



REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 362

Brasília - DF

Junho 2024

JUNHO



No dia 20 de junho tivemos a alegria de celebrar o Prosa Junino da ASA-CD, um evento inesquecível que reuniu associados e convidados para uma noite repleta de música, comida típica, dança e muita diversão. Realizado em um ambiente festivo, o Prosa Junino foi uma verdadeira homenagem às tradições nacionais, onde cada detalhe foi pensado para proporcionar uma experiência autêntica e encantadora para todos os presentes. A música sob o comando da Sabrina Vaz e sua turma foi um dos pontos altos da noite, com uma forró que animou os convidados com um repertório repleto de clássicos. O som da sanfona, triângulo e zabumba ecoou pelo salão, convidando a todos para arrastar o pé na pista de dança e com muita diversão e em quadrilhas improvisadas, revivendo a alegria do momento. Não faltaram delícias típicas

para saborear preparadas pelo caprichoso Ribamar Buffet, amigo da Asa. O cardápio diversificado e delicioso oferecia uma ampla variedade de pratos tradicionais, como pamonha, arroz de carreteiro, caldos, canjica, bolo de milho, curau, pé de moleque... Cada mordida era um retorno às memórias mais doces da infância, compartilhadas com sorrisos e histórias ao redor das mesas e ambientes decorados pelas diretoras Amparo e Meg, com cores vibrantes e um lindo vaso de flores. A diversão não parou por aí. Para tornar a noite ainda mais especial, a ASA-CD organizou um animado sorteio de brindes. Diversos prêmios como vinho, kit de chocolate da Cacau Show, entre outros, foram entregues aos sortudos da noite. Os ganhadores foram Maria de Fátima, Rosalina, Jolimar, Cecília, Clóvis, Nilton, Severina, Regina e Se-

bastiana. Os aniversariantes foram João Alencar Dantas e Maria Bernadete de Almeida Fontenele. Cada número sorteado era seguido por aplausos e risos, aumentando a excitação e o espírito comunitário entre os participantes. O Prosa Junino foi mais do que uma simples festa: foi uma celebração da cultura, do encontro e da alegria de estarmos juntos. A atmosfera calorosa, repleta de cor e tradição, transformou a noite em um momento verdadeiramente inesquecível. Os sorrisos estampados nos rostos dos participantes ao final do evento foram a prova de que a festa foi um sucesso absoluto. Para os que estiveram presentes, o Prosa Junino deixou memórias doces e a promessa de um próximo reencontro. Para os que não puderam comparecer fica o convite. Com certeza uma noite maravilhosa.

SUMÁRIO

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

ASA Dica de Saúde, p. 11
Direito e Justiça, p. 11
Dica de Viagem, p. 12
Copa Legis, p. 12
Tarde de Jogos, p. 13
Fotos do Prosa, p. 14 - 15
Depoimento, p. 15

Doação ao ILPI, p. 16
Lista de ILPI, p. 16
Fique Por Dentro de Tudo, p. 17
ASA Cursos, p. 18
Asa Gourmet, p. 19
Dica de Casa, p. 19

Ações da ASA-CD, p. 20 - 21
Vem Ai, p. 21
ASA Solidária, p. 22
Medalha In Memoriam, p. 22
Aniversariantes, p. 23
Classificados, p. 24

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

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 Cassemiro 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)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Diagramação e Redação

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

Colaboradores

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

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

<http://www.asacd.org.br>

Tiragem: 1748 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso TJDF (61) 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

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, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. O mês de junho é um período especial no Brasil, marcado pelas tradicionais festas juninas, celebrações que trazem alegria, cores e sabores típicos para diversas regiões do país. Essas festas têm suas raízes nas festividades europeias de São João, que foram trazidas pelos colonizadores portugueses e adaptadas ao contexto brasileiro, ganhando uma identidade própria e se tornando uma das comemorações mais queridas e esperadas do ano. As festas juninas ocorrem em todo o Brasil, com variações regionais que enriquecem ainda mais a tradição. No entanto, certos elementos são comuns a todas elas. A decoração é um ponto alto, com bandeirinhas coloridas, balões, fogueiras e barracas que criam um cenário festivo e acolhedor. A música e as danças típicas, especialmente a quadrilha, são momentos aguardados por todos. Durante a quadrilha, os participantes se vestem com trajes típicos — vestidos rodados, camisas xadrez, chapéus de palha — e seguem uma coreografia que imita festas de casamento na

roça, promovendo diversão e interação entre os presentes. A gastronomia das festas juninas é outro grande atrativo. Os pratos típicos são preparados com ingredientes simples, muitos deles derivados do milho, como pamonha, canjica, curau, milho cozido e bolo de fubá. Outros pratos tradicionais incluem paçoca, pé de moleque, quentão e vinho quente, que ajudam a aquecer as noites frias de junho. Essas delícias culinárias refletem a influência rural e a diversidade cultural do Brasil. No dia 20 de junho, a ASA-CD realizou o Prosa Junino, um evento que reuniu a comunidade para celebrar essa época festiva. A celebração contou com uma decoração maravilhosa, música ao vivo, danças típicas e uma variedade de pratos juninos, proporcionando um ambiente de alegria e confraternização. Encontro entre os associados e colegas antigos, em um ambiente acolhedor. As festas juninas são mais do que uma simples celebração; são momentos de preservar e transmitir a rica cultura brasileira. Elas fortalecem os laços comunitários e promovem uma vivência festiva que valoriza as tradições e costumes do país. Durante o mês de junho o Brasil inteiro se veste de festa, renovando suas raízes e celebrando a diversidade e a alegria de seu povo. Essas festividades são uma expressão viva da cultura nacional, mantendo-se vibrantes e relevantes geração após geração, unindo pessoas de todas as idades em torno de uma herança cultural compartilhada.

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



Ireneice Leite

Benedito

Carlos

Isabel

Vilma

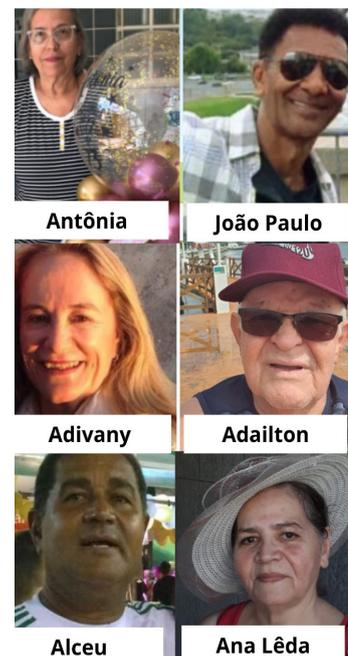
Cecília

Ireneice Leite dia 1, **Benedito Vitor Costa**, **Carlos Augusto de Campos Filho**, **Isabel Cristina da Silva** e **Vilma Pereira** dia 7, **Cecília Yulico Mastunaga Yamaguti** dia 8.

Ireneice chegou em Brasília em 1960, gosta de ler e viajar. **Benedito Vitor** chegou em 1968, gosta de viajar. **Carlos Augusto** chegou em 1972, gosto de viajar. **Isabel** chegou em 1980 gosta de dançar. **Vilma Pereira** chegou em 1965, gosta de ler e viajar e de estar reunida com seus familiares. **Cecília Yulico** chegou em 1959, gosta de fazer caminhada, observar a Natureza, apreciar as flores, gosta de música e de estudar línguas, e de cachorros.

Antônia Santiago Seixas dia 10, **João Paulo Cristalino Pereira** dia 12, **Adivany Maria dos Santos** dia 16, **Adailton Gomes dos Santos** dia 17, **Alceu Vieira Gomes Filho** e **Ana Lêda Melão** dia 18.

Antônia chegou em Brasília em 1973, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **João Paulo** chegou em 1975, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Adivany** chegou em 1980, gosta de viajar, cozinhar, receber a família e amigos em casa e jogartênis. **Adailton** chegou em 1969, gosta de cuidar da chácara e viajar. **Alceu Vieira** chegou em 1970, gosta de viajar. **Ana Lêda** chegou em 1975, gosta de ir a igreja e de estar reunida com seus familiares.



Antônia

João Paulo

Adivany

Adailton

Alceu

Ana Lêda



Cibele de fátima Morais Rocha, Elenir Domingues de Araújo Ferreira dia 21, **Luís Antônio Violin** dia 22, **José Joardvan Camelo de Freitas** dia 25, **Mabir Santos** dia 26 e **João Alencar Dantas** dia 27.

Cibele chegou em Brasília em 1991, gosta de viajar e praticar atividade física, **Elenir Domingues** chegou em 1968, gosta de viajar e pintar. **Luís Violin** chegou em 1975, gosta de ler, escrever e viajar. **José Joardvan** chegou em 1987, gosta de viajar e curti com a família. **Mabir Santos** chegou em 1965, gosta de cozinhar e viajar. **João Dantas** chegou em 1966, gosta de viajar pelo Brasil principalmente pelo Nordeste.

HOMENAGEM

JURANDIR LEITE DA SILVA

A ASA-CD homenageia o Sr. Jurandir Leite da Silva pelos seus 90 anos completos em 18 de junho de 2024. Sr. Jurandir chegou em Brasília em 1959, testemunhando e contribuindo para o crescimento da nossa capital desde seus primórdios. Sua dedicação ao serviço público é evidente em sua longa trajetória na Câmara dos Deputados, onde ingressou em 9 de janeiro de 1961. Como bombeiro hidráulico,

Sr. Jurandir prestou serviços essenciais, atuando nos Serviços Gerais (Anexo I) e como encarregado dos Anexos II e III. Sua competência e dedicação sempre foram reconhecidas e apreciadas por todos que trabalharam com ele. Celebramos não apenas seus 90 anos de vida, mas também a imensa contribuição que fez à nossa comunidade e à Câmara dos Deputados. Parabéns, Sr. Jurandir, por sua



incrível jornada e pelo legado que deixa para as futuras gerações. Que essa data seja marcada por muitas alegrias, saúde e homenagens merecidas!

ASA-CD VIAGENS

Viagem para Pirenópolis-GO

Pirenópolis é uma encantadora cidade histórica localizada no estado de Goiás, conhecida por suas ruas de pedra, casarões coloniais e cachoeiras deslumbrantes. O passeio oferecido inclui uma série de atividades para aproveitar ao máximo a região. Aqui estão mais detalhes:

Atividades incluídas: **Transporte:** Partida às 8h do dia 21/07, domingo, do estacionamento da ASA-CD na 610 Sul. **Café da manhã sertanejo:** Uma oportunidade

de de desfrutar de uma refeição típica da região. **Passeio à Fazenda Babilônia:** Uma experiência única para conhecer uma fazenda local, explorar a natureza e aprender sobre a história rural da área.

Detalhes de pagamento: **Valor por pessoa:** R\$366,00 via PIX (CNPJ: 50.783.049.0001-36) até o dia 10/07. Cartão de Crédito: R\$371,00 por pessoa. Reservas e Contato:

Para reservas e mais informações, entre em contato

Viagem para Pirenópolis

Incluso:
- Transporte rodoviário
- Passeio à fazenda Babilônia com café da manhã sertanejo
PIX CNPJ: 50.783.049.0001-36
Entrada de R\$183,00 e R\$188,00 no cartão de crédito

DATA E HORÁRIO:
Dia: 21/07/2024
Hora: 8h às 17h

com Beth da Conmil Turismo pelo telefone (61) 98287-7523.

Esse passeio promete ser uma excelente oportunidade para desfrutar da beleza natural e cultural de Pirenópolis.

JOÃO DA SILVA FLOR



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

Em 1957 dei meus primeiros passos neste mundo, que futuramente se tornaria Brasília. Des-

de criança sempre tive uma curiosidade inquieta e uma paixão por servir ao próximo. Em 1975 tive a oportunidade de ingressar na Câmara dos Deputados.

Na Câmara minha dedicação foi direcionada à Coordenação de Transportes. Trabalhei incansavelmente para aprimorar a infraestrutura e garantir o acesso a serviços de qualidade para a população.

Após muitos anos de serviço público decidi me aposentar em 1994. No entanto, essa nova fase não significou um fim para minha vida ativa. Pelo contrário, passei a direcionar minha energia para aproveitar os praze-

res da vida. Viajei por diversos estados do Brasil e tive a incrível oportunidade de visitar a Irlanda.

Gostaria de ressaltar que tenho acompanhado com satisfação a excelente gestão da ASA-CD (Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados), e tenho reencontrado colegas de que não tinha notícias há anos.

Que minha jornada continue sendo repleta de momentos memoráveis e que meu legado possa inspirar as gerações futuras a trilharem um caminho de contribuição para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

FRANCISCA ELISABETH ELEUTÉRIO

Meu nome é **Francisca Elisabeth Eleutério**, e sou uma pessoa incrivelmente abençoada por ter nascido na encantadora cidade de Brejo Santo - Ceará. Minhas raízes moldaram minha personalidade, e o tempo que passei crescendo na Cidade Livre, hoje Núcleo Bandeirante, onde cheguei no dia 30 de março de 1958, foi essencial para o meu desenvolvimento como indivíduo íntegro e dedicado.

Uma das grandes conquistas da minha trajetória foi me formar em Ciências Contábeis, o que me proporcionou uma carreira brilhante e repleta de

realizações. Ingressei na Câmara dos Deputados e tive a honra de trabalhar no Departamento de Comissões, onde pude aprimorar meus conhecimentos e habilidades, bem como colaborar com diversos deputados em importantes projetos, aposentando-me logo mais tarde.

Não poderia deixar de mencionar a grande paixão que compartilho: viajar! Conheço Califórnia, Boston, NY, Buenos Aires diversos lugares no Brasil.

A ASA-CD tornou-se uma grande família, e a Presidente, Maria Elisa, tem se destacado por suas iniciativas sociais, programas de desenvolvi-



mento profissional e eventos enriquecedores, que estreitam os laços entre os membros e fortalecem nosso senso de pertencimento. Sinto-me abençoada por fazer parte dessa jornada extraordinária e por ter a oportunidade de aprender e crescer com todos os colegas associados.



Meu nome é **Antônio Bandeira de Assunção** e sou natural de Timon-MA. Cheguei a Brasília em abril de 1969 e cresci no Gama-DF, onde tive uma infância muito feliz. Guardo com carinho as lembranças daquela época.

Tenho formação superior completa e uma pós-graduação em Ciência da

Educação. No dia 03 de novembro de 1980 ingressei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei em diversos setores, como a antiga CAENG (atualmente DETEC), Coordenação de Habitação e CPI.

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

Desde então levo uma vida tranquila e aproveito para realizar muitas viagens. Já tive a oportunidade de conhecer diversos lugares, tanto no Brasil quanto no exterior. Viajei para o Canadá, Estados Unidos, Uruguai, Argentina, Espanha e Portugal.

Para os meus amigos que estão se aproximando da aposentadoria costumo aconselhá-los a fazer um planejamento para sua vida futura. Aproveitar o tempo com a família é uma das melhores escolhas que podemos fazer. A vida é realmente boa demais quando podemos desfrutar dos momentos ao lado das pessoas que amamos.

Em resumo, minha jornada de vida me levou da infância feliz em Timon-MA para Brasília, onde construí uma carreira na Câmara dos Deputados. Após me aposentar, decidi aproveitar a tranquilidade e explorar o mundo por meio das viagens.

ODELITA CALDAS FERREIRA

Meu nome é **Odelita Caldas Ferreira**, oriunda de Amargosa, Bahia, sendo essa minha terra natal e berço de minha infância. Em 1961 aprofitei em Brasília. Minha formação acadêmica compreende letras, obtida no CEUB. Minha trajetória na Câmara dos Deputados é marcada por diligência e devoção, culminando na aposentadoria em 1980. Após a jubilação, mergulhei em atividades que zelam pelo meu bem-estar espiritual, físico e mental. Engajei-me nas pastorais da igreja, exercendo funções nas áreas de catequese, saúde e nas equipes de Nossa Senhora. Participei também de um coral, cujas apresentações se entrelaçam

com viagens memoráveis. Em minha agenda sempre reservo espaço para práticas como caminhadas e pilates. Nutro um profundo amor por viagens, as quais representam a oportunidade ímpar de explorar locais, interagir com pessoas e assimilar distintas culturas. Além de percorrer as esplêndidas cidades brasileiras, alcei voos para territórios como Áustria, Alemanha, Turquia, Estados Unidos e Argentina, entre outros. Minha busca por aprendizado é incessante. Arte sempre exerceu uma influência formidável em minha jornada. Na Escola de Arte Santa Marcelina aprimoro-me em disciplinas como tapeçaria, barroco,



arte sacra e pintura em tela. Enfatizo a importância de forjar uma rotina pós-aposentadoria repleta de atividades enriquecedoras, capaz de fomentar amizades e absorver novos conhecimentos. Em relação à atual gestão da ASA-CD rendo elogios à Presidente e à equipe por sua atuação positiva, evidenciando dinamismo e inventividade em todas as suas ações.

RÉGIA MARIA MORAIS

Meu nome é **Régia Maria Moraes**, nascida em Pereiro-CE, uma pequena cidade encantadora no interior do Brasil. Em busca de novas oportunidades e desafios decidi mudar-me para a vibrante cidade de Brasília em 1984. Foi nessa época que tive a imensa honra de ingressar na Câmara dos Deputados por meio de um concorrido concurso público. Durante minha trajetória na Casa trabalhei inicialmente no renomado CEDI. Posteriormente, fui designada para atuar na Comissão de Desenvolvimento Urbano. Após uma carreira dedicada e repleta de realizações,

decidi que era hora de aproveitar plenamente a vida. Em 2017 tomei a corajosa decisão de me aposentar. Desde então tenho tido a felicidade de embarcar em inúmeras viagens pelo mundo, explorando destinos dos sonhos como a encantadora Europa, os fascinantes Estados Unidos e os misteriosos países da Ásia. Contudo, a aposentadoria não se resume apenas a viagens e aventuras. Uma das atividades que mais aprecio é passar momentos descontraídos ao lado de minhas queridas amigas. Juntas compartilhamos risadas, histórias e momentos de descontração.



Por fim, gostaria de destacar a excelência da atual gestão da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD), sob a liderança de uma Diretoria comprometida e dedicada, bem como da Presidente Maria Elisa verdadeiramente presente e atuante.

ROSÁLIA MARIA



Meu nome é **Rosália Maria** e nasci na bela cidade de Teresina, no Piauí. Em 1979 decidi seguir meu caminho rumo a Brasília, em busca de novas oportunidades. Foi nessa época que ingressei na Câmara dos Deputados e, simultaneamente, iniciei minha graduação em Comunicação Social no CEUB.

Durante minha trajetória

na Casa tive a oportunidade de trabalhar em áreas que me fascinavam: o DECOM e a SECOM. Foram anos de dedicação e aprendizado, até que chegou o momento de me aposentar, em 2002. O sentimento de dever cumprido e a satisfação de ter contribuído para a instituição marcaram esse importante capítulo da minha vida.

Após a aposentadoria decidi estabelecer-me na acolhedora Bahia. Essa terra repleta de encantos e energia positiva me acolheu de braços abertos. Aqui encontrei a felicidade que tanto buscava e me sinto verdadeiramente realizada.

Viajar é uma das minhas paixões e tive a oportunidade de explorar diversos destinos. Além de conhecer as

belezas do Brasil de norte a sul tive a chance de desbravar lugares como a ensolarada Flórida, a vibrante Califórnia e parte da encantadora Europa. Cada viagem foi uma experiência enriquecedora, que ampliou meus horizontes e me permitiu conhecer diferentes culturas.

Ao compartilhar minha história desejo inspirar todos a viverem suas vidas com intensidade e felicidade. Acredito que o segredo está em fazer o que amamos e buscar a realização em cada passo dado. Portanto, siga seus sonhos, busque suas paixões e lembre-se sempre de que a felicidade é uma jornada pessoal, repleta de descobertas e momentos inesquecíveis.



Meu nome é **Ana Maria de Faria** e nasci na encantadora cidade de Bambuí, em Minas Gerais. Em 1973 embarquei em uma nova jornada, mudando-me para a vibrante Brasília. Sou graduada em Letras Português pelo UNICEUB, uma formação que me proporcionou um profundo amor pela linguagem e pela educação.

Minha carreira na Câ-

mara dos Deputados teve início em 1979, quando fui aprovada em concurso público. Durante minha trajetória na Casa desempenhei funções de destaque no DECOM, na Liderança do PDT e na SINOPSE, contribuindo com dedicação e zelo para o bom funcionamento dessas áreas. Em 1998, após anos de serviço, decidi que era hora de me aposentar e voltar para Minas Gerais, onde me dediquei inteiramente à minha querida família.

Além de minha paixão pela família e pela leitura tenho um grande apreço por viagens. Já tive a oportunidade de explorar diversos destinos fascinantes, incluindo Argentina, Uruguai, Chile e várias regiões do Brasil, como o

encantador Nordeste, o Sudeste e o deslumbrante Sul.

Aos meus estimados colegas aposentados gostaria de enfatizar a importância de cuidar da nossa saúde física e mental. Aproveitemos essa fase da vida para exercitar nosso livre arbítrio, dedicando-nos a atividades que nos tragam alegria e bem-estar.

A atual gestão da ASA-CD, sob a liderança dinâmica da Presidente Maria Elisa, tem sido exemplar. Ela demonstra uma preocupação genuína com os associados, sempre buscando inovações e criando atividades lúdicas que promovem mobilidade e cognição.

VERA LÚCIA DOS SANTOS RAMOS

Meu nome é **Vera Lúcia dos Santos Ramos**, originária de Niterói (RJ), e em 1977 iniciei minha trajetória em Brasília. Sou graduada nas áreas de Direito e Administração de Empresas. Minha entrada na Câmara dos Deputados ocorreu em 1983.

Na instituição, desempenhei funções tanto nos gabinetes dos deputados quanto no Departamento de pessoal, onde trabalhava sob a orientação da Dra. Iris. Nessa oportunidade oferecia suporte aos funcionários em processo de aposentadoria e ajudava no acesso a creches para

os filhos. Minha responsabilidade abarcava a gestão do contencioso do programa. Em 1996 dei continuidade à minha jornada pessoal ao me aposentar.

Após o período de aposentadoria tive a oportunidade de praticar advocacia. Durante um período de cinco anos estive licenciada sem vencimento, antes de efetivamente me aposentar, uma vez que passei doze anos fora do país.

Minha paixão por viagens é notória. Já explorei continentes como a Europa, América do Norte e do Sul, além do Canadá e grande parte do Brasil, restando apenas as regiões



Norte e Centro-Oeste para completar meu percurso

Dentre os meus interesses pessoais destaco meu envolvimento em grupos de leitura e discussões acerca de produções cinematográficas. Ademais, dedico-me ao estudo da língua francesa e à prática de natação.

SEBASTIANA GALVÃO SILVA

Meu nome é **Sebastiana Galvão Silva**, natural do Maranhão, e mudei-me para Brasília em 1974. Sou graduada em Artes Plásticas e, com muito orgulho, ingressei na Câmara dos Deputados através de um concurso público.

Dentro da Casa desempenhei minhas funções com dedicação e zelo na CAP e na Secretaria-Geral da Mesa, até minha merecida aposentadoria em 2014.



Foi após este marco que dediquei-me integralmente à minha paixão de longa data: a costura. Aprendi a arte de costurar com minha querida irmã e, após me aposentar, resolvi aprimorar meus conhecimentos através de um curso de corte e costura.

De acordo com pesquisas, “a costura é o processo artesanal ou manufaturado de unir duas partes de tecido, pano, couro, casca ou outros materiais, utilizando agulha e linha. Sua prática é quase universal entre as diversas culturas humanas e remonta ao Paleolítico, antecedendo a tecelagem do tecido”.

O curso de corte e costura permitiu-me aprofundar ainda mais essa arte que tanto amo. Para mim, costurar é mais do que uma atividade



manual: é uma verdadeira terapia, uma forma de expressar amor e carinho. Quando estou costurando sinto que cada ponto, cada alinhavo é uma demonstração de afeto e dedicação. Confeccionar roupas se torna um ato de amor, onde cada peça finalizada carrega consigo um pedaço do meu coração.

LUÍS ANTÔNIO VIOLIN



Meu nome é **Luís Antônio Violin**, nasci em Batatais, São Paulo, em 22 de junho de 1950, e estou residindo em Brasília desde 1975.

Em Brodowski, São Paulo, dei início aos meus estudos na Escola Municipal de Ensino Fundamental Tiradentes e na Escola Estadual Coronel José Aleixo da Silva Passos. No período de 1968 a 1970 foquei meus estudos no Clássico,

equivalente ao atual ensino médio, com ênfase em humanas, na Escola Estadual Sílvio de Almeida, em Batatais, SP.

Em 1981, por meio de concurso público, obtive a oportunidade de ingressar como Analista Legislativo na Câmara dos Deputados. Nessa função fui encarregado da revisão e redação, avaliação de documentos de arquivo e chefe do Serviço de Comissões Parlamentares de Inquérito e foi nesse cargo que me aposentei. Após me aposentar dediquei-me à escrita. Em 2023 produzi o livro “Os Gatos Dançantes”, publicado pela Scortecci Editora, que aborda os danos causados pelo elemento químico mercúrio ao meio ambiente e à saúde dos animais, incluindo os seres humanos.

No caso do livro, a tragédia não atingiu os gatos do senhor Yoshi devido aos seus

cuidados, embora ele mesmo tenha adoecido devido à sua profissão de pescador. É notável que ele teve um papel crucial ao alertar os amigos e as autoridades sobre o aumento de peixes mortos na praia de Minamata, Japão.

A ideia de escrever esse livro surgiu da necessidade de alertar nossas crianças sobre os cuidados que devemos ter ao lidar com o mercúrio, seja no garimpo informal de ouro, prática muito comum no norte do país.





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

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

Após o encerramento de minha carreira como servidor público decidi direcionar minha energia criativa para a escrita, com enfoque especial na Matemática. Durante

esse período tive a alegria de produzir diversas obras literárias que buscavam despertar o fascínio e o encanto pelos números. Uma dessas obras foi o livro intitulado “O Zangão Que Gosta de Matemática”.

Nessa obra, por meio de uma envolvente e lúdica historinha, conduzo os leitores a uma jornada mágica pelo mundo maravilhoso da Matemática.



SEBASTIÃO AUGUSTO MACHADO

Meu nome é **Sebastião Augusto Machado** e nasci em Ouro Fino/MG e cheguei a Brasília em 1966. Estudei administração e ingressei na Câmara dos Deputados em agosto de 1967. Trabalhei no Departamento de Segurança e DECOM até me aposentar em 1997. Depois da aposentadoria tornei-me especialista no cultivo do hibisco e da rosa li-

nense, além de me dedicar à coleção de cachaça, já ultrapassando as 5.000 garrafas.

Me autointitulo como o maior colecionador de cachaça do Centro-Oeste. Aos 72 anos, como associado da ASA-CD, encontro diversão em um dos meus refúgios: um pequeno depósito transformado em uma verdadeira gruta de tesouros. Em infinitas prateleiras, armários e suportes guardo meus xodós: mais de 5 mil garrafas de cachaça nacional. Embora não haja registros oficiais que comprovem meu título, tudo indica que realmente sou o maior colecionador da



região, talvez até do Brasil. Na Confraria da Cachaça do Brasil não há ninguém com essa quantidade de garrafas. No site do Museu da Cachaça, onde é possível verificar o tamanho das coleções, nove pessoas afirmam ter mais de 5 mil exemplares.

Em 2015, o Correio Braziliense publicou uma matéria sobre minha famosa coleção de cachaças.



DICAS DE SAÚDE

IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL



Ter uma vida longa e saudável é o desejo de muitos, e a chave para alcançar esse objetivo está em um estilo de vida equilibrado que inclui uma alimentação adequada, a prática regular de exercícios físicos, o uso consciente de suplementos alimentares e a realização periódica de exames de saúde. O acompanhamento de um nutricionista é essencial para integrar esses elementos de maneira eficiente e personalizada, garantindo o bem-estar ao longo dos anos.

Alimentação Balanceada: Uma alimentação balanceada é a base para a manutenção da saúde.

Um nutricionista pode elaborar um plano alimentar individualizado, levando em consideração as necessidades específicas de cada pessoa, como idade, sexo, nível de atividade física e condições de saúde. A orientação profissional ajuda a evitar deficiências nutricionais e o excesso de nutrientes que podem levar a doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Exercício Físico: A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde. O nutricionista, em colaboração com profissionais de educação física, pode ajustar a dieta para suportar o nível de atividade física, otimizando o desempenho e a recuperação.

Suplementos Alimentares: Os suplementos alimentares podem ser necessários em casos específicos, como deficiências nutricionais ou necessidades aumentadas devido à prática esportiva. O nutricionista é o profissional indicado para avaliar a necessidade de suplementos e orientar sobre seu uso seguro e eficaz.

Exames Periódico: A realização de exames periódicos é

crucial para monitorar a saúde e ajustar o plano alimentar conforme necessário. O nutricionista interpreta os resultados dos exames em conjunto com outros profissionais de saúde para garantir uma abordagem holística.

O acompanhamento de um nutricionista é essencial para quem busca uma vida longa e saudável. Através de uma alimentação balanceada, prática regular de exercícios, uso consciente de suplementos alimentares e realização de exames periódicos, é possível manter a saúde em dia e prevenir doenças. A orientação profissional garante que todas essas práticas sejam integradas de maneira harmoniosa e eficiente, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Clínica Ciendo

Endereço: SGAS 915 Ed. Office

Center, Bloco A Sala 212 - Asa Sul,

Brasília - DF, 70390-150

Telefone: (61) 3345-0175

DIREITO E JUSTIÇA

AUXILIO FUNERAL

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

de como proceder. No caso específico da Câmara dos Deputados devem procurar informações na COIPE pelo telefone 3216-5666.

O auxílio funeral corres-

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

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

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

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

§ 2º (VETADO).

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

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

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

DICA DE VIAGEM

ALEMANHA



A Alemanha é um destino rico em história, cultura e paisagens deslumbrantes. Berlim, a vibrante capital, oferece pontos imperdíveis como o Portão de Brandemburgo e a East Side Gallery. Na Rota Romântica, destacam-se o Castelo de Neuschwanstein e o Castelo de Heidelberg. Munique é famosa pela Oktoberfest e suas cervejarias tradicionais. A Catedral de Colônia impressiona com sua arquitetura gótica, enquanto Nuremberg revela sua história através do Castelo e do Centro de Docu-

mentação do Campo de Concentração. A Floresta Negra oferece trilhas e o bolo Schwarzwälder Kirschtorte, enquanto a Catedral de Aachen exibe a arquitetura carolíngia e as relíquias de Carlos Magno. A Alemanha promete uma viagem inesquecível, cheia de experiências culturais e naturais únicas.

14ª COPA LEGIS

A Copa Sindilegis 2024 está a todo vapor! Este ano, estamos entusiasmados em anunciar que foram disponibilizados 450 espaços exclusivos para servidores e suas famílias participarem da 14ª edição do evento, que incluirá também o 3º Sarau. O evento será realizado de 21 a 25 de agosto, na paradisíaca João Pessoa, capital da Paraíba.

Infelizmente, informamos que as inscrições para o evento já foram encerradas.

Agradecemos imensamente o interesse e entusiasmo de todos os participantes. Preparem-se para dias emocionantes de integração, confraternização e competições em diversas modalidades esportivas, tudo isso em um cenário deslumbrante.

Será uma oportunidade única para fortalecer laços, desfrutar de momentos inesquecíveis e vivenciar o espírito de camaradagem que caracteriza a comunidade Sindilegis.



Agradecemos a participação de todos e esperamos encontrá-los em João Pessoa para celebrar juntos a Copa Sindilegis 2024!

**INFORMAÇÕES
SINDILEGIS
Telefone: (61) 3214-7300**



No dia 4 de junho de 2024 a ASA-CD promoveu a 2ª Tarde de Jogos. O evento, realizado na sede da Associação, reuniu associados em um ambiente repleto de alegria, competição saudável e, acima de tudo, com muita camaradagem. Entre as opções estavam os clássicos como dominó, xadrez, damas, baralho, dobble, mico etc. Além dos jogos, a Tarde de Jogos da ASA-CD também foi uma oportunidade para confraternização. Um delicioso lanche saudável coletivo foi servido.

A Presidente da ASA-CD expressou satisfação com o evento. “É sempre um prazer realizar essas tardes. Os associados estão de parabéns, eles sempre participam das nossas ações”, comentou. Entre os participantes destacaram-se Dolores Andrade, Edna Gondim, Elba Veloso, Enilce Cristina, Francisco das Chagas, Francisca Lourdes, Ilmar Freitas, Léa Martins, Maria Elisa, Nilma Nonato, Nórís Faria, Relva Silva e Sônia Silvestre. A Tarde de Jogos é apenas uma das muitas

atividades promovidas pela ASA-CD para seus associados. A Associação tem se destacado por seu compromisso em oferecer uma programação diversificada que promove bem-estar, lazer e integração social. A ASA-CD já está planejando os próximos eventos, sempre com o objetivo de proporcionar momentos de alegria e interação para seus associados. Fiquem atentos ao calendário de atividades e não perca a oportunidade de participar e se divertir.

FOTOS DO PROSA



DIRETORIA



HOMENAGEADOS



ANIVERSARIANTE

SORTEADOS



Noemia Umbelina



Jolimar Corrêa



Elba Machado



Severeina



Nilton Menezes



Clóvis Lemes



Francisca Celia



Rosálina



Regina Coeli





DEPOIMENTO



Sirleide da Conceição Silva Carneiro

No dia 20 de junho participei da festa junina da ASA-CD e foi uma noite incrível. Primeiro, quero parabenizar a Presidente Maria Elisa. Sua dedicação e participação ativa na Associação são inspiradoras. Sua liderança é fundamental para o

sucesso da nossa associação. A decoração, feita pelas diretoras Amparo e Magnólia, estava espetacular. Bandeirinhas coloridas, flores feitas pelos associados e a decoração transformou o local em um verdadeiro arraial, cheio de charme e alegria. A comida foi um destaque à parte. Os pratos típicos, desde pamonha até o arroz carreteiro, estavam deliciosos. Era evidente o carinho e a atenção dedicados à preparação de cada item do cardápio. A música

ca também foi sensacional. A banda de forró animou a noite com um repertório vibrante. Em resumo, a festa junina da ASA-CD foi um sucesso. Foi uma noite cheia de sorrisos, reencontros e celebrações, tudo graças ao trabalho de pessoas como Maria Elisa e sua equipe. Já estou ansiosa para os próximos eventos e contando os dias para a próxima festa junina. Parabéns a todos por uma noite tão especial!

DOAÇÃO DE COBERTORES AO ILP SÃO JOSÉ



No dia 17 de junho o ILP São José, localizado em Sobradinho, DF, recebeu a doação de 52 cobertores que aqueceu não apenas o corpo, mas também os corações de seus moradores. A entrega dos cobertores, promovida pela ASA-CD, foi um gesto de solidariedade que contou com a participação ativa de membros da Associação e de voluntários. A iniciativa, que tem como objetivo proporcionar conforto e bem-estar aos idosos que vivem no asilo, faz parte de um proje-

to contínuo de apoio social da ASA-CD. “É gratificante ver a alegria nos olhos dos nossos idosos. Cada cobertor entregue representa não apenas calor físico, mas também calor humano, mostrando que eles não estão sozinhos”, destacou Maria Elisa, presidente da ASA-CD. Os cobertores, de alta qualidade, foram distribuídos diretamente aos residentes, que receberam a doação com entusiasmo e gratidão. “Esse gesto faz toda a diferença para nós. É mara-

vilhoso saber que há pessoas que se importam e estão dispostas a ajudar”, disse Francy Lourdes, diretora da ASA-CD. A entrega dos cobertores é apenas uma das muitas atividades de responsabilidade social promovidas pela ASA-CD. A Associação está empenhada em desenvolver projetos que promovam a inclusão e melhorem a qualidade de vida de pessoas em situação de vulnerabilidade, visitando ILPS, doando cestas. A ASA-CD reafirma seu compromisso com a comunidade e convida outros cidadãos e entidades a se juntarem a essa corrente do bem. A união e o apoio coletivo são fundamentais para enfrentar os desafios sociais e construir um futuro mais humano e igualitário.



Casa do Candango- LAR SÃO JOSÉ
 Endereço: Qd 14 Ae 17/18 - Sobradinho
 Brasília - DF, 73050-000
 Telefone: (61) 3591-1051

Você pode fazer a diferença na vida dos residentes do Lar São José! Toda e qualquer ajuda é muito bem-vinda. Seja através de doações ou simplesmente compartilhando amor e atenção, você pode alegrar o dia de alguém visitando-os. Junte-se a nós para tornar o mundo deles um pouco mais brilhante.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

Lista de ILP'S Visitadas 2023/2024

ILP	ENDEREÇO	CONTATO
Espaço Anchieta	SMLN, MI 3 conj 4, casa 29 A - Lago Norte	(61)3203-7699
Espaço Longevità	EQRSW 5/6 Lote 1 Setor Sudoeste - Brasília /DF	(61) 2099-6662 (61) 2099-6664
Espaço Convivência	CRS 503 Bloco A Loja 36 -Asa Sul - Brasília /DF	(61) 3323-8707 (61) 3322 0211
Espaço Altevíta	SHDB QL 32 CONJ 1- Centro de Convenções Israel Páris Lago Sul - Brasília/DF	(61) 99618-0496 (61) 3999-1243
Espaço Sênior	QS 05, Lote 14 -Taguatinga	(61)3548-0018
Espaço Residencial para Idosas	Rua 01 Chácara 25 Lote 4C - Vicente Pires	(61)3203- 4869
Reviver Espaço para Idosos	QE 18, Conjunto C - Guarã 1	(61) 3055-4230
Spa Way Sênior	Quadra 09 Conjunto 3 - lote 04 - Park Way	(61) 99882-9813
Lar dos Velhinhos Maria Madalena	Trecho 3, área especial ½ - N. Bandeirante	(61) 3552-0504 (61) 98539-5711
Villa do Conde Residencial Sênior	QNA 47, Casa 02 - Taguatinga Norte	(61) 99147-2468
Obras Assistenciais Bezerra de Menezes	Quadra 14, AE 1-Sobradinho	(61) 3591-3039
Lar São José	Quadra 14 Area Especial 1, Lotes 17/18, Sobradinho, Brasília, DF.	(61)3487-6094
Casa do Candango		

As ILPIs são espaços dedicados ao acolhimento e cuidado de idosos que necessitam de assistência contínua. Cada visita nos proporcionou uma visão calorosa e acolhedora desses locais, onde os residentes são tratados com respeito e carinho. Em nossa jornada testemunhamos o esforço dedicado das equipes em proporcionar qualidade de vida e bem-estar aos residentes. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas com-

partilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos. Aqui ao lado deixamos disponível uma lista das ILPIs que visitamos, para que você também possa conhecer. Visitar uma ILPI não apenas proporciona uma experiência enriquecedora, mas também abre os olhos para a importância de cuidar e respeitar os idosos.

AÇÕES DA ASACD

ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos Associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.

ASA Saúde

Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longevidade.

Baile

Celebração anual esperada por todos, repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.

ASA Idiomas

ASA Inglês
ASA Francês
ASA Espanhol
ASA Italiano

ASA Viajantes

Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!

Clube do Livro

Encontro bimestral para discussão da obra literária escolhida.

Informativos

SITE
HOJE (eletrônico/diário)
ASA Classificados (eletrônico/semanal)
Voz Ativa (impresso/mensal)
Instagram (virtual/diário)

ASA Artesanato

Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos Associados no artesanato.

Cine ASACD

Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.

Imposto de Renda

Realização gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de pessoa física

Prosa na ASA

Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.

ASA Coral

Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celebram a música.

DANÇA DE SALÃO

Junte-se a nós para um encontro semanal de dança de salão com a Professora Esmeralda. Aperfeiçoe seus passos e divirta-se em um ambiente acolhedor e estimulante.

Tarde de jogos

Nossos Associados têm a oportunidade de se encontrar para uma animada tarde de jogos, um momento de diversão e confraternização.

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 18h

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'espère 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? Soy Juan, profesor de español da ASA nativo, me gustaría invitarles a estudiar español conmigo el próximo semestre. ¿Vamos a estudiar?

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: 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!

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

CANJICA



MODO DE PREPARO

- cozinhar a canjica
- acrescentar o leite Ninho e o leite condensado
- colocar o cravo e canela em pau

INGREDIENTES

- 250g de canjica
- 3 colheres de leite Ninho dissolvido em água
- 1/2 lata Leite condensado
- cravo e canela em pau a gosto

la em pau

- delicia

BAIÃO DE 3 COM FAVA



MODO DE PREPARO

- Cortar a linguiça calabresa em rodela ou menor
- Colocar a calabresa, fava, louro, temperos e água na panela de pressão e cozinhar por aproximadamente 30 min

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de sol
- 500 g de fava não amarga
- 500 g linguiça calabresa
- 1 cebola e 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- cheiro verde

-Quando estiver cozida reserve

-Refogue o arroz e coloque a fava até o arroz ficar cozido e pronto

Delicia!!!

DICA DE CASA

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

COMO FAZER FLORES COM PAPEL CREPOM

Comece cortando o papel crepom. Em seguida, corte um pequeno círculo de papel cartão amarelo ou de uma cor contrastante para ser o centro da flor/miolo e outro branco com círculo maior para parte de trás para fixar na parede. Dobre cada tira de crepom em forma de acordeão, criando dobras uniformes. Coloque o círculo no meio da tira já dobrada e o outro branco do outro lado. Abra cuidadosamente as dobras, puxando cada camada cuidadosamente. Essas flores foram feitas pelos associados na aula de artesanato e usadas na festa junina da ASA-CD.



COLOQUE ÁGUA NA MANTEIGA PARA FACILITAR NA HORA DE SERVIR

Uma dica útil para facilitar o uso da manteiga dura é adicionar um pouco de água filtrada.



Despeje a água em temperatura natural sobre a manteiga, cobrindo-a completamente. Deixe agir por alguns minutos. Antes de usar, escorra a água e pronto! Esse método é rápido e mantém a manteiga em boa consistência sem alterar seu sabor.

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 ASA-CD às 15hs e reúne artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, 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.

Este mês a turma se dedicou à criação das flores que foram para enfeitar o nosso arraiaí junino. Suas habilidades e dedicação transformaram simples materiais em belíssimas decorações, trazendo ainda mais cor e alegria para nossa festa

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



CLUBE DO LIVRO



A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: “Dom Casmurro”, de Machado de Assis. Em um sorteio emocionante, Ivete Galdino foi a felizzarda que teria a oportunidade de mergulhar nessa história inesquecível.



O evento contou com a presença da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, e de outras figuras importantes da Associação, incluindo Enila Beatriz Esteves Gomes, 3.ª Vice-Presidente, e Ângela da Cunha Barbosa, 2.ª Diretora de Secretaria. Além delas, marcaram presença as associadas Uilza Guerra, Alvarina Pereira, Elba Veloso, e as professoras de italiano e artesanato, Thais Freitas e Cristina se reuniram na Pain Rustique para discutir sobre o livro “Terras do Sem Fim”, uma obra de Jorge Amado. A obra em discussão, “Terras do Sem Fim”, é um retrato vívido da guerra pela posse de terras na

região cacauceira do sul da Bahia. Os irmãos Badaró enfrentam o poderoso coronel Horácio da Silveira em uma luta que vai além da subsistência, entrelaçando intrigas políticas, relações amorosas e crimes passionais. O livro oferece um panorama da complexidade das relações humanas em um cenário de conflito e ambição. O livro escolhido para o próximo encontro é “Dom Casmurro” obra de Machado de Assis.



2º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD



Prezados Associados, é com muita alegria e entusiasmo que convidamos todos vocês para participar do nosso aguardado 2º Encontro dos Escrito-

res da ASA-CD, agendado para o dia 9 de setembro, às 15h, na sede da ASA-CD.

Este evento promete ser uma tarde memorável, dedicada à troca de ideias, inspiração e à celebração da arte da escrita. Será uma oportunidade única para reunir mentes criativas, compartilhar experiências literárias e fortalecer nossa comunidade de escritores.

Gostaríamos muito de contar com a presença de cada um de vocês para enriquecer ainda mais

este momento especial.

Não perca esta chance de se conectar com colegas que compartilham da mesma paixão pela escrita. Estamos ansiosos para celebrar juntos e aproveitar essa tarde incrível.

Desde já, agradecemos o seu apoio e participação ativa em nossas iniciativas. Contamos com vocês!

Por favor, confirme sua participação pelo WhatsApp no número (61)99451-5807.

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



José Vieira

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.**

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 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.



ANA LÚCIA DE MIRANDA RAMOS
25/06/1953
05/06/2024



JOSAFÁ CAVALCANTE LACERDA
12/04/1930
16/06/2024



LEDA MARIA FERRARI



HERIS MEDEIROS JOFFILY
02/09/1945
18/06/2024

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

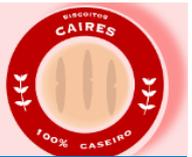
- 1 - Domingos Advincola Marques. 2 - Hélio Afonso de Medeiros, José Gomes Ferreira, Maria Eloísa dos Santos, Otavio de Oliveira Júnior. 3 - Ana Lopes Rodrigues, Lidia Lopes da Nobrega de Lacerda, Maria da Glória Russo da Silva Lopes Cançado, Oscar Telles da Rocha Junior. 4 - Maria Elizabeth Lourenço.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

CLASSIFICADOS

DESTAQUES

 LA BELLE CESTAS (61) 99886-1965	 M2 TRAVEL (61) 98191-8871	 RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985	 FLORAIS (61) 99977-3374	 OCULARE (61) 3242-4222	 INFOJET (61) 3382-7765
---	---	--	---	---	--

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

 BISCOITOS (61) 99924-2757	 BORGES (61) 99606-2211	 COMIDA VEGANA (61) 99375-9463	 DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100	 SPICE FOOD (61) 99690-4022
---	--	---	---	---

 RECANTO DO VALE (61) 99958-9577	 QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807	 DON GIULIANO (61) 99983-2814	 SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103
---	---	--	---

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

 CORREIOS AGF (61) 3465-2411	 GRÁFICA QUERUBINS (61) 3347-3313
--	--

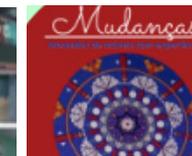
DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

 CONMIL TURISMO (61) 98287-7523	 CTC TERMAS (64) 3453-1974	 CULTURA TURISMO (61) 3550-6646	 FAZENDINHA BSB (61) 98260-7813
--	---	---	--

FINANÇAS E NEGÓCIOS

 BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212	 SICOOB (61) 3225-2007
---	---

IMÓVEL E MUDANÇAS

 ALUGUEL PARATY - RJ (24) 99817-5706	 ALUGUEL PORTO SEGURO (61) 998176381	 FRETES (61) 981789919
---	--	---

SAÚDE E BEM-ESTAR

 STUDIO SEU (61) 98451-3193	 HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959	 PSICÓLOGA (61) 8128-0324	 FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191	 Kerley Personal (61) 98214-1478
--	---	--	--	--

 GINECOLOGISTA (61) 3345-7679	 OLIMPO (61) 3225-2865	 YOGA (61) 99312-8030.	 VISÃO (61) 3038-8001
--	---	---	---