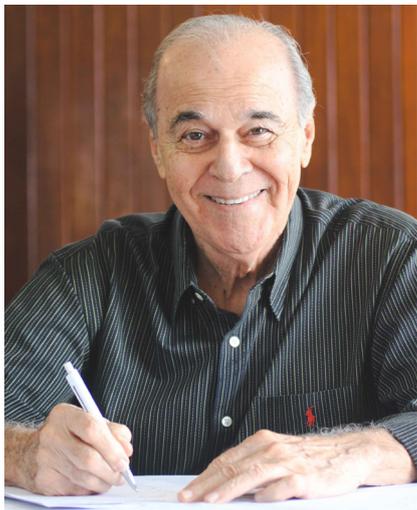




89 ANOS DE ROBERTO GUIMARÃES



No dia 27 de julho comemoramos com alegria e gratidão o aniversário de 89 anos do diretor Roberto de Medeiros Guimarães, uma figura central e querida em nossa Associação. Sua trajetória profissional e pessoal é um exemplo brilhante de dedicação, competência e carinho, especialmente na área financeira e de contabilidade.

Roberto começou sua carreira com uma notável conquista: o 1º lugar no concurso para contador na Câmara dos Deputados. Desde então sua paixão por contabilidade e finanças o levou a desempenhar um papel crucial na gestão financeira da nossa Associação, garantindo sempre a transparência e a sustentabilidade econômica. Nascido em 1935, Roberto construiu uma carreira notável que lhe rendeu respeito e admiração de todos ao seu redor.

Ele não só desempenhou papéis cruciais na Associação como também foi presidente da ASA por várias gestões. A ASA, que existe há 32 anos, tem em Roberto um verdadeiro pilar de estabilidade e sabedoria. Ele não apenas ocupou cargos importantes na ASA, mas trabalhou incansavelmente ao longo desses anos em prol da Associação, merecendo nosso reconhecimento e gratidão.

Sua habilidade em lidar com desafios complexos e sua visão estratégica foram fundamentais para o crescimento e a prosperidade de nossa Associação. Mais do que um excelente profissional, Roberto é uma pessoa extremamente querida por todos. Sua gentileza, integridade e disposição para ajudar os outros são qualidades que fazem dele um exemplo a ser seguido.

A celebração de seus 89

anos foi marcada por uma cerimônia emocionante, onde colegas e amigos se reuniram para homenagear sua vida e suas inestimáveis contribuições. Os abraços e felicitações refletiram o profundo respeito e admiração que todos sentem por ele, evidenciando sua importância não apenas para a Associação, mas para todos.

Este aniversário não é apenas uma celebração de sua longevidade, mas também um reconhecimento do seu incansável trabalho e do legado de dedicação e serviço que Roberto de Medeiros Guimarães continua a construir. Sua história é um exemplo de como o amor pelo trabalho e o compromisso com a excelência podem transformar vidas e instituições.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2	Fala, Associado, p. 8 - 9	Lista de ILPI, p. 13	Ações da ASA-CD, p. 18 - 19
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4	ASA com Arte, p. 10 - 11	Direito e Justiça, p. 14 - 15	ASA Solidária, p. 20
Homenageado, p. 5	Homenagem In Memoriam, p. 12	Copa Legis, p. 15	Medalha In Memoriam, p. 20
Fique Por Dentro de Tudo, p. 5	Dica de Viagem, p. 12	ASA Cursos, p. 16	Anniversariantes, p. 21
Associado Candango, p. 6 - 7	ASA Dica de Saúde, p. 13	Asa Gourmet, p. 17	Classificados, p. 22
		Dica de Casa, p. 17	

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

Heyderne 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

Redação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Diagramação

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. Chegamos ao meio do ano, um marco que sempre desperta um misto de reflexões e expectativas. Ao olharmos para os primeiros seis meses que se passaram somos convidados a fazer um balanço de nossas vidas, de nossos objetivos e das relações que cultivamos. A passagem do tempo, embora inevitável, é uma oportunidade valiosa para reavaliarmos nossas prioridades e ajustarmos o curso de nossas jornadas. O tempo, esse recurso irrecuperável, nos lembra constantemente da importância de valorizarmos o que realmente importa. Em um mundo repleto de distrações e de uma correria incessante, é fácil perder de vista os aspectos essenciais da vida. Muitas vezes deixamos de lado momentos preciosos com nossos entes queridos, adiamos sonhos e negligenciamos nossa saúde física e mental. Contudo, ao pararmos para refletir, percebemos que o verdadeiro valor está nas experiências e nas conexões que construímos ao longo do caminho.

O meio do ano é um convite para reavaliarmos nossas metas e redefinirmos nossas prioridades. É o momento de perguntar a nós mesmos se estamos vivendo de acordo com nossos valores e se estamos investindo nosso tempo nas coisas que realmente trazem satisfação e alegria. Essa pausa reflexiva pode nos ajudar a identificar o que precisa ser ajustado, o que deve ser deixado para trás e o que merece ser mais valorizado. A passagem do tempo também nos ensina sobre a impermanência e a necessidade de sermos presentes. Cada momento é único e fugaz, e cabe a nós aproveitá-lo ao máximo. Ao valorizarmos o presente, cultivamos a gratidão e a apreciação pelo que temos agora, em vez de nos concentrarmos no que falta ou no que está por vir. Essa mudança de perspectiva pode transformar a maneira como vivemos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Estamos no meio de 2024, um ano que trouxe desafios e conquistas, aprendizados e oportunidades. Afinal, é na passagem do tempo que encontramos a chance de nos tornarmos versões melhores de nós mesmos e de construir um legado que realmente importa. Embarquemos juntos nessa jornada de reflexão e ação, com o coração aberto e a mente focada no que realmente vale. Que o restante deste ano seja um período de crescimento, realização e, acima de tudo, de valorização do que é essencial.

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



Ana Maria

Luzia Maria

Filomena

Geraldo

Livia

Divina

Ana Maria Pereira Porto e Luzia Maria dos Santos dia 1, **Filomena da Silva Pires, Geraldo Evangelista Teixeira e Livia Costa** dia 3. **Divina Dinozete Rezio Pires** dia 5.

Ana Maria chegou em Brasília em 1958, gosta de artesanato e viajar. **Luzia Maria** chegou em 1975, gosta de atividade física. **Filomena** chegou em 1978, gosta de cuidar da chácara e viajar. **Geraldo Evangelista** chegou em 1968, gosta de viajar e de estar reunido com seus familiares. **Livia Costa** chegou em 1971, gosta de meditar. **Divina Dinozete** chegou em 1980, gosta de viajar e de estar com seus familiares.

Lúcia de Fátima Vieira da Costa dia 6, **Paulo Sabino Sobrinho e Relva Aparecida Resende da Silva** dia 7, **Maria Elisa Siqueira de Oliveira** dia 8, **Ana Lúcia Rocha Studart e Italo Lages Luongo Filho** dia 9.

Lúcia de Fátima chegou em Brasília em 1978, gosta de viajar. **Paulo Sabino** chegou em 1963, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Relva** chegou em 1969, gosta de viajar e de realizar trabalhos sociais. **Maria Elisa** chegou em 1976, gosta de atividade física, viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Ana Studart** chegou em 1974, gosta de cantar e viajar. **Italo Lages** chegou em 1972, gosta de tocar guitarra e competir no automobilismo virtual.



Lúcia

Paulo

Relva

Maria Elisa

Ana Studart

Italo



Regina Celia François Diniz dia 10, **Divina Beatriz de Assis Bites Leão** dia 11, **Maria do Carmo Oliveira** e **Paulo Eustáquio Luiz de Almeida** dia 15, **Ariadne Dantas de Paula**, **Iris Werneck Marques** dia 18.

Regina Celia chegou em Brasília em 1981, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Divina Beatriz** chegou em 1981, gosta de viajar. **Maria do Carmo** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **Paulo Eustáquio** chegou em 1969, gosta de estar na fazenda. **Ariadne** nasceu em Brasília, gosta de viajar e estar com amigos e familiares. **Iris** chegou em 1973, gosta muito de viajar e faz isso com frequência para encontrar amigos adquiridos através da língua internacional Esperanto.

Regina Loureiro Stavale e **Irismar Pires Vieira** dia 18, **Paulo Roberto dos Santos** e **Ronaldo Gomes de Souza** dia 19, **Angela da Cunha Barbosa** dia 20, **Aparecida Porto Corrêa Porto** 21.

Regina Stavale nasceu em Brasília, gosta de dançar e pintar e ver o pôr do sol. **Irismar Pires** chegou em Brasília em 1960, gosta de viajar e estar com filhos e netos. **Ronaldo** chegou em 1972, gosta de ler e viajar. **Paulo Roberto** em 1971 e depois de aposentado continua trabalhando. **Ângela Cunha** chegou em 1962, gosta de ler, escrever e praticar esporte. **Aparecida Porto** chegou em 1969, gosta de viajar.



Neusa Maria Machado de Carvalho dia 23, **Roberto de Medeiros Guimarães** dia 27, **José Alonso Souto** dia 28, **Rita Delfina de Medina Figueiredo** dia 29, **João Cyrino Filho** e **Odelphia Lima Chaves** dia 30.

Neusa Maria chegou em Brasília em 1972, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Roberto Guimarães** chegou em 1965, gosta de cantar e de se reunir com amigos e familiares. **José Alonso** chegou em 1959, gosta de lidar com o meio rural. **Rita Delfina** chegou em 1960, gosta de viajar. **João Cyrino** chegou em 1964, gosta do campo. **Odelphia** chegou em 1960, gosta de cozinhar.

HOMENAGEADO DO MÊS

FERNANDO MOITINHO NEIVA

Hoje, a Associação celebra os 99 anos de **Fernando Moitinho Neiva**, um ícone do jornalismo e da história legislativa do nosso país. Nascido no Rio de Janeiro, ele se mudou para Brasília em 1959 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1962, aposentando-se em 1991.

Sua carreira dedicada ao Departamento de Comunicação e à Presidência da Câmara é um legado de compromisso e excelência. Que sua trajetória continue a inspirar futuras gerações. Nós da ASA-CD, na figura da Presidente, diretores e funcionários, parabenizamos Fernando



pelos 99 anos bem vividos e pelas contribuições inestimáveis ao Brasil.

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

AÇÕES DA ASACD

<p>ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO</p> <p>DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos Associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.</p>	<p>ASA Saúde</p> <p>Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longividade.</p>
<p>Baile</p> <p>Celebração anual esperada por todos, repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.</p>	<p>ASA Idiomas</p> <p>ASA Inglês ASA Francês ASA Espanhol ASA Italiano</p>
<p>ASA Viajantes</p> <p>Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!</p>	<p>Clube do Livro</p> <p>Encontro bimestral para discussão da obra literária escolhida.</p>
<p>DANÇA DE SALÃO</p> <p>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.</p>	<p>Tarde de jogos</p> <p>Nossos Associados têm a oportunidade de se encontrar para uma animada tarde de jogos, um momento de diversão e confraternização.</p>
<p>Imposto de Renda</p> <p>Realização gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de pessoa física</p>	<p>ASA Coral</p> <p>Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celebram a música.</p>
<p>ASA Artesanato</p> <p>Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos Associados no artesanato.</p>	<p>Informativos</p> <p>SITE HOJE (eletrônico/diário) ASA Classificados (eletrônico/semanal) Voz Ativa (impresso/mensal) Instagram (virtual/diário)</p>
<p>Prosa na ASA</p> <p>Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.</p>	<p>Cine ASACD</p> <p>Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.</p>

ASSOCIADO CANDANGO

CYBELE MARTINS SOARES ARAÚJO



Meu nome é Cybele Martins Soares Araújo, nasci na bela cidade Brasília-DF no dia 27 de novembro de 1961. Iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1984, logo após concluir minha graduação. Durante minha longa carreira na Casa tive o privilégio de ocupar diferentes posi-

ções de destaque, incluindo na Liderança do PSDB, no Gabinete do Deputado Carlos Cotta, na área de Taquigrafia e nas Comissões de Defesa do Consumidor, Meio Ambiente e Minorias. Encerrei minha atuação parlamentar em 2016. Ao longo dos anos tive a oportunidade de explorar diversos destinos fascinantes ao redor do mundo. Em minhas aventuras pude vivenciar a cultura milenar do Japão, explorar as grandiosidades da China, percorrer os trilhos da lendária Transiberiana em Moscou, imergir nas vastas paisagens da Mongólia, deslumbrar-me com a beleza da Croácia, apreciar a imponência dos Alpes suíços, encantar-me com a

exuberância de Marrocos e maravilhar-me com a riqueza histórica da Espanha e Portugal. Gostaria de compartilhar um valioso conselho com todos: aproveitem ao máximo o momento da aposentadoria, pois é uma fase extraordinária da vida. É o momento de nos reconectar conosco mesmos, cuidar de nossa saúde e bem-estar. E por fim não poderia deixar de mencionar a figura magnífica da Maria Elisa nossa Presidente na ASA-CD. Ela é verdadeiramente maravilhosa, uma pessoa de extrema gentileza, educação exemplar e incrível prestatividade.

ODELITA CALDAS FERREIRA

Meu nome é **Odelita Caldas Ferreira**, oriunda de Amargosa-BA, sendo essa minha terra natal e berço de minha infância. Em 1961 aportei 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. Partici-

pei também de um coral, cujas apresentações se entrelaçavam com viagens memoráveis. Em minha agenda sempre reservo espaço para práticas como caminhadas e pilates.

Nutro um profundo amor por viagens, que 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. A 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.



Meu nome é **Elizabeth de Assis Frechiani**, natural de Getulina-SP, e em 1966 iniciei uma nova fase ao estabelecer minha residência em Brasília. Minha trajetória na Câmara dos Deputados iniciou em 1971, quando conquistei minha posição

mediante um concurso público. Durante minha permanência nessa Instituição minha dedicação foi voltada exclusivamente para a área de Taquigrafia, uma jornada que se estendeu até minha merecida aposentadoria em 2008.

Após essa fase de comprometimento profissional abri as portas para explorar meu lado artístico, mergulhando em atividades como pintura, tapeçaria e artesanato. No que diz respeito a viagens, minha inclinação pessoal me leva a realizá-las de maneira pontual e ponderada.

Aos meus colegas aposentados compartilho o

conselho valioso de cultivar relações saudáveis com amigos e familiares, estando presente na vida daqueles que estimam. Essa conexão enriquecedora traz um novo significado à jornada da aposentadoria.

Por fim, desejo expressar minha profunda gratidão a Maria Elisa e à ASA-CD, não somente por sua atenção incansável, mas também pelo carinho que dispensam a todos nós, aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Suas ações generosas não passam despercebidas e são verdadeiramente apreciadas.

Meu nome é **José Moura Ferreira Neto da Silva** e nasci na cidade de Água Branca-PI. Minha jornada me trouxe para a vibrante capital, Brasília, no ano de 1960, onde comecei a construir minha trajetória. Foi em 1973 que as portas da Câmara dos Deputados se abriram para mim, permitindo-me ingressar nesse cenário político de relevância. Dentro dos corredores da Casa exerci minha influência tanto no Departamento de Pessoal (DEPES) como na Secretaria-Geral da Mesa (SGM), culminando em minha merecida aposentadoria em 2001. No entanto, essa etapa não marcou o fim das minhas atividades; ao contrário, ela representou um ponto de partida para uma

nova gama de experiências. Após pendurar as chuteiras profissionais direcionei minha energia para o campo esportivo, onde o futebol e a natação se tornaram parte integral da minha rotina. Paralelamente, embarquei na jornada musical, estudando essa arte tão rica e também explorando as notas do violão com dedicação. Em relação à minha paixão por viagens, posso dizer com orgulho que explorei quase todos os recantos do nosso vasto Brasil, percorrendo suas estradas de carro e absorvendo a diversidade que nossa nação tem a oferecer. Quando se trata da administração atual da ASA-CD sinto-me extremamente satisfeito. É como se eu fizesse parte de uma gran-



de e acolhedora família, onde a gestão é eficiente e o ambiente é inspirador. Em resumo, minha jornada tem sido marcada por transformações, aprendizados e descobertas contínuas. Estou grato por cada capítulo, pelos colegas que encontrei ao longo do caminho e por fazer parte desse cenário dinâmico da Câmara dos Deputados.

FALA, ASSOCIADO

APARECIDA CORRÊA PORTO

Meu nome é **Aparecida Corrêa Porto**, nasci em Chumbo de Patos e cresci em Patos de Minas-MG. Estudei Letras, Linguística Aplicada, e me aperfeiçoei em idiomas estrangeiros, particularmente *Inglês*, com franquia do Yazigi Languages Institute, hoje uma Empresa Multinacional. Cheguei a Brasília em 1979. Ingressei na Câmara dos Deputados em novembro de 1982, concursada e aprovada no certame de Biblioteconomia, como Analista Legislativa do CEDI. Trabalhei, também, na Coordenação de Habitação, na Comissão de Defesa do Consumidor e Comissões Permanentes,

aposentando-me em 1994.

Após minha aposentadoria comecei a me dedicar à caridade: assisto pessoas carentes nos núcleos rurais e estabelecimentos de ensino em nosso núcleo rural em Planaltina-DF.

Adoro viajar, principalmente em intercâmbios Familiares Internacionais onde permanecemos uma semana com cada família, e onde vivenciamos todo o tempo os hábitos e a cultura do país, trocando experiências únicas.

Viajei para a América, Europa e Ásia, sou viajante assídua, é um prazer estar em contato com outras culturas, sou muito feliz conhecendo o mundo.



Aconselho meus queridos colegas que se aposentarão em breve que se preparem para uma nova maravilhosa etapa produtiva, interessante, diferente. A atual gestão da ASA continua dinâmica, produtiva, interessante, oferecendo diversos cursos.

ODETE PICCOLI



Meu nome é **Odete Piccoli**, natural de Muçum (RS). A cidade ainda é pequena hoje em dia, e minha infância foi extremamente feliz. Concluí minha graduação em Administração de Empresas na PUC de Porto Alegre.

Em 1975 cheguei a Brasília e ingressei na Câmara dos Deputados. Lá atuei exclusivamente na

área de Taquigrafia, até me aposentar em 2001. Mesmo após a aposentadoria continuei prestando assessoria à Câmara até 2008, quando decidi parar definitivamente de trabalhar.

Já tive a oportunidade de conhecer diversos países, como África do Sul, Argentina, Chile, China, Colômbia, Cuba, Equador (Galápagos), Escandinávia, Estados Unidos, Europa, Guatemala, Ilhas do Caribe, Indonésia, Jamaica, Japão, Marrocos, México, Panamá, Paraguai, Polo Norte, Tailândia (duas vezes), Uruguai e Venezuela.

Além das viagens meu *hobby* é ser *sommelière*. Fiz um curso na ABS de Brasília (DF) e continuo participando regularmente de eventos e roteiros enogastrônô-

micos pelo Brasil e pelo exterior, incluindo África do Sul, América do Sul, Austrália, Estados Unidos, Europa e Nova Zelândia. Para meus amigos aposentados sempre aconselho a encontrarem algo que gostem e não fiquem ociosos. Aproveitem esse momento para explorar novas paixões e atividades.

Sobre a ASA, todas as gestões foram importantes, pois foram compostas por pessoas dedicadas e de alta qualidade, que cuidaram de todos nós. No entanto, gostaria de destacar a atual gestão da Maria Elisa como a mais dinâmica e criativa.



Meu nome é **Rosa Nunch Boianovsky** e cheguei em 1971, nascendo em Porto Alegre-RS. Cursei minha educação superior na (UNB) em 1999. Durante o ano de 2005, além de me dedicar à pintura em porcelana, comecei a estudar fran-

cês, paixão que perdura até hoje, e também me juntei a uma academia.

Uma das minhas grandes paixões é viajar, e ao longo do tempo tive a oportunidade de conhecer 72 países diferentes. Gosto também de jogar cartas, caminhar na praça próxima ao meu prédio e apreciar filmes.

Um conselho que compartilho é a importância de planejar o futuro antes de se aposentar. Quando cheguei a esse ponto da minha vida levei cerca de três meses para me organizar, enfrentando

desafios nesse processo.

Aproveitem ao máximo a oportunidade de fazer o que amam e que talvez não tenham tido tempo para realizar antes. A aposentadoria é um merecido benefício para aqueles que dedicaram suas vidas ao trabalho. É o momento de buscar a felicidade nas atividades que trazem alegria e prazer.

Quanto à gestão atual de Maria Elisa, destaco sua eficiência e produtividade, especialmente em relação à realização de programas culturais e sociais que têm agradado a todos.

ALESSANDRA CORDEIRO RIOS

Meu nome é **Alessandra Cordeiro Rios**. Nasci em 1971, na bela cidade de Recife-PE. Tenho uma formação acadêmica na área de Comunicação, mais especificamente em Jornalismo.

Minha trajetória profissional é marcada por experiências significativas. No ano de 1978 comecei a trabalhar em um gabinete parlamentar, e desde o ano de 1983 passei a exercer meu papel como estatutária. Minhas atividades abrangeram campos tão diversos quanto Arquitetura e Engenharia, além de minha participação em Comissões de Minas e Energia e Mercosul, bem como meu envolvimento com

SECOM e Espaço Cultural.

A partir de 2011 dei uma guinada em minha abordagem à vida. Comecei a me dedicar mais a mim mesma, aproveitando momentos de viagens e explorando práticas como o pilates. Essa fase também trouxe a oportunidade de reforçar laços com amigos e familiares, algo que prezo muito.

Minhas andanças me levaram a terras distantes, como a África do Sul, Turquia, França, Espanha, Portugal, Áustria, Itália, Inglaterra, Alemanha, Luxemburgo, Cartagena, Argentina e Chile. Além disso, pude explorar mais profundamente as riquezas de nosso próprio país, conhecendo dife-



rentes lugares Brasil afora.

Embora eu não possa emitir avaliações propriamente ditas, acredito que o trabalho que vem sendo realizado mereça reconhecimento. Mantenho a filosofia de “Voe fora da asa”, incentivando a todos a saírem de suas zonas de conforto e explorarem novos horizontes.

VALFREDO ROSA DE OLIVEIRA

Meu nome é **Valdofredo Rosa de Oliveira**, natural da cidade de Cocos-BA. Ao longo da minha trajetória acadêmica, obtive uma graduação em Economia e também uma licenciatura em Matemática. No ano de 1962, decidi mudar-me para Brasília, capital do Brasil, buscando novas oportunidades e desafios.

Foi em 1991 que dei um importante passo na minha carreira ao ingressar na renomada instituição da Câmara dos Deputados, através de um concorrido concurso público. Durante o meu tempo de serviço nessa Casa Legislativa, desempenhei minhas atividades com dedicação e comprometimento no Departamento

de Economia e Administração Parlamentar (DEMAP).

Após anos de serviço público, decidi encerrar essa etapa da minha vida e, em 2000, despedi-me da Câmara dos Deputados para aproveitar uma merecida aposentadoria. Nesse período, concentrei-me não apenas em cuidar da minha saúde física.

Um dos meus maiores prazeres e desafios pessoais é a prática da maratona, uma das provas mais exigentes e emocionantes do atletismo. A maratona é uma corrida de rua que envolve uma impressionante distância de 42,195 quilômetros.

A história da maratona remonta aos primórdios dos Jo-



gos Olímpicos da era moderna, que tiveram início no ano de 1896. No Brasil, também temos o privilégio de contar com importantes e reconhecidas maratonas. Cidades como São Paulo, com a famosa Corrida de São Silvestre, Curitiba, Porto Alegre e o Rio de Janeiro são palco de emocionantes eventos esportivos.

LUCIONINA MARIA SALVIANO BARRETO



Meu nome é **Licionina Maria Salviano Barreto** e nasci no Bairro Rural da Baixa, em Uberaba-MG, em 21 de Outubro de 1947. Sou a segunda filha dos seis filhos do casal Sebastião Salviano e Rosaria Manzi Salviano. Meus irmãos se chamam Maria Carmem, Eris, Leonice Antonia, José e Joana.

Minha paixão pela música teve início quando eu

ainda era criança e morava na fazenda, onde passei os primeiros trinta anos da minha vida. Infelizmente, não pude dedicar-me à música durante a juventude devido ao tempo escasso, já que ajudava meus pais nas tarefas diárias.

Em 1985 casei-me com Irapuam de Mello Barreto, um servidor de carreira da Câmara dos Deputados que foi transferido do Rio de Janeiro para Brasília.

No ano de 1996 ganhei um computador no meu aniversário. Foi a partir desse momento que comecei a compor minhas próprias músicas. Logo depois, incentivada por uma amiga chamada Vanessa Márquez, adquiri um videokê e comecei a cantar, impulsionada pelo apoio dos amigos e pelo próprio videokê.

O meu primeiro disco foi lançado em 9 de janeiro de

2002. A partir de 2003 comecei a divulgar meu trabalho em programas de TV, rádios e *shows* regionais. Em 2006 comemorei vinte e um anos de casada, e até hoje valorizo muito os laços matrimoniais.

Em 2010 tive a oportunidade de gravar o meu primeiro DVD em um *show* ao vivo, para uma plateia composta por centenas de pessoas, no Cine Teatro Municipal Vera Cruz, em Uberaba-MG. Foi uma experiência inesquecível!





Meu nome é **Albani dos Santos Martins**, nasci em São Paulo-SP e sou pensionista. Meu falecido marido, Ariovaldo Sabino da Silva, era servidor da Câmara dos Deputados, atuando como Adjunto Parlamentar. Já se passaram alguns anos desde sua partida.

Sou uma entusiasta das danças e 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 informações acadêmicas, 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.

A dança flamenca, origi-

nária da Espanha, é intensa e apaixonada, caracterizada por movimentos expressivos e vigorosos. Ela reflete a cultura e a história do povo andaluz. Já a dança do ventre, com suas raízes no Oriente Médio, celebra a feminilidade e a força das mulheres, utilizando movimentos suaves e ondulantes.

Cada estilo de dança me proporciona uma experiência única, contribuindo para meu bem-estar físico e emocional. A dança é uma parte essencial da minha vida, permitindo-me conectar com minhas emoções e expressar minha identidade de forma plena e autêntica.

TERESINHA MARIA DA COSTA

Meu nome é **Teresinha Maria da Costa**. Nasci em Encanto-RN. Cheguei em Brasília no mesmo ano em que entrei na Câmara dos Deputados, em 1975. Quando cheguei na cidade estava completamente perdida sobre como tudo funcionava em Brasília. No entanto, decidi encarar os desafios de frente e, para minha surpresa, tudo deu certo. Naquela época fiz



um concurso e consegui a classificação. Enfrentei muitas dificuldades ao longo do caminho, mas optei por recomeçar do zero e isso acabou sendo uma decisão acertada. Estou aposentada há 31 anos. Em meus momentos de lazer gosto de criar laços, fazer crochê em madeira, montar colchas de retalhos e tiaras. Vendo esses itens diretamente em casa e também compartilho meu trabalho no Instagram. Minha querida neta me ajuda a vender meus produtos na escola, o que me deixa muito feliz. Tenho um grande carinho pelo trabalho artesanal e é algo que me



traz muita satisfação. Além disso, sempre que posso, gosto de voltar à minha cidade natal para lembrar minhas raízes. Se quiser conhecer mais sobre o que faço fique à vontade para visitar meu perfil profissional no Instagram: @_.lacosporamor.

HOMENAGEM IN MEMORIAM

Julietta Feitosa



Com imenso pesar, comunicamos o falecimento de Julieta Feitosa, no dia 8 de julho. Nascida em Araguaia, ES, onde viveu com seus pais e quatro irmãos. Formada em pedagogia aos 16 anos, iniciou sua carreira como professora em Vi-

tória e, depois, trabalhou como atendente de saúde no Rio de Janeiro. Em 1960, mudou-se para Brasília, atuando no Palácio do Planalto e na Câmara dos Deputados, dedicando-se à biblioteca da instituição.

Hildebrando Zoldan

Com imenso pesar, comunicamos o falecimento do Sr. Hildebrando Zoldan, fundador do Instituto MO-SAP, ocorrido no dia 28 de julho. Sr. Hildebrando foi uma pessoa extraordinária, cuja generosidade e dedicação impactaram profundamente todos que tive-

ram o privilégio de conhecê-lo. A gratidão por tudo que ele fez e representou permanecerá eternamente em nossos corações. Que seu legado de amor e solidariedade continue a inspirar todos nós. Descanse em paz, Sr. Hildebrando.



DICA DE VIAGEM

CANADÁ

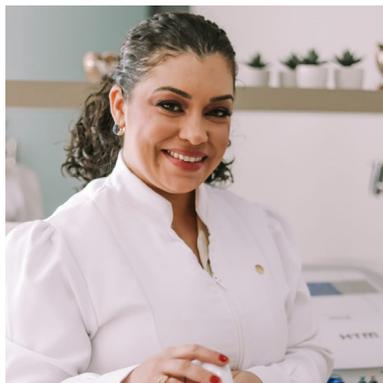


Julho é um mês perfeito para visitar o Canadá, quando o clima ameno e os dias longos oferecem inúmeras oportunidades para desfrutar das belezas e diversidades deste vasto país. Para viajantes experientes, a viagem pode ser ainda mais especial com um pouco de planejamento. Aqui estão algumas dicas essenciais para aproveitar ao máximo sua aventura pelo Canadá neste verão. O Canadá é conhecido por suas paisagens deslumbrantes. Con-

sidere roteiros como a *Icefields Parkway*, que liga Banff a Jasper. Essa estrada oferece vistas panorâmicas de geleiras, lagos e florestas, com várias paradas acessíveis para apreciar a paisagem sem longas caminhadas. Visitar parques nacionais é uma excelente opção. Banff e Jasper possuem infraestrutura que facilita a visita de idosos, incluindo trilhas curtas e acessíveis, passeios de gôndola e ônibus turísticos. O Parque Nacional de Yoho também é uma boa escolha, com atrações de fácil acesso como as cachoeiras Takakkaw e o Lago Esmeralda. O Canadá em julho é repleto de festivais vibrantes. Em Montreal, o Festival Internacional de Jazz oferece uma série de *shows* ao ar livre. Em Calgary, o Calgary Stampede é uma celebração da cultura *western*, com desfiles e *sho-*

ws acessíveis. Esses eventos são uma ótima oportunidade para imergir na cultura local sem muita locomoção. As cidades canadenses são especialmente encantadoras no verão e muitas oferecem transporte acessível. Toronto, com sua CN Tower e o belo Harbourfront, possui ônibus e bondes acessíveis. Em Vancouver, explore o Stanley Park em um dos tours de ônibus *hop-on hop-off*, que permitem explorar a cidade sem longas caminhadas. Atividades ao ar livre podem ser adaptadas para todos os níveis de mobilidade. Em Banff, o passeio de gôndola oferece vistas incríveis sem esforço físico. Nos jardins Butchart, em Victoria, caminhadas curtas e acessíveis permitem apreciar a flora local. No Lago Louise um simples passeio ao seu redor proporciona vistas espetaculares.

DICAS DE SAÚDE



IZABEL MARTINS CAVALCANTE

A massagem é uma prática terapêutica que oferece inúmeros benefícios, sendo especialmente importante para os idosos. Com o avanço da idade o corpo humano passa por diversas mudanças, como a perda de flexibilidade, dores articulares e musculares, além de problemas circulatórios. A massagem atua diretamente nesses aspectos, proporcionando alívio das dores, redução de

tensões musculares e melhora na circulação sanguínea.

Para os idosos a massagem também pode ser uma aliada no combate à ansiedade e ao estresse, comuns nessa fase da vida. Através do toque terapêutico é possível promover o relaxamento e o bem-estar geral. Além disso, a massagem contribui para a melhora da qualidade do sono, essencial para a regeneração do corpo e da mente. Vale ressaltar que as massagens relaxantes e com drenagem linfáticas são as mais indicadas para os idosos.

Outro aspecto relevante é a promoção da mobilidade. A massagem regular pode aumentar a flexibilidade e a amplitude dos movimentos, facilitando as atividades diárias e a in-

dependência dos idosos. Esse cuidado também pode prevenir quedas e lesões, comuns nessa faixa etária.

A demais, a massagem proporciona um momento de cuidado e atenção, que pode combater a solidão e o isolamento social, frequentemente enfrentados pelos idosos. O contato humano durante a sessão de massagem oferece conforto emocional, promovendo uma sensação de acolhimento e segurança.

Em resumo, a massagem é uma ferramenta valiosa para a saúde física e emocional dos idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Estúdio Izabel Cavalcante
Endereço: Quadra CLSW 303
Bloco C - Sala 141 , Ed Lê Parc
Sudoeste Brasília - DF
Telefone: (61) 98311-0859

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

Lista de ILP'S Visitadas 2023/2024

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

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 compartilham 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.

RECADASTRAMENTO

A Câmara dos Deputados anunciou o recadastramento anual de servidores ativos e aposentados, que ocorrerá entre os dias 1 e 31 de agosto de 2024. O procedimento para o recadastramento será realizado no Centro de Formação, Treinamento e Aperfeiçoamento (CEFOR), localizado nas dependências da Câmara dos Deputados, com atendimento diário das 9h às 18h.

Este ano, a Câmara dos Deputados introduziu uma nova opção para facilitar o processo para aposentados que não puderem comparecer pessoalmente: o recadastramento *online* via GOV.br. Um link para realizar o procedimento remoto será enviado por e-mail a todos os aposentados elegíveis. A opção de recadastramento online visa proporcionar maior comodidade e acessibilidade, permitindo que os aposentados possam atualizar seus dados sem necessidade de deslocamento.

Para aqueles que optarem pelo recadastramento presencial é necessário comparecer ao CEFOR com um documento de

identidade oficial com foto. O atendimento presencial estará disponível durante todo o período do recadastramento e seguirá rigorosamente o horário de funcionamento, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.

Passos para o recadastramento online: Receber o e-mail com o link: O link para o recadastramento online será enviado para o e-mail cadastrado na base de dados da Câmara dos Deputados. É importante verificar a caixa de entrada e a pasta de *spam* para garantir que o e-mail não seja perdido.

Acessar o link com uma conta GOV.br ativa: O acesso ao link deve ser feito utilizando uma conta GOV.br ativa. Caso ainda não possua uma conta, é necessário criar uma antes de iniciar o processo.

Preencher e confirmar ou atualizar os dados cadastrais: Uma vez no sistema, os usuários deverão preencher o formulário com suas informações pessoais e confirmar ou atualizar os dados existentes.

Receber a confirmação

por e-mail: Após a conclusão do processo, uma confirmação será enviada por e-mail, garantindo que o recadastramento foi realizado com sucesso. Para garantir que todos os servidores e aposentados possam realizar o recadastramento sem dificuldades, a Câmara dos Deputados disponibiliza um canal de atendimento dedicado para esclarecer dúvidas e fornecer suporte durante todo o período de recadastramento. Este canal pode ser acessado através do site oficial da Câmara dos Deputados ou pelo telefone disponibilizado no portal.

É fundamental que todos os servidores e aposentados cumpram com o processo de recadastramento para assegurar a atualização de seus dados cadastrais e garantir a continuidade dos benefícios e serviços oferecidos pela Câmara dos Deputados. A colaboração de todos é essencial para o bom andamento desta importante atividade administrativa.

ATUALIZAÇÕES RECENTES NO CTB PARA IDOSOS



O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) foi recentemente revisado, trazendo mudanças importantes para os motoristas idosos, especialmente para aqueles com mais de 70 anos. Essas novas diretrizes visam aumentar a segurança nas estradas, adaptando-se às necessidades específicas dessa faixa etária.

Alterações nos Prazos de Renovação da CNH

A legislação atualizada estabeleceu novos prazos para a renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), de acordo com a idade do motorista:

- Motoristas até 49 anos: renovação a cada 10 anos;
- Motoristas entre 50 e 69 anos: renovação a cada 5 anos;
- Motoristas com mais de 70 anos: renovação a cada 3 anos;
- CNH provisória: validade de 1 ano.

Instruções para Renovar a CNH Carteira Nacional de Habilitação

Para os motoristas idosos, manter a CNH atualizada é crucial para garantir sua autonomia e mobilidade. O processo de re-

novação é simples e pode ser seguido com os passos abaixo:

1. Visite o site do DETRAN do seu estado.
2. Faça login com seu CPF ou CNPJ e senha.
3. Verifique seus dados pessoais e continue com a solicitação de renovação.
4. Agende os exames médicos necessários, que podem incluir exames toxicológicos, dependendo do caso.
5. Pague as taxas exigidas.

O importante que idosos continuarão com seus direitos assegurados com respeito e com o cuidado necessários.



Uma importante conquista para os policiais legislativos federais foi anunciada recentemente: a aposentadoria especial com integralidade e paridade agora é garantida para aqueles que ingressaram até 12 de novembro de 2019. Esta data é significativa por ser anterior à Reforma da Previdência, permitindo que esses profissionais se aposentem com os mesmos benefícios de quando estavam na ativa. A decisão assegura que os policiais legislativos federais que atenderem aos requisitos para a aposentadoria especial voluntária, conforme a Lei Complementar nº 51/85, terão seus proventos calculados

de acordo com as regras de integralidade e paridade. A decisão veio após uma consulta da Coordenação de Inativos e Pensionistas (Coipe) à Advocacia da Câmara dos Deputados. A consulta buscava entender o posicionamento do Supremo Tribunal Federal (STF) sobre a questão, e a resposta confirmou o direito dos policiais legislativos à integralidade e paridade, desde que tenham ingressado antes da data estipulada e atendam aos requisitos da lei. É importante destacar que essa decisão não se aplica aos policiais que optaram pelo regime de previdência complementar. Estes servidores terão seus proventos calculados de acordo com as regras do novo regime, sem os benefícios da integralidade e paridade. Esta conquista representa um grande avanço para a

categoria e reforça a importância do trabalho dos policiais legislativos na manutenção da segurança e da ordem no âmbito do Poder Legislativo. Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, a conquista da aposentadoria especial com integralidade e paridade é um marco que assegura justiça e valorização. “Quero parabenizar cada um dos policiais legislativos. Vocês são fundamentais para o funcionamento do nosso Parlamento e, portanto, merecem este reconhecimento. Agradeço ao presidente do Sindilegis, Alison Souza, à COIPE na pessoa da sua diretora Silvia e a todos os envolvidos que trabalharam incansavelmente para que essa vitória fosse possível”, concluiu.

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. Agradecemos imensa-

mente 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

ASA CURSOS ON-LINE

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! Soy Juan, profesor da ASA nativo, y me gustaría invitarles a mis clases de español el próximo semestre. El curso es para todos los niveles y se centra en mejorar la comprensión y producción oral y escrita.

En clase, trabajaremos gramática, vocabulario y pronunciación, además de explorar la cul-

tura hispanohablante a través de temas actuales y recursos variados.

¡Espero verlos en clase y compartir esta experiencia con ustedes!

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

DELÍCIAS DE MORANGO



MODO DE PREPARO

- 1º PASSO

- 1 Leve ao fogo o leite condensado, o leite, a maisena, as gemas e mexa bem para não empelotar.
- Depois do creme pronto, colocar numa travessa para esfriar e colocar 1 caixa de morango lavados e picados por cima do creme branco e reserve

- 2º PASSO

- Derreta o chocolate em banho-maria, misture bem com o creme de leite com soro, depois jogar por cima do creme branco reservado.
- Colocar a outra caixa de morangos picados, se quiser raspe uma barrinha de 50g do chocolate por cima para decorar

- 3º PASSO

- Agora basta servir como desejar e aproveitar essa delícia.

INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite condensado
- 2 latas de leite (medida da lata de leite condensado)
- 2 gemas
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de maisena
- 1 caixa de morango
- 250g de barra de chocolate ao leite

ARROZ COLORIDO COM CALABRESA



MODO DE PREPARO

- cortar a calabresa em pedaços pequenos e fritar até dourar

- acrescente a cebola e o alho sempre misturando

- coloque os demais ingredientes e misture bem

- coloque água

- ficará uma delícia

- vamos comer com abóbora cabotia assada na Airfryer
- delícia

INGREDIENTES

- 300g de arroz
- 2 calabresas médias
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho cortados
- 1 cenoura cortada em pedacinhos
- 1 pimentão
- 1 lata de milho verde
- azeitona a gosto

DICA DE CASA

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

PASSAR ÁLCOOL NA ETIQUETA PARA APAGAR OS DADOS

Passar álcool na etiqueta de encomenda para apagar os dados é uma prática comum e eficaz para proteger a privacidade. Quando se recebe uma encomenda, as etiquetas

contêm informações pessoais, como nome, endereço e número de telefone. Ao aplicar álcool, esses dados são facilmente removidos, evitando que terceiros possam acessá-los e usá-los indevidamente. Basta umedecer um pano com álcool e esfregar sobre as informações até que desapareçam. É uma medida simples, mas eficaz, para garantir que os dados pessoais não caiam em mãos erradas. Espero que tenham gostado da dica, a segurança sempre será crucial



COMO AMOLAR A TESOURA COM UMA LIXA

Para amolar uma tesoura com lixa, siga estes passos simples:

1. Escolha a lixa: Use uma lixa de grão fino a médio (grão 150 a 200) para evitar danos à tesoura.

2. Corte a lixa: Pegue um pedaço de lixa e dobre ao meio, com o lado abrasivo voltado para fora.
3. Corte a lixa: Faça cortes com a tesoura na lixa, mantendo as lâminas em contato com a superfície abrasiva. Repita o processo algumas vezes.
4. Limpe a tesoura: Após o amolamento, limpe as lâminas com um pano úmido para remover resíduos.

Sua tesoura estará afiada e pronta para uso. Espero que tenham gostado dessa dica e seja útil para vocês.



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 às terças na ASA-CD às 15hs 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, 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 felizarda que teria a oportunidade de mergulhar nessa história inesquecível.

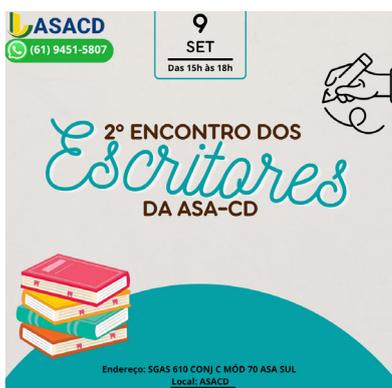


O evento contou com a presença da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, Enila Beatriz Esteves Gomes, 3.^a Vice-Presidente, e Ângela da Cunha, 2.^a Diretora de Secretaria. Além delas, marcaram presença as associadas Uilza, Alvarina, Elba, e as professoras de italiano e artesanato, Thais Freitas e Cristina, que se reuniram na Pain Rustique para discutir sobre o livro “Terras do Sem Fim”, uma obra de Jorge Amado. A obra em discussão

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 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 Escritores 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.

Contamos com a pre-

sença 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.

Contamos com vocês!

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

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Angela Cunha

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.



Centro Social Formar

Liga do Bem

Associação Benefica Cristã

Igreja Majestade de Deus

Reciclando Sons

Paróquia São Pio



Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Igreja de Deus

MEDALHA IN MEMORIAM

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

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

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



JULIETA FEITOSA
18/08/1938
03/07/2024

HILDEBRANDO ZOLDAN
08/06/1934
26/07/2024



INÁCIO MARTINS DE LIMA
18/08/1938
03/07/2024



JOSÉ MACHADO DA FONSECA
29/12/1937
19/06/2024



JOÃO JOSÉ DE CASTRO
03/05/1933
09/07/2024

ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

- 2 - Dirlene Cambraia Reis, Jorge Sant'ana de Araújo, Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz, Raimundo Nonato Pereira de Aguiar e Silva. 3 - Aluizio Davis Neto, Luiz de Oliveira Pinto. 4 - Antônio José da Silva, Arlyson Braga Horta, Rosalia Severino Maciel. 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Edneuzza Moraes da Silva, Rita de Cassia Piedade da Silva, Silvana Teresa Saads Pereira. 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Leda Maria Ferrari, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges. 7 - Afranio Evangelista Pires, Dilon Guimarães, Domingas Carmo dos Santos de Paula, Edir Jorge Antunes, Heloisa Ramos Coelho, Italentina da Costa Muniz, João Caninde Tolentino Ribeiro, Juraci Jesus de Miranda, Majaci Brandão Melo, Marilena de Almeida Campos. 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins, Regino Mendes Pereira. 9 - Antonio Jorge Godinho, Carolina Castello Branco Coutinho da Silveira, Consuelo Matosinhos Magalhães, Luiza Helena Costa de Jesus, Raimunda Nadja Xavier Gomes, Severino Matias de Almeida, Valdemiro Elias de Souza. 10 - Amalia Maranhão de Oliveira, Celso Camargo, Francisca Maria da Conceição Santos, José Carlos da Costa, Léa dos Santos Nascimento, Marli Elizabeth Schreiber, Neia Lúcia Souza, Regina Coeli do Nascimento Vale, Sebastião Barbosa. 11 - José Mendonca de Araújo, Márcia Franco Custódio, Sueli Batista Machado. 12 - Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima. 13 - Francisca Celia Gonçalves Souza Andrade, Maria Luiza Rudio Gambardella, Pollianna Moraes das Neves, Santa Catarina Sabarros Martins. 14 - Claudete Gonçalves Pinto, Maria da Graça Lobo de Almeida. 15 - Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Moraes, João Florentino dos Anjos, Mariene Gomes de Andrade, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macedo, Susiberte Rodrigues Nogueira da Gama. 16 - Marta Winkler Flores, Neusa Maria Bernardes Teixeira Campos, Raimunda Ferreira Venancio, Raimundo Nelson Vieira Zaranza, Silvia Maria Galliac de Mello. 17 - Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima, Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda França. 18 - Célia Morgado Vaz, Cirene Pessanha Machado, Magda Suely Rosa Oyo, Maria do Carmo Cassimiro da Costa, Maria Efigênia de Oliveira, Olinda Elisa Gomes Brasileiro de Figueredo. 19 - Antônio Augusto Bezerra Ribeiro, Ayrton Klier Peres, Ivana da Silva Theodoro, Luiz Henrique da Rocha Neto, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldeci Maria da Silva. 20 - César Vieira de Rezende, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri, Mariana Garcia Borges, Marta Dolabela de Lima, Yoko Matsuura Fernandes. 21 - Antônio Tibery Costa, Luiz Efigenio dos Santos, Zilda Maria Martins Rodrigues de Andrade, 22 - Anísia Baptista Martins Filha, Artur Martins dos Reis, José Ataide da Silva, Maria Célia dos Santos, Milton Moura Soares, Nivaldo Faria de Castro. 23 - Maria das Graças Costa, Rosângela da Silva Rodrigues. 24 - Arlete Batista da Silva, Jarbas Leal Viana, Maria Julia Barbosa de Oliveira. 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araujo Vasconcelos, Jocenildo Dantas de Oliveira, José Gonçalves Guimarães, Marilda Pinto Castello Branco de Carvalho, Pedro José da Silva, Therezinha de Jesus Abelha Salles de Barros. 26 - Adilson Clementino dos Santos, Célia Alves, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana. 27 - Iran de Oliveira Leporace, Leonel Niemeyer, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva. 28 - José Miguel Pereira dos Santos, Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa. 29 - José Hilario Aquino Soares, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Ines de Bessa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Mauro de Albuquerque Madeira, Miguel Arcanjo de Sousa, Terezinha do Socorro da Silva Xavier, 30 - Alice Candida da Costa, João Ferreira da Silva Júnior, Magaly de Melo Rabelo Toledo, Maria Soares de Araújo.

CLASSIFICADOS

DESTAQUES



BRIGADEIRÍSSIMO
(61) 98374-0994



LA BELLE CESTAS
(61) 99886-1965



M2 TRAVEL
(61) 98191-8871



RIBAMAR QUITUTES
(61) 99230-9985



FLORAIS
(61) 99977-3374



INFOJET
(61) 3382-7765

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



BISCOITOS
(61) 99924-2757



BORGES
(61) 99606-2211



COMIDA VEGANA
(61) 99375-9463



DOG DO BARTÓ
(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



CONMIL TURISMO
(61) 98287-7523



CTC TERMAS
(64) 3453-1974



CULTURA TURISMO
(61) 3550-6646



FAZENDINHA BSB
(61) 98260-7813

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

FINANÇAS E NEGÓCIOS



BRASIL MÉTODO
(61) 3274-5212

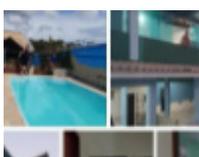


SICOOB
(61) 3225-2007

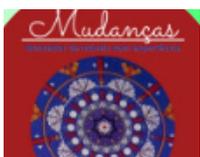
IMÓVEL E MUDANÇAS



ALUGUEL PARATY - RJ
(24) 99817-5706



ALUGUEL PORTO SEGURO
(61) 998176381



FRETES
(61) 981789919

SAÚDE E BEM-ESTAR



STUDIO SEU
(61) 98481-3193



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



OCULARE
(61) 3242-4222