



JUNHO



No dia 30 de junho de 2023, uma data muito esperada pelos associados da ASA-CD marcou a realização do Prosa Junino. A celebração contou com a presença do grupo da Sabrina Vaz, uma talentosa artista no gênero musical pé de serra, que embalou a atmosfera com melodias animadas e envolventes.

Além da música contagiante, a festa proporcionou um verdadeiro banquete aos participantes, graças ao Buffet Dom Giuliano.

O clima de confraternização era evidente em cada sorriso e conversa animada, tornando o evento ainda mais especial, muitos reencontrando amigos que não se viam há muitos anos.

Durante a festa, foram prestadas homenagens a duas pessoas muito especiais, Marcelo Ribeiro e Silva e Maria Alice Machado, que receberam merecidamente o reconhecimento e gratidão da ASA-CD por suas contribuições e dedicação ao serviço público com diploma de Honra ao Mérito.

Como já é tradição, a presidente da associação parabenizou os aniversariantes do mês: Antônia Memória, Francisco Chagas, Francisco Lopes, José Vieira e Maria Alice Machado. Essas felicitações especiais evidenciaram

a importância de cada membro da comunidade e a valorização de suas histórias individuais.

Um momento aguardado com grande expectativa pelos participantes foi o sorteio tradicional, que trouxe emoção e suspense. A sorte sorriu para alguns sortudos, que foram agraciados com prêmios incríveis. Os nomes contemplados foram: José Antônio Coelho, Marcelo Ribeiro e Silva, Dolores Maria de Andrade, Clóvis Lemes, as irmãs Léa e Noris, Jose Vieira, Rosalina Norberto, Esmeralda Reis, Oscar Telles. A alegria e gratidão estampadas em seus rostos evidenciaram a emoção de serem os escolhidos.

Como um ponto alto do evento, não poderíamos deixar de mencionar o tradicional caminho da roça da ASA-CD, que trouxe à tona a essência do ambiente rural e suas tradições. A atmosfera festiva se estendeu pelos corredores decorados com motivos juninos, criando um ambiente mágico e repleto de nostalgia para os presentes. Para Maria Elisa, esse momento representou mais do que diversão, pois para ela, a festa é sinônimo de amor e alegria, sendo uma verdadeira celebração da cultura e dos valores compartilhados pela comunidade da ASA-CD.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
ASA Visita, p. 4
Vem Ai, p. 4
Associado Candango, p. 5 - 6
Fala, Associado, p. 7 - 8 - 9

ASA com Arte, p. 9 - 10 - 11
ASA Dica de Saúde, p. 11
ASA Direito e Justiça, p. 12
Apresentação do Coral na UNB, p. 12
1º Encontro de Escritores, p. 13
Visita a ILP Casa do Vovô, p. 14

Arraiá Legis, p. 15
Prosa Junino, p. 16 - 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 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

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

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que estejam bem e cumprindo aquelas regrinhas que sempre menciono, que são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – ter uma alimentação saudável, evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme em todo o corpo. As Festas Juninas são uma das celebrações mais amadas e tradicionais do Brasil. A cada ano, durante o mês de junho, cidades e comunidades em todo o país se enchem de cores, música, danças e comidas típicas para comemorar essa festividade marcante. Essa tradição cultural, que remonta aos tempos coloniais, continua a encantar e unir pessoas de diferentes gerações, reafirmando nossa identidade e memória coletiva. Embora as Festas Juninas tenham origem europeia, trazidas pelos colonizadores portugueses, elas adquiriram ao longo dos séculos um sabor brasileiro único. A combinação das tradições católicas com elementos das culturas indígenas e afro-brasileiras resultou em uma festividade singular, que mistura religiosidade, folclore e alegria contagiante. Uma característica marcante das Festas Juninas é a sua ambientação. Praças, escolas e espaços públicos são decorados com bandeirolas coloridas, balões, fogueiras e palha, criando uma atmosfera acolhedora e festiva. A música é outro elemento essencial, com as tradicionais quadrilhas e for-

rós animando a todos. As danças, com suas coreografias tradicionais, são um convite à diversão e à interação entre as pessoas. Mas é na culinária que as Festas Juninas revelam seu sabor inigualável. Delícias como pamonha, canjica, milho verde, paçoca, bolo de fubá e pé de moleque fazem parte do cardápio típico dessas festividades. São pratos que resgatam as raízes rurais do Brasil, destacando a importância da agricultura e celebrando a colheita do milho, um dos principais alimentos da época. Além da rica gastronomia, as Festas Juninas também são momentos de manifestações culturais e folclóricas. As quadrilhas, por exemplo, são apresentações que envolvem grupos de pessoas vestidas com trajes caipiras, dançando em caais ao som de músicas animadas. É uma tradição que evoca um passado rural e representa a simplicidade e a alegria do povo brasileiro. Por fim, é necessário valorizar e apoiar as iniciativas que promovem as Festas Juninas, sejam elas realizadas em pequenas comunidades ou em grandes centros urbanos. Essas festividades não apenas trazem alegria e entretenimento, mas também são uma forma de expressão cultural que enriquece nossa diversidade e fortalece os laços de união entre as pessoas. Nós, da Associação, amamos essa tradição. Que a tradição das Festas Juninas continue a iluminar nossas vidas, celebrando nossa cultura, nossa história e nossa identidade brasileira. Viva São João, São Pedro e Santo Antônio! Viva a alegria contagiante das Festas Juninas!

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



Edilene

Irenice

Joana Darc

Antenor

Isabel

Paulo Dutra

Edilene Ferreira dos Santos e **Irenice Leite** dia 1, **Joana Darc Rosa da Silveira** dia 3, **Antenor Luiz Bosio** dia 4, **Isabel Cristina** e **Paulo Roberto Dutra** dia 7.

Edilene Ferreira nasceu em Brasília, gosta de ajudar o próximo. **Irenice Leite** chegou em 1960, gosta de viajar e fazer trabalhos manuais. **Joana Darc** chegou em 1958, gosta de estar reunida com amigos e familiares. **Antenor Luiz** chegou em 2000, gosta de ficar em casa, ler, assistir uma boa série, caminhar e viajar. **Isabel Cristina** chegou em 1980 e gosta de dançar. **Paulo Roberto** chegou em 1960, gosta de fazer caminhada.

Elisa de França Silva e **João Paulo Cristalino Pereira** dia 12, **Adivany Maria dos Santos**, **Dilzete Paula Reis Silva** e **Mario Loureiro Ferreira** dia 16, **Alceu Vieira Gomes Filho** dia 18.

Elisa chegou em Brasília em 1964, gosta de ajudar as pessoas necessitadas. **João Paulo** chegou em 1975, gosta de estar com a família e amigos. **Adivany** chegou em 1980, gosta de design de interiores e jogar tênis. **Dilzete Paula** chegou em 1980, gosta de trabalhos manuais como bordado, crochê e pintura. **Mario Loureiro** chegou em 1958, gosta de estar com amigos e familiares. **Alceu Vieira** chegou em 1970 e gosta de viajar.



Elisa de França

João Paulo

Adivany

Dilzete

Mario

Alceu Vieira

Ana Lêda Melão e **Suely Pereira dos Santos Sena** dia 18, **Roberto de Medeiros Guimarães Filho** dia 19, **Francisco da Silva Lopes Filho** dia 20, **Silvia Maria Pinto Gonzalez** dia 21, **Luis Antônio Violin** dia 22.

Ana Lêda chegou em Brasília em 1975, gosta de ler, **Suely Pereira** chegou em 1979, gosta de estar com a família. **Roberto Filho** chegou em 1965, gosta de viajar, praticar atividade física e trabalhar como corretor de imóveis. **Francisco da Silva** chegou em 1973, gosta de leitura, viagens, ginástica e caminhada. **Silvia Maria** chegou em 1960, gosta de viajar. **Luis Antônio Violin** chegou em 1975, gosta de escrever e de estar reunido com os amigos e familiares.



Ana Lêda

Suely Pereira

Roberto Filho

Francisco

Silvia Maria

Luis Violin

Izabel Batista Silva dia 24, **José Joardvan Camelo de Farias** dia 25, **Deocacione Lucas Rodrigues dos Santos** e **João Alencar Dantas** dia 27. **Pedro Gomes de Oliveira** dia 29. **Maria Aparecida Campos** dia 30.

Izabel Batista chegou em Brasília em 1968, gosta de estar com a família. **José Joardvan** chegou em 1987, gosta de viajar e curti com a família. **Deocacione** chegou em 1960, gosta de bordar e fazer crochê. **João Dantas** chegou em 1966, gosta de viajar pelo Brasil principalmente pelo Nordeste. **Pedro Gomes** chegou em 1962, gosta de atletismo, corrida, lançamentos e salto. **Maria Aparecida Campos** chegou em 1968, gosta de ler e viajar.



ASA VISITA

REGINA KRAMER

No sábado, dia 24 de junho, a Presidente da Associação de Professores ASA-CD, Maria Elisa, realizou uma visita especial à associada **Regina Kramer**. O encontro aconteceu em um almoço preparado pela própria Regina em sua residência, e contou com a presença da professora de italiano da ASA-CD, Thais, bem como sua mãe e seu esposo. Essa visita foi uma demonstração do apoio e reconhecimento que a associação oferece aos seus membros, Durante o encontro,

a Presidente Maria Elisa expressou sua gratidão pela oportunidade e ressaltou a importância desse tipo de visita. Ela destacou que momentos como esse fortalecem os laços entre a associação e seus membros. Para ela, essa visita foi um passo importante para estabelecer e fortalecer uma linda amizade entre todos os envolvidos. A ASA-CD continua comprometida em promover o desenvolvimento profissional e o apoio mútuo entre os professores, valorizan-



do a importância desses encontros que fortalecem a comunidade educacional. A visita da Presidente Maria Elisa à associada Regina Kramer foi um momento marcante, reforçando o compromisso da associação com seus membros.

VEM AÍ

ASA-CD ARTESANATO



A ASA-CD tem o prazer de anunciar o lançamento de sua nova iniciativa: ASA-CD Artesanato. Com o objetivo de promover a criatividade, preservar as tradições culturais e impulsionar o desenvolvimento local, esta ação busca celebrar o rico patrimônio artesanal de nossa região. O ASA-CD Artesanato surge como uma resposta ao reco-

nhecimento da importância do artesanato como expressão artística e fonte de sustento para inúmeros artistas e comunidades em todo o mundo. Através dessa ação, a ASA-CD pretende fomentar o fortalecimento do setor artesanal, valorizando as habilidades tradicionais e proporcionando oportunidades para o crescimento econômico e social dos associados.



Meu nome é **João da Silva Flor** e nasci em Minas Gerais, mas fui criado em Anápolis, Goiás, onde vivi momentos felizes e repletos de experiências significativas.

Em 1957, dei meus primeiros passos neste mundo, que futuramente se tornaria Brasília. Desde criança, sempre tive uma curiosidade inquieta e uma paixão por servir ao próximo. Em

1975, tive a oportunidade de ingressar na Câmara dos Deputados, onde desempenhei um papel crucial.

Na Câmara, minha dedicação foi direcionada à coordenação de transportes, uma área que me permitiu contribuir ativamente para melhorar a mobilidade das pessoas. Trabalhei incansavelmente para aprimorar a infraestrutura e garantir o acesso a serviços de qualidade para a população.

Após muitos anos de serviço público, decidi me aposentar em 1994. No entanto, essa nova fase não significou um fim para minha vida ativa. Pelo contrário, passei a direcionar minha energia para aproveitar os prazeres que a vida pode proporcionar. Viajei por diversos estados do Brasil e tive a

incrível oportunidade de visitar a Irlanda, onde mergulhei em culturas distintas e expandi meus horizontes.

Quando questionado sobre meus planos para o futuro, respondo com entusiasmo que minha principal meta é desfrutar da minha aposentadoria e aproveitar cada momento com plenitude. Agradeço pela oportunidade de compartilhar um pouco da minha história e experiências.

Gostaria de ressaltar que tenho acompanhado com satisfação a excelente gestão da ASA-CD e tenho reencontrado colegas de que não tinha notícias há anos, o que tem sido muito gratificante.

ANTÔNIO BANDEIRA DE ASSUNÇÃO

Meu nome é **Antônio Bandeira de Assunção** e sou natural de Timon-MA. Cheguei a Brasília em abril de 1969. Tenho formação superior completa e uma pós-graduação em Ciência da Educação. No dia 3 de novembro de 1980, ingressei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei em diversos setores, como a antiga CAENG (atualmente DETEC), Coordenação de Habilitação e CPI.

Foi uma jornada profissional repleta de aprendizado e desafios gratificantes. Em junho de 2011, chegou o momento da aposentadoria, e decidi encerrar essa etapa da minha vida.

Desde então, levo uma vida tranquila e aproveito para realizar muitas viagens. Já tive a oportunidade

de conhecer diversos lugares, tanto no Brasil quanto no exterior. Viajei para o Canadá, Estados Unidos, Uruguai, Argentina, Barcelona e Portugal. Cada destino trouxe experiências únicas e enriquecedoras. Amo viajar e descobrir novas culturas, paisagens e pessoas. Essas aventuras me alimentam e me trazem uma imensa satisfação.

Para os meus amigos que estão se aproximando da aposentadoria, costumo aconselhá-los a fazer um planejamento para sua vida futura. Aproveitar o tempo com a família é uma das melhores escolhas que podemos fazer. Em resumo, minha jornada de vida me levou da infância feliz em Timon-MA para Brasília, onde construí uma carreira



na Câmara dos Deputados. Após me aposentar, decidi aproveitar a tranquilidade e explorar o mundo por meio das viagens. Hoje, sou grato por tudo o que vivi e encorajo aqueles que estão prestes a se aposentar a abraçarem essa nova fase com planejamento e amor pela família. A vida está aí, esperando para ser desfrutada.



Meu nome é **Judith do Amaral Marcondes Armando**, nasci em Ponta-Porã - MS. Sou pensionista do servidor Arthur Geraldo Vicente Maria. Em 1972, me formei em economia na Universidade de Brasília (UnB).

Durante toda a minha carreira, trabalhei como servidora pública, sempre por meio de

concursos. Inicialmente, atuei na Central de Medicamentos, onde participei da criação da farmácia básica e representei o Ministério da Saúde na 8ª Conferência Nacional de Saúde, responsável pela criação do SUS. Em seguida, passei a trabalhar no Ministério da Fazenda, na Receita Federal. Lá, contribuí nas atividades aduaneiras até me aposentar. Foi uma trajetória bastante gratificante e construtiva.

Realizei especializações em Desenvolvimento Regional no Centro de Investigação e Docência Econômica, na Cidade do México, e em procedimentos aduaneiros em Madrid. Embora meu falecido companheiro tenha sido funcionário da Câmara, eu não sou. Tenho uma grande paixão por viajar e, antes da pandemia, tive a oportu-

nidade de conhecer diversos lugares. Já visitei quase todo o Brasil e vários outros países.

Além disso, adoro escrever histórias para meus netos e dedicar-me à jardinagem. Para aqueles que estão prestes a se aposentar, sugiro buscar o auxílio de um bom psicólogo. A vida passa por grandes mudanças e precisamos nos reconstruir para enfrentar novos desafios. É igualmente importante ter um ambiente cultural enriquecedor, com pessoas da nossa geração. E nunca devemos parar de sonhar!

A gestão da ASA sempre me recebeu muito bem. Tive a oportunidade de comparecer a alguns eventos musicais para ouvir e dançar. Agora, pretendo retomar meus estudos de inglês e francês.

ELAYNE DAEMON

Meu nome é **Elayne Magaldi Daemon** e eu nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei em Brasília em 1964, quando tinha 13 anos de idade. Sou graduada em Psicologia e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em Brasília em 1970.

Durante meu tempo na Casa, atuei exclusivamente na seção de Taquigrafia. Após me aposentar, decidi dedicar-me ao atendimento de pacientes como Psicóloga Clínica, atividade que ainda exerço hoje.

Tenho uma paixão por

viajar e já tive a oportunidade de conhecer países como EUA, França, Portugal, Canadá, Itália, Peru, Chile, México, Caribe e alguns outros países da América do Sul. Embora não tenha muitos hobbies, adoro ler, ir ao cinema, praticar meditação e exercícios físicos.

Para meus amigos aposentados, aconselho que mantenham uma rotina, pratiquem exercícios físicos, leiam, cuidem tanto da saúde física quanto da saúde psicológica, se relacionem com outras pessoas e sem-



pre cultivem o bom humor.

Quanto à gestão atual da ASA-CD, posso dizer que é bastante ativa. A equipe procura estar sempre em contato conosco e as ações alcançam de forma abrangente os associados. Estou muito satisfeita com a situação atual!

RÉGIA MARIA MORAIS

Meu nome é **Régia Maria Moraes**, nascida em Peireiro-CE. Tive a imensa honra de ingressar na Câmara dos Deputados em 1984 por meio de um concorrido concurso público. Inicialmente, trabalhei no renomado Centro de Documentação e Informação da Câmara dos Deputados (CEDI), onde pude aprofundar meus conhecimentos e auxiliar na organização e disponibilização de valiosos recursos para os parlamentares.

Posteriormente, fui designada para atuar na Comissão de Desenvolvimento Urbano. Durante minha longa estadia nessa comissão, pude testemunhar de perto os desafios e as oportunidades que permeiam a vida urbana no nosso país. Foi uma experiência enriquecedora, na qual aprendi a valorizar cada vez mais a importância de um planejamento urbano sustentável e inclusivo.

Após uma carreira dedi-

cada e repleta de realizações, decidi que era hora de aproveitar plenamente a vida. Em 2017, tomei a corajosa decisão de me aposentar e desfrutar de um merecido descanso. Desde então, tenho tido a felicidade de embarcar em inúmeras viagens pelo mundo, explorando destinos dos sonhos como a encantadora Europa, os fascinantes Estados Unidos e os misteriosos países da Ásia. Cada cultura, paisagem e experiência vivenciada tem enriquecido minha perspectiva e alimentado minha alma viajante.

Contudo, a aposentadoria não se resume apenas a viagens e aventuras. Uma das atividades que mais aprecio é passar momentos descontraídos ao lado de minhas queridas amigas. Juntas, compartilhamos risadas, histórias e momentos de descontração que se tornam preciosos para a nossa felicidade. Acredito firmemente que manter uma vida social ativa



é essencial para o bem-estar e a saúde mental, principalmente na fase da aposentadoria.

Por fim, gostaria de destacar a excelência da atual gestão da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD). Sob a liderança de uma Diretoria comprometida e dedicada, bem como de uma Presidente verdadeiramente presente e atuante, a associação alcançou um patamar de organização e eficiência realmente espetacular.

CLAUDIO BARROS GOULART



Meu nome é **Claudio de Barros Goulart** e cheguei em Brasília em 1973. Em 1981, iniciei minha jornada profissional na Câmara dos Deputados, onde tive uma experiência muito feliz e enriquecedora até me aposentar. Após me aposentar, continuei atuando como advogado especializado em Direitos Autorais e Direitos do Consumidor. Ao longo dos anos, adquiri um amplo

conhecimento nessas áreas e me tornei um especialista.

Apesar de amar minha cidade natal, Fortaleza, também tenho um carinho especial pelo Canadá, principalmente por Toronto. A oportunidade de conhecer diferentes lugares e culturas é algo que me fascina. Adoro viajar e explorar novos horizontes.

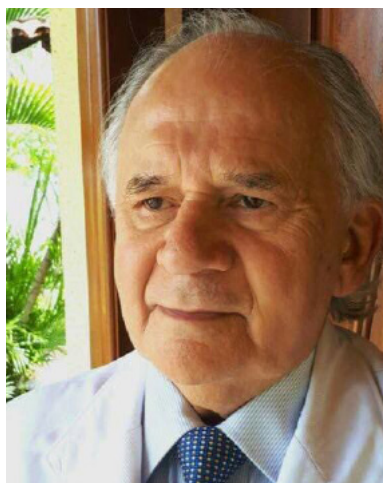
Além da minha carreira jurídica, tenho uma paixão pela música. Sou cantor e toco violão, com uma predileção especial por músicas religiosas católicas. A música sempre foi uma forma de expressar minha fé e me conectar com algo maior.

Em relação à minha perspectiva sobre a vida, acredito que não devemos nos deixar consumir por ansiedades e preocupações. É como se voltássemos a ter paz quando conseguimos viver de forma mais tranquila. No entanto, é importante lembrar que a saú-

de física é fundamental, e uma maneira de mantê-la é praticar exercícios diariamente. O sedentarismo pode levar a várias doenças, então valorizo a importância de aproveitar a família e viajar sem compromissos.

Aproveitar esses momentos é uma das melhores coisas da vida. Também acredito na importância de dedicar-se a uma atividade que preencha os momentos vazios, trazendo um senso de propósito e realização. Como aposentado, sou extremamente feliz com a vida que tenho.

Quanto à minha experiência na Associação, posso dizer que é simplesmente excelente. Nossa Presidente e sua diretoria têm sido excepcionais, e não tenho nada a reclamar. É uma grande honra fazer parte dessa instituição e contribuir para sua missão.



Meu nome é **Antônio Carvalho da Silva**. Nasci em Canguaretama-RN e passei minha adolescência em São José do Mipibu-RN. Em 1972, cheguei a Brasília, onde me formei em Medicina pela UnB. Também fiz Fellowship na Universidade de Estudos de Roma “La Sapienza”, na

Itália, e concluí meu Doutorado na Universidade de São Paulo. Em 1985, ingressei na Câmara dos Deputados.

Durante meu tempo na Casa, trabalhei exclusivamente no DEMED até minha aposentadoria em 2012. Depois de me aposentar, tive a oportunidade de viajar para diversos países, incluindo Itália, França, Portugal, Uruguai, Paraguai, Bolívia e Argentina. Mesmo após a aposentadoria, continuo trabalhando e estudando.

Sou apaixonado por música, especialmente MPB e música clássica. Aos meus amigos aposentados, sempre aconselho que não deixem de praticar atividades físicas e intelectuais, se ali-

mentem bem e bebam com moderação, particularmente vinhos, de preferência tintos.

Acredito que a ASA-CD sempre foi bem administrada por todas as diretorias que passaram por lá. É um privilégio que todos os colegas tenham contribuído para nossa associação com o mesmo empenho que tiveram quando estavam em atividade na Câmara. Desconheço qualquer caso de alguém que tenha decepcionado a confiança depositada neles. Portanto, embora eu aprecie a atual administração e reconheça seu dinamismo, coloco-a no mesmo patamar das anteriores, para não desmerecer nenhuma delas.

ANA MARIA FARIA

Meu nome é **Ana Maria de Faria** e nasci em Bambuí-MG. Em 1973, mudei-me para Brasília. Sou graduada em Letras Português pelo UNICEUB. Em 1979, iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados após ser aprovada em concurso público.

Durante minha trajetória na Casa, desempenhei funções no DECOM, na Liderança do PDT e na SINOPSE. Em 1998, decidi me aposentar. Desde então, dediquei-me à minha

família em Minas Gerais.

Tenho grande apreço por viagens e já tive a oportunidade de conhecer diversos lugares, como Argentina, Uruguai, Chile, Nordeste do Brasil, regiões sudeste e sul. Aos meus colegas aposentados, gostaria de enfatizar a importância de cuidar tanto da saúde física quanto mental, aproveitando plenamente nosso livre arbítrio.

A atual gestão da ASACD, liderada pela Presidente Maria Elisa, é



extremamente ativa. Ela demonstra grande preocupação com os associados e está sempre buscando inovações, criando atividades lúdicas que envolvem mobilidade e cognição.



Meu nome é **Ilidia da Ascensão Garrido Martins Juras**. Nasci em Portugal e mudei para o Brasil quando tinha apenas 2 anos. Cresci em São Paulo, onde estudei Biologia antes de me mudar para Brasília em 1986. Em 1994, ingres-

sei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei exclusivamente na Consultoria Legislativa até minha aposentadoria em 2014.

Após me aposentar, dediquei-me a alguns trabalhos de consultoria ambiental. Em seguida, decidi fazer um curso de Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal, no qual atualmente atuo como monitora. Além disso, tive a oportunidade de escrever um livro infantil intitulado “Viagem de uma gota d’água”.

Sou uma entusiasta de viagens e já explorei quase todos os estados do Brasil. Também tive a oportunidade de viajar

para Portugal, Espanha, Itália, Grécia, França, Dinamarca, Lituânia e Estados Unidos. Tenho hobbies como bordar, jardinagem, meditar e caminhar em contato com a natureza.

Por fim, gostaria de enfatizar a importância de aproveitar a vida além do trabalho e, quando possível, buscar a aposentadoria. Valorizo muito a atual gestão da ASACD, que tem se mostrado extremamente dinâmica. A presidente demonstra proximidade, humanidade e acolhimento ao tratar os associados, e isso é algo que aprecio profundamente.

ASA COM ARTE

JOSIMIRA RIBEIRO ALVES



Meu nome é **Josimira Ribeiro Alves**, e minha história de vida é repleta de experiências fascinantes. Nasci em Teresina Piauí, e em 1963 decidi embarcar em uma jornada rumo a Brasília, a cidade cheia de oportunidades que seria meu lar.

Dedicada aos estudos, escolhi seguir a área do Direito e, com muito esforço, consegui ingressar na renomada Câmara dos Deputados em 1979. Foi um marco importante em minha carreira, durante os anos em que estive lá, pude contribuir de forma significativa

para a legislação do nosso país.

Após uma trajetória profissional bem-sucedida, chegou o momento de dar uma pausa merecida e me aposentar. No entanto, a aposentadoria não significou o fim das minhas atividades, mas sim o início de um novo capítulo em minha vida.

Tive a oportunidade de atuar como Secretária na ASACD, uma função que exerci com orgulho e dedicação por 15 anos. Foi um período de intenso trabalho em equipe e constante aprendizado, onde pude contribuir para o desenvolvimento dessa importante instituição.

Mas a minha jornada não parou por aí. Após minha aposentadoria definitiva, descobri uma paixão adormecida: a pintura de telas em óleo. Essa envolvente técnica artística me permitiu expressar minha criatividade e emoções de uma forma única. Minha dedicação e amor pela pintura renderam frutos surpreendentes.

Recebi uma honrosa menção em uma exposição promovida pela Marinha, um reconhecimento que encheu meu coração de alegria e motivação para continuar aprimorando minha arte.

A vida é uma jornada cheia de surpresas e aventuras, e sou grata por cada momento que vivi até aqui. Ainda tenho muito a explorar e compartilhar, e estou ansiosa para descobrir o que o futuro reserva. Que a vida continue me presenteando com novas oportunidades e inspirações, para que eu possa deixar minha marca no mundo através da minha arte e dedicação.



Meu nome é **Paula Tannus Dutra Jardim**, nascida em Uberlândia, Minas Gerais. Cheguei a Brasília em 1967 e, em 1989, ingressei na Câmara dos Deputados como Técnica Legislativa, após estudar Análise de Sistemas e Design Estratégico.

Durante minha trajetória



ria na Casa, trabalhei na Secretaria-Geral da Mesa e no CENIN, onde me aposentei como Quarta Secretária em 2021. Após me aposentar, decidi vivenciar plenamente o processo de aposentadoria, dedicando mais tempo às atividades físicas e cuidando com calma das coisas ao meu redor.

O design entrou em minha vida em 2006, quando participei de um projeto no SEBRAE que destacava os designers em Brasília. Foi amor à primeira vista, apesar de eu ter conhecimento limitado nessa área na época.

Desde então, tenho atua-



do nesse campo, realizando cursos, montando meu próprio ateliê gradualmente, participando de feiras e eventos em São Paulo. Sigo em busca do meu espaço e continuo a me dedicar ao design com paixão e determinação.

JOEL FARIA DE ABREU



Meu nome é **Joel Faria de Abreu** e sou natural de Muzambinho, cidade localizada em Minas Gerais. No ano de 1968, decidi iniciar uma nova jornada em Brasília, a capital do Brasil, onde encontrei oportunidades para desenvolver minha paixão pela matemática. Foi em 1973 que ingressei no renomado Centro de Ensino Unificado de Brasília (CEUB) para aprimorar meus conhecimentos nessa fascinante disciplina.

Minha carreira como educador foi rica e diversificada, abrangendo instituições de ensino de prestígio. Tive a honra de lecionar no Colégio Estadual Professor Salatiel de Almeida, localizado em minha cidade natal, Muzambinho. Além disso, fiz parte do corpo docente da renomada Fundação Educacional do Distrito Federal (FEDF) e do prestigioso Colégio Militar de Brasília. Contudo, minha jornada profissional alcançou seu ápice quando obtive a oportunidade de ingressar na ilustre Câmara dos Deputados, onde servi com dedicação até a aposentadoria.

Após o encerramento de minha carreira como servidor público, decidi direcionar minha energia criativa para a escrita, com enfoque especial na matemática. Durante esse período, tive a alegria de produzir diversas obras literárias que buscavam despertar o fascínio e

o encanto pelos números. Uma dessas obras foi o livro intitulado “O Zangão que gosta de Matemática”.

Nessa obra, por meio de uma envolvente e lúdica historinha, conduzo os leitores a uma jornada mágica pelo mundo maravilhoso da Matemática. Através da arte da escrita, a expressão criativa presente na Literatura Infantil ganha vida, permitindo que as crianças descubram o prazer de desbravar esse universo repleto de possibilidades e desafios.



Meu nome é **Ninfa Gerep** e cheguei a Brasília em 1965, ansiosa por começar minha carreira como servidora na Câmara dos Deputados. Além de dedicar-me ao serviço público, sou uma escritora renomada, e tive a oportunidade de publicar meu livro intitulado “Sinais Proféticos em Israel”.

Com a intenção de proporcionar aos leitores uma narrativa detalhada e objetiva, mergulhei na tarefa de contar a história do povo judeu desde os tempos primordiais



com Abraão, até as profecias que apontam para um futuro próximo de restauração, tanto física quanto espiritual.

À medida que as páginas se desenrolam, sou transportada por momentos de exílio, sofrimento e adversidades enfrentadas pelo povo judeu. No entanto, também compartilho relatos de intervenções sobrenaturais, momentos em que o fraco se tornou forte e o livramento se fez presente. Essas histórias inspiradoras evidenciam a resiliência e a superação dos judeus diante dos desafios mais difíceis.

É uma jornada fascinante, repleta de reviravoltas e significados profundos. Convido você a me acompanhar nessa aventura através das palavras que habilmente descrevi em meu livro. Para mim, “Sinais



Proféticos em Israel” é uma obra monumental, na qual compartilho meu conhecimento e minha paixão pela história judaica. É um privilégio trazer à tona os detalhes fascinantes dessa jornada e compartilhar as perspectivas que descobri ao longo do caminho. Espero que, ao ler minhas palavras, você encontre inspiração e uma compreensão mais profunda dos desafios e triunfos que moldaram o povo judeu.

DICAS DE SAÚDE



À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por várias mudanças, incluindo o sistema digestivo. Problemas gastrointestinais podem se tornar mais comuns devido a uma combinação de fatores, como alterações fisiológicas, efeitos colaterais de medicamentos e condições de saúde subjacentes.

1. Mudanças gastrointestinais relacionadas à idade: À medida que envelhecemos, várias mudanças afetam o sistema digestivo, incluindo uma diminuição na produção de enzimas digestivas e uma diminuição na motilidade intestinal. Essas alterações podem resultar em problemas como constipação, síndrome do intestino irritável, reflu-

xo ácido e dificuldade na digestão de certos alimentos.

2. Alguns efeitos colaterais de medicamentos: Muitos idosos fazem uso de múltiplos medicamentos para gerenciar condições crônicas. Alguns desses medicamentos podem ter efeitos colaterais gastrointestinais, como irritação do estômago, úlceras ou aumento do risco de sangramento gastrointestinal.

3. Importante o rastreamento de doenças gastrointestinais: O envelhecimento está associado a um maior risco de desenvolver doenças gastrointestinais, como câncer colorretal, doença inflamatória intestinal e doença do refluxo gastroesofágico.

4. Manejo de condições pré-existentes: Muitos idosos têm condições gastrointestinais crônicas, como doença diverticular, doença hepática, pancreatite ou doença da vesícula biliar. O acompanhamento regular com um gastroenterologista é fundamental.

5. Nutrição adequada e orientação dietética:

À medida que envelhecemos, nossas necessidades nutricionais mudam. Além disso, certas condições gastrointestinais podem exigir restrições dietéticas específicas. Um gastroenterologista pode fornecer orientação personalizada sobre nutrição e dieta. Por fim, o acompanhamento regular de um gastroenterologista é essencial para a saúde digestiva na terceira idade. Por meio de exames de rastreamento, diagnóstico precoce, tratamento adequado e orientações nutricionais. Portanto, é recomendado que os idosos incluam o gastroenterologista em sua equipe de cuidados médicos para uma saúde digestiva ótima e bem-estar geral.

Instituto Médico Cirúrgico do Aparelho Digestivo
(61) 99585-7356

SHLS 716 - Bloco L - Torre I - Sala 410 -
Edifício Centro Clínico Sul - Brasília - DF

DIREITO E JUSTIÇA

Garantir a aplicação efetiva do Estatuto do Idoso: A Central Judicial do Idoso tem como objetivo principal assegurar que os direitos dos idosos, conforme estabelecidos no Estatuto do Idoso, sejam devidamente cumpridos e protegidos.

A Central Judicial do Idoso trabalha em colaboração com instituições parceiras, como a Defensoria Pública do Distrito Federal, a Defensoria Pública da União e a Polícia Civil do Distrito Federal, para atender às demandas e necessidades dos idosos de forma abrangente e eficaz.

Assessorar autoridades competentes: A Central Judicial do Idoso oferece suporte e assessoria às autoridades competentes, como juízes e promotores, fornecendo informações técnicas e orientações jurídicas para lidar com casos envolvendo

idosos em situação de abuso ou violação de direitos.

Endereço: A Central Judicial do Idoso está localizada no Fórum Desembargador Milton Sebastião Barbosa, na Praça Municipal, Lote 1, Bloco B, Ala A, térreo, em Brasília/DF. O CEP é 70094-900.

Telefone: (61) 3103-7609, das 12h às 19h, de segunda a sexta-feira.

WhatsApp Business: Para mensagens via WhatsApp, o número disponível é (61) 3103-7616. O atendimento ocorre das 12h às 19h, de segunda a sexta-feira.

E-mail: O e-mail de contato da Central Judicial do Idoso é centraljudicialdoidoso@tjdf.jus.br. É possível enviar dúvidas, relatar casos ou solicitar informações através desse canal.

Conclusão: A Central Judicial do Idoso desempenha um papel crucial na defesa e proteção dos direitos dos idosos no Distrito Federal. Por meio de uma abordagem interdisciplinar e em parceria com outras instituições, a Central Judicial do Idoso oferece orientação jurídica, proteção e apoio aos idosos que enfrentam situações de abuso ou violação de direitos. Se você é um idoso ou conhece alguém que esteja em uma situação de risco, não hesite em entrar em contato com a Central Judicial do Idoso para obter auxílio e proteção adequados.

Desejando fazer uma denúncia ligue para 197 Polícia Civil do DF não é necessário se identificar.

APRESENTAÇÃO DO CORAL DA ASA-CD NA UNB



Brasília, 22 de junho de 2023 – O Coral da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD) brilhou em uma emocionante apresentação na renomada Universidade de Brasília (UnB). Com um repertório variado e performances cativantes, o coral encantou o público presente. O evento, realizado no teatro da Universidade, contou com a presença de estudantes, professores, servidores públicos e entusiastas da música. Sob a regência do maestro Rena-

to Silva, o Coral da ASA-CD demonstrou todo o seu talento e dedicação. ASA-CD também contou com a participação especial de músicos convidados, enriquecendo ainda mais a apresentação. Um quarteto de cordas acompanhou o coral em algumas peças, proporcionando uma sonoridade sofisticada e envolvente. A plateia foi envolvida em um clima de entusiasmo e admiração, aplaudindo de pé cada uma das performances. A energia transmitida pelo coral contagiou a todos, criando uma atmosfera de emoção e alegria que ficará marcada na memória de todos os presentes. Para a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, a apresentação do coral na Universidade de Brasília foi um marco para a associação e uma oportunidade de mostrar o talento dos apo-

sentados. Ela ressaltou a importância da música na vida dos associados, como uma forma de expressão artística e de manter vínculos sociais. Após o sucesso da apresentação na UnB, o Coral da ASA-CD planeja continuar encantando o público com futuros concertos e projetos musicais. Sua trajetória sólida e compromisso com a excelência artística prometem levar emoção e harmonia a todos que têm o privilégio de assistir a suas performances.





Na terça-feira, 6 de junho de 2023, um evento único marcou a história literária dos servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. O primeiro encontro dos escritores da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) proporcionou um ambiente enriquecedor de troca de experiências e estímulo à produção literária.

No primeiro encontro dos escritores da ASA-CD, os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados contaram com a participação de escritores talentosos, como Ana Maria Lopes Nogueira Batista, Anderson Braga Horta, Lázaro Pedro Silvério, João Florentino dos Anjos, Roberto de Medeiros Guimarães, Noélia Maria Ribeiro da Silva, além da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa. Esses nomes ilustres contribuíram para enriquecer as trocas de ex-

periências e a diversidade literária presente no evento.

Em um cenário repleto de memórias e histórias, o encontro aconteceu em Brasília. Escritores aposentados e pensionistas, que dedicaram anos de suas vidas ao serviço público, se reuniram para compartilhar suas paixões pela escrita e celebrar suas realizações literárias.

Durante o evento, os participantes tiveram a oportunidade de ler trechos de suas obras, compartilhar experiências e técnicas de escrita, além de receber feedbacks construtivos. Diversos gêneros literários estavam representados, desde poesia e contos até romances e crônicas, demonstrando a diversidade de talentos presentes na associação.

Além disso, palestras e mesa-redonda foram realizadas, abordando temas relevantes para o universo da escrita e da publicação de livros. O primeiro encontro dos escritores da ASA-CD foi um sucesso

notável, proporcionando momentos de aprendizado, inspiração e confraternização entre os membros da associação. Através da valorização do talento literário e da troca de experiências, a ASA-CD reafirmou seu compromisso em promover e celebrar a produção literária dos servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, esse encontro promete ser o primeiro de muitos, impulsionando o crescimento da comunidade de escritores e estabelecendo um legado de inspiração para as futuras gerações. “A ASA-CD, agora mais fortalecida, continuará seu trabalho em prol da literatura, estimulando a criatividade e o talento daqueles que dedicaram suas vidas ao serviço público e encontraram na escrita um novo caminho a percorrer”, concluiu.

VISITA A ILP CASA DO VOVÔ



Dando seguimento às visitas às ILP, no dia 23 de junho a ASA-CD visitou a Casa do Vovô localizada na SGAN 603 Conjunto A L2 Norte, o Asilo Casa do Vovô é uma instituição referência na capital brasileira. Há anos, vem proporcionando qualidade de vida e bem-estar aos residentes, graças a uma equipe dedicada e apaixonada pelo que faz. Os corredores são decorados com fotografias antigas, lembrando memórias de uma vida cheia de histórias e experiências. A equipe multidisciplinar da Casa do Vovô é composta por profissionais qualificados, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos. Eles trabalham em conjunto para garantir que cada residente receba a atenção individualizada de que necessita. Além disso, a instituição também ofe-

rece atividades recreativas e terapêuticas, como música, artesanato e exercícios físicos, que estimulam o corpo e a mente dos idosos. A alimentação é um aspecto fundamental para a saúde e o bem-estar dos idosos, e a Casa do Vovô leva isso muito a sério. Uma equipe de nutricionistas cuida do planejamento e preparo das refeições, levando em consideração as necessidades específicas de cada residente. São servidas refeições balanceadas e saborosas, respeitando as preferências e restrições alimentares individuais. Festas temáticas, passeios culturais e atividades em grupo são organizados regularmente, criando um ambiente de convivência e amizade entre os moradores. A Casa do Vovô também mantém uma relação estreita com a família dos

residentes. As visitas são incentivadas e são criados espaços confortáveis e acolhedores para receber os familiares. Você também pode acessar o site oficial da instituição em casadovovo.org. É um lugar onde os residentes são tratados com dignidade e têm a oportunidade de desfrutar de uma vida plena e feliz, cercados por profissionais dedicados e atenciosos. A Casa do Vovô foi fundada em 17 de outubro de 1984 pela senhora Irani Ferreira de Castro, com o nobre propósito de amparar e cuidar de idosos que se encontravam em situação de abandono. Com o decorrer dos anos, a instituição passou a admitir idosos pagantes, visando equilibrar suas contas diante da escassez de doações.

Casa do Vovô
(61) 99198-4999 (61) 3226-2002
E-mail: casadovovobsb@gmail.com
SGAN 603 Conjunto A - Asa Norte,
Brasília - DF, 70830-101



No último dia 16, a Ascade foi o cenário da 12ª edição do famoso Arraiá Legis, uma das festas mais adoradas da cidade. Apesar de um susto inicial com a chuva, logo ela parou e não diminuiu em nada a animação dos presentes, que estavam determinados a aproveitar ao máximo o Arraiá. A festa começou com a empolgante apresentação do cantor Felipe Rodrigues no palco principal. Em seguida, a atração mais aguardada

da noite transformou o palco em um autêntico pedaço do Nordeste. A banda Fulô de Mandacaru, vencedora do reality musical SuperStar, mostrou todo o seu talento e fez com que todos caíssem no ritmo contagiante do forró pé de serra. Por fim, a dupla Willian e Marlon trouxe o melhor do sertanejo ao Arraiá, encerrando a festa e deixando todos ansiosos pelo próximo ano. O evento, organizado pela Ascade e pelo Sindilegis, com apoio

da ASA-CD, reuniu centenas de servidores da Câmara dos Deputados, do Senado Federal e do TCU. Em meio a cumprimentos e acenos, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa destacou que a festa é uma sincera homenagem aos servidores e filiados. “Estamos aqui promovendo esse evento em honra aos nossos servidores e filiados. É uma ocasião para reunir familiares e amigos e aproveitar com muita alegria”, concluiu.

PROSA JUNINO

DIRETORIA ASACD



HOMENAGEADOS E SORTEADOS



PROSA JUNINO



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



Imagine então, se você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica, divertida e eficiente. Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

Com o professor João você aprende se

divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às quartas

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

Abriremos novas turmas para iniciantes

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

ASA FRANCÊS



O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

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

Turmas: às segundas

1- com algum co-

nhecimento: das 10 às 11

2 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



O espanhol é importante para a cultura, negócios e política. A língua espanhola ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras línguas.

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

Turmas: às quintas

1 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

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

ASA ITALIANO



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

Abriremos novas turmas para iniciantes.

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 sob a regência do 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!

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

BROWNIE DE MICRO-ONDAS



MODO DE PREPARO

Em uma caneca, adicione todos os ingredientes e misture bem. Leve a caneca ao microondas por 1 minuto. Aproveite essa delícia! Se desejar, sirva com sorvete. Hmm, que maravilha!

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

BOLINHO SAUDÁVEL DE BANANA FITNESS



MODO DE PREPARO

Reserve 3 rodellas de banana para decorar e amasse bem o restante com um garfo. Adicione o ovo e misture. Acrescente a aveia o cacau em pó e o mel, e continue misturando. Por fim, adicione o fermento e, se desejar, as uvas passas. Coloque a massa em uma tigelinha, deixando um espaço vazio de cerca de um dedo em relação à borda, pois a massa vai crescer devido ao fermento. Leve ao micro-ondas e asse por 2 minutos e meio.

INGREDIENTES

- 1 banana nanica;
- 1 ovo;
- 3 colheres de sopa de aveia;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de chá de mel;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de uvas passas (opcional).

DICA DE CASA

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

AS UTILIDADES DE UMA BOLEIRA

Devemos explorar e saber melhor utilizar nossos utensílios domésticos! Hoje vamos falar sobre a boleira, você sabia que pode dar outra utilidade para ela? Sempre utilizo para colocar Salada de fruta e outras coisas mais, um pãozinho para servir. Olha pra você ver a gente tem que utilizar



tudo que tem em casa em benefício do nosso bem-estar e as coisas bonitas, eu amei!!! Espero que vocês tenham gostado da dica.

MIXES DE CHIA, AMARANTO, QUINOA, AVEIA E LINHAÇA

Pela manhã, coma ao menos uma fruta. Procure fazer disso um hábito. Entre as frutas que mais temos, aqui no Brasil, estão a banana e o mamão. Escolha uma, adicione chia, amaranto, quinoa, aveia e linhaça, e faça um



mix delicioso. Não se esqueça de que beber água é de fundamental importância para o intestino funcionar direito.

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



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. O clássico Livro de Marcos Rey. Coloca o leitor, desde o início diante de uma realidade dura e difícil – uma morte, uma criança sozinha.

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 a 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, Eunice Torres, Sônia Silvestre e Wanda para assistir ao filme “Uma Vida Sem Ele”. Joan Verra sempre foi uma mulher independente, amorosa, com espírito livre e aven-

tureiro. Quando seu primeiro amor retorna sem aviso após anos de ausência, ela decide não lhe contar que eles tiveram um filho juntos. Essa mentira por omissão é uma oportunidade para ela revisitar sua vida: sua juventude na Irlanda, seu sucesso profissional, seus amores e seu relacionamento com o filho. A editora de sucesso está dirigindo seu carro em uma noite chuvosa quando olha para a câmera e começa a contar sua história. Deixando a Irlanda, onde conheceu seu primeiro amor, para a

França, onde criou sozinha o filho desse relacionamento, a autobiografia onírica de Joan se move entre despedidas e retornos, através de uma rede de relacionamentos fragmentados e memórias irregulares com ela no centro, lidando com a dor que ela causou e a dor da qual ela tentou se proteger. Ao final as associadas foram lanchar e conversar sobre o filme.



Wanda

Eunice

Sônia

Maria Elisa

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 SILVANA SAADS

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 há mais de 3 anos. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Rainha da Paz

Liga do Bem

Flávio, Igreja em Brasília

Banho do Bem

Reciclando Sons

Paróquia São Pio

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Paróquia Santa Clara

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.



HÉLIO ALVES RIBEIRO *RIO DE JANEIRO, RJ, 06/03/1932 - *RIO DE JANEIRO, RJ, 16/6/2023

JOSÉ LUCENA BEZERRA *PIRIPIRITUBA, PB, 3/11/1944 - *BRASÍLIA, DF, 15/06/2023

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

1 - Domingos Advincola Marques. 2 - Hélio Afonso de Medeiros, José Gomes Ferreira, Maria Eloísa dos Santos, Otávio de Oliveira Júnior. 3 - Ana Lopes Rodrigues, Lidia Lopes da Nobrega de Lacerda, Maria da Glória Russo da Silva Lopes Cançado, Oscar Telles da Rocha Junior. 4 - Maria Elizabeth Lourenço. 5 - Antonio Luiz Ramalho Campos, Cristóvão Colombo de Oliveira Filho, Inacy Silva do Nascimento, Joel Faria de Abreu, José da Silva Varao Filho, Manoel José Damasceno, Maria Aurenivia de Arruda, Uilza Maria Guerra, Waldir Marques Giusti. 6 - Lúcia Santos Tomelin, Maria de Nazare Vieira de Sousa de Carvalho, Maria Verônica Bezerra Gomes da Silva, Nalu Guimarães de Oliveira, Patrícia Morais das Neves. 7 - Antônia Clemente Corrêa, Antônio Magalhães Sobrinho, Francisca Helena de Lira, Ilda Ferreira Magalhães, João Felix de Mendonca Filho, Luiz Berto Filho. 8 - Cecília Rodrigues Torres, Maria do Carmo de Mendonca Fajardo, Osmar Soares, Quintino Sidrone da Silva, Suzana Cristina Leite. 9 - Antônio Ferreira Filho, Dalva Baptista Obliziner, Fausto Rabelo Mesquita, Francisco Antônio Gomes, Maria Amélia de Rezende, Maria Augusta Pires, Maria Beatriz Coutinho Paixão. 10 - Caroline Lopes dos Anjos, Francisco Ferreira da Cunha, Irene Lopes da Cunha, Lourença de Sousa dos Reis Nascimento. 11 - Cláudia Maria Martins de Assis Costa, Francisca das Chagas Cunha, Guilherme Augusto Guimarães Silva, Juliana de Lacerda Messere Romancini, Sérgio Bartholomeu Maestrali. 12 - Fátima Maria de Freitas Mosqueira, Horácio Marques, José das Dores Fernandes, Osmário Luciano Martins, Teresinha Lucas Evangelista Pereira dos Santos, Valéria Oliveira da Paixão. 13 - Gema Maria Penido da Silva Alves, Helena Maria Monteiro, Lídia Dias de Santana, Maria José Martins da Silva, Maria Lelia de Amorim Pio da Fonseca, Oswaldo Gavina. 14 - Hipácia Augusta Castelo Ferro, Samuel Malheiros. 15 - Cristina de Fátima Nunes de Queiroz, Hermínia Maranhão Lobato, Iran Miranda Lima, Maria Aparecida Couto Teixeira, Marlene Fernandes Dias, Olga Abbadia Gennari, Roberto Pereira da Silva, Severina Oliveira. 16 - Daniel Menezes Duarte Filho, Edson Pedrosa, Eudes Gomes de Oliveira, Joana Eloí de Araújo, João Pereira dos Santos, Lúcia Helena Rodrigues Barbosa, Maria Stela da Silva Livramento, Marleyne da Silva Vieira. 17 - Antônio Cavalcante Sobrinho, Helena Pessoa Cantarino, Iracely Sousa Cavalcante, Zulmira Maria de Carvalho Pinto da Luz. 18 - Berenice de Melo Franco Custódio, Luiz Antônio de Sá Cordeiro da Silva, Maria Helena Pimentel dos Reis, Raquel Dolabela de Lima Vasconcelos, Raul de Sousa Reis. 19 - Sarah Cardoso Aben-Athar. 20 - Abigail Azevedo de Oliveira, Ana Elisa Nogueira Oliveira, Antonio Carlos Modesto Coelho, Maria Arlete de Castro Mourão, Miriam Aparecida Gomes, Orcalino Vieira da Mota. 21 - Agnaldo Passos Barboza, Ana Clara Fonseca Serejo, Ducilneide Rocha Drumon, José Capistrano Pereira, José Ribamar Leite de Alencar, Maria Jamille Cuneo Danigno, Noemia Umbelina Viana. 22 - Ana Maria da Silva Cardoso, Carlos Antônio de Oliveira, Carmen Gutierrez Domingues da Cunha, Edu Berglund Leite, Iliana Florence Fernandes, Maria Margareth de Lima, Rosângela Andrade Ribeiro. 23 - Ana Cristina de Assis Alcântara, Joana Ferreira da Mota Alves, Jorge Henrique Pereira Cartaxo de Arruda, Juvenilia Dias Ferreira Ribeiro, Maria Aparecida Alves Machado, Maria de Lourdes Borges de Castro, Suzete Rodrigues Soares, Zuleica Gangana Ribas. 24 - Celso Luiz Motta, Elaine Magaldi Daemon, Maria Cristina Bernardo da Silva, Washington Romualdo Silva. 25 - Ana Maria de Faria, Darci das Graças Martins Alves, Fátima Bueno de Oliveira, Francisco de Assis Mesquita, Luiz de Lourdes Bernardes Curado, Maria Luiza Dell'osso de Oliveira, Maria Luiza dos Reis Rodrigues. 26 - Oscar Ferreira da Silva, Rejane Souza de Oliveira. 27 - Maria Gomes de Lima Pedrosa, Maria Marli Barbosa, Talita Yeda de Almeida. 28 - Alessandra Cordeiro Rios, Marilda Barbosa Macedo Souza, Sabrina Oliveira da Paixão. 29 - Débora Soares dos Santos, Evelina Didier, Maria Querino dos Santos. 30 - Solange Maria Machado Corrêa, Tercília Maria M. Xavier. 31 - Jovelina de Assis Oliveira, Milton Cardoso Pereira.

ASA CLASSIFICADOS

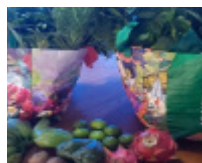
DESTAQUES



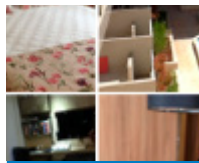
GINECOLOGISTA
(61) 3345-7679



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



DON GIULIANO
(61) 99983-2814



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



CORREIOS AGF
(61) 3465-2411



GRÁFICA QUERUBINS
(61) 3347-3313



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS
(64) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 3550-6646



FAZENDEIRA BSB
(61) 98260-7813

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

FINANÇAS E NEGÓCIOS



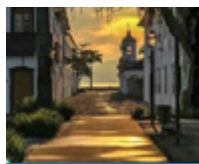
BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212



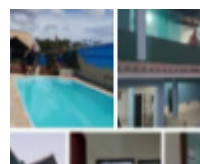
SICOOB
(61) 3225-2007



ALUGUEL CALDAS NOVAS
(61) 98116-8577



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381

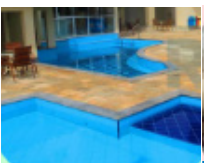


VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS
(61) 9114-2763

IMÓVEL E MUDANÇAS

INFORMÁTICA

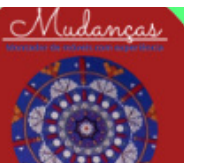
SAÚDE E BEM-ESTAR



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



STUDIO SEU
(61) 98451-3193



HUMANIDADE CUIDADOS
(61) 98122-6959



PSICÓLOGA
(61) 8128-0324



OCULARE
(61) 3242-4222



OLIMPO
(61) 3225-2865



VISÃO
(61) 3038-8001