

DEZEMBRO



No dia 7 de dezembro de 2023 a Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) realizou sua aguardada confraternização de final de ano no Gran Bier, restaurante à beira do lago. Sob um cenário encantador, associados se reuniram para celebrar não apenas o término do ano, mas reencontrar amigos de longa data. O Gran Bier, com o seu ambiente acolhedor e uma vista deslumbrante para o lago, proporcionou o cenário perfeito para a celebração. O evento começou com uma recepção calorosa, onde os associados puderam se reunir e reencontrar seus colegas que não viam há muitos anos. O almoço, servido pelo restaurante, apresentou um menu diversificado, agra-

dando a todos os paladares. O ambiente descontraído incentivou conversas animadas e risadas. A presidente da Associação discursou, expressando a sua gratidão pela colaboração de todos e destacou a preocupação em fazer o melhor para os associados aposentados e pensionistas da ASA-CD. Em seguida, a Presidente Maria Elisa deu início a um momento bastante aguardado pelos participantes, o tradicional sorteio, trazendo enfim emoção, sorrisos e suspense. A sorte sorriu para alguns associados, agraciados com prêmios incríveis, como havaianas, vinhos, Chocotones, OBoticário, Whisky, entre outros. Os contemplados foram Cecília Alcoforado, Cybele Araújo, Esmeralda (professora de dança), Gracinira

Lopes, Maria Bernadete, Maria Eunice, Maria José (Zezé), Marlene Dias, Maria (professora de espanhol), Rita de Cássia Maciel, Simone Starling e Sueli Bispo. A alegria e gratidão ficaram estampados no rosto por serem sorteados e receberem esse mimo da ASA-CD. Em um clima de alegria e união o evento de confraternização encerrou-se com sorrisos e abraços calorosos. Momentos compartilhados, memórias criadas e amizades fortalecidas tornaram essa celebração inesquecível. Que a energia positiva vivida inspire dias futuros repletos de harmonia e colaboração. Até a próxima confraternização!



SUMÁRIO

Editorial, p. 2	ASA com Arte, p. 9 - 10	Asa Gourmet, p. 15	Medalha In Memoriam, p. 17
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4	Fotos Prosa Confraternização, p.11	Dica de Casa, p. 15	
Homenageado, p. 4	ASA Dica de Saúde, p. 12	Clube do Livro, p. 16	Aniversariantes, p. 18
Associado Candango, p. 5 - 6	ASA Cursos, p. 13	Apresentação de Natal Coral da ASACD, p. 16	
Fala, Associado, p. 7 - 8	Ações da ASA-CD, p. 14	ASA Solidária, p. 17	

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

Paulo Luiz Bastos Serejo

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 bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre; 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. 6 - uma boa noite de sono. O mês de dezembro é marcado por diversas campanhas de conscientização, e uma delas ganha destaque especial: o Dezembro Laranja, que tem como objetivo alertar a população sobre os riscos do câncer de pele. Essa iniciativa visa informar e sensibilizar as pessoas sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce dessa doença que afeta milhões de indivíduos em todo o mundo. A presidente da ASA-CD deu duas entrevistas para a rede Globo, compartilhando seu sofrimento pela 3º vez em razão da reincidência do câncer de pele nazal e a importância da prevenção do câncer de pele. Sua participação alertou inúmeras pessoas sobre a importância de se proteger dos raios solares e utilizar o protetor solar no rosto e na pele. O

autoexame regular da pele e a observação de qualquer alteração, como manchas, pintas ou feridas que não cicatrizam, são práticas que podem levar à detecção precoce da doença. Quanto mais cedo o câncer de pele for diagnosticado maiores são as chances de um tratamento eficaz e de uma recuperação completa. O Dezembro Laranja também destaca a importância das consultas regulares com dermatologistas. Profissionais especializados podem avaliar a saúde da pele, identificar lesões suspeitas e orientar sobre medidas preventivas. Além disso, é essencial conscientizar a população sobre a necessidade de abandonar o mito de que a pele bronzeada é sinônimo de saúde. Pelo contrário, a exposição prolongada e desprotegida ao sol pode ter sérias consequências para a saúde dermatológica. Em suma, o Dezembro Laranja representa uma oportunidade valiosa para disseminar conhecimento sobre o câncer de pele, incentivando a prevenção e o diagnóstico precoce. Ao adotar práticas saudáveis e buscar informações sobre a saúde da pele, cada indivíduo contribui para a construção de uma sociedade mais consciente e protegida contra os perigos dessa doença.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Jaqueline



Mauro

Raimundo

Amaury

Marialba

Macedo

Augusto

Mauro Diniz Brumana e **Raimundo Vasconcelos Aguiar** dia 4, **Amaury Araújo de Castro** e **Marialba de Lima Mesquita** dia 6, **Conceição José de Macedo** dia 7, **Augusto Mena Barreto Neto** dia 9.

Mauro chegou a Brasília em 1962, gosta de jogar tênis, viajar, conviver com amigos e ouvir música. **Raimundo Aguiar** chegou em 1963, gosta de viajar, caminhar na praia, praticar paraquedismo, yoga, curtir familiares. **Marialba de Lima** chegou em 1961, gosta de viajar, praticar esportes, ir ao cinema e pescar. **Conceição Macedo** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Augusto Mena** chegou em 1972, gosta de viajar, praticar atividade física e estudar.

Adão José Ferreira Barros dia 10, **Altair Noleto Martins** dia 13, **Luiz Claudio Pereira Alves**, **Sebastiana Galvão**, **Zulmira Martins da Costa** e **Márcia Maria de Arruda** dia 16.

Adão José chegou a Brasília 1983, gosta de ajudar instituições beneficentes e plantar árvores e reflorestar. **Altair Noleto** chegou em 1967, gosta de ler. **Luiz Claudio** chegou em 1960, gosta de viajar e andar de moto. **Sebastiana Galvão** chegou em 1974, gosta de fazer atividades físicas, costurar, cuidar das plantas e dançar. **Zulmira Martins** chegou em 1979, gosta de viajar e realizar atividade física. **Márcia Maria** chegou em 1972, gosta de viajar.



Adão José

Altair Noleto

Luiz Claudio

Sebastiana

Zulmira

Márcia

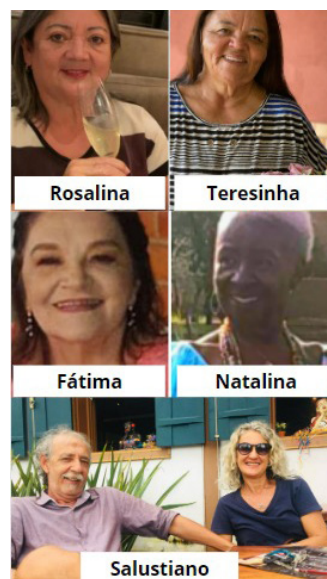


Abeguar Machado Massera dia 18, **Maria de Fátima de Lima Alves** dia 20, **Edna Aquino da Silva** dia 21, **Sandra Regina de Sousa Régis** dia 22, **Noélia Maria Ribeiro da Silva** dia 23, **Nelda Mendonça Raulino** dia 24.

Aberguar chegou a Brasília em 1962, gosta de viajar e estar reunido com seus familiares. **Fátima Lima** chegou em 1984, gosta de viajar, praticar atividade física e encontrar os amigos e familiares. **Edna Aquino** nasceu em Brasília, gosta de viajar e dançar. **Sandra Régis** chegou em 1972, gosta de tocar violão, cantar, viajar e dançar. **Noélia Maria** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Nelda Mendonça** chegou em 1961, gosta de viajar e curtir a família.

Rosalina Norberto da Silva e **Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa** dia 24. **Maria de Fátima Abrantes** e **Natalina Mateus Rodrigues** dia 25. **Salustiano Mesquita Pinto** dia 31.

Rosalina nasceu em Brasília, gosta de viajar. **Teresinha Feitosa** chegou a Brasília em 1980, gosta de viajar. **Maria de Fátima** chegou em 1975, gosta de viajar, fazer decoração e praticar atividade física. **Natalina Mateus** chegou em 1975, gosta de viajar e estar com seus familiares. **Salustiano** chegou em 1977, gosta de viajar.



HOMENAGEM

HELENA LIMA DE SOUZA

Neste mês rendemos homenagens à nossa estimada amiga e talentosa pintora, **Helena Lima de Souza**, que celebrou 95 anos no dia 11 de dezembro de 2022. Além de possuir uma formação em Administração, Helena dedicou muitos anos de sua vida a setores cruciais dentro do Congresso Nacional, deixando marcas indeléveis de competência e educação ao longo de sua trajetória profissional.

Para além de sua notável carreira profissional, Helena é uma pintora talentosa, transmitindo em suas obras sentimentos profundos e comoventes. Seus quadros não apenas revelam sua habilidade artística, mas também uma rica sensibilidade.

A presidente, diretoria e colaboradores compartilham os mais sinceros votos de saúde e felicidade com Helena Lima de Souza, uma associada e amiga exemplar. Que o



próximo ano esteja repleto de momentos gratificantes e realizações para ela. Parabéns pelos 95 anos e por uma vida tão marcante e inspiradora.



Meu nome é **Magnólia Maria de Figueiredo Vicente**, embora a maioria me chame de Meg. Sou natural de Conceição/PB e aptei em Brasília no ano de 1964. Ao longo da minha jornada acadêmica trilhei os caminhos da graduação em Letras no CEUB, alcançan-

do essa conquista em 1983.

O meu ingresso na Câmara dos Deputados ocorreu em 1979, assumindo o posto de datilógrafa, função que desempenhei por muitos anos no respeitável DECOM. Finalmente, em 2013 encerrei essa notável etapa da minha vida ao me aposentar, estando vinculada à prestigiada Secretaria Geral da Mesa. Após esse ponto de virada decidi priorizar o cuidado comigo.

Atualmente mantenho uma rotina ativa que inclui a prática regular de pilates, caminhadas revigorantes e a minha inabalável paixão por experiências cinematográficas.

A chama da minha fervorosa paixão por viagens continua acesa, sendo o Ca-

nadá o país que mais me arrebatou. Fiquei apaixonada por Vancouver, com seus parques incrivelmente verdes.

A melhor experiência foi, sem dúvida, a viagem de trem de Toronto para Vancouver. Foi como uma jornada verdadeiramente excepcional, que relembro com vivacidade.

Em minhas ponderações destaco a importância de encerrar o ciclo profissional da aposentadoria com alegria, abrindo portas para uma fase plena e vibrante na vida pessoal. Existe uma vida rica e significativa além dos corredores da Câmara.

JAIRA SANTOS DE VASCONCELOS

Meu nome é **Jaira Santos de Vasconcelos**, originária de Niterói, Rio de Janeiro. Em 1961 mudei-me para Brasília, acompanhando meu pai, que assumiu seu cargo na Câmara dos Deputados.

Sou graduada em Ciências Econômicas pelo CEUB e entrei para a Câmara dos Deputados em 1978, através de concurso público, inicialmente como Agente Administrativo, seguindo o incentivo de meu pai. Posteriormente, realizei outro concurso, desta vez para o cargo de Assistente Administrativo, e, por fim, obtive êxito em um concurso para Analista Legislativo, desempenhando essa função até minha aposentadoria.

Minha trajetória profissional sempre esteve ligada à área administrativa, transitando pela Coordenação de

Comunicações, Departamento de Administração e, por fim, Departamento de Material e Patrimônio, onde encerrei minha carreira em 2013.

Após me aposentar decidi explorar o mundo. Conheci diversos lugares em todos os continentes, experimentando diversas culturas em locais inesquecíveis. Não é possível enumerar todos os destinos, mas destaco minha última grande jornada pela Ásia, passando pelo Japão, China, Vietnã e Cingapura.

Atualmente meu passatempo favorito é a leitura, e no próximo ano pretendo iniciar o aprendizado em fotografia. Permaneci dois anos a mais no trabalho devido ao receio da aposentadoria, participando do curso de Preparação para a Aposentadoria. Embora tenha sido uma experiência signifi-



ficativa, descobri um mundo maravilhoso fora do ambiente profissional, conhecendo pessoas de diferentes lugares e aprendendo muito com minhas viagens. Encorajo todos a não terem viver plenamente.

A Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD) tornou-se uma fonte de esperança para mim. Tornei-me associada e estou desfrutando das diversas atividades que oferecem, incluindo cursos e viagens.



Meu nome é **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, natural de Castro, Paraná. Sou graduada em Pedagogia-Administração Escolar e Direção de Escola de Ensino Elementar. Em 1961 cheguei a Brasília acompanhando meu marido, Luiz Carlos Dinnies Camargo, militar transferido para a capital. Nossa primeira filha, Lia Solange, tinha apenas 2 meses na época.

No ano seguinte, em

1962, prestei concurso para professora na SEC/DF, onde atuei por 14 anos. Em 1975 ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público como Assistente de Pesquisa Legislativa. Em 1978, mediante concurso interno, tornei-me Técnico Legislativo e, posteriormente, Analista de Pesquisa Legislativa.

Durante minha trajetória na Casa trabalhei no CEDI e nos Gabinetes da Presidência da Câmara dos Deputados, da Liderança do PDS e Liderança do PFL. Durante os trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte/1987-1988 assumi a posição de Supervisora de Nível Superior. Aposentei-me em 1990.

Desde então dedico-me aos interesses da minha família em Brasília e em Castro-

-PR, desfrutando de diversas viagens a países como Escandinávia e Rússia, além de um cruzeiro no Rio Danúbio com minha família em comemoração aos meus 80 anos.

Mantenho-me ativa com atividades físicas como ginástica, dança de salão, caminhadas e passeios a pé. Meu conselho para todos os colegas é: movam-se e cuidem da saúde!

Meus *hobbies* incluem leitura, artesanato (crochê), pintura e dança. Encerrando, expressei meu apreço e gratidão à competente dedicação e carinhoso tratamento da nossa querida Presidente, Dra. Maria Elisa Siqueira, em prol dos interesses de todos nós, associados.

ELAYNE MAGALDI DAEMON

Me chamo **Elayne Magaldi Daemon**, nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei a Brasília em 1964, aos 13 anos de idade. Sou formada em Psicologia. Ingressei na Câmara dos Deputados em Brasília em 1970.

Na Casa, trabalhei somente na seção de Taquigrafia, aposentando-me anos mais tarde. Depois de aposentada, dediquei-me a atender pacientes como Psicóloga Clínica, atividade que exerço até hoje. Adoro viajar; co-

nheço os EUA, França, Portugal, Canadá, Itália, Peru, Chile, México, Caribe e alguns outros países da América do Sul. Não sou muito afeita a hobbies, mas adoro ler, ir ao cinema, fazer meditação e exercícios físicos.

Aos amigos aposentados, aconselho que tenham uma rotina, pratiquem exercícios físicos, leiam, cuidem da saúde física e psicológica, relacionem-se com outras pessoas e sempre mantenham o bom humor.



A atual gestão da ASA-CD é bem ativa. A equipe procura estar sempre em contato conosco; as ações contemplam os associados de forma abrangente. Estou bem satisfeita.

FALA, ASSOCIADO

ALBA CASTRO DA MATTA

Meu nome é **Alba Castro da Matta**, natural de Candeias, Minas Gerais. Sou graduada em Letras-Português e mudei-me para Brasília em 1972. Em 1976 obtive ingresso na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Durante meu tempo na Casa trabalhei no DEPES, desempenhando funções administrativas, e me aposentei em 1991. Após minha aposentadoria dediquei-me à minha

família e à preservação da minha saúde, desfrutando da companhia de meus netos e bisnetos.

Aos colegas aposentados aconselho que aproveitem a aposentadoria enquanto desfrutam de boa saúde física e mental. Sugiro o uso sábio dos benefícios do plano de saúde, encorajo viagens e a manutenção de uma vida ativa para movimentar o corpo.

A atual administração da ASA-CD demonstra uma notável diversidade,



e o dinamismo apresentado sob a liderança da Presidente Maria Elisa é excelente e motivador. Observo uma reconexão entre os servidores e pensionistas por meio de ações que estimulam a mobilidade e a cognição.

AUGUSTO MENA BARRETO



Meu nome é **Augusto Mena Barreto Neto**, natural de Fortaleza-CE, e minha trajetória em Brasília teve início em 1972. Graduei-me em Ciências Contábeis e, em 1974, iniciei minha jornada na Câmara dos Deputados em 1976. Ao longo dos anos na Casa desempenhei funções no DECOM (1974/1980), Suplência

da Mesa (1980/1985), Diretoria Administrativa (1985/1995) e Departamento de Pessoal (1995/2014), encerrando minha carreira ao me aposentar em dezembro de 2014. Posteriormente, dediquei mais tempo ao cuidado dos meus pais, conciliando essa responsabilidade com a prática regular de exercícios físicos e uma dieta saudável.

Minha paixão por viagens é notória, embora prefira períodos curtos. Destinos litorâneos e cidades históricas são meus favoritos. Nos últimos três anos tenho organizado eventos relacionados à natureza e ao naturismo.

Aconselho aos amigos que estão prestes a se aposentar a elaborar um projeto de vida para essa nova fase, liquidar dívidas e empréstimos, implementar um controle financeiro e contar com a companhia de alguém querido e leal.

Quanto à atual gestão da ASA-CD destaco que é extremamente atenciosa. A Presidente, Maria Elisa, é não apenas uma profissional excepcional, mas também uma amiga dedicada e preocupada com o bem-estar dos associados. Estou plenamente satisfeito com o ambiente e o suporte oferecidos pela Associação sob sua liderança.

Meu nome é **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**. Originário de Miguel Alves-PI, desembarquei em Brasília no mês de julho de 1974. Naquela época estava imerso em meus estudos de curso técnico agrícola em Teresina. Acompanhado por um primo, iniciei minha jornada profissional na Cimento Tocantins, situada na Fercal.

Foi em 1978 que ingressei na Câmara dos Deputados, marcando o início de uma trajetória profissional diversificada. Ao longo dos anos desempenhei papéis cruciais em diferentes áreas, incluindo Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e até mesmo na Presidência da Casa. Encerrei minha carreira no Serviço Público em 2011, quando optei pela aposentadoria.

Desde então minha

atenção voltou-se para a minha chácara em Brazlândia, um espaço onde cultivo uma variedade de produtos, como milho, feijão, quiabo e outros. A rotina na chácara não é apenas uma atividade, mas uma paixão que preenche meus dias.

Viajar é uma das minhas grandes paixões. Já percorri os caminhos de Minas, Bahia e Piauí, este último frequentemente visitado para estar próximo aos meus pais, que infelizmente já não estão mais entre nós. A saudade é intensa, mas as lembranças desses momentos são preciosas.

Adoro a vida no campo e, entre os afazeres na chácara, encontro tempo para caminhadas revigorantes. É um hábito que contribui para a minha vida saudável e equilibrada.

Como conselho aos co-



legas aposentados, destaco a importância de se manterem ativos. A vida não cessa após a aposentadoria; pelo contrário, é uma oportunidade para explorar novos interesses e ocupar a mente de maneiras enriquecedoras.

Quanto à gestão atual da ASA-CD, expressei minha satisfação com a excelência demonstrada. A Presidente Dra. Elisa é uma líder competente e cativante, e tenho plena confiança de que a Associação está sob cuidados hábeis e promissores.

ANA MARIA DE FARIA



Meu nome é **Ana Maria de Faria**, nasci em Bambuí-MG, vim para Brasília em 1973. Sou formada em Letras Português, pelo UNI-CEUB. Ingressei na Câ-

mara dos Deputados em 1979, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no DECOM, Liderança do PDT e SINOPSE, aposentando-me em 1998. Após aposentada, dediquei-me à minha família, em Minas Gerais. Gosto de viajar, conheço: Argentina, Uruguai e Chile, além do Nordeste, Brasil, sudeste e Sul. Aos

amigos aposentados que procurem cuidar da saúde física e mental, fazendo bom uso do livre arbítrio.

A atual gestão da ASA-CD é muito ativa, a Presidente, Maria Elisa, é muito preocupada com os associados. Ela busca sempre estar inovando e criando atividades lúdicas, usando mobilidade e cognição.

DOLORES MARIA DE ANDRADE



Meu nome é **Dolores Maria de Andrade**, originária de Minas Gerais. Inicialmente, minha família transferiu-se para Tocantins, onde permaneci até a mudança para Brasília em 1962.

Sou graduada em Estudos Sociais, com ênfase em História e Geografia, e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980. Ao

longo do tempo na instituição desempenhei funções de assessoria para Deputados, CEFOR e Diretoria-Geral, encerrando minha carreira em 2013 ao me aposentar.

Após a aposentadoria entreguei-me a viagens e desfrutei de momentos de tranquilidade. Tenho o hábito de explorar novos destinos, tendo visitado países como Itália, Alemanha, Espanha, Portugal, Peru, EUA, Canadá, Colômbia, Argentina e Chile, além de várias regiões do Brasil.

Para os amigos sempre recomendo manter-se ocupado com alguma atividade ou *hobby*. Pessoalmente tenho interesse em artesanato e costura. A prática dessas atividades manuais proporcio-

na benefícios abrangentes para a vida na terceira idade. Embora a imagem nostálgica de nossas avós tecendo tricô e crochê seja clássica, há uma ampla gama de atividades artesanais para idosos que podem ser exploradas.

Uma opção bastante útil, tanto para presentear a família quanto os amigos, é o artesanato com fios. Produzir panos de prato, toalhas, roupas, suportes para vasos, brinquedos, bastidores e outras peças não só oferece um passatempo envolvente, mas também demanda concentração e coordenação, promovendo a lubrificação das articulações dos braços.

CÉRES DE CAMPO CHARNAUX SERTÃ

Meu nome é **Céres de Campos Charnaux Sertã**, e desde a infância nutro uma fascinação pelas artes, seja na poesia, na crônica, na leitura de romances épicos, no desenho, no teatro infantil ou no teatro vivenciado pelos nossos grandes atores. Apesar dessa paixão, por razões do destino, direcionei minha vida para o mundo prático do sucesso profissional em uma área totalmente diferente, mas que guarda certa semelhança por imitar a atmosfera do teatro: o exercício da advocacia. Trabalhei como funcionária pública, sendo concursada ao longo de toda a minha carreira. Nas horas vagas encontrava tempo para desenhos, sempre focados em rostos e o corpo humano. Como *hobby*, confeccionei muitos cartões de

festas, natalinos, enfeites e lembranças de casamentos, uma maneira de viver a arte.

Para completar minha história, sou filha de pai cuiabano e mãe mineira, que me transmitiram valores morais, espirituais e artísticos, os quais permaneceram comigo ao longo da vida, embora os tenha perdido desde cedo. Por isso continuei minha vida no Rio de Janeiro até mudar-me para Brasília em 1973.

No campo da pintura a óleo em tela navego entre o estilo acadêmico e o impressionista. Entrego-me ao clássico nas pinturas de rostos e corpo humano, buscando sentir a delicadeza da pintura na figura humana. Já nas paisagens prefiro o impressionismo, pois a natureza parece saltar aos olhos com suas cores exu-



berantes. Por isso, minhas cores são fortes e vivas.

Atualmente, vivo minha arte – que desejo ver amadurecida – graças à aposentadoria pela qual labutei a vida inteira. Sinto-me recompensada pela qualidade das obras que construo com dedicação e amor, e espero que essas obras sejam motivo de admiração para todos que delas se aproximarem.

ISABEL CRISTINA DA SILVA



Meu nome é **Isabel Cristina da Silva**, nasci em Botafogo, no Rio de Janeiro, e tenho formação em Letras-Português/Inglês. Mudei-me para Brasília em 1980, onde me tornei pensionista após o falecimento do meu esposo, Fernando da Silva, que era

servidor efetivo, desempenhando funções na Administração e como assessor parlamentar de Deputados.

A difícil fase de sua partida ocorreu em 2000. Em 2016 retornei à chácara da família, que estava arrendada. Ao perceber o potencial daquele solo decidi empreender, e tem sido um empreendimento bem-sucedido desde então.

Atualmente sou uma produtora orgânica, optando por não utilizar agrotóxicos ou insumos químicos. Meu cultivo abrange hortaliças, verduras, além de

maracujá pérola do cerrado, pitaya, banana, entre outros. A distribuição desses produtos ocorre entre pequenos agricultores, feiras locais e a venda de cestas para consumidores finais.

Essa iniciativa social não visa apenas meu benefício, mas também contribui para o mundo, representando o legado que desejo deixar para as próximas gerações.



PITAYA

IRIS BERLINCK

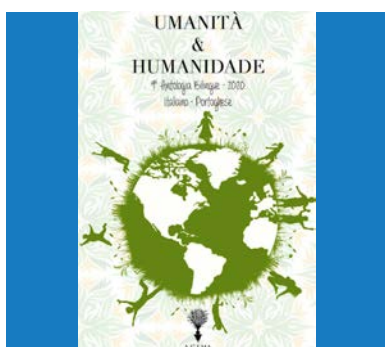
Meu nome é **Iris Berlinck** e cheguei a Brasília em 1969. Nasci em Juiz de Fora-MG, mas cresci no Rio de Janeiro até os 19 anos, quando me mudei para Brasília.

Sou formada em Administração de Em-

presas, Pedagogia, com especialização em RH, Psicologia Aplicada e Direito Trabalhista. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1970. Trabalhei na Arena, Vice-Presidência, Departamento de Pessoal e Departamento de Apoio Parlamentar. Aposentei-me em 1990, mas permaneci na Câmara dos Deputados até 1994 como representante da Diretoria Geral.



Meu hobby, há uns anos meu passatempo é escrever crônicas e contos, tendo recebido prêmios no Brasil e no exterior, sendo traduzida para o francês, italiano e alemão.



FOTOS PROSA CONFRATERNIZAÇÃO



DICAS DE SAÚDE

DEZEMBRO LARANJA



MARIA FERNANDA (MAFÊ)
REPORTER DA TV GLOBO



<https://g1.globo.com/df/distrito-federal/df/video/dezembro-e-o-mes-de-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-pele-12160712.ghtml>
Acesse o site e veja a entrevista completa



<https://g1.globo.com/df/distrito-federal/bom-dia-df/video/dezembro-laranja-campanha-acende-alerta-para-prevencao-do-cancer-de-pele-12159777.ghtml>
Acesse o site e veja a entrevista completa

O mês de dezembro, é o período em que o Brasil se mobiliza para a campanha Dezembro Laranja, uma iniciativa dedicada à conscientização e prevenção do câncer de pele, o tipo mais comum entre os brasileiros. A importância dessa campanha não se limita apenas a alertar sobre os riscos da exposição excessiva ao sol. Este ano, a presidente da ASA-CD, Maria Elisa, teve sua história pessoal compartilhada para inspirar a conscientização. Maria Elisa foi diagnosticada com câncer basocelular no meio do ano, uma forma comum de câncer de pele,

geralmente associada à exposição solar crônica. Também já esteve acometida em 2003 e 2017. O câncer basocelular é o tipo mais comum de câncer de pele. Ele se desenvolve nas células basais, que estão localizadas na camada mais profunda da epiderme, a camada mais externa da pele. Essas células desempenham um papel fundamental na renovação celular e na regeneração da pele. No dia primeiro de dezembro a jornalista Maria Fernanda, da Rede Globo, entrevistou Maria Elisa, que compartilhou sua experiência, além de dissemi-

nar informações valiosas sobre a prevenção e detecção precoce do câncer de pele. Durante a entrevista à Rede Globo, Maria Elisa compartilhou os desafios enfrentados ao lidar com o diagnóstico, ressaltando a importância da conscientização e exames dermatológicos regulares. Durante o Dezembro Laranja é fundamental que a sociedade esteja alerta para os perigos do câncer de pele e comprometida em disseminar informações que possam salvar vidas. A prevenção e a detecção precoce continuam sendo as melhores armas na luta contra essa doença.

ASA CURSOS ON-LINE

PERÍODO DE FÉRIAS DE 15/12/23 A 29/1/24

ASA INGLÊS



Professor João

Speaking English is the key to a world of possibilities! Learning the English language opens doors such as the ability to travel and explore the world without communication barriers. So come and be part of the ASA-CD English project and broaden

your horizons. Let's study English with ASA-CD.

Turmas: às **quartas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

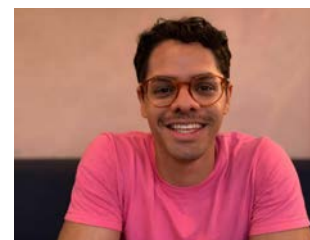
2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Bonjour! J'étudie le français avec vous. Venez rejoindre notre cours de français à l'ASACD. Cette expérience vous permettra d'entrer en contact avec des aspects culturels et linguistiques en français.

Turmas: às **segundas-feiras**

1- com conhecimento: das 20 às 21

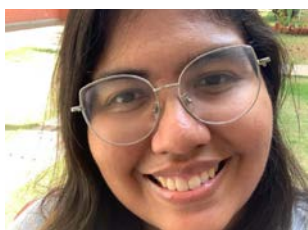
2 - com algum conhecimento às terças-feiras das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professora Maria

¡Hola! ¿Qué tal? Eu sou a Maria, professora de Espanhol da ASA, gostaria de convidar vocês para estudar espanhol comigo próximo semestre. ¿Vamos estudiar?

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ITALIANO



Professora Thaís

Andiamo a imparare l'idioma più bello del mondo: l'italiano!

L'italiano è la lingua dell'amore, dell'arte, della buona cucina, dell'opera!

Conoscere un novo idioma è un'opportunità di vivere il mondo straordinario di storia, paesaggi e sapori dell'Italia.

Vieni con me! Ti presento il meglio dell'Italia!

Turmas: às **quintas-feiras**

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 AÇÕES

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.

Aulas as quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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 associados, tais como melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura.

Para a Presidente da ASA-CD,



Maria Elisa, a dança é uma atividade acessível e adaptável para todas as idades.

Aulas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD. **Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. **MATRICULE-SE!****

ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças às 15h. Em novembro ocorreu um evento, que reuniu artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssimos

colares de miçangas.

O salão de festas do Sindilegis se transformou em um espaço vibrante e cheio de cores, onde nossas artesãs puderam expressar sua criatividade através das miçangas e transformá-las em obras de arte únicas. A energia criativa no ambiente era palpável, e cada participante trouxe consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Um lanche cuidadosamente preparado e oferecido, permitindo que todos compartilhassem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs.

Aguardamos você!!!



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

BISCOITO NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 1/2 xícaras de polvilho azedo
- 180 ml de água
- 4 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de mozzarella ralada
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher café de sal

MODO DE PREPARO

- Coloque o polvilho numa tigela e reserve
- Coloque a água, o óleo e o sal numa caneca para ferver e despeje sobre o polvilho e misture bem e espere esfriar
- Colocar os ovos sobre a massa e misture bem mesmo e coloque o queijo e misture bem
- Passe óleo nas mãos para a massa não grudar
- Pré-aquecer a *Airfryer* a 180 graus e fazer os biscoitos e colocar bem separado na *Airfryer* por 10 a 15 minutos.

MOUSSE DE BACURI



INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de polpa de bacuri

MODO DE PREPARO

- Prepare um suco concentrado de bacuri, utilizando a lata do creme de leite como medida para a polpa de bacuri.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em taças e leve à geladeira.
- Utilize a fruta de sua escolha para decorar.
- Uma verdadeira delícia, não é mesmo?

DICA DE CASA

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

LIMPAR O BANHEIRO COM LENÇO UMEDECIDO

Limpar com lenço umedecido é uma opção prática para higienizar superfícies e objetos do seu próprio banheiro. Existem lenços próprios para banheiros. Numa forma mais prática e rápida para limpar o banheiro. Limpeza é essencial para manter ambientes higienizados e saudáveis.



COMO COLOCAR UMA PULSEIRA COM FACILIDADE

Pegue um grampinho de cabelo, coloque na parte da corrente ou alcinha no sentido oposto ao do fecho. Segure com o dedo o grampinho e circunde a pulseira no pulso; com a outra mão você coloca o fecho na alcinha e é só tirar o grampo. Fácil né?



APRESENTAÇÃO DE NATAL CORAL DA ASACD



Dia 2/12 - às 19h no Pier 21



Dia 9/13 - às 14h no Festival de Coros Sagrado Mercês (615 Sul)



Dia 14/12 - às 20h no Bellini (113 Sul)



Dias 17, 18, 19 e 20 às 19h no Natal na Esplanada (com direito a camarote e lanche!)

O Coral da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) encantou Brasília em uma série de apresentações memoráveis. No Condomínio Verde, Lago Sul, sob um céu estrelado, suas harmonias envolventes cativaram os moradores. No Pier 21 o Coral continuou a jornada musical, conquistando o público com suas vozes afinadas. O Encontro de Coros na Igreja Nossa Senhora das Mercês (615 Sul) foi um

tributo à harmonia coletiva, com a participação dos Coros Bela Vista e do Coro da Associação dos Amigos do Coral dos Servidores da UnB. O Brasília Shopping foi palco de mais uma apresentação encantadora, elevando a experiência de compras. O ápice ocorreu durante “Um Sonho de Natal” na Esplanada dos Ministérios, nos dias 17 a 20 de dezembro, onde o Coral ASA-CD, em parceria com outros coros, encerrou as festividades em grande estilo.

A colaboração constante com os Coros Bela Vista e o Coro da Associação dos Amigos do Coral dos Servidores da UnB enriqueceu as apresentações, destacando a importância da música coral na cultura local. O Coral da ASA-CD, composto por servidores aposentados e pensionistas, deixou sua marca indelével na cena cultural da capital, inspirando e enriquecendo a comunidade com seu legado musical.

CLUBE DO LIVRO



Sirleide

Maria Elisa

Uilza

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 24 do mês de outubro realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na Dylan Cafe & Bakery, na CLS 315. Tratou-se da obra “O Mal, o Bem e Mais Além - Egoístas, Generosos e Justos”, uma nova visão sobre tema que tem sido motivo

de reflexão do autor há décadas. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 11 de janeiro, a partir das 17h.

A obra escolhida, “A Coragem de Ser Imperfeito”, é um excelente guia para viagem em nosso mundo interior. Lançado em 2012

e composto de 7 capítulos, Brené Brown te levará a entender a maratona da riqueza e o manual da vida vitoriosa.

A autora ensina sobre emoções, pensamentos positivos e a importância do uso da ousadia em nossas escolhas.

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado



Sorteado Rômulo

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

da dos associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas,

graças à ajuda de todos.

A ASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade há mais de três anos. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja de Deus

Liga do Bem

Associação Benéfica Cristã

Reciclando Sons

Humanizare



Centro Social Formar

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Igreja Majestade de Deus

MEDALHA IN MEMORIAM

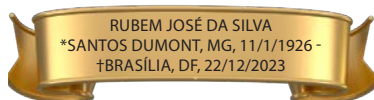
Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincamento e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes

aqui. A eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD. Sempre serão lem-

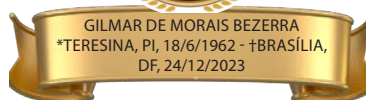
brados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



MARIA SACRAMENTO DE SOUZA
*CARANGOLA, MG, 14/1/1929 - †BRASÍLIA, DF, 11/12/2023



RUBEM JOSÉ DA SILVA
*SANTOS DUMONT, MG, 11/1/1926 - †BRASÍLIA, DF, 22/12/2023



GILMAR DE MORAIS BEZERRA
*TERESINA, PI, 18/6/1962 - †BRASÍLIA, DF, 24/12/2023

ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

1 - Divina da Silva Fonseca, Elaine Rodrigues de Oliveira, Eurico Afonso Carneiro, Inácio João da Silva, Jacqueline Gomes da Silva Fonteles. 2 - Carmélia Vieira Freitas, Helena Maria Barbosa de Freitas Oliveira, José Arnon Ferreira de Brito, Maria Marlene Santos Rodrigues, Regina Beatriz Ribas Mariz. 3 - Denise Ferrez Alves de Macedo, Edna Gondim de Freitas, Ildenir Maria Carvalho Braga, Maria Aparecida de Figueiredo Gaudêncio, Wilma da Silva. 4 - Claudete Lopes Lima, Leni do Carmo América, Mario Freitas de Oliveira, Sônia Maria Silvestre de Carvalho. 5 - Franklin Cabral, Ilmar Freitas de Oliveira, Léa Fonseca Silva, Maria de Lourdes Gonçalves, Maria Lúcia Oliveira Lima, Maria Marcelino Amado. 6 - José Bernardo Filho, José Eustáquio Ferreira, Patrícia Maria Mineiro Villar de Queiroz Milani. 7 - Ildete dos Santos Pinto. 8 - Marília Bonfim e Silva de Moraes. 9 - Francisco Barbosa do Nascimento, Itamar Costa, Ruth dos Santos Rodrigues, Vanderlei da Silva. 10 - Cloves Rodrigues da Silva, Jacqueline Sily de Assis Magalhães, Maria de Lourdes Abelha Coelho dos Reis, Maria do Socorro Sousa Costa, Milton Novato de Carvalho, Neide Silva Mossri, Rita de Cássia Ramos Maciel. 11 - Antônio Francisco Soares, Eliane Maria Costa de Paula Brandão, Jandimar Maria da Silva Guimarães, Maria de Fatima Siqueira Mattos, Maria Ivone Magalhães Soares, Ubiratan Ouvia Peres, Uyara Mendes de Oliveira. 12 - Amauri Freire da Costa, Antônio Leonides Salles, Eliane Alphonsus de Oliveira, Jorge Soares, Mario Urias Novaes Filho. 13 - Abner Akiu de Abreu, Adelmo Guimarães Santa Rita, Dalci Ziero, Lúcia Perlingeiro Lovisi Brasil, Pedro Nelson Carneiro, Vandui Brito da Silva, Verondina Pereira Braga, Volmar Rene Alves Dornelles. 14 - Angélica Maria Landim Fialho Aguiar, Berenice Teresinha Paixão Araújo Pinto, José Gomes Pereira, Márcia Nogueira de Souza, Maria dos Anjos Cruz Rego. 15 - Raimunda Porfírio da Silva, Sofia Fernandes de Souza e Silva, Zuleide de Siqueira Ferreira Leite. 16 - Braz da Rocha Medeiros, Carlos Alberto da Silva, Carlos Augusto Gonçalves de Moura, Eglacir Fatima de Sena, Irai Silva Lopes de Sousa. 17 - Carmem Maria das Graças Duarte, Edith de Castro Gouveia, Geraldo Franklin da Silva, Maria Laura Coutinho. 18 - Guiomar Ribeiro da Silva Camargo, Irene Martins da Costa, Maria Clara Bicudo César, Tarcisio José França. 19 - Francisco Augusto Martins Pombeiro, Maria Eugênia Ferreira Ribeiro, Maurício Jorge Arcoverde de Freitas. 20 - Agostinho Rocha Ferreira, Elba Machado Veloso, Gelma Barreto Vieira, José Carlos Santos, Luís Carlos Boros. 21 - Irma Pereira Freitas, Margarida Maria Villela Côrtes, Marlene Vale Soares Silva, Nísia de Ávila e Silva, Sebastião Mariano de Oliveira. 22 - Adeildo Alves da Silva, Javael Dias da Silva, Juraci Alves Bezerra, Onilo Alves dos Santos, Renato Luiz Leme Lopes. 23 - Alberto Sales Figueira, Conceição de Maria Pires Irineu, Conceição de Maria Silva França, Iran Maia Júnior, Jesus Bazílio Teixeira, José Augusto Lage Ribeiro, José Moura Neto Ferreira da Silva, José Wilson Barbosa Júnior, Maria Aparecida Bráulio, Maria Célia de Carvalho Costa. 24 - Joaquim de Freitas, Maria Brazilina de Oliveira, Maria Helena Pinheiro Monteiro, Maria José Alves, Miriam Maria Bragança Santos, Roberto Ronald de Almeida Cardoso, Shirley Barros Gomes. 25 - Adismar Freire do Nascimento, Cléa de Cerqueira Cezar Roque da Silva, Heloísa Paranhos Nirenberg, Sonia Lygia Fleury Machado Caldas. 26 - Gabla Maria Atem Martins, Maria Alice Alves de Souza, Maria das Graças Pinheiro da Silva, Odete Ribeiro dos Santos, Paulo Augusto Soares Bandeira, Selma Silveira Carvalho. 27 - Antonio Francisco Amaral, Ivo Lopes de Toledo, Joel Ferreira Cohen, Rosana Aparecida Coutinho Bernardes. 28 - Ary Porto Nunes, Hamilton Balão Cordeiro, Jair Pereira Barbosa, Yara Guanaes Neiva Martins. 29 - Rosa de Jesus Santos.