianças. Além de suas contribuições para a política, essas mães aposentadas também inspiraram outras mulheres a buscar seus objetivos profissionais, mesmo após se tornarem

mães. Elas mostram que é possível conciliar diferentes papéis e que a maternidade não é um obstáculo para o sucesso profissional. As mães aposentadas da Câmara dos Deputados também deixaram um legado de empoderamento para suas filhas e para as gerações futuras. Ao mostrar que é possível ocupar posições de destaque na política e ser mãe ao mesmo tempo, elas incentivam outras mulheres a perseguirem seus sonhos e a quebrarem barreiras de gênero. A história dessas mães aposentadas é uma prova do poder transformador das mulheres na política. Seu legado continua vivo, inspirando novas gerações de mulheres a se envolverem na esfera política e a lutar por igualdade de oportunidades, tanto no âmbito profissional quanto na maternidade. E ASA-CD agradece por cada uma dessas mulheres que fazem parte da Associação.

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4  
Homenageada do Mês, p. 4  
Vem Ai, p. 5  
Orquestra Instituto Reciclando Sons, p. 5  
Associado Candango, p. 6 - 7  
Fala, Associado, p. 8 - 9

ASA com Arte, p. 10 - 11  
ASA Dica de Saúde, p. 12  
ASA Direito e Justiça, p. 12  
PROA 2023, p. 13  
ILP Sênior DF, p. 14  
3ª Caminhada da ASA-CD, p. 15  
Passeio Hotel Fazenda Vale Verde, p. 16

Apresentação No ILP São José, p. 17  
Aulão Presencial de Inglês, p. 17  
ASA Cursos, p. 18  
Ações da ASA-CD, p. 19  
Asa Gourmet, p. 20  
Dica de Casa, p. 20

Clube do Livro, p. 21  
Cine ASA, p. 21  
ASA Cultural, p. 21  
ASA Solidária, p. 22  
Medalha In Memoriam, p. 22  
Aniversariantes, p. 23  
Classificados, p. 24

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Impressão

Querubins Gráfica/Editora Tel.: (61) 3465-2411

E-mail: [querubins@graficaquerubins.com.br](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

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](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

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.

Com muito carinho, amor e respeito, direciono-me às associadas da ASA-CD. No mês de maio, celebramos o dia das mães, e ser mãe é um dos papéis mais desafiadores e gratificantes que uma mulher pode assumir. A responsabilidade de criar e educar um filho demanda tempo, energia e amor incondicional. Agora, imagine conciliar essa tarefa com uma carreira no serviço público, mais especificamente como servidora pública aposentada da Câmara dos Deputados. Essas mulheres são verdadeiras guerreiras, equilibrando suas obrigações familiares com o compromisso de servir ao país. Dentro desse contexto, é importante reconhecer e valorizar o trabalho de diversas profissionais que atuam na Câmara dos Deputados. Advogadas, taquígrafas, chefes de departamento, seguranças, diretoras, engenheiras, médicas, auxiliares e tantas outras mulheres contribuíram e contribuem diariamente para o funcionamento eficiente e transparente da instituição. As advogadas desempenham um papel fundamental na análise jurídica das propostas legislativas e na garantia do cumprimento das leis vigentes. Com sua expertise, elas asseguram que todos os processos sejam conduzidos de acordo com os princípios democráticos e a justiça. As taquígrafas, por sua vez, são responsáveis por registrar fielmente as sessões e deba-

tes que ocorrem na Câmara dos Deputados. Com agilidade e precisão, elas garantem que as falas dos parlamentares sejam documentadas de forma a preservar o histórico dos trabalhos legislativos. As chefes de departamento ocupam posições de liderança e coordenação, desempenhando um papel estratégico na administração da Câmara dos Deputados. Com sua expertise em gestão, elas organizam equipes, estabelecem metas e garantem a eficiência dos processos internos. As seguranças são responsáveis por manter a ordem e a integridade física de todas as pessoas que transitam pela Câmara dos Deputados. Com seu profissionalismo e dedicação, elas garantem um ambiente seguro e protegido para todos que ali trabalham e visitam. As diretoras, engenheiras e médicas são profissionais essenciais para o funcionamento adequado das instalações físicas e do bem-estar dos funcionários e parlamentares. Seja na manutenção dos prédios, na implementação de medidas de segurança ou no atendimento médico, elas desempenham papéis indispensáveis para a harmonia e o bom funcionamento da instituição. As auxiliares, por sua vez, são responsáveis por diversas tarefas administrativas que são fundamentais para o andamento dos trabalhos na Câmara dos Deputados. Com sua eficiência e organização, elas desempenham funções essenciais para a rotina legislativa.

Por fim, ser mãe e servidora pública da Câmara dos Deputados requer habilidades multi-tarefa, equilíbrio e resiliência. Essas mulheres enfrentam desafios diários, buscando conciliar suas responsabilidades familiares com a dedicação ao serviço público. Que sejamos sempre valorizadas por todos os papéis que desempenhamos.

# 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



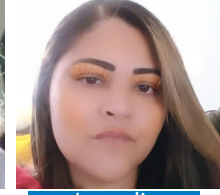
Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Jaqueline



Francisco

Nadja Lúcia

Catharina

Sigrid

Raimunda

Kátia

**Francisco das Chagas Sousa Filho** dia 4, **Nadia Lúcia das Neves Raposo** dia 5, **Catharina Alzira dos Santos Barros e Sigrid Tapajós Távora** dia 6, **Raimunda da Silva e Silva** dia 7, **Kátia Maria Paiva Gomes** dia 8.

**Francisco das Chagas** chegou em Brasília em 1974, gosta de viajar e tocar violão com os amigos. **Nadia Lúcia** chegou em 1979, gosta de encontrar com os amigos e viajar. **Catharina Alzira** chegou em 1968, gosta de palavras cruzadas, sudoku e dança de salão. **Sigrid Tapajós** chegou em 1960, gosta de estar com seus familiares. **Raimunda da Silva** chegou em 1975, gosta de ficar com sua família, amigos e viajar. **Kátia Maria** chegou em 1979, gosta de fazer atividade física, cursos e participar de ONGs.

**João da Silva Flor** dia 10, **Isaura Costa Garcia** dia 15, **Ernani Valter Ribeiro, Marizete de Arruda Ferreira de Oliveira, Symira Palatinik** dia 15, **José Gonçalves dos Santos** dia 16.

**João da Silva** chegou em Brasília em 1957, gosta de passear e conversar. **Isaura Costa** chegou em 1965, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Ernani Valter** chegou em 1966, atualmente gosta de ler sobre a árvore genealógica da família. **Marizete de Arruda** chegou em 1987, gosta de correr e participar de competições. **Symira Palatinik** chegou em 1960, gosta de viajar. **José Gonçalves** chegou em 1970, gosta de advogar e viajar.



João da Silva

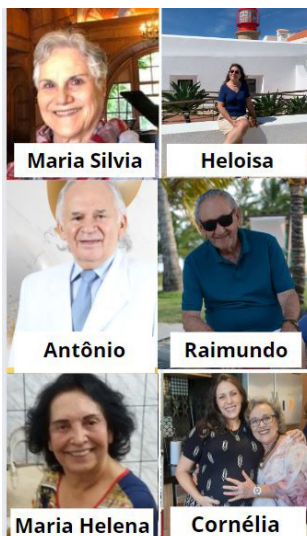
Isaura Costa

Ernani

Marizete

Symira

José



Maria Silvia

Heloisa

Antônio

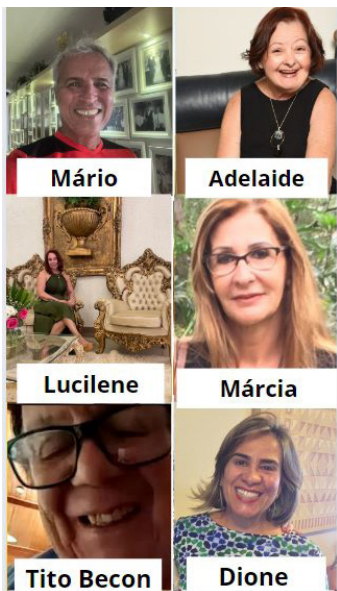
Raimundo

Maria Helena

Cornélia

**Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares** dia 16, **Heloisa Lustosa de Oliveira** dia 17, **Antônio Carvalho da Silva, Raimundo Borges Guimarães** dia 18. **Maria Helena Otoni Guedes** dia 19. **Cornélia Jéssica Moreira Manes** dia 20.

**Maria Silvia** chegou em Brasília em 1960, gosta de tocar piano e ler. **Heloisa Lustosa** chegou em 1961, gosta muito de viajar e fazer ballet. **Antônio Carvalho** chegou em 1972, gosta de muito de ler. **Raimundo Borges** chegou em 1956, gosta muito de viajar. **Maria Helena** chegou em 1979, gosta de realizar trabalhos voluntários na igreja que faz parte. **Cornélia Jéssica** chegou em 1968, gosta de curtir a família e amigos, além de viajar.



**Mário Drausio Oliveira de Azevedo Coutinho** dia 20, **Maria Adelaide Carvalho de Souza Gammaro, Lucilene Soares da Costa Albuquerque** dia 21, **Márcia Dias Soares Obeid, Tito Becon** dia 23, **Dione Maria Resende** dia 24.

**Mário Drausio** chegou em Brasília em 1974, gosta de viver a vida, praia, futebol, trilha de jeep e de estar com os netos. **Maria Adelaide** chegou em 1974, gosta de viajar, ler, cinema, teatro e ir à praia. **Lucilene Soares** chegou em 1976, gosta de frequentar academia. **Márcia Dias** chegou em 1970, gosta de viajar e curtir a família e amigos. **Tito Becon** chegou em 1979, gosta muito de viajar, ouvir música, ler e escrever. **Dione Maria** é natural de Brasília, gosta muito de viajar e encontrar os amigos e familiares.

**Waldelei Casemiro da Silva** dia 29, **José Vieira Alves** dia 30, **Claudio Lima Camara** e **Ronaldo Duarte Costa** dia 31.

**Waldelei** chegou em Brasília em 1980, gosta de viajar e de estar com a família. **José Vieira** chegou em 1957, gosta de dançar e advogar. **Claudio** nasceu em Brasília em 1960, gosta de ler a Bíblia e jogar tênis. **Ronaldo** chegou em 1971, gosta de festas e se reunir os amigos e familiares.



## HOMENAGEM DO MÊS

### JOÃO DA SILVA FLOR

A homenagem do mês é para João da Silva Flor, um homem notável, que celebrou seus 91 anos de vida no dia 10 de maio de 2023. Sua trajetória na Câmara, iniciada em 1975, deixou um legado marcante de dedicação e competência. Atuando na Coordenação de Transportes, João demonstrou seu comprometimento

incansável em garantir a eficiência e a qualidade dos serviços prestados. Sua aposentadoria em 1994 encerrou uma carreira brilhante, mas seu espírito de serviço e inspiração perduram.

Nós da Associação, na figura da Presidente, Diretoria e funcionários agradecemos João pelo seu legado que continua a inspirar e a



influenciar positivamente as gerações futuras. Parabéns, João da Silva Flor, por mais um ano de vida e por sua contribuição notável ao serviço público.

# VEM AI

## 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 acolhe-

dor 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.

## ARRAIÁ LEGIS 2023

É com muita alegria e animação que convidamos todos vocês para participarem do tão esperado Arraiá Legis! Preparem-se para uma festa junina repleta de diversão, comida deliciosa e muita música, que acontecerá no dia 16 de junho no nosso

querido Clube Ascade. Será uma noite memorável, recheada de atrações incríveis. Teremos barracas de comidas típicas com quitutes deliciosos. Aproveite para se deliciar com essas iguarias que são a cara dessa época tão festiva.



# ORQUESTRA DO INSTITUTO RECICLANDO SONS



Apresentação na Câmara dos Deputados da Orquestra do Instituto Reciclando Sons, sob a regência da sua fundadora e maestrina, Rejane Pacheco, e lan-

çamento da 18ª Campanha do Agasalho para as pessoas carentes da Estrutural. Contou com o apoio do Comitê CD Cidadania e a presença da ASA-CD na pessoa da Presidente Maria Elisa e da Primeira-Vice Enila Beatriz. As duas instituições são parceiras da Asa no combate à fome.

Asa fornece ces-

tas básicas que são entregues à comunidade. Estava presente a TV Câmara para registrar toda essa maravilha.



# ASSOCIADO CANDANGO

JOANA ELOI DE ARAÚJO



Meu nome é **Joana Eloi de Araújo**. Nasci no Goiás e vim para Brasília em 1966. Sou formada em Letras, História e Pedagogia. Em 1998, ingressei na Câmara e comecei uma jornada de muitas realizações e aprendizados. Durante esse período, pude desenvolver habilidades importantes para minha carreira e conheci muitas pessoas incríveis.

Durante meu tempo na

Casa, atuei somente no DEMED, uma área que sempre me interessou muito. Eu gostava muito do que fazia e, por isso, me dediquei bastante a esse trabalho. Em 2016, aposentei-me e decidi aproveitar a vida. Agora, tenho mais tempo para mim e para as coisas que gosto de fazer.

Uma das coisas que mais gosto de fazer é viajar. Já conheci alguns países, como Inglaterra, Egito, Tailândia, Malta, Itália, Bélgica e França. Cada lugar tem sua própria cultura, história e beleza. É uma experiência enriquecedora que recomendo a todos. Além disso, adoro passar o tempo lendo e fazendo trabalhos manuais. Ler é uma atividade que me permite viajar sem sair de casa, e fazer trabalhos manuais me

dá a oportunidade de criar algo com as minhas próprias mãos.

Para amigos aposentados, tenho um conselho: aproveitem a vida e se aposentem o mais rápido possível. A vida é curta demais para ser desperdiçada em coisas que não nos fazem felizes. A aposentadoria pode ser um momento de renovação e de novas oportunidades.

A atual gestão da ASA-CD é rápida, eficaz e ativa, e Maria Elisa é uma pessoa muito prestativa e ativa. Ela tem ajudado muitos aposentados a se adaptarem a essa nova fase da vida. Lembre-se sempre: o importante é aproveitar cada momento e ser feliz.

MÔNICA DA CUNHA BESSADA LION

Meu nome é **Mônica da Cunha Bessada Lion**, nasci no Rio de Janeiro e vivi lá até os 13 anos. Vim para Brasília em 1964 e me formei em administração e história. Em 1980, ingressei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei nos Departamentos de Administração, Biblioteca, Rádio e Taquigrafia até me aposentar em 2010.

Desde que me aposentei, tenho me dedicado a diversas atividades, como cuidar de uma chácara, pintar e administrar um espaço para cursos, eventos e hospedagem. Comecei a pintar

em 1990 e descobri minha paixão pelo abstracionismo. Mesmo sem formação artística, já realizei quatro exposições individuais e participei de algumas coletivas. Tive aulas por dois anos com Lourenço de Bem, o que me ajudou a soltar o pincel e a deixar a criatividade fluir.

Como conselho para os amigos aposentados, recomendo que nunca parem de buscar novas atividades e desafios. Embora possamos nos sentir perdidos no início, a vida continua e estamos na melhor fase para explorar nossas paixões e interesses.



Por fim, gostaria de destacar o excelente trabalho realizado pela atual gestão da ASA-CD em relação aos aposentados e pensionistas. Estou extremamente satisfeita com o comprometimento e a dedicação da equipe em fornecer o melhor suporte e assistência possível.



Meu nome é **Symira Palatinik**, nasci em Salvador, mas aos 3 anos de idade vim morar no Rio de Janeiro, o que me faz considerar-me carioca de coração. Em 1960, fui para Brasília e ingressei na Câmara dos Deputados. Sou formada em Letras Neolatinas pela Faculdade Nacional de Filoso-

fia, no então Distrito Federal do Brasil, atualmente conhecido como Rio de Janeiro.

Na Casa, tive a oportunidade de trabalhar no Departamento de Comissões, especificamente na Comissão de Redação e também em uma Comissão Mista. Aposentei-me por volta de 1995 e comecei a aproveitar minha merecida aposentadoria.

Durante esse período, tive a chance de viajar para vários países, como França, Itália, Portugal, Canadá e Chile, entre outros que não consigo me lembrar agora. Uma das coisas que mais gosto de fazer é assistir a programas de músi-

ca clássica e ir a concertos.

Quando se trata de cuidar da saúde, acredito que é difícil dizer uma fórmula única, pois cada pessoa tem suas preferências individuais. No entanto, exercícios físicos regulares, como caminhadas, são sempre benéficos. Além disso, cada um deve buscar seus próprios hobbies e atividades que lhe tragam prazer.

Quanto à atual gestão da Associação dos Servidores Aposentados, estou muito satisfeita com o trabalho realizado pela nossa Presidente Maria Elisa. Envio a ela um grande abraço!

#### ALCINO VIEIRA DA CONCEIÇÃO

Meu nome é **Alcino Vieira da Conceição**, natural de Minas Gerais, mas estabelecido em Brasília desde 1962. Possuo formação em informática e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1967, após ser aprovado em um concurso público.

Durante minha trajetória na Casa, desempenhei funções no setor de TELEX e na CAP, onde trabalhei até me aposentar em 1996. Mesmo após minha aposentadoria na Câmara, decidi continuar atuando no GDF por algum tempo antes de realmente parar. No entanto, agora desfruto de um merecido

descanso e aproveito a vida com muita diversão e lazer.

Tive a oportunidade de viajar bastante ao longo dos anos, embora agora o faça com menos frequência. Tive a chance de visitar lugares como Abu Dabi, Peru, Finlândia, Portugal, França, Guatemala e Panamá. Dirigir é um dos meus passatempos favoritos, pois adoro pegar a estrada. Sempre que possível, prefiro viajar de carro.

Aos meus amigos aposentados, sempre aconselho que não fiquem ociosos, mas sim que busquem se manter ativos, estimulando tanto a mente quanto o corpo. A vida após a aposenta-



doria pode ser maravilhosa e cheia de oportunidades.

Quanto à atual administração da ASA-CD, tenho apenas elogios a fazer. Maria Elisa é uma líder proativa e demonstra uma preocupação genuína com o bem-estar dos associados. Sua gestão é eficiente e traz muitos benefícios para todos nós.

# FALA, ASSOCIADO

JOAQUIM MIGUEL DE FARIA NETO

Meu nome é **Joaquim Miguel de Faria Neto** e cheguei em Brasília no dia 3 de março de 1976. Nasci na Fazenda Jardim, no município de Carmo do Paranaíba, MG em 11 de novembro de 1976, ingressei na Câmara dos Deputados através de concurso público para Agente Administrativo, sendo aprovado em primeiro lugar, eram apenas 5 vagas.

Trabalhei no Departamento Técnico, onde fui responsável pela implantação do Restaurante do Anexo III, Restaurante do Anexo IV e Lanchonetes. Fui Chefe da Seção de Administração do Anexo I e Diretor Substituto da Coordenação de Administração de Edifícios (CAEd). Aposentei-me em 9 de agosto de 2009.

Depois de aposenta-

do, cuido da chácara onde moro, entre Sobradinho e Planaltina, DF, e administro uma pequena fazenda da minha filha no Município de Unaí, MG. Já gostei muito de viajar, hoje faço apenas pequenas viagens. Só não visitei a região norte do Brasil. Gosto bastante de música sertaneja raiz e faço parceria com um irmão em algumas composições.

De 1976 a 1990, fui árbitro e também técnico de futebol nas categorias de base em Sobradinho, ajudando também o funcionário aposentado da Câmara, Turchiello. Preocupávamos-nos em transformar garotos de rua em homens, e alguns chegaram até a Seleção Brasileira, como foi o caso do Lúcio, zagueiro, e Washington, coração valente.



Minha orientação aos futuros aposentados é que se preparem e consigam planejar algumas atividades para não perderem o prazer da vida. Para mim, a atual gestão da ASA-CD é ótima e bastante criativa e atuante, sob a supervisão de nossa amiga Maria Elisa. Todos estão de parabéns.

DAYSE CAVALCANTI SAMPAIO



Meu nome é **Dayse Cavalcanti Sampaio** e tenho uma história de vida interessante para compartilhar. Nasci na cidade de Milagres-CE e em 1975 decidi mudar de ares e me mudar para a capital federal do Brasil, Brasília. Logo em seguida, comecei a trabalhar na Câmara dos Depu-

tados, onde tive a oportunidade de atuar em diferentes funções e colaborar com diversos deputados.

Após anos dedicados ao serviço público, decidi me aposentar e retornar para a minha cidade natal, Juazeiro do Norte, onde resido atualmente. Durante esse período, tive o orgulho de ver meu marido ser eleito prefeito da cidade, o que me deixou muito feliz e realizada.

Como hobby, dedico meu tempo livre à pintura, uma paixão que sempre esteve presente em minha vida. Sempre tive grande interesse pelas artes e gosto de retratar, através da pintura em óleo sobre tela e pastel sobre papel, o povo nordestino, índios e outros temas relacionados à cultura

brasileira. É uma forma de expressar minha admiração por essa diversidade tão rica e única que o Brasil possui.

Por fim, gostaria de destacar minha satisfação com a atuação da atual gestão da ASA-CD, uma associação que tenho orgulho em fazer parte. Tenho acompanhado de perto a atuação da Presidente, que tem se mostrado muito diversificada e empenhada em realizar o melhor para os nossos associados.

Acredito que a participação ativa da gestão é fundamental para o sucesso de qualquer associação e estou contente com o que tenho observado até o momento.





Meu nome é **Maria Lúcia Bomtempo Martins Pioli** e nasci em Rio Pomba-MG. Cheguei a Brasília em 1974 e prossegui com meus estudos na cidade. Durante esse período, fiz um cursinho pré-vestibular ao mesmo tempo em que participei de concur-

sos. Sou formada em Ciências Econômicas pelo CEUB.

Em 1975, trabalhei no IBGE e, posteriormente, fiz outro concurso para o DASP, onde atuei por um tempo antes de ser admitida na Câmara dos Deputados como Técnica Legislativa por meio de um concurso em 1979. Mais tarde, participei de um concurso e tornei-me Analista Legislativa, cargo que mantive até a minha aposentadoria.

Na Casa, trabalhei exclusivamente no CAENGE, na Seção de Obras, até me aposentar em 1997. Após a aposentadoria, decidi morar em Juiz de Fora, pois minhas filhas estudavam lá. Viajei bastante pelo

país com elas. Sou uma pessoa muito ligada à minha família e adoro estar em sua companhia.

Embora não tenha hobbies específicos, estou sempre engajada em alguma atividade, pois acredito que não devemos parar. Aos amigos aposentados, aconselho que busquem manter-se em boa forma física e mental, pois mente e corpo se complementam.

Por fim, tenho acompanhado uma revolução na atual gestão da ASA-CD, e fico muito satisfeita com as entrevistas, ações, viagens e outros resgates que estão sendo realizados. Maria Elisa é uma pessoa altamente qualificada para o cargo que ocupa na Associação.

## MARIA ADELAIDE CARVALHO DE SOUZA

Meu nome é **Maria Adelaide Carvalho de Souza Gamaro**. Cheguei em Brasília em 1973 e comecei a trabalhar no Itamaraty como Oficial de Chancelaria. Ingressei na Câmara dos Deputados em 16 de setembro de 1975 e trabalhei no CEDI durante todo esse período. Me aposentei em 1990, após 25 anos de serviço.

Nasci e cresci no Rio de Janeiro e sou formada em Letras pela UFRJ. Também fiz uma Especialização em Tradução (Francês) pela UFF. Passei em vários deles e escolhi trabalhar na UFF.

Além disso, tenho grande paixão por viajar e já visitei diversos lugares no Brasil, como Alagoas, Rio Grande do Norte, Ceará, Santa Catarina e Paraná, além de ter ido a Portugal e França. Atualmente,

estou estudando História na Faculdade Estácio de Sá, por meio do ensino à distância.

Um dos meus hobbies é estudar. Tenho grande prazer em aprender e me dedico também ao estudo de diferentes línguas.

Gostaria de aproveitar este momento para elogiar a gestão de Maria Elisa à frente da ASA-CD. Sua liderança tem sido exemplar, promovendo iniciativas que visam o bem-estar e a integração dos associados.

Através de eventos como a caminhada anual, ela tem incentivado a prática de exercícios físicos para idosos, proporcionando não apenas benefícios à saúde, mas também a oportunidade de compartilhar histórias e fortalecer os laços entre os membros da associação.



Maria Elisa demonstra um comprometimento notável em promover o cuidado e o bem-estar dos aposentados e pensionistas, servindo de inspiração para outras associações e organizações. Seu trabalho incansável e dedicação são dignos de reconhecimento e admiração.

KÁTIA MARIA PAIVA GOMES



Meu nome é **Kátia Maria Paiva Gomes**. Sou filha de militar e cheguei a Brasília em 1979, quando meu pai foi transferido de Curitiba (PR) para trabalhar no Colégio Militar.

Nasci em Volta Redonda (RJ), mas também morei em Aracaju (SE), São Paulo (SP), Curitiba (PR) e na capital do Rio de Janeiro.

Possuo graduação na área de Administração de

Empresas, Licenciatura em Geografia e Especialização em Processo Legislativo.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1993, inicialmente no Departamento de Pessoal. Em seguida, trabalhei em três Comissões Permanentes: Comissão de Segurança, Comissão de Economia e Comissão de Meio Ambiente. Por último, na Secretaria-Geral da Mesa, quando me aposentei no ano de 2019.

Assim que me aposentei, comecei a frequentar a academia regularmente, fazer caminhadas, cursos diversos e voluntariado em ONGs de proteção aos direitos dos animais.

Atualmente, sou correitora de imóveis e atuo principalmente na região do Jardim Botânico, O Jardim Botânico, mais especificamente o Se-

tor Habitacional Tororó, é sem sombra de dúvida o mais novo vetor de desenvolvimento imobiliário do DF. É cada vez mais comum agregar ao sonho de construir uma bela casa do jeito que sempre planejou a ideia de segurança, espaço e privacidade.

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

ELEAZAR ARAUJO DA SILVA

Meu nome é Eleazar Araujo da Silva, mas sou mais conhecido como Zazo. Sou completamente apaixonado por música e pratico com imenso prazer. Faço parte do grupo Céu na Boca e trabalho em diversos projetos musicais, compartilhando o amor pela MPB com meus amigos. Além da minha carreira solo, tive a oportunidade

de me apresentar em teatros da cidade e lancei três álbuns ao longo dos anos. Minha esposa, uma talentosa cantora, é uma grande colaboradora em minhas composições.

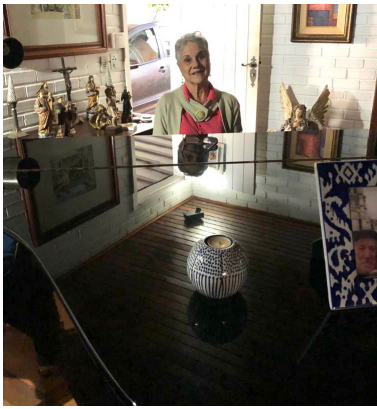
Sou reconhecido como “poeta do cotidiano”, com minhas Crônicas que refletem a simplicidade e sabedoria das situações do dia a dia. Recebo elogios por minhas construções sábias e pelas percepções compartilhadas em minhas histórias e contos. Minha arte busca levar os leitores por caminhos diferentes, valorizando a autenticidade, a simplicidade e a verdade da vida cotidiana.

Em minhas criações,



convido as pessoas a rirem de suas próprias besteiras, refletirem sobre si mesmas e se emocionarem com a vida. Ofereço uma jornada que valoriza a simplicidade e a verdade do cotidiano, em contraste com a arte fantasiosa e ufanista que tenta criar ilusões sobre quem somos.





Meu nome é **Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares**, e cheguei a Brasília em 13 de abril de 1960. Nasci em Recife-PE e possuo formação em psicologia e psicanálise. Em 1967, comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados.

Durante o meu tempo na Casa, desempenhei diversas funções, incluindo atuação na Biblioteca, na Presidência e na Seção de Imprensa. Mais tarde, me aposentei e decidi dedicar-me à psicologia, além de embarcar em várias viagens. Tive a oportunidade de visitar a Europa, Ásia e Estados Unidos. Sou uma grande amante da música, adoro cantar e tocar piano. A música tem um poder de cura incrível e sou profundamente apaixonada por esse campo.

O piano é um instrumento fascinante e sua presença em um ambiente o torna encantador e sofisticado. Além disso, estudos revelam que tanto tocar piano quanto ouvir suas melodias trazem benefícios significativos para o ser humano.

Independentemente da idade, a música como um todo auxilia no desenvolvimento pessoal. Ela é uma ótima maneira de aprimorar a coordenação motora e estimular o cérebro, pois envolve processos de aprendizado.

## SANDRA REGINA DE SOUSA REGIS

Meu nome é **Sandra Regina de Sousa Regis** e nasci em Formosa-GO. Sou formada em Turismo e Homeopatia Unicista. Em 1979, entrei para a Câmara grávida do meu terceiro filho, que hoje é piloto de helicóptero e se tornou meu orgulhoso Comandante.

Ao longo da minha carreira, trabalhei na CONLE, onde tive a oportunidade de conhecer e conviver com pessoas incríveis e mentes brilhantes. Sou imensa-

mente grata por essa experiência! Aposentei-me em dezembro de 2010 e meu plano de vida era dedicar-me à leitura, viajar muito e principalmente prestar serviços voluntários na área da saúde em comunidades carentes. No entanto, Deus me surpreendeu.

Dois anos depois, ingressei em uma multinacional representando uma tecnologia japonesa extraordinária, capaz de fazer diferença na vida de qualquer pessoa, melhorando sua quali-



dade de vida e proporcionando saúde plena.

Meu hobby favorito é tocar violão, cantar e compor. Tenho grande paixão pela música e se você tiver interesse, pode acessar meu canal no YouTube para conferir minhas interpretações musicais.

## DICAS DE SAÚDE

### OS BENEFÍCIOS DA PODOLOGIA PARA OS IDOSOS:



Na terceira idade, os cuidados com a saúde tornam-se ainda mais importantes. Os idosos enfrentam uma série de desafios físicos, e os pés, em particular, podem sofrer com o envelhecimento. A podologia é uma especialidade que desempenha um papel crucial na promoção do cuidado e bem-estar dos pés dos idosos. Benefícios da Podologia para os Idosos: a) Prevenção e tratamento de

problemas nos pés - Com o envelhecimento, os idosos estão mais propensos a desenvolver uma série de problemas nos pés, como calosidades, calos, unhas encravadas, deformidades, entre outros. Os podólogos são treinados para avaliar a condição dos pés e oferecer tratamentos adequados, aliviando a dor, melhorando a mobilidade e prevenindo complicações mais sérias. b) Melhoria da mobilidade e qualidade de vida - Problemas nos pés podem afetar significativamente a mobilidade dos idosos. Através da podologia, os idosos podem obter tratamentos personalizados, como palmilhas ortopédicas e correções biomecânicas, que visam melhorar a postura, o equilíbrio e a marcha. c) Prevenção de complicações em pacientes

diabéticos - A diabetes é uma condição comum em idosos e requer cuidados especiais. Os pés dos diabéticos estão sujeitos a danos nos nervos e redução da circulação sanguínea, aumentando o risco de úlceras, infecções e amputações. Os podólogos desempenham um papel vital na prevenção e tratamento dessas complicações. d) Bem-estar emocional - Além dos benefícios físicos, a podologia também contribui para o bem-estar emocional dos idosos. O tempo dedicado aos cuidados podológicos proporciona um momento de autocuidado e atenção individualizada.

**Studio SEU**  
(61) 3026-0258  
CLSW 103 Bloco A Loja 35  
Edifício Rhodes Center II  
Brasília - DF

## DIREITO E JUSTIÇA

### AUXILIO FUNERAL

Quando ocorre o óbito de um servidor público na ativa ou aposentado a família deve procurar o serviço de pessoal que efetua o pagamento e solicitar orientação de como proceder.

No caso específico da Câmara dos Deputados devem procurar informações na COI-PE pelo telefone 3216-5666.

O auxílio funeral corresponde a uma remuneração

bruta sem qualquer desconto visto tratar-se de verba indenizatória. Importante que a família do servidor tenha conhecimento desse direito.

### LEI Nº 8.112, DE 11 DE DEZEMBRO DE 1990 SEÇÃO VIII

Art. 226. O auxílio-funeral é devido à família do servidor falecido na atividade ou aposentado, em valor equivalente a um mês da remuneração ou provento.

§ 1º No caso de acumulação legal de cargos, o auxílio será pago somente em razão do cargo de maior remuneração.

§ 2º (VETADO).

§ 3º O auxílio será pago no prazo de 48 (quarenta e oito) horas, por meio de procedimento sumário, à pessoa da família que houver custeado o funeral.

Art. 227. Se o funeral for custeado por terceiro, este será indenizado, observado o disposto no artigo anterior.

Art. 228. Em caso de falecimento de servidor em serviço fora do local de trabalho, inclusive no exterior, as despesas de transporte do corpo correrão à conta de recursos da União, autarquia ou fundação pública...



No dia 15 de maio, segunda-feira, ocorreu um encontro do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PROA) na Câmara dos Deputados. Durante o evento, os servidores tiveram a oportunidade de conhecer a Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), Maria Elisa, juntamente com os Diretores Enila Beatriz e Rômulo Lima Câmara.

A apresentação da (ASA-CD) foi especialmente preparada para os funcionários da Casa que já atingiram ou estão mais próximos de atingir os requisitos para a aposentadoria. Durante sua fala no PROA, a Presidente e Diretores

reforçaram a disponibilidade da associação em auxiliar os servidores nesse período de transição.

Durante a apresentação, foi destacada a preocupação da ASA-CD com a saúde física e mental de seus associados. Por meio do programa ASA Saúde, a associação oferece diversas atividades voltadas para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade. Essas atividades incluem a prática de exercícios físicos, como caminhadas orientadas e sessões de alongamento, que visam trabalhar a mobilidade dos participantes.

Além disso, a ASA-CD reconhece a importância de manter a mente ativa e estimulada. Por isso, implementou também

os programas ASA Idiomas, ASA Saúde, Coral da ASA, ASA Dança de Salão, dentre outros com o intuito de incentivar o aprendizado de novas línguas entre os associados. Para Maria Elisa, o PROA é uma excelente ação da Câmara dos Deputados para os futuros servidores aposentados. Ela expressou sua satisfação em palestrar no PROA, compartilhando com os servidores a perspectiva da vida após a aposentadoria. A Presidente ressaltou que esse momento marca o encerramento de uma jornada profissional, mas também é o início de uma nova fase cheia de possibilidades e oportunidades.

A recepção foi excelente e todos permaneceram até o final.



Na sexta-feira, 12 de maio, a Presidente e Diretores da ASA-CD, Maria Elisa, Ângela da Cunha e Waldelei Cassemiro, visitaram o Espaço Sênior em Taguatinga DF. Essa iniciativa faz parte de um projeto promovido pela ASA-CD, 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 Espaço Sênior DF tornou-se uma referência em protocolos de cuidados, sempre pautados pelo cuidado, contando com profissionais capacitados e dedicados, prontos para cuidar 24 horas por dia de avós, mães, pais e avôs, tratando-os com atenção e respeito, como eles merecem.

O condomínio conta com serviços de hotelaria, apartamentos equipados com sala de estar e sala de jantar para dois hóspedes, banheiros modernos, áreas de lazer para receber familiares e quartos individuais.

O espaço conta com uma equipe de profissionais habilitados a acompanhar a rotina de cada hóspede, seja na alimentação, nas atividades diárias, nas obrigações cotidianas, na higiene pessoal ou nas atividades de lazer. Tudo é preparado para oferecer um cuidado personalizado e atencioso.

A missão do Espaço Sênior DF é ser um verdadeiro lar para os queridos idosos. O espaço entendeu a importância de oferecer um ambiente seguro, acolhedor e afetuoso, onde eles se sintam amados e cuidados como se estivessem em casa. A equipe trabalha incansavelmente para criar uma atmosfera

familiar e promover o bem-estar físico, emocional e social de cada residente.

No Espaço Sênior DF, os familiares encontrarão não apenas um local de cuidado profissional, mas também uma comunidade calorosa, onde os laços de afeto e alegria são cultivados diariamente. Valorizam a individualidade, autonomia e dignidade de cada pessoa, proporcionando uma vida plena e feliz na melhor idade.

É possível entrar em contato para agendar uma visita e conhecer pessoalmente a estrutura e a equipe dedicada que torna tudo isso possível. Eles estão ansiosos para recebê-los e fazer parte da história de cuidado e amor pelos idosos.

## **Espaço Sênior**

(61) 3548-0018

QS 05, Lote 14 - Taguatinga, Brasília - DF, 71960-540

Brasília - DF

## 3ª CAMINHADA DA ASACD



No dia 26 de maio de 2023, a ASA-CD promoveu a sua 3ª Caminhada, reunindo seus membros na sede náutica da ASCADE, em um evento repleto de atividades e orientações para promover a saúde e o bem-estar dos associados. A personal trainer Kerley foi responsável por guiar os exercícios junto com a fisioterapeuta Ana Paula e a alimentação ficou a cargo do renomado buffet Dom Giuliano.

A caminhada, que já se tornou uma tradição entre os membros da ASA-CD, teve como objetivo principal incentivar a prática de exercícios físicos para idosos, promover a integração, mobilidade e cognição entre os aposentados e pensionistas, além de conscientizá-los sobre a importância de cuidar da saúde mesmo após a aposentadoria.

Sob orientação

da personal Kerley os associados desfrutaram de uma caminhada revigorante ao ar livre. A personal, conhecida por sua experiência em atividades físicas adaptadas para idosos, proporcionou aos participantes uma série de alongamentos, aquecimentos e exercícios específicos para melhorar a resistência física e a mobilidade.

A atmosfera acolhedora e amigável criada durante a caminhada fortaleceu os laços entre os participantes, criando uma comunidade unida em busca de um estilo de vida saudável.

A 3ª Caminhada da ASA-CD na sede náutica da ASCADE foi um sucesso em promover a saúde, o bem-estar e a integração dos aposentados e pensionistas.

Além disso, a caminhada contou com um momento especial de reconhecimento

e celebração, com a entrega de medalhas aos participantes que se destacaram em sua jornada de cuidado com a saúde, além do sorteio de mimos. A emocionante cerimônia foi conduzida pela presidente da ASA-CD, Maria Elisa, que destacou o esforço e a dedicação de cada membro em busca de uma vida ativa e saudável.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, eventos como esse, reforçam a importância de se manter ativo e engajado na busca por uma vida saudável. “A ASA-CD está servindo de exemplo inspirador para outras associações e organizações interessadas em promover o bem-estar dos seus associados, estou orgulhosa de todos”, enfatizou.

# PASSEIO HOTEL FAZENDA VALE VERDE



No último fim de semana, os associados da ASA-CD realizaram uma visita ao Hotel Fazenda Vale Verde, localizado na região da Fercal-Sobradinho, DF. O objetivo do passeio foi proporcionar aos membros associados um dia diferenciado em contato com a natureza, além de desfrutar de comidas típicas do campo, banho de rio e uma divertida partida de bingo.

Com a intenção de proporcionar uma pausa relaxante aos aposentados e pensionistas, a ASA-CD, em parceria com a Connil Turismo, escolheu o Hotel Fazenda Vale Verde por sua localização, cercado por belas paisagens campestres. Assim que chegaram, foram convidados a saborear um delicioso café da manhã com muitas frutas, cuscus, tapioca, milho ver-

de, batata-doce, queijo, café, leite, sucos, entre outros. Em seguida, tiveram a oportunidade de fazer uma bela caminhada até o rio para desfrutarem de um refrescante banho. Muitos participantes aproveitaram a oportunidade para se refrescar e relaxar nas águas cristalinas, desfrutando da tranquilidade proporcionada pela natureza.

Ao retornarem com a fome chegando, logo almoçaram, comendo feijoada, frango caipira, jiló, quiabo, batata-doce, abobrinha, entre outros. No final da tarde, o grupo se reuniu para uma divertida partida de bingo, onde o prêmio mais disputado foi um mamãoformosa, acreditem. O bingo proporcionou momentos de diversão, risadas e interação entre os participantes, criando uma atmosfera de alegria.

Alguns amigos que não são associados se empol-

garam e participaram do passeio, como foi o caso da Regia, Iran e Samara.

Ao término do dia, os associados da ASA-CD se despediram do Hotel Fazenda Vale Verde certos de que o local proporcionou a eles uma pausa bem-vinda da rotina diária, permitindo que se reconectassem com a natureza, desfrutassem de comidas saborosas, revissem amigos e conhecessem outros tantos.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, momentos como esse valem a pena. “O passeio ao Hotel Fazenda Vale Verde foi um momento maravilhoso, além de ser uma atividade física para colocar em prática a cognição e mobilidade, bem como para desfrutar de boa alimentação e conversas muito agradáveis”, concluiu.



## APRESENTAÇÃO NO ILP LAR SÃO JOSÉ



Na tarde da terça-feira, 10 de maio de 2023, os residentes da Casa do Candango – Lar São José, em Sobradinho, tiveram uma tarde especial com a visita do Coral da ASA-CD. A instituição, que abriga gratuitamente 50 idosos, é uma das mais antigas instituições de longa permanência para idosos no Distrito Federal, dirigida por Michele Botelho.

A iniciativa partiu da Presidente da ASA-CD, que

decidiu levar o coral aos asilos (agora chamados de ILP – Instituição de Longa Permanência) e escolheu o asilo São José como o primeiro local a ser visitado, a pedido do maestro Renato Pedro. A apresentação do coral foi uma forma de levar alegria, descontração e entretenimento para os idosos que vivem na instituição. O coral cantou diversas músicas, incluindo clássicos, e arrancou aplausos e sorrisos dos moradores do Lar.

A visita do Coral da ASA-CD representou uma oportunidade única para que os idosos pudessem se conectar com suas emoções e se sentir amados e respeitados.

A Casa do Candango – Lar São José é uma instituição que atua há mais de 40 anos no Distrito Federal, oferecendo um ambiente seguro e acolhedor para idosos que muitas ve-

zes se encontram em situação de vulnerabilidade. A instituição conta com uma equipe de profissionais dedicados e comprometidos em oferecer um atendimento humanizado e de qualidade aos seus moradores.

Para a presidente, Maria Elisa, a visita do Coral da ASA-CD foi um marco e uma forma de reconhecer e valorizar o trabalho que é realizado na Casa do Candango e de levar um pouco de alegria e descontração para os idosos.



## AULÃO PRESENCIAL DE INGLÊS



No dia 17 de maio, quarta-feira, ocorreu um encontro do ASA IDIOMAS na sede da ASA-CD, onde os alunos de inglês tiveram a oportunidade de participar de uma aula presencial emocionante. Ministrada pelo professor João, a aula foi uma experiência enriquecedora para todos os presentes, além de ter trabalhado a mobilidade e a cognição.

A aula presencial foi um complemento valioso para as aulas ministradas on-line. Embora as aulas virtuais tenham se mostrado eficazes, a

presença física proporcionou uma interação pessoal única, permitindo aos alunos praticar as habilidades linguísticas em um ambiente imersivo.

Durante o encontro, os alunos tiveram a oportunidade de praticar a compreensão auditiva, a expressão oral e a interação em inglês, além de reverem os amigos, conhecerem o professor e reencontrarem outros colegas.

A aula presencial no ASA IDIOMAS foi um sucesso e uma iniciativa que será repetida periodicamente. A Presidente da associação reconhece que as aulas on-line são essenciais para a flexibilidade e acessibilidade, mas também valoriza o ambiente físico como um complemento valioso.

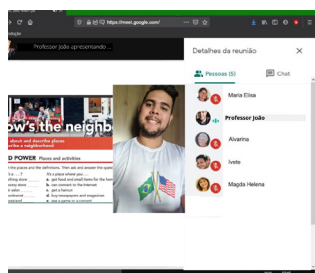
Após o término da aula, houve uma surpresa especial: Maria Elisa realizou um sorteio de brindes para as alunas presentes, sendo as ga-

nhadoras Terezinha, Alice, Juliana, Tianinha e Nadja, o que tornou o encontro ainda mais divertido e interessante.

Por meio das aulas presenciais, ministradas com entusiasmo e conhecimento pelo professor João, e com o apoio e incentivo da presidente Maria Elisa, o ASA IDIOMAS continua proporcionando aos seus membros a oportunidade de aprimorar suas habilidades linguísticas e fortalecer seus laços.



## ASA INGLÊS



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

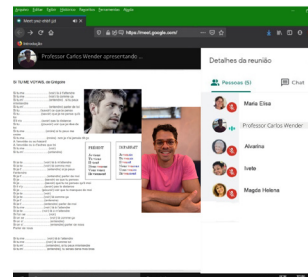
**Abriremos novas turmas para iniciantes**

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

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

## 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 co-

nhecimento: das 10 às 11

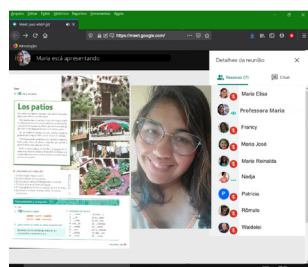
2 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas**

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

## ASA ESPANHOL



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

Turmas: às quintas

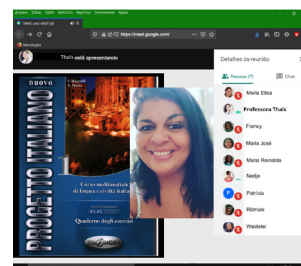
1 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

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.

## ASA ITALIANO



Thais é a nova professora de italiano. Venha aprender italiano, assim você poderá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

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

Turma: às quintas

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

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.

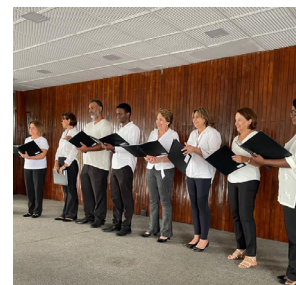
**Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. MATRICULE-SE!**

## CORAL DA ASA

O coral da ASA transmite a alma e a história dos nossos associados.

Com muita alegria foi lançado no dia 19/10/2022 e ministrado pelo querido 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.

**Informações 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 com ampla experiência em aconselhamento e terapia. Durante a roda de conversa, ela compartilha sua visão sobre diversos temas relacionados ao

bem-estar emocional e à saúde mental, como ansiedade, depressão, relacionamentos, autoestima e muito mais.

Oportunidade única para aprender e obter informações valiosas sobre como cuidar da sua saúde mental e emocional. Nos encontraremos uma vez por mês das 15h30 às 17h, na ASA-CD. **Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

## DANÇA DE SALÃO

A dança é uma atividade que traz muitos benefícios para todas as idades. 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. 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.

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

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

# ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária fácil de fazer

## BATATA-DOCE CHIP



### INGREDIENTES

1 batata-doce grande  
Temperos a gosto (por exemplo, sal, pimenta, alho em pó, páprica)

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça a Airfryer a 200 graus. Lave bem a batata-doce e cor-

te-a em fatias finas. Em uma tigela, misture as fatias de batata-doce com os temperos de sua escolha. Coloque as fatias temperadas na cesta da Airfryer e asse por 10-12 minutos, retire a cesta e agite as fatias para virá-las. Coloque de volta na Airfryer e cozinhe por mais 8-10 minutos, ou até que as fatias estejam douradas e crocantes.

## HAMBÚRGUER COM GOSTO DE CHURRASCO



### INGREDIENTES

500g de carne moída;  
pão de hambúrguer;  
200g de queijo cheddar;  
maionese;  
ketchup;  
mostarda;  
alface;  
tomate;  
sal;

### MODO DE

### PREPARO

Não tempere a carne moída. Modele os hambúrgueres e tempere com sal em ambos os lados. Em seguida, frite os hambúrgueres. Quando estiverem dourados, adicione um pouco de água na frigideira e tampe-a. Vire os hambúrgueres depois. Monte o hambúrguer a seu gosto, com o queijo cheddar, alface e tomate. Adicione maionese, ketchup e mostarda a gosto.

## DICA DE CASA

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

### AMBIENTES CHEIROSOS

Para ter ambientes cheirosos, a dica é: pegue um absorvente desses finos, corte em pedaços e coloque algumas gotas de amaciante ou perfume e cole nas paredes de armários, sapateiras, gavetas ou outros ambientes para melhorar o odor. Ao acabar o cheiro você pode colocar novamente o amacian-



te ou o perfume. O aroma suave se espalha pelas roupas e objetos, trazendo uma sensação de frescor e bem-estar a cada abertura do armário.

### NÃO COLOCAR O PÓ ROYAL NA GELADEIRA

É importante lembrar que o pó Royal, um fermento químico amplamente utilizado na culinária, não deve ser armazenado na geladeira. Na verdade, a umidade presente na geladeira pode comprometer a eficácia do fermento, fazendo com que perca sua capacidade de fazer as mas-



sas crescerem. Para garantir sua durabilidade e desempenho, é melhor armazenar o pó Royal em um local fresco e seco, como um armário de cozinha.

# CLUBE DO LIVRO



Maria Elisa

Alvarina

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



22 | Agosto

Livro escolhido

No dia 31 do mês de maio, realizou-se mais um encontro do Clube do Livro desta vez no Café Black Prime. Traçou da obra Sozinha no Mundo, a clássica obra de Marcos Rey. coloca o leitor, desde o início do livro, diante de uma realidade dura e difícil – uma morte, uma criança sozinha. Pimpa, curiosa para ver a mulher recalcitrante,

levantou-se. Assim podia espichar as pernas, depois de horas de estrada. Corajosa e sem saída, fugindo de uma assistente social, Pimpa sai em busca de “tio” Leonel. Encontrá-lo é sua única chance. No fim da narrativa, Marcos Rey, hábil contador de histórias, surpreende como sempre seu leitor, depois de deixá-lo, durante toda leitura, apreensivo e curioso com

a conflitante situação de Pimpa. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 22 de agosto, a partir das 17h. A obra escolhida, O diário de Anne Frank, o depoimento da pequena Anne, morta pelos nazistas após passar anos escondida no sótão de uma casa em Amsterdã, ainda hoje emociona leitores no mundo inteiro.

## CINE ASA-CD



O Cine ASA-CD contou com a presença das associadas Maria Elisa e Sônia Silvestre para assistir ao filme “Ninguém é de Ninguém”, baseado no livro homônimo de Zíbia Gasparetto. Conta a história do casal Gabriela (Carol Castro) e Rober-

to (Danton Mello), casados e com dois filhos. Roberto perdeu o emprego e quem sustenta a casa é Gabriela, Ao final as associadas foram lan-



Maria Elisa

Sônia

## ASA CULTURAL



Noemia

Márcia

Zezé

Maria Elisa

Lídia

A Presidente e associados da ASA-CD marcaram presença no show da renomada cantora norte-americana Dionne Warwick, realizado no Centro de Convenções Ulysses Guimarães. O evento foi marcado pela poderosa voz da artista e pela energia contagiante do público. A presença da

ASA-CD demonstra o compromisso da associação em valorizar eventos culturais de alto nível e proporcionar momentos de lazer aos seus associados. A noite foi um sucesso, deixando uma lembrança inesquecível para todos os presentes.



Maria Elisa

Beth

# ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



SORTEADA GABLA

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

para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças 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.



## 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.



## ANIVERSARIANTES DE JULHO

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

# ASA CLASSIFICADOS

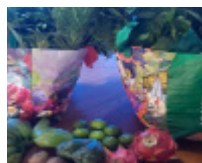
## DESTAQUES



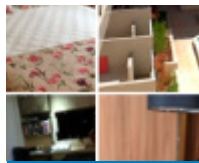
**GINECOLOGISTA**  
(61) 3345-7679



**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

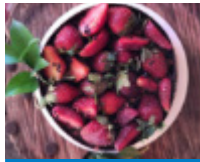
## COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



**LA BELLE CESTAS**  
(61) 9932-9191



**BISCOITOS**  
(61) 99924-2757



**BORGES**  
(61) 99606-2211



**COMIDA VEGANA**  
(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

## DIVERSÃO, LAZER E TURISMO



**CORREIOS AGF**  
(61) 3465-2411



**GRÁFICA QUERUBINS**  
(61) 3347-3313



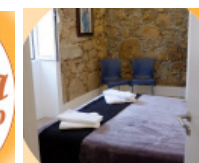
**CONMIL TURISMO**  
(61) 98287-7523



**CTC TERMAS**  
(64) 3453-1974



**CULTURA TURISMO**  
(61) 33271864



**HOTEL GAIA-PORTO**  
(61) 98116-8577

## FINANÇAS E NEGÓCIOS

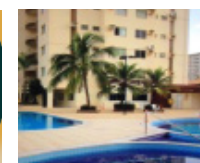
## IMÓVEL E MUDANÇAS



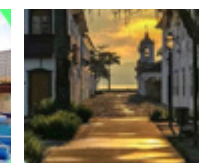
**BRASIL MÉTODO**  
(61) 3274-5212



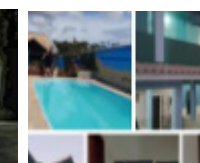
**SICOOB**  
(61) 3225-2007



**ALUGUEL CALDAS NOVAS**  
(61) 98116-8577



**ALUGUEL PARATY - RJ**  
(24) 99817-5706



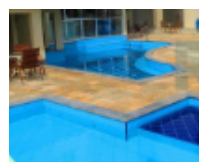
**ALUGUEL PORTO SEGURO**  
(61) 998176381



**VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS**  
(61) 9114-2763

## INFORMÁTICA

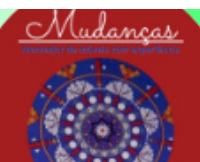
## SAÚDE E BEM-ESTAR



**VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS**  
(61) 98212-9697



**VENDA DE CASA LAGO NORTE**  
(61) 98421-1862



**MUDANÇAS**  
(61) 981789919



**INFOJET**  
(61) 3382-7765



**FISIOTERAPEUTA**  
(61) 99555-9191



**AUXILIADOR E PODÓLOGIA**  
(61) 99585-5661



**HUMANIDADE CUIDADOS**  
(61) 98122-6959



**PSICÓLOGA**  
(61) 8128-0324



**OCULARE**  
(61) 3242-4222



**OLIMPO**  
(61) 3225-2865



**VISÃO**  
(61) 3038-8001