



REVISTA

VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 359

Brasília - DF

Março 2024

MARÇO

mês da
mulher

No dia 8 de março o mundo se une para celebrar o Dia Internacional da Mulher, uma ocasião marcada pela celebração das conquistas sociais, políticas, econômicas e culturais das mulheres, bem como pela reflexão sobre os desafios que ainda persistem em busca da igualdade de sexo. Este dia remonta ao início do século XX, quando mulheres de todo o mundo se uniram para lutar por direitos básicos, como melhores condições de trabalho, igualdade salarial e o direito ao voto. Desde então essa data se tornou um símbolo de resistência e solidariedade feminina. Em 2024, o Dia Internacional da Mulher adquire um significado ainda mais profundo diante dos desa-

fos enfrentados durante a pandemia de COVID-19. As mulheres, em particular, foram afetadas de maneira desproporcional, assumindo múltiplos papéis como cuidadoras, trabalhadoras essenciais e líderes em suas comunidades. Apesar das dificuldades, as mulheres continuam a se destacar em todos os setores da sociedade, demonstrando uma capacidade extraordinária de se adaptar e enfrentar os desafios de frente. É crucial reconhecer e valorizar as contribuições das mulheres em todas as esferas da vida, desde a ciência e a tecnologia até a política e a cultura. No entanto, apesar dos avanços significativos nas últimas décadas, ainda há muito a ser feito para alcançar a

igualdade de sexo plena. Neste Dia Internacional da Mulher é importante reafirmar o compromisso com a promoção dos direitos das mulheres e o empoderamento feminino. Isso inclui políticas públicas que garantam a igualdade de oportunidades, ações para combater a violência de sexo e iniciativas que promovam a inclusão e a diversidade. Neste Dia Internacional da Mulher celebremos a força, a resiliência e a determinação das mulheres em todo o mundo. Que possamos continuar trabalhando juntos para construir um futuro onde todas as mulheres possam alcançar seu pleno potencial e viver livres de discriminação e violência.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
Homenageado, p. 4
Associado Candango, p. 5 - 6 - 7
Fala, Associado, p. 7 - 8 - 9
ASA com Arte, p. 10 - 11

ASA Dica de Saúde, p. 12
Mosap, p. 13
Direito e Justiça, p. 13
Dica de Viagem, p. 14
Assembleia Geral Ordinária, p. 15
Clubs, p. 16

ASA Cursos, p. 17
Asa Gourmet, p. 18
Dica de Casa, p. 18
Ações da ASA-CD, p. 19
Clube do Livro, p. 20
Homenagem In Memoriam, p. 20

ASA Solidária, p. 21
Medalha In Memoriam, p. 21
Aniversariantes, p. 22

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Heyderme José Pereira Coelho

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani 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 vezes por semana; 3 – Ter 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 e 6 – Ter uma boa noite de sono. À medida que comemoramos o Dia Internacional da Mulher é uma honra reconhecer e celebrar as incríveis servidoras aposentadas da Câmara dos Deputados. Como mulher, sinto-me profundamente inspirada pelo legado de honra e probidade que essas mulheres deixaram para trás, moldando não apenas a instituição, mas também influenciando positivamente as vidas daqueles ao seu redor. Ao longo dos anos testemunhei em primeira mão o compromisso incansável dessas mulheres com o Serviço Público. Elas desempenharam papéis fundamentais nos bastidores, garantindo que a engrenagem do governo funcionasse suavemente. Seja na administração, na assessoria legislativa ou no suporte técnico, essas mulheres dedicaram suas habilidades e conhecimentos para garan-

tir que os processos democráticos fossem conduzidos com eficiência e integridade. Além de suas realizações profissionais notáveis, o que mais me impressiona é a resiliência e a ética de trabalho exemplar dessas mulheres. Enfrentaram desafios e superaram obstáculos, mas nunca perderam de vista seus princípios e valores. Suas histórias pessoais são testemunhos vívidos de determinação e coragem, e são fontes inesgotáveis de inspiração para mim e para muitas outras mulheres. Neste Dia Internacional da Mulher é importante não apenas homenagear essas mulheres notáveis, mas também refletir sobre os desafios contínuos que as mulheres enfrentam em nossas sociedades. A igualdade de sexo com certeza ainda é uma luta em andamento. Às servidoras aposentadas da Câmara dos Deputados expresso minha mais profunda gratidão e respeito. Seu legado de dedicação e integridade continuará a inspirar não apenas as mulheres, mas todos aqueles que buscam fazer a diferença em nosso mundo. Que neste Dia Internacional da Mulher possamos todos nos unir para celebrar e honrar as conquistas extraordinárias das mulheres e para trabalhar juntos em direção a um futuro mais igualitário e inclusivo para todos.

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



Aldemar

Marci



Mário

Mônica Cunha



Suelena

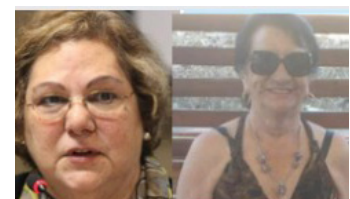
Valter

Aldemar da Silva Moura, Marci Bernardes Ferreira, Mário Teixeira Filho e Mônica da Cunha Bessada Lion dia 3, **Suelena Pinto Bandeira** dia 4, **Valter Gomes Barbosa** dia 5.

Aldemar Moura chegou a Brasília em 1959, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Marci Bernardes** chegou em 1968, gosta de tocar piano, viajar com a família, ler e cozinhar. **Mário Filho** chegou em 1980, gosta de viajar, já fez nove cruzeiros pelo mundo. **Mônica Cunha** chegou em 1964, gosta de pintar. **Suelena Pinto** chegou em 1960, gosta de viajar. **Valter Gomes** chegou em 1973, gosta de viajar, ler e assistir filmes.

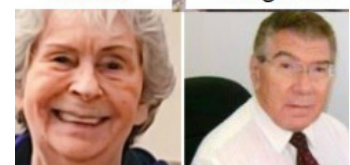
Mariza Vasques de Abreu dia 6, **Margarida Ferreira Lima e Sulian Guerra Koopper** dia 8, **Jolimar Corrêa Pinto e José Marques Zago** dia 13, **Eleonora de Azeredo Vieira** dia 14.

Mariza Vasque chegou em Brasília 1991, gosta de ir ao cinema, sair e conversar com as amigas. **Margarida Ferreira Lima** chegou em Brasília 1967, gosta de viajar, de estar com seus amigos e familiares. **Sulian Koopper** chegou em Brasília 1961, gosta de viajar. **Jolimar Corrêa** chegou em Brasília em 1968 gosta de estar reunido com a família e amigos. **José Marques** chegou em Brasília 1966, gosta viajar. **Eleonora Vieira** chegou em Brasília 1960, gosta de viajar, cantar e ler.



Mariza

Margarida



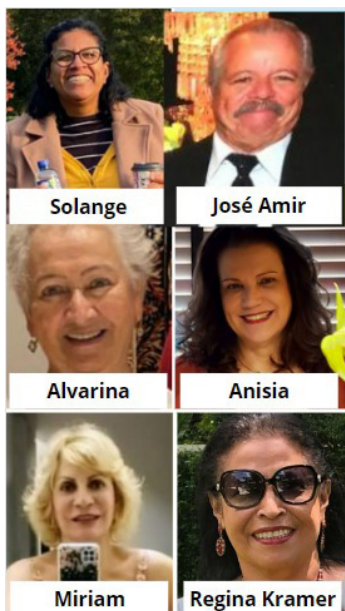
Sulian Kopper

Jolimar



José Marques

Eleonora



Solange Alves da Silva dia 14, José Amir Moreira dia 15, Alvarina Pereira Vieira e Anísia Maria Barbosa dia 17, Miriam Paiva da Silva e Regina Alves de Sousa dia 20.

Solange, natural de Brasília, gosta de viajar. José Amir Moreira chegou em Brasília 1965, gosta de viajar e de estar reunido com seus familiares. Alvarina chegou em Brasília em 1969, gosta de estar reunida com amigos e familiares. Anísia Maria chegou em Brasília 1960, gosta de decorar ambientes e cuidar de plantas. Miriam Paiva chegou em Brasília 1979, gosta de viajar e estar reunida com amigos e familiares. Regina Kramer chegou em Brasília 1978, gosta de viajar e estar com seus familiares.

José Meriderval Ribeiro Xavier dia 27, Catarina Rosaria de Santana, Isabel Almeida Carmo, Maria Aparecida Neiva dia 28, Hena Bulhões Palhano dia 30 e Odete Picoli dia 31.

José Meriderval chegou em Brasília em 1973, gosta de viajar e de estar reunido com seus familiares. Catarina Rosaria chegou em Brasília em 1973, gosta de fazer artesanato e ler. Isabel Almeida chegou em Brasília em 1967, gosta de viajar e de estar reunida com a família e amigos. Maria Aparecida Neiva chegou em Brasília em 1974, gosta de viajar. Hena Bulhões chegou em Brasília em 1959, gosta de ler. Odete Picoli chegou em Brasília em 1975, gosta de viajar e curtir a família e amigos.



HOMENAGEM

YVETTE VIEIRA PINTO DE ALMEIDA

AASA-CD tem a honra de homenagear o servidor mais antigo do mês de março. É com grande apreço que reconhecemos a dedicação e o comprometimento de Yvette Vieira Pinto de Almeida, sua trajetória é um testemunho de compromisso e integridade, demonstrando um profundo respeito pela missão e pelos valores da

Câmara dos Deputados. Neste momento especial queremos expressar nossa sincera gratidão por sua contribuição significativa ao longo dos anos. Sua dedicação é um exemplo para todos nós e reflete o verdadeiro espírito de serviço público. Que esta homenagem seja um pequeno gesto de reconhecimento



pelo seu trabalho árduo e pelo seu impacto positivo em nossa comunidade. Obrigado Yvette.

UILZA MARIA GUERRA



Meu nome é **Uilza Maria Guerra**, nascida em Natal-RN, graduada em Letras com ênfase em Inglês e Português pelo CEUB. Em 1961 mudei-me para Brasília e, em 1968, iniciei minha jornada na Câmara dos

Deputados após aprovação em concurso público.

Durante minha atuação na Casa passei por diversas áreas, incluindo SGM, Taquigrafia, DEPEs, Seleção e Treinamento, Comissões e Lideranças, encerrando minha trajetória em 1995 na SGM, quando me aposentei.

Após a aposentadoria decidi desfrutar da vida e viajei extensivamente, explorando países na América do Sul e do Norte, Europa, Ásia, África e Oceania.

Aos meus amigos

aposentados recomendo que aproveitem a vida enquanto desfrutam de plena saúde e responsabilidade, pois a vida é um bem precioso. Mantenho uma rede de amizades ativa e valorizo cada momento ao lado deles.

Além disso, gostaria de enaltecer a excelência da atual gestão da ASA-CD, destacando Elisa como uma líder notável. Admiro profundamente sua forma de conduzir a associação.

SYMIRA PALATINIK

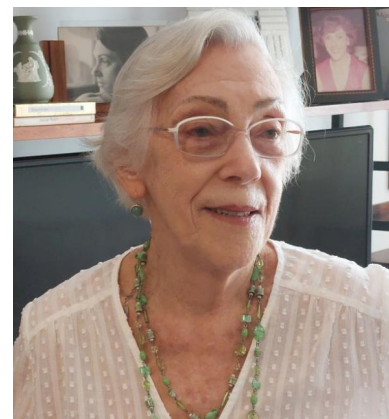
Meu nome é **Symira Palatinik**, oriunda de Salvador-BA mas com o coração no Rio de Janeiro desde os 3 anos de idade. Em 1960 mudei-me para Brasília e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados, após graduar-me em Letras Neolatinas pela Faculdade Nacional de Filosofia, na então capital federal, atualmente Rio de Janeiro.

Na Câmara atuei no Departamento de Comissões, especialmente na Comissão de Redação, além de colaborar em uma Comissão Mista. Aposentei-me por volta de 1995 e

passei a desfrutar de minha merecida aposentadoria.

Durante esse período viajei por diversos países, como França, Itália, Portugal, Canadá e Chile, entre outros que fogem à memória neste momento. Uma das atividades que mais aprecio é assistir a programas de música clássica e frequentar concertos.

Quanto à saúde, acredito que não há uma fórmula única, pois cada indivíduo possui preferências distintas. Contudo, a prática regular de exercícios físicos, como caminhadas, é sempre benéfica. Além disso, cada um deve buscar seus pró-



prios *hobbies* e atividades que proporcionem prazer.

Sobre a atual administração da Associação dos Servidores Aposentados estou muito satisfeita com o trabalho realizado pela Presidente Maria Elisa. Envio-lhe um afetuoso abraço!



Meu nome é **Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves**, natural de Belo Horizonte-BH e residente em Brasília desde 1969. Sou graduada em Biblioteconomia e Administração, ingressando na Câmara dos Deputados em 1981, mediante concurso público.

Desempenhei minhas

funções exclusivamente no CEDI e me aposentei em 1992. Após a aposentadoria, retornei a Belo Horizonte, mas mantenho uma rotina entre Brasília e minha cidade natal, dedicando-me também a trabalhos sociais com pessoas necessitadas.

Tenho grande paixão por viajar e já explorei quase todo o Brasil, assim como diversos países da Europa, Ásia, África, Oriente Médio, EUA, Canadá e América do Sul, junto com meu esposo.

Aos meus colegas aposentados aconselho que desfrutem da vida com amor, dedicação e respei-

to, mantendo a família próxima e cultivando a fé em Deus. É fundamental aproveitar cada momento e contribuir para o bem-estar da comunidade.

Sinto-me imensamente feliz na ASA-CD e tenho plena confiança na atual gestão, liderada pela Presidente Maria Elisa. Ela é uma líder excepcional, caracterizada pela humanidade, agilidade, responsabilidade e excelência em administração. Estou empolgada para continuar contribuindo para o sucesso e crescimento da associação, ao lado de todos os membros engajados e dedicados.

SUELI BATISTA MACHADO

Meu nome é **Sueli Batista Machado** e eu nasci em Três Rios-RJ, sou formada em Ciências Econômicas. Em 1961, mudei-me para Brasília,

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

Desde então tenho desfrutado plenamente da

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

Para meus amigos aposentados eu aconselho que busquem manter-se ativos, pois a aposentadoria é um privilégio que nos permite fazer tudo o que desejamos.

Embora seja importante manter uma rotina de cuidados, esta é uma fase maravilhosa da



vida. Por fim, gostaria de destacar que a atual gestão da ASA-CD é altamente eficaz e sempre temos um excelente suporte da Diretoria, que é prestativa e dedicada.

Meu nome é **Joana Eloi de Araújo**, nascida em Goiás e residente em Brasília desde 1966. Sou graduada em Letras, História e Pedagogia. Em 1998 iniciei minha trajetória na Câmara, onde vivenciei inúmeras realizações e aprendizados.

Minha atuação na Casa foi exclusivamente no DEMED, área que sempre me fascinou. Dedicando-me intensamente, encontrei satisfação no meu trabalho. Em 2016 optei pela aposentadoria, buscando desfrutar mais da vida. Agora tenho tempo para me dedicar às minhas paixões.

Uma delas é viajar.

Já explorei países como Inglaterra, Egito, Tailândia, Malta, Itália, Bélgica e França, cada um com sua cultura e beleza distintas. Essas experiências enriquecedoras recomendo a todos. Além disso, aprecio ler e fazer trabalhos manuais. A leitura me transporta para diferentes mundos, enquanto os trabalhos manuais me permitem criar com minhas próprias mãos.

Para os amigos aposentados aconselho: aproveitem a vida e se aposentem cedo. Não desperdicem tempo com o que não traz felicidade. A aposentadoria é uma oportunidade de renova-



ção e novas conquistas.

A gestão atual da ASA-CD é ágil, eficiente e dinâmica, e Maria Elisa se destaca pela sua prestatividade. Ela tem auxiliado muitos aposentados nessa transição. Lembrem-se: o importante é viver cada momento e buscar a felicidade.

FALA, ASSOCIADO

TERESINHA DE LISIEUX FRANCO MIRANDA



Meu nome é **Teresinha de Lisieux Franco Miranda**, nascida em Visconde do Rio Branco-MG e residente em Brasília desde 1972. Sou graduada em Direito e Sociologia, e iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados em 1979, trabalhando em setores diversos como a Biblioteca, Liderança do PT, Comissão de

Direitos Humanos, Conselho de Ética e Decoro Parlamentar, até me aposentar em 30 de dezembro de 2011.

Após a aposentadoria retomei o estudo de inglês e continuo aprendendo até hoje. Também frequentei a UnB como aluna especial de História, embora não tenha concluído. Junto com duas colegas aposentadas da Câmara, fundei a empresa de decoração de festas Palipalan.

Sou apaixonada por viajar e já explorei 43 países, incluindo Argentina, Uruguai, Paraguai, Chile, Peru, Colômbia, entre outros. Além disso, participo de um Clube do Livro, pratico atividades físicas como caminhadas e plane-

jo retornar à academia em breve. Adoro decorar mesas e cuidar do meu jardim.

Acredito que nossa vida é uma história escrita por diferentes etapas, e embora a fase profissional seja longa, a aposentadoria é muito gratificante. Aproveito essa fase ao lado da família, viajando, encontrando amigos e dedicando-me a passatempos que antes não tinha tempo. Encaro a vida como uma jornada contínua de aprendizado e crescimento, que não se limita à aposentadoria.

Destaco a importância da ASA-CD ao oferecer aos associados uma vasta gama de informações e serviços através das mídias sociais, com apreço e atenção a todos.



Meu nome é **Sylvia Oliveira de Carvalho**, natural de Manga-MG. Em 1978 mudei-me para Brasília e no ano seguinte ingressei na Câmara dos Deputados por meio de um concurso público. Durante minha carreira na Casa, trabalhei em vários gabinetes e também na liderança do Partido Progressista,

onde me aposentei em 1995.

Após minha aposentadoria dediquei-me a fazer cursos e aprendi a arte do *patchwork*, que consiste em criar bonecas e colchas a partir de retalhos. Essa atividade trouxe grande satisfação pessoal e me permitiu explorar minha criatividade de maneira gratificante.

Além disso, sou uma grande entusiasta de viagens e já explorei quase todo o Brasil, além de países como Austrália e EUA. Minhas viagens me proporcionaram experiências enriquecedoras.

Para meus amigos aposentados sempre aconselho que se aposentem no momento certo, cuidem da

saúde e mantenham-se ativos. Acredito que a aposentadoria não deve ser vista como o fim de uma jornada, mas sim como o início de uma nova fase cheia de oportunidades para aproveitar a vida ao máximo.

Quanto à atual gestão da ASA-CD posso afirmar que é excelente, com uma diretoria muito ativa e acolhedora. A Associação proporciona muitas facilidades, tornando a ASA-CD um lugar cheio de afeto e apoio mútuo. Estou orgulhosa de fazer parte dessa comunidade e contribuir para seu crescimento e bem-estar.

SILVANA TERESA SAADS

Meu nome é **Silvana Teresa Saads Pereira** e eu cheguei em Brasília no ano de 1977. Eu sou natural de São Luís - MA, mas passei toda a minha infância em Manaus - AM. Depois de concluir meu curso superior em Letras ingressei na Câmara no ano de 1980, onde trabalhei em diversas áreas, como a CAP, no Departamento Pessoal e na CONLE.

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

Além de ter tido uma carreira profissional bas-

tante gratificante, tenho a felicidade de ser uma servidora pública aposentada, o que me proporcionou uma série de benefícios ao longo dos anos.

Desde que me aposentei decidi me dedicar ainda mais à minha saúde e ao bem-estar físico e mental. Invisto em atividades físicas regulares, como caminhadas, musculação e natação, e tenho buscado ter uma alimentação mais equilibrada e saudável.

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



dedicar a essas atividades.

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

Meu nome é **Cláudio de Barros Goulart** e nasci no Rio de Janeiro em 1951. Sou advogado especializado em direito autoral. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, por meio de concurso público, para o cargo de técnico legislativo. Fui lotado inicialmente no Centro de Documentação e Informação (Cedi) e posteriormente trabalhei na Consultoria Legislativa, na Assessoria Técnica da Diretoria-Geral, na Comissão de Desenvolvimento Econômico, Indústria, Comércio e Serviços e na Liderança do PDT. Foi nesse último cargo que me aposentei em 2013. Iniciei minha jornada na biblioteca e consultoria

legislativa, até integrar à Comissão de Trabalho e Previdência, e posteriormente à Liderança do PT, onde permaneci até minha aposentadoria. Mais tarde optei por me especializar em Direitos Autorais, do Consumidor e Processos de Execução. Além da minha carreira tenho uma paixão pela música, dedicando-me ao canto e ao violão, especialmente em músicas religiosas e MPB. Também defendo a importância da liberdade individual e evito interferências externas, como o registro de presença com cartão de ponto.

Gosto de viajar e considero o Nordeste do Brasil muito encantador, assim como



Toronto, no Canadá, uma cidade linda e fascinante.

Sobre a ASA-CD observo que possui uma direção ativa, atenciosa e pronta para atender às nossas necessidades e reivindicações, promovendo um ambiente de trabalho excelente e produtivo.

TERESA CRISTINA MENDES MESQUITA



Meu nome é **Teresa Cristina Mendes de Mesquita**, e minha jornada iniciou no Rio de Janeiro-RJ, mas foi em Brasília, a partir de 1974, que construí minha trajetória. Aqui me formei em Turismo e Psicologia,

e em 1976 ingressei na Câmara dos Deputados, onde atuei com dedicação nas áreas de Taquigrafia, Revisão e Redação.

Após minha aposentadoria em 1998 decidi expandir meus horizontes através de cursos de decoração, paisagismo e psicologia. Minha paixão por viagens me levou a explorar diversos países, desde os vizinhos da América do Sul até destinos distantes como a Turquia e o Marrocos.

Viajar é mais do que um *hobby*, é uma fonte

de inspiração e aprendizado constante. Aos colegas aposentados enfatizo a importância de cuidar da saúde para desfrutarmos plenamente da vida e de nossas aventuras.

Sobre os benefícios da ASA-CD, embora eu os utilize de maneira pontual, reconheço o compromisso e eficácia da gestão. É reconfortante saber que podemos contar com uma administração dedicada ao bem-estar dos servidores aposentados, oferecendo suporte e assistência sempre que necessário.

ROBERTO MOREIRA DA COSTA



Meu nome é **Roberto Moreira da Costa**, natural do Rio de Janeiro-RJ. Sou formado em Engenharia Eletrônica, e tenho um mestrado em Administração Gerencial. Minha jornada profissional começou na Câmara em 1984, onde dediquei-me exclusivamente ao DETEC até me aposentar em 2012. Mesmo após a aposentadoria continuo ativo em proje-

tos relacionados a instalações prediais, um campo que sempre me fascinou.

Além disso, tive o privilégio de ocupar a posição de Presidente o Veteran Car Brasília, um clube dedicado à preservação e celebração de carros antigos. Minha paixão por esses veículos clássicos. Acredito firmemente que a beleza e a qualidade dos carros antigos transcendem o tempo. Eles são mais do que meros veículos; são testemunhos vivos da história automobilística.

Em nossa associação, recebemos calorosamente todos os entusiastas de carros antigos, pois acreditamos que essa paixão deve ser celebrada e compartilhada entre pessoas de todas as idades e origens. Por

meio de eventos, passeios e atividades de conscientização buscamos promover não apenas a apreciação estética dos carros antigos. Portanto, se você compartilha da nossa paixão por carros antigos ou simplesmente deseja aprender mais sobre esse fascinante mundo, convido-o a se juntar a nós no Veteran Car Brasília. Juntos podemos escrever novos capítulos emocionantes na história dessas maravilhas sobre rodas.



ALBANI DOS SANTOS MARTINS

Meu nome é **Albani dos Santos Martins** e nasci em São Paulo-SP. Sou pensionista e meu falecido marido, Arioaldo Sabino da Silva, era servidor da Câmara dos Deputados, atuando como Adjunto Parlamentar.

Sou uma entusiasta das danças, acredito que a melhor maneira de cuidarmos de nós mesmos é movimentando o corpo. Pratico dança cigana, flamenca e do ventre. A dança cigana é uma expressão energizante que busca promover o autoconhecimento, a consciência corporal e a sensualidade através da alegria.

Segundo pesquisas, “originária da Índia, a dança

cigana é alegre, encantadora e envolvente. Ao longo do tempo ela se espalhou por diversos lugares do mundo, até chegar à região da Andaluzia no século XV. Como um povo nômade, os ciganos incorporaram aspectos de outras culturas em sua dança, tornando-a uma expressão rica e diversificada”.

Além disso, a dança flamenca, com suas raízes profundas na cultura espanhola, exerce um fascínio irresistível sobre mim. Suas batidas rítmicas, movimentos apaixonados e expressões intensas capturam a essência da alma espanhola. Cada passo é uma história, cada gesto uma emoção palpável.



Fora do mundo da dança, encontro prazer na leitura voraz de romances históricos e na jardinagem, onde encontro paz e tranquilidade entre as flores e plantas do meu jardim.

Apesar das perdas e desafios que a vida me trouxe, encontrei na dança e em minhas paixões pessoais uma fonte de força e alegria.

Meu nome é **Suely Maria de Souza Ramalho**, oriunda de Mineiros-GO. Em 1986 fiz minha mudança para Brasília, e sou graduada em Contabilidade pela PUC de Goiás. Em 1988 obtive aprovação em concurso público e ingressei na Câmara dos Deputados.

Na Câmara desempenhei funções nos setores de DEMAP e Finanças até minha aposentadoria em 1998. Desde então tenho desfrutado de muitas viagens. Após me aposentar, mergulhei de cabeça em minha paixão pela



confeitaria. Investi tempo e dedicação para aprimorar minhas habilidades, explorando novas técnicas e receitas.

Além disso, minha jornada na confeitaria me levou a participar de *workshops* e cursos especializados, onde expandi meus conhecimentos e me mantive atualizada sobre as tendências do mundo da doçaria.

Ao longo do tempo desenvolvi uma identidade única para minha marca, Belle Douce @belledouce.biscoitosdecorados, que reflete minha dedicação à qualidade, à criatividade e ao cuidado em cada detalhe.

Através das redes sociais, como o *Instagram*, compartilho meu trabalho com um público mais amplo e recebo *feedbacks* positivos que me motivam a continuar aprimorando minhas criações.



Assim, a confeitaria não é apenas um *hobby* para mim, mas sim uma verdadeira vocação e uma fonte de realização pessoal. Cada doce que preparo é uma forma de compartilhar meu amor pela culinária e espalhar um pouco de doçura pelo mundo.

ELEAZAR ARAÚJO DA SILVA



Meu nome é **Eleazar Araújo da Silva**, mas sou mais conhecido como Zazo. Sou completamente apaixonado por música e pratico com imenso prazer. Para mim é uma atividade semiprofissional que eu simplesmente adoro. Tive a oportunidade de fazer parte de um grupo chamado Céu na Boca, junto com alguns amigos que compartilham do mesmo amor pela MPB.

Juntos, trabalhamos em diversos projetos musicais. Além disso, durante minha carreira solo, tive o privilégio de realizar *shows* em teatros da cidade, entre os anos de 2014 e 2019. Ao longo desse tempo lancei três álbuns, com os títulos “Recomeço”, “Céu na Boca Canta Zazo, o Nego” e “Canção Brejeira. Na Câmara dos Deputados, frequentemente era solicitado pelos setores CEFOR, DEMED e pela equipe responsável pela preparação para aposentadoria. Além da minha paixão pela música tive a oportunidade de atuar como professor de português, ministrando aulas no CEFOR, tanto presencialmente quanto à distância, no período entre 2000 e 2017. A música sempre desempenhou um papel fun-

damental em meus cursos. É uma honra receber tais elogios, como mencionado por Delis Ortiz: “A poesia nas Crônicas de Zazo nasce da simplicidade dos traços dessa construção tão sábia”. Além disso, as palavras de Nelson Bomilcar são tocantes: “As Crônicas e os Contos de Zazo trazem os ricos sabores e cores múltiplas da complexidade, beleza e simplicidade da vida. Neles são compartilhadas as percepções e lições de um coração sensível e provado que desfruta da amizade com o Criador!”.





Dra. Núbia Paula Souza dos Anjos
CRP: 01/11592

Nos últimos anos tem havido um aumento significativo na conscientização sobre a importância da saúde mental, especialmente entre a população idosa. À medida que envelhecemos enfrentamos uma série de desafios que podem afetar nosso bem-estar psicológico, desde perdas pessoais até o enfrentamento de doenças. Nesse contexto, a terapia tornou-se uma ferramenta valiosa para promover o equilíbrio emocional e a qualidade de vida dos idosos. Envelhecer traz consigo uma série de mudanças físicas, sociais e emocionais que podem ser desafiadoras de enfrentar. A solidão, o luto pela perda de entes queridos, a diminuição da independência física, as preocupações financeiras e a gestão de condições

médicas crônicas são apenas alguns exemplos dos desafios enfrentados pelos idosos. Esses fatores podem levar a sintomas de ansiedade, depressão, estresse e isolamento social. A terapia oferece um espaço seguro e confidencial para os idosos explorarem seus pensamentos, sentimentos e preocupações. Entre os principais benefícios da terapia para os idosos estão:

- 1. Alívio do estresse e da ansiedade:** A terapia pode ajudar os idosos a desenvolverem habilidades de enfrentamento para lidar com o estresse e a ansiedade associados às mudanças da vida.
- 2. Melhora do humor e da autoestima:** Ao explorar seus pensamentos e emoções, os idosos podem desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e aprender a cultivar uma visão mais positiva da vida.
- 3. Apoio no processo de luto:** A terapia oferece um espaço seguro para os idosos expressarem sua tristeza e angústia relacionadas à perda de entes queridos,

ajudando-os a processar o luto de maneira saudável.

- 4. Fortalecimento dos relacionamentos:** A terapia pode ajudar os idosos a melhorarem suas habilidades de comunicação e resolverem conflitos interpessoais, fortalecendo assim seus relacionamentos familiares e sociais.
- 5. Promoção da resiliência:** Ao aprenderem estratégias eficazes de enfrentamento, os idosos podem desenvolver maior resiliência emocional e adaptabilidade diante dos desafios da vida. A terapia oferece uma oportunidade valiosa para os idosos cuidarem de sua saúde mental e emocional, promovendo assim uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Encorajar os idosos a buscar apoio terapêutico pode ajudá-los a enfrentar os desafios do envelhecimento com mais confiança, resiliência e bem-estar.

nossa
PSICOLOGIA APLICADA

**Endereço: Edifício Via Brasil
SEPS 710/910, Sala 224 - Asa
Sul, Brasília - DF,
Telefone: (61) 99339-7761**



Representantes de entidades ligadas ao Instituto Mosap se reuniram com o Presidente da Câmara, Arthur Lira, solicitando o apensamento da PEC 06/2024 à PEC 555/2006, ambas cruciais para aposentados e pensionistas do Serviço Público. A primeira proposta, conhecida como PEC Social, busca eliminar a contribuição previdenciária dos servidores públicos, enquanto a segunda já está pronta para votação.

Durante o encontro, o Deputado Cleber Verde, autor da PEC 06/2024, destacou a importância do trabalho do Mosap e seus afiliados, en-

fatizando a necessidade de estudos aprimorados sobre o impacto econômico positivo das propostas. O Presidente Arthur Lira apoiou a iniciativa, salientando que a extinção da contribuição previdenciária poderia impulsionar o poder de compra dos aposentados, beneficiando a economia como um todo.

Os encaminhamentos incluíram intensificar o trabalho parlamentar, buscando apoio entre líderes partidários e ministros-chave, além de planejar reuniões nos estados com parlamentares locais. Lira reconheceu o empenho de Cleber Verde e do Instituto Mosap, anunciando

novas datas de encontros na Câmara dos Deputados, visando a fortalecer a luta por direitos justos e equitativos para a categoria de aposentados e pensionistas.

A presidente Maria Elisa, integrante do MOSAP, tem apoiado todo esse trabalho.

Essas reuniões são cruciais para manter as estratégias de mobilização e assegurar a representação dos aposentados e pensionistas no cenário político, reforçando a batalha por direitos dignos.

DIREITO E JUSTIÇA

IMPOSTO DE RENDA 2024

(61) 99451-5807

ASACD

FIQUE ATENTO

O prazo para declarar seu imposto vai iniciar no dia

15 DE MARÇO

e vai até o dia

30 DE MAIO

Você pode fazer sua declaração na ASACD com um contador sem quem qualquer custo!

DICA DE VIAGEM

SALVADOR-BA



A ASACD, no mês de março, embarcou em uma jornada inesquecível rumo a Salvador, capital do estado da Bahia, em uma viagem organizada em parceria com a empresa “2M Turismo”. A viagem foi marcada por uma mistura de descobertas culturais, aventuras emocionantes e momentos de profunda conexão entre os participantes. A Presidente, Maria Elisa, e os associados: Cristóvão Colombo, os casais Apolinário e Nilma, Waldelei Cassemiro e Franci, e as amigas Dolores Andrade, Ana Studart e Magna Rita foram os protagonistas dessa emocionante jornada.

Desde o momento em que o grupo pisou em Salvador ficou claro que esta seria uma viagem repleta de experiências únicas. As ruas movimentadas, a rica história e a vibrante cultura da cidade proporcionaram um cenário perfeito para a ASACD explorar e desfrutar ao máximo. Maria Elisa compartilhou suas impressões sobre a viagem: “Foi incrível poder mergulhar na energia

desta cidade tão cheia de vida. Cada esquina tinha uma história para contar, e cada momento foi uma oportunidade de aprendizado e crescimento.”

Os membros da ASACD tiveram a chance de explorar os pontos turísticos mais emblemáticos de Salvador, como o Pelourinho, o Farol da Barra, “Elevador Lacerda”, “Igreja de São Francisco” e o Mercado Modelo. Além disso, não faltaram momentos para experimentar a deliciosa culinária baiana, conhecida por suas iguarias como acarajé, moqueca e vatapá. A visita ao famoso restaurante “Casa de Tereza” proporcionou uma experiência gastronômica memorável.

Apolinário, outro membro entusiasmado da viagem, destacou a importância dos laços que foram fortalecidos durante a jornada: “Mais do que apenas visitar lugares bonitos, esta viagem foi sobre compartilhar experiências com pessoas incríveis. Nilma, Dolores, Waldelei, Franci e Ana Studart, cada um à sua maneira, contribuíram para tornar esta viagem uma aventura verdadeiramente

memorável. Seja através de suas histórias, risadas contagiantes ou simplesmente pela sua presença, cada membro da ASACD deixou uma marca indelével nesta jornada.”

Durante a viagem, os laços entre os associados se fortaleceram, criando memórias que serão lembradas para sempre. Cada rua estreita, cada praia de águas cristalinas e cada pôr do sol deslumbrante contribuíram para tornar essa experiência uma das mais marcantes de suas vidas. A viagem da ASACD para Salvador não foi apenas uma aventura turística, mas sim uma oportunidade de explorar, aprender e crescer juntos, fortalecendo os laços de amizade e companheirismo que definem esta incrível associação de aventureiros.

2M Travel

**Endereço: Edifício Platinum
Office SIG Quadra 1, sala
246 Brasília-DF
Telefone: (61) 98191-8871
Mita Sames
Instagram: @2mtravelbsb**

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

RELATÓRIO ANUAL E ELEIÇÕES
MARCAM O DIA



MEMBROS DA DIRETORIA ELEITA E PRESENTES

No dia 13 de março de 2024 a sede da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) foi palco de um importante evento: a Assembleia Geral Ordinária. Uma das primeiras etapas da assembleia foi a leitura do Relatório da Diretoria e do Parecer do Conselho Fiscal, relativos ao Exercício de 2023. Neste momento, os associados tiveram a oportunidade de conhecer as atividades realizadas pela diretoria ao longo do ano anterior, assim como analisar a análise e as recomendações do Conselho Fiscal.

Em seguida, foi a

vez da apreciação, discussão e votação da Prestação de Contas do Exercício de 2023. A transparência na gestão financeira é um dos pilares da ASA-CD, e este momento permitiu que os associados avaliassem e decidissem sobre as contas da associação.

Outro ponto importante da pauta foi a apresentação, apreciação e votação do Orçamento de 2024. Definir as prioridades e os investimentos para o próximo ano é essencial para garantir o bom funcionamento e o crescimento da ASA-CD, e a participação dos associados nesta etapa é fundamental.

Além das ativida-

des relacionadas à gestão da associação, a assembleia também foi marcada pela eleição da nova Diretoria e do Conselho Fiscal para o próximo mandato. Após um processo eleitoral democrático e transparente, a chapa “Solidariedade e União” foi eleita para liderar a ASA-CD nos próximos dois anos. Confira os membros eleitos:

CHAPA: SOLIDARIEDADE E UNIÃO	
CARGO	NOME
Presidente	Maria Elisa Siqueira de Oliveira
1º Vice-Presidente	Maria do Amparo Bezerra da Silva
2º Vice-Presidente	Abeguar Machado Massera
3º Vice-Presidente	Enila Beatriz Esteves Gomes
1ª Diretora de Secretaria	Francy Lourdes Pereira Borges
2ª Diretora de Secretaria	Ângela da Cunha Barbosa
3ª Diretora de Secretaria	José Vieira Alves
1º Diretor Financeiro	Rômulo Lima Câmara
2º Diretor Financeiro	Waldeci Casemiro da Silva
3º Diretor Financeiro	Luiz Antônio Batista Machado
1º Conselheiro Fiscal	Roberto de Medeiros Guimarães
2º Conselheiro Fiscal	José Gomes Ferreira
3º Conselheiro Fiscal	Heydeme José Pereira Coelho
Suplente	Francisco das Chagas Sousa Filho
Suplente	Magnólia Maria de Figueiredo Vicente
Suplente	Ivani dos Santos

Com uma nova equipe à frente da Associação, a ASA-CD segue firme em seu compromisso de representar e defender os interesses dos servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Com a posse marcada para o dia 1 de abril do corrente ano.



No dia 9 de março, sábado, a sede do Sindilegis foi palco de um evento memorável, não apenas em honra ao Dia Internacional da Mulher, mas também celebrando o empoderamento feminino e oferecendo oportunidades de compras vantajosas. O Feirão de Oportunidades – Especial Mulher, organizado pelo Clubs em colaboração com o Sindilegis e o Sindjus, com o apoio da ASA-CD, reuniu diversas marcas oferecendo produtos e serviços com descontos especiais, proporcionando uma experiência única para todas as participantes.

Com uma vasta gama de opções, as mulheres presentes puderam aproveitar ofertas exclusivas. Desde maquiagens com descontos especiais da renomada marca MAC, o Feirão ofereceu oportunidades imperdíveis de compra.

Empresas de joias, acessórios para cabelo, serviços de massagem,

quadros decorativos e os deliciosos chocolates da Cacau Show também estavam disponíveis, garantindo que cada visitante encontrasse algo especial para si mesma ou para presentear alguém querido. Além disso, os participantes puderam garantir *vouchers* extras de combustível na promoção Tanque Cheio e concorrer a sorteios de passagens aéreas, ingressos para o show de Roberto Carlos e kits de maquiagem e mimos oferecidos pela ASA-CD, o que certamente deixou as mulheres ainda mais felizes.

Os presentes também tiveram a oportunidade de participar de uma aula e degustação de espumantes, proporcionando momentos de descontração e confraternização entre as mulheres e homens presentes. E, para coroar o evento, a palestra inspiradora da musa fitness Solange Frazão foi o ponto alto. Aos 61 anos, Solange compartilhou sua jornada de vida saudável e destacou a

importância do esporte não apenas para o corpo, mas também para a mente. Intitulada “Reconhe-Ser”, a palestra foi um verdadeiro sucesso, deixando o público encantado e motivado a investir em um estilo de vida mais saudável e equilibrado, visando envelhecer com saúde e bem-estar. Durante sua fala, Solange exaltou as mulheres e enfatizou a necessidade de exercitar não apenas o corpo, mas também a alma, para enfrentar os desafios da vida com vigor e positividade.

A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, esteve presente no evento e expressou grande satisfação. “Foi inspirador testemunhar o empenho e dedicação de todos os envolvidos para tornar este evento um sucesso. Agradeço a todos os membros da equipe e colaboradores das entidades de classe parceiras por seu trabalho, e como sempre a ASA-CD presente. Parabéns a todos,” concluiu.

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:

1 - com algum conhecimento: segunda às 15h

2 - com bom conhecimento: quarta às 18h

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Bonjour! J'es-père que vous allez bien. 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 algum conhecimento às 9h

2 - com bom conhecimento às 20h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

¡Hola! ¿Qué tal? Eu sou Juan, professor de espanhol nativo da ASA, gostaria de convidar vocês para estudar espanhol comigo próximo semestre. ¿Vamos estudiar?

Turmas:

às quintas-feiras

1 - com algum conhecimento:

às 9h

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: às 10h30
2 - com algum conhecimento: às 11h30

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA GOURMET

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

PASTEL NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- massa de pastel
- queijo mussarela fatiado
- carne moída
- tomate picadinho
- banana cortada

MODO DE PREPARO

- molhar a massa do pastel e secar com papel toalha
- colocar os recheios nas massas
- fechar com a ajuda de um garfo
- colocar na *Airfryer* por 10 minutos a 190 graus
- muito bom

MANGARÁ REFOGADO



INGREDIENTES

- 1 mangará ou coração ou umbigo da bananeira
- 1/2 cebola em pedaços
- 2 dentes em pedaços temperos a gosto cheiro verde

MODO DE PREPARO

- tirar as primeiras peças e cortar para tirar as bananinhas
 - ferventar e escorrer e reservar
 - refogar em óleo a cebola, alho, colocar o mangará e refogar
- Fica uma delícia é muito nutritivo

DICA DE CASA

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

MISTURAR O SAL GROSSO E O BICARBONATO PARA OS PÉS

Misturar sal grosso e bicarbonato de sódio na água morna, criando um poderoso remédio caseiro para os pés.

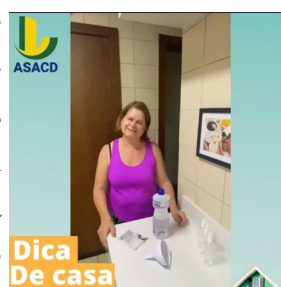


Dica De casa

O sal grosso atua como desodorizante natural, combatendo o mau odor, enquanto o bicarbonato ajuda a neutralizar o pH da pele, reduzindo a proliferação de bactérias. Além disso, essa mistura proporciona um efeito relaxante, aliviando o estresse e a tensão muscular. É uma prática simples e eficaz para manter os pés saudáveis, frescos e revitalizados.

UTILIZAR DOIS FRASCOS DIFERENTES DE ÁLCOOL

Para uma higienização eficaz, é importante usar dois frascos de álcool diferentes: um para limpar a casa e outro para uso pessoal.



Dica De casa

Isso evita a transferência de bactérias entre superfícies e mãos, mantendo ambientes e indivíduos protegidos contra germes e infecções. Ao adotar essa prática simples garantimos uma desinfecção mais completa e segura, tanto para o lar quanto para a saúde pessoal. Lembre-se de rotular claramente os frascos para evitar confusões e siga sempre as orientações de uso e segurança dos produtos.

ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

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

Foi lançado no dia 19/10/2022 sob a regência do Maestro Renato Pedro. Por meio do coral pode-se desenvolver memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a cir-



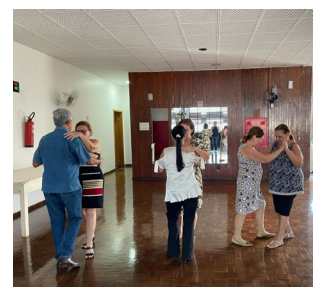
culação, a respiração e a interação social. Aulas às quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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

DANÇA DE SALÃO

Conforme diz 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 15h30 às 17h, na ASA-CD.

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

ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças na ASACD às 15h e reúne artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendi-

zado, resultando em belíssimos trabalhos.

Temos: confecção de bijuterias, crochê e ponto cruz.

A energia criativa no ambiente é visível, e cada participante traz consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Um lanche cuidadosamente preparado é oferecido, permitin-

do que todos compartilhem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs. Aguardamos você!!!



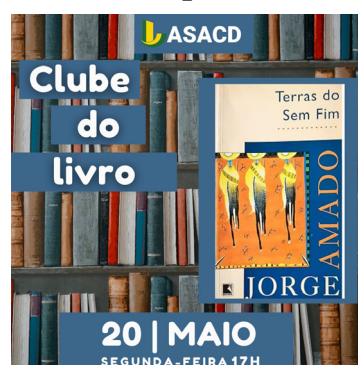
CLUBE DO LIVRO



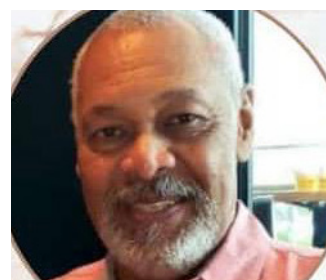
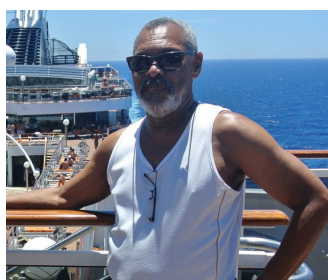
Os Associados da ASACD se reuniram na Praliné Confeitaria Suíça, para discutir sobre o livro “Torto Arado” de Itamar Vieira Junior. Entre xícaras de café e suspiros, mergulharam nas páginas que retratam a vida no sertão

brasileiro com profundidade e sensibilidade. Opiniões divergentes surgiram sobre os destinos entrelaçados das irmãs Bibiana e Belonísia, enquanto a trama os conduzia por caminhos de injustiça e redenção. No final, a certeza permaneceu: a literatura tem o poder de unir e transformar vidas. Mesmo com opiniões distintas, prevaleceu o entendimento de que o livro “Torto Arado” não é apenas

uma obra literária, mas um espelho que reflete e questiona as nuances da vida e da cultura brasileira. O encontro com os associados para discutir a obra “Torto Arado” foi incrível, onde foram trocadas ideias inspiradoras e apaixonantes.



HOMENAGEM IN MEMORIAM



Esse mês renderemos lembranças a **Marelson Bueno**; celebramos não apenas um servidor aposentado da Câmara dos Deputados, mas um poeta talentoso, um flamenquista fervoroso e um filantropo dedicado às obras sociais. A Associação, inspirada pela dedi-

cação à caridade, doou cestas básicas a quem precisa em sua memória, como um gesto de carinho. Sua poesia transcendia as palavras, tocando os corações de quem a ouvia; sua devoção pelo Flamengo era uma chama que unia comunidades e seu compromisso com o bem-estar dos me-

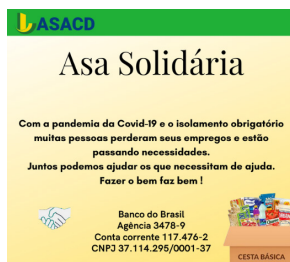
nos privilegiados era uma inspiração para todos nós. Que sua memória continue a nos guiar, lembrando-nos da importância de espalhar amor, compaixão e solidariedade por onde quer que vamos. Descanse em paz, querido Marelson, sua luz continuará a brilhar em nossas vidas.

ASA SOLIDÁRIA

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 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 a sua ajuda.**

Este mês vamos agradecer a associada e pensionista



Neidinha

Eneida, conhecida por muitos como Neidinha, pensionista de Marelson. Ela doou a pedido do Marelson 10 cestas básicas para o ASA Solidária. Seu exemplo de solidariedade é uma inspiração para todos nós. Agradecemos profundamente

sua generosidade e comprometimento em tornar o mundo um lugar mais melhor. 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.



MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho 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.



ANIVERSARIANTES DE MAIO

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