

PROSA OLÍMPICO



Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados Celebra Olimpíadas de Paris 2024 com o Prosa Olímpico Repleto de Alegria e Descontração

Em um ambiente de pura alegria e descontração, a ASA-CD promoveu o aguardado “Prosa Olímpico”, uma celebração especial em homenagem às Olimpíadas de Paris 2024. O evento foi uma excelente oportunidade para os associados se reunirem e fortalecerem os laços de amizade e confraternização.

O “Prosa Olímpico” foi uma verdadeira festa que uniu a paixão pelo esporte com a tradicional hospitalidade da ASA-CD. Entre os destaques da programação, a fisioterapeuta Ana Paula ofereceu uma palestra so-

bre os benefícios da prática de exercícios, incentivando a todos a manterem-se ativos e saudáveis.

O evento também celebrou os aniversariantes dos meses de julho e agosto, adicionando um toque pessoal e especial à celebração e reforçando o clima de união e alegria entre os presentes.

Os associados foram surpreendidos com um animado sorteio, cujos sortudos foram: Elba Veloso, Maria José (Zezé), Izabel Carneiro, Serejo, Miriam Paiva, Joana Eloi, Rosângela Rodrigues, Maria Verônica Bezerra, Cybele Martins e Uilza Guerra.

A festa foi ainda mais vibrante com a presença da cantora Célia Rabelo e sua equipe, que proporcionaram momentos de muita música boa e diversão. Também contamos com

a participação da professora de dança de salão da ASA-CD Esmeralda, que convidou todos a se juntarem às aulas oferecidas. Além disso, tivemos a presença de Lúcia Osorio, da ConVida, que realiza um evento na cidade toda primeira quarta-feira do mês, atualmente no Machado's, na quadra 101 do Sudoeste, e em outros momentos no Figueira La Parrilla.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o “Prosa Olímpico” reafirmou o compromisso da associação em oferecer eventos que não apenas celebrem o esporte, mas também promovam a camaradagem e o bem-estar dos associados, fazendo da aposentadoria uma fase vibrante e cheia de novas experiências.

SUMÁRIO

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 Casseiro 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.

No dia dos Pais celebramos não apenas aqueles que nos deram a vida, mas também aqueles que, ao longo de suas jornadas, dedicaram seus dias ao serviço público, contribuindo para a construção de um país mais justo e democrático. Entre esses heróis destacamos os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Para muitos, a Câmara dos Deputados pode parecer um lugar distante, onde as leis são discutidas e decididas. No entanto, por trás de cada decisão há um exército de profissionais que dedicaram suas vidas ao serviço público. Esses servidores, agora aposentados, foram os pilares que sustentaram a estrutura democrática do Brasil. Eles dedicaram décadas de suas vidas para garantir que a engrenagem da democracia continuasse a funcionar, muitas vezes longe dos holofotes, mas sempre com uma dedicação incomparável.

Os servidores aposentados da Câmara dos Deputados, como pais de famílias, sabem bem o que significa cuidar, orientar e proteger. Assim como guiaram seus filhos na vida, também guiaram a nação, assegurando que as decisões tomadas no Congresso refletissem o melhor para o povo brasileiro. Eles são os pais de nossa democracia, aqueles que cuidaram para que ela crescesse forte e saudável.

É essencial reconhecermos a importância desses servidores, que, mesmo após a aposentadoria, continuam a influenciar nossas vidas. Eles representam a sabedoria acumulada, o conhecimento e a experiência que só o tempo pode proporcionar. Aos pensionistas, que guardam a memória e o legado desses servidores, nossa gratidão e respeito. Eles mantêm viva a lembrança daqueles que já partiram, mas que deixaram um legado imensurável para o país. Suas vidas foram dedicadas ao serviço público, e esse compromisso é honrado e lembrado com carinho por todos nós.

Celebramos a todos os pais, avôs, servidores aposentados e pensionistas que, com seu trabalho árduo e dedicação, fizeram e continuam fazendo a diferença. Que suas histórias inspirem as futuras gerações a seguir seus passos, com o mesmo compromisso e paixão.

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



José Gomes



Hélio



Lidia



Oscar



Cristóvão



Ulza

José Gomes Ferreira e Hélio Afonso de Medeiros dia 2, **Lidia Lopes da Nobrega de Lacerda e Oscar Telles da Rocha Junior** dia 3. **Cristóvão Colombo de Oliveira Filho e Ulza Maria Guerra** dia 5.

José Gomes chegou a Brasília em 1975, gosta de viajar. **Hélio** chegou em 1963, gosta de jogar futebol e de estar com seus familiares. **Lidia** chegou em 1981, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Oscar Telles** chegou em 1975, gosta de música e de viajar. **Cristóvão** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar reunido com amigos e familiares. **Ulza** chegou em 1961, gosta de viajar e estar com amigos e familiares.

Cecília Rodrigues Torres dia 8, **Francisco Antônio Gomes** dia 9, **Mirtz da Caccavo Binder** dia 10, **Oswaldo Gavina** dia 13, **Samuel Malheiros** dia 14, **Severina Oliveira** dia 15.

Cecília chegou a Brasília em 1980, gosta de atividade física, viajar e jogar buraco. **Francisco Antônio** chegou em 1966, gosta de viajar. **Mirtz** chegou em 1965, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Oswaldo** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Samuel** chegou em 1961, gosta de uma boa leitura. **Severina** chegou em 1964, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares.



Cecília



Francisco



Mirtz



Oswaldo



Samuel



Severina



Helena Pessoa Cantarino dia 17, **Berenice de Melo Franco Custódio** e **Luiz Antônio de Sá Cordeiro da Silva** dia 18, **Maria Arlete de Castro Mourão** e **Orcalino Vieira da Mota** dia 20, **Ana Clara Serejo** dia 21.

Helena chegou a Brasília em 1974, gosta muito de viajar. **Berenice** chegou em 1960, gosta de viajar e de produzir belas bonecas. **Luiz Antônio** chegou em 1960, gosta de viajar principalmente de motocicleta. **Orcalino** chegou em 1963, gosta de pescar. **Ana Clara** chegou em 1977, gosta de estar reunida com seus amigos

Maria Cristina Bernardo da Silva dia 24, **Maria Luiza Dell’osso de Oliveira** dia 25, **Alessandra Cordeiros Rios** dia 28, **Débora Soares dos Santos** e **Maria Querino dos Santos** dia 29, **Solange Maria Machado Corrêa** dia 30.

Maria Cristina chegou a Brasília em 1979, gosta de fotografar. **Maria Luiza** chegou em 1977, gosta de estar reunida com seus familiares. **Alessandra** chegou em 1971, gosta de viajar, assistir um bom filme, sair com amigos e de estar com seus familiares. **Débora Soares** chegou em 1970, gosta dançar. **Solange Maria** chegou em 1971, gosta de viajar e de estar com seus familiares.



HOMENAGEADO DO MÊS

DOMINGOS ADVÍNCOLA MARQUES

E a homenagem deste mês é para **Domingos Advíncola Marques**, nascido em 1º de agosto de 1930, em Ipameri-GO, enfrentou desafios desde a perda precoce de sua mãe em 1937. Superando obstáculos, formou-se em Odontologia em 1957 e, posteriormente, ingressou por concurso na Câmara dos Deputados, onde teve uma carreira marcada por dedicação. Em 2024, completará 94 anos, deixando um legado de trabalho, resiliência e compromisso. Nós da Associação, na figura da pre-



sidente, diretores e funcionários desejamos um ano de muitas realizações e alegria.

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.

ESMERALDINA MOREIRA PORTELA



Meu nome é **Esmeraldina Moreira Portela**, nasci em Ipueiras-CE, que está carinhosamente situada ao sul da majestosa Chapada da Ibiapaba.

Minha jornada me trouxe à grandiosa Brasília em um marcante ano de 1960, um momento em que a capital se erguia com vislumbres

de um futuro promissor. Aqui cresci como uma flor que desabrocha sob os raios do progresso, meu caminho educacional culminando na conclusão do ensino médio. Foi em 1981 que adentrei as portas da respeitada Câmara, uma instituição que se ergue como um pilar de nossa democracia. Meu labor encontrou seu lugar no Departamento de Taquigrafia, onde labutei com diligência e destreza até a merecida aposentadoria me cumprimentar. Após anos de comprometimento e dedicação ao serviço público, abracei a fase dourada da aposentadoria, um período de merecido descanso e reflexão. Nestes anos de des-

canso tracei algumas jornadas pelo mundo, ainda que em medidas parcimoniosas.

As asas da minha alma sempre se agitaram com uma paixão inextinguível por viagens, um desejo que, lamentavelmente, encontrou escassas oportunidades para se manifestar plenamente. Contudo, permanece viva a esperança de que o destino me reserve mais oportunidades de peregrinar por terras distantes e culturas diversas. Encerro com palavras de louvor à atual administração da ASA-CD, uma instituição que de forma louvável tem se destacado.

PAULO ROBERTO DE SOUZA DUTRA

Meu nome é **Paulo Roberto de Souza Dutra**. Nasci em Belmiro Braga-MG, uma pequena cidade de Minas Gerais, conhecida por sua tranquilidade e belas paisagens. Em 1960 mudei-me para Brasília, uma cidade em plena construção e efervescência política. Aqui formei-me em Direito, uma área pela qual sempre tive grande paixão. No mesmo ano fui aprovado em um concurso público e ingressei na Câmara dos Deputados. Durante minha trajetória na Câmara atuei nas áreas de Relações Públicas e na Presidência. Foi uma experiência enriquecedora, onde pude contribuir para o desenvolvimento de importantes projetos e estreitar laços com diversas

personalidades do cenário político brasileiro. Aposentei-me em 1990, mas minha jornada estava longe de terminar. Após a aposentadoria dediquei-me integralmente às minhas empresas, explorando novas oportunidades e desafios. Atualmente atuo no ramo imobiliário, um setor dinâmico que me permite continuar aprendendo e crescendo profissionalmente. Viajar é uma das minhas grandes paixões. Já tive o privilégio de conhecer muitas regiões do Brasil, cada uma com suas peculiaridades e belezas únicas. Aos amigos aposentados sempre dou o conselho de cuidarem bem da saúde e buscarem atividades que lhes proporcionem prazer e satisfação.



Sobre a gestão atual da ASA-CD tenho apenas elogios a fazer. A Presidente Maria Elisa, junto com Roberto Medeiros, está realizando um trabalho impecável e excepcional. Sua competência e dedicação são evidentes, e estou confiante de que estão conduzindo a instituição pelo melhor caminho possível.



Meu nome é **Vilma Pereira**, nasci na acolhedora cidade de Goiânia-GO, e em 1965, ainda jovem e cheia de sonhos, mudei-me para Brasília, a então nova capital do país, em busca de oportunidades e crescimento. Na Universidade de Bra-

sília (UnB), encontrei meu caminho na Biblioteconomia, uma área que me permitiu mergulhar no universo dos livros e do conhecimento, e foi lá que iniciei minha trajetória profissional. Em 1971, através de um concurso público, ingressei na Câmara dos Deputados como bibliotecária, iniciando uma carreira que se estendeu por mais de quatro décadas. Na Casa, atuei no CEDI e taquigrafia, aposentando-me em 2014. Depois de aposentada dediquei meu tempo à minha família. Resolvi conhecer o Nordeste e me encantei com Fernando de Noro-

nha. Como *hobby* eu adoro assistir filmes. Hoje exerço a função de avó de duas netinhas gêmeas de quatro anos, meus xodós, e antes delas já era avó de uma linda moça que hoje tem 20 anos. Aos amigos aposentados aconselho que vivam a vida, não se esquecendo que o tempo passa; então, se quiser fazer algo faça logo, pois a vida é muito rápida e talvez o amanhã nem chegue. A atual gestão da ASA-CD cumpre a função de acolhimento dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. A Presidente é muito atuante e simpática.

MÔNICA DA CUNHA BESSADA LION

Meu nome é **Mônica da Cunha Bessada Lion**, nasci no Rio de Janeiro e vivi lá até os 13 anos. Vim para Brasília em 1964, estudei Administração e História e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980.

Na Casa trabalhei nos Departamentos de Administração, Biblioteca, Rádio e Taquigrafia, aposentando-me em 2010. Depois de aposentada me dedico a cuidar de uma chácara, a pintar e a administrar um

espaço aqui de cursos, eventos e hospedagem.

Comecei a pintar em 1990 e nunca mais parei. Não tenho formação artística, mas sou apaixonada pelo abstracionismo. Já fiz umas 4 exposições individuais e algumas coletivas. Tive uns dois anos de aula com Lourenço de Bem, onde aprendi a soltar o pincel e deixar fluir o que vem no momento.

O meu conselho aos amigos aposentados é que nunca parem suas atividades, pode ser que



fiqueemos um pouco perdidos após aposentarmos, mas a vida segue e estamos na melhor fase.

Por fim, a atual gestão da ASA-CD tem realizado um trabalho primoroso no concerne aos aposentados e pensionistas, estou muito satisfeita.

FALA, ASSOCIADO

MARIA DE JESUS BEZERRA

Meu nome é **Maria de Jesus Bezerra**, originária de Mirador-MA, e possuo uma formação acadêmica na área de estatística. O meu ingresso na Câmara dos Deputados ocorreu em 1987, por meio de um concurso público que pautou o início da minha trajetória profissional.

Dentro da instituição desempenhei papéis de destaque no Departamento de Material e Patrimônio (DE-MAP) e no CENIN, onde permaneci até que chegou o momento da minha merecida aposentadoria, em 2007. Com o capítulo da minha carreira ativa encerrado abri as asas para ex-

plorar o mundo por meio de viagens memoráveis, cruzando continentes e conhecendo a fundo os encantos da Europa, América do Sul e América do Norte.

Adotei como mantra pessoal a dedicação à prática de exercícios físicos regulares, tais como musculação e pilates, os quais se converteram em pilares indispensáveis da minha rotina.

Para meus colegas que também cruzaram a linha da aposentadoria compartilho a importância de manterem-se ativos e engajados em atividades físicas, uma vez que um corpo saudável é um aliado inestimável para a preservação da qualidade de vida.



No tocante à gestão atual da ASA-CD é notório o trabalho incansável liderado pela Presidente Maria Elisa, cujos esforços estão concentrados na valorização e no apoio direto aos servidores públicos e pensionistas da respeitável Câmara dos Deputados.

SIDRAQUE PINHEIRO DA SILVA



Meu nome é **Sidraque Pinheiro da Silva**. Em 2 de janeiro de 1972 cheguei a Brasília. Nasci em Caruaru-PE. Estudei teologia na Faculdade Teológica Batista de Brasília e Direito na UNIEURO.

Em 1973 entrei para a Câmara dos Deputados. Lá desempenhei funções no Gabinete Parlamentar-Liderança Partidária e no

Departamento de Taquigrafia, até me aposentar em 1998. Após minha aposentadoria continuei ativo no Ministério Pastoral como Presidente da Assembleia de Deus Shalom, cargo que exerci por mais de 30 anos.

Tive a oportunidade de visitar Israel duas vezes e conheci vários países. Na Holanda emocionei-me ao assistir a um concerto em Maastricht, regido pelo renomado André Rieu, e aproveitei para passar tempo com meus netos, embora a distância geográfica dificultasse encontros frequentes. Dedico-me a louvar a Deus, estudar e ministrar a Palavra, além de oferecer Aconselhamento Pastoral, com moderação.

A aposentadoria muitas vezes começa com o pensamento de que agora não fa-

remos mais nada. No entanto, logo percebemos que o “já que” nos acompanha. “Já que está aposentado, pode ir ao supermercado? Levar fulaninho à escola?” Inicialmente nos engajamos nessas tarefas, mas é essencial entender que a aposentadoria é uma fase de reencontro conosco. Aos futuros aposentados recomendo se juntar à nossa querida ASA-CD para manter os laços com colegas de muitos anos.

A atual Presidente da ASA, a estimada Maria Elisa, se destaca pelo esforço em tornar a ASA-CD um lar para todos, proporcionando entretenimento, fortalecendo relacionamentos entre colegas, incentivando o aprendizado de idiomas e promovendo passeios.



Meu nome é **Cleusa Bispo da Silva**, nasci em Jequié-BA, uma cidade vibrante e rica em cultura. Com uma formação sólida em Teologia e Filosofia construí uma base de conhecimento que sempre guiou minha jornada. Em 1985 tive a honra de ingressar na Câmara dos Deputados, onde dediquei 34 anos da minha vida atuando em

posições estratégicas, como na Liderança do Governo e na Liderança do PSDB, contribuindo de forma significativa para o fortalecimento das políticas públicas e o avanço do nosso país.

Após minha aposentadoria em 2019 continuei a me dedicar ao meu desenvolvimento pessoal e ao bem-estar da minha família. A música, uma paixão antiga, ganhou um novo espaço em minha vida; fiz cursos de teclado e mergulhei nessa arte que tanto amo. Além disso, viajei extensivamente pelos Estados do Sul, Sudeste e Centro-Oeste, expandindo meus horizontes e conhecendo as diversas culturas que compõem o Brasil.

Aos queridos amigos aposentados minha men-

sagem é clara: aproveitem cada momento dessa nova fase, sempre com atenção à saúde. A aposentadoria é o momento de colhermos os frutos das boas escolhas feitas ao longo dos anos. Desfrutem do que plantaram com dedicação e esmero.

Por fim, não poderia deixar de destacar a excelente gestão atual da ASA-CD, que tem se mostrado extremamente eficiente e participativa. A Diretoria está verdadeiramente comprometida em criar um ambiente acolhedor e familiar para todos os associados, fortalecendo nossos laços e promovendo uma convivência harmoniosa.

DAYSE CAVALCANTI SAMPAIO

Meu nome é **Dayse Cavalcanti Sampaio** e sou natural de Milagres-CE. Em 1975 decidi me mudar para Brasília em busca de novos horizontes e, pouco tempo depois, tive a oportunidade de ingressar na Câmara dos Deputados.

Durante minha trajetória na Câmara atuei em Gabinetes de Deputados, onde pude colaborar de perto com o trabalho legislativo. Após um período de dedicação ao serviço público, optei pela aposentadoria e retornei às minhas raízes em Juazeiro do Nor-

te, onde resido até hoje. Nessa época meu marido foi eleito Prefeito da cidade, um período marcante para nossa família.

Sempre tive uma profunda conexão com as artes, e a pintura se tornou o meu grande *hobby*. Através do óleo sobre tela e do pastel sobre papel expressei minha admiração pelo povo nordestino, pelos índios e pelas diversas culturas que compõem o Brasil. Para mim, a pintura é uma forma de homenagear e eternizar a riqueza cultural do nosso país.

Por fim, gostaria de destacar o excelente tra-



balho da atual gestão da ASA-CD. Tenho observado com satisfação o quanto a Presidente tem sido diversificada e empenhada em realizar o melhor para os nossos associados. A atuação participativa e comprometida dessa gestão tem sido admirável, e estou muito contente com o que tenho visto.

ASA COM ARTE

MARIA DE FÁTIMA MOREIRA

Meu nome é **Maria de Fátima Moreira**, e trago comigo uma trajetória que se estende desde os dias em que atuava como servidora na Câmara dos Deputados até o momento atual de aposentadoria. Durante o período em que estive na ativa dediquei-me intensamente à área Legislativa e à Secretaria de Comissões Especiais. Contudo, minha jornada não se encer-



rou com a aposentadoria, que já completa quatro anos. Hoje, encontro-me imersa em um novo papel: liderar uma empresa em franca ascensão, a querida Avento, que vem ganhando cada vez mais apreço entre os moradores da nossa amada Brasília.

A Avento, para mim, é mais do que um empreendimento - é um mundo repleto de oportunidades. Compreendo profundamente que cada pessoa traz consigo um estilo de vida único, com preferências e escolhas que moldam seu dia a dia. E é justamente nessa diversidade que a Avento encontra seu propósito. Nossas lo-



jas oferecem uma ampla variedade de produtos nas áreas de saúde, beleza e moda, cada um deles carregando sua própria essência. Essa abordagem permite que possamos atender aos variados estilos de vida, contribuindo para enriquecer as múltiplas facetas de cada indivíduo que nos prestigia.

ANÍSIA MARTINS



Meu nome é **Anísia Martins**, nasci na encantadora cidade do Rio de Janeiro-RJ e, em 1973, foi aqui, nesta cidade que respira história e cultura, que iniciei minha jornada acadêmica, cursando Biblioteconomia na renomada Universidade de Brasília (UnB). Em 1976 as portas da ilustre Câmara dos Deputados se abriram para

mim, por meio de um concorrido concurso público.

Na Casa pude desempenhar papéis multifacetados, desde a zelosa gestão do Patrimônio até a imersão nos tesouros literários da Biblioteca. Trabalhei também na Consultoria Legislativa, na Secretaria-Geral e no dinâmico universo do DECOM, onde encerrei minha dedicada trajetória em 2011, deixando um legado de empenho e profissionalismo.

Após a merecida aposentadoria entreguei-me às delícias de explorar o mundo, testemunhando a diversidade de culturas e paisagens que o nosso planeta oferece. Hoje, encontro grande satisfação na confecção de peças de crochê.

Além disso, participo ativamente de um inspirador projeto social na calorosa

Igreja Presbiteriana de Brasília. Nele, unimos esforços para angariar recursos em prol de famílias em situação de vulnerabilidade social, por meio das belas peças artesanais que confeccionamos com esmero e carinho.

Em cada página do livro da vida encontro motivos para agradecer e celebrar as oportunidades e experiências que enriqueceram minha jornada. E assim, sigo caminhando, com o coração cheio de gratidão e a mente aberta para novos capítulos que o futuro me reserva.





Meu nome é **Maria Júlia Rabelo de Moura**. Sou natural de Belo Horizonte-BH, onde nasci e vivi até 1970, quando decidi mudar para Brasília, a capital em pleno desenvolvimento. Minha paixão pelos livros e pelo conhecimento me levou a escolher a Biblioteconomia como carreira, e em 1971 tive a honra de ingressar na Câmara dos Deputados.

Durante minha longa trajetória na Câmara tive a oportunidade de atuar em diversas

áreas, começando pela Biblioteca, onde contribuí para a organização e disseminação do conhecimento legislativo. Depois, meu caminho me levou ao Departamento de Comissões, à Liderança do PRN, e finalmente à Secretaria da Mesa, onde pude participar diretamente do processo legislativo. Após uma carreira repleta de realizações aposentei-me em 1996.

Com a aposentadoria, um novo capítulo começou na minha vida. Continuei a estudar, buscando sempre aprender e me manter atualizada. Dediquei-me também a cuidar do meu corpo e da minha saúde, reconhecendo a importância do bem-estar físico e mental. Empreendi e montei uma empresa, mas após um tempo decidi deixar esse ofício de lado para aproveitar as maravilhas que a vida tem a oferecer.

A música tornou-se uma

parte essencial da minha vida quando comecei a cantar no coral do ECAI, onde atuei como baixa no coral feminino. Essa experiência foi extremamente gratificante, mas infelizmente, devido à pandemia, as atividades foram encerradas. No entanto, minha paixão pela música continuou, e este ano ingressei no Tutti Choir, um coral misto, onde agora atuo como contralto. Estou adorando essa nova fase, que tem sido uma fonte de alegria e realização pessoal.



IVAN ROQUE ALVES

Meu nome é **Ivan Roque Alves**, nasci em Valença-RJ, e sou formado em Direito. Cheguei a Brasília em 22 de setembro de 1961, como parte de uma missão especial do Exército. Na época, eu era militar e integrei um grupo de pioneiros que partiu do Forte Duque de Caxias, na Praia do Leme, RJ, com a importante tarefa de fundar a primeira Unidade de Artilharia no Planalto Central. O comboio que nos acom-

panhava transportava viaturas carregadas com material bélico pesado, incluindo um Canhão Antiaéreo, marcando o início de uma nova fase para a defesa do Brasil.

Minha carreira na Câmara dos Deputados começou em 30 de janeiro de 1967, quando fui aprovado em um Concurso Público para o cargo de Armazenista. Ao longo dos anos tive a oportunidade de trabalhar em diversos departamentos, como o de Material e Patrimônio, na Biblioteca, no DECOM, onde atuei secretariando Comissões, e na Quarta Secretaria, onde fui Chefe de Gabinete. Após uma trajetória repleta de desafios e conquistas, aposentei-me em junho de 1990.

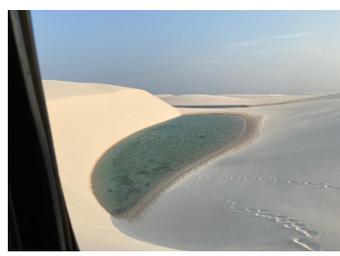


Após a aposentadoria dediquei-me ao Sítio Paraíso, que é de minha propriedade há 35 anos. Esse lugar é meu refúgio, onde encontro paz e tranquilidade em meio à natureza. Nas horas vagas gosto de ler e fazer palavras cruzadas, atividades que me permitem relaxar e desfrutar da serenidade que a vida me proporcionou.



DICA DE VIAGEM

SÃO LUÍS E LENÇÓIS MARANHENSES-MA



A Presidente Maria Elisa e os Associados embarcaram em uma jornada inesquecível ao Maranhão, uma semana repleta de descobertas e encantos em São Luís e nos Lençóis Maranhenses.

A aventura começou no domingo, 11 de agosto, com a chegada ao confortável hotel Blue Tree, em São Luís. Após a instalação, o grupo explorou as belezas da capital, com sua estrutura encantadora e restaurantes oferecendo delícias típicas da culinária local. As praias, com seus espetaculares pôr do sol, são um convite à contemplação.

Na segunda-feira, a cidade revelou sua história em um *tour* guia-

do por suas construções centenárias, refletindo a rica influência indígena, negra e europeia.

Na terça, seguimos para Barreirinhas, onde ocupamos pousadas encantadoras. Os Grandes Lençóis nos receberam com suas dunas e lagoas cristalinas, seguidos pelos igualmente impressionantes Pequenos Lençóis.

Ao entardecer, o Bar e Restaurante Bambaê, às margens do Rio Preguiças, proporcionou uma vista inesquecível do pôr do sol. Navegamos pelo rio, com paradas que destacaram o melhor do artesanato local, especialmente no Barracão da Graça.

Atins e Santo Amaro foram os pontos al-

tos da viagem. Com a maior quantidade de dunas, Santo Amaro oferece uma experiência deslumbrante e imersiva. O encontro com o mar em Atins é revigorante, uma parada obrigatória para todos.

Em Barreirinhas, o centro oferece atrações para todos os gostos. O Maranhão e os Lençóis revelam um Brasil semi-amazônico, quase caribenho, impossível de esquecer. A vontade de voltar é inevitável!

2M Travel

Endereço: SIG Quadra 1 Lote
385 Ed. Platinum Office sala 246
Sudoeste Brasília - DF
Telefone: (61) 99505-8315



DR. GUSTAVO MIZIARA

A rinoplastia, popularmente conhecida como cirurgia plástica do nariz, é um procedimento cirúrgico que visa modificar a estrutura nasal por motivos estéticos ou funcionais. Esteticamente, a rinoplastia pode ser realizada para alterar o tamanho, a forma e as proporções do nariz, melhorando a harmonia facial e aumentando a

autoestima do paciente. Isso pode envolver a correção de uma ponte nasal proeminente, a redefinição da ponta do nariz ou a redução das narinas.

No entanto, a rinoplastia também desempenha um papel crucial na saúde, especialmente no tratamento do desvio de septo. O septo nasal é a parede de osso e cartilagem que divide as duas narinas. Quando este septo está desviado, pode causar dificuldades respiratórias, ronco e problemas crônicos de sinusite. A correção do desvio de septo, conhecida como septoplastia, pode ser combinada com a rinoplastia. Esse procedimento combinado

não só melhora a função respiratória, mas também oferece a oportunidade de realizar ajustes estéticos simultâneos, proporcionando ao paciente uma melhoria abrangente na qualidade de vida.

Assim, seja para fins estéticos ou de saúde, a rinoplastia é uma cirurgia versátil que pode trazer benefícios significativos aos pacientes, tanto na aparência quanto no bem-estar respiratório.

Dr. Gustavo Miziara

Endereço: SGAS 616 Cobertura - CENTRO CLÍNICO LINEA VITTA, BL B - Asa Sul Brasília - DF

Telefone: (61) 99828-4741

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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 Altevitá	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 ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.

VPNI



Na quinta-feira dia 29 de agosto de 2024, o Plenário da Câmara dos Deputados aprovou dois Projetos de Lei importantes para os servidores das Casas Legislativas: o PL 3.159/2024, referente às Vantagens Pessoais Nominalmente Identificadas (VPNIs) dos servidores da Câmara dos Deputados, e o PL 1.144/2024, que aborda o mesmo tema para os servidores do Senado Federal.

A aprovação desses projetos marca uma significativa vitória para os servidores, que estavam enfrentando descontos injustos em seus contracheques devido a questões relacionadas às VPNIs, após a expedição de Acórdãos divergentes pelo TCU. As VPNIs, valores incorporados ao salário ao longo dos anos, tornaram-se alvo de contestação, causando incertezas e dificuldades financeiras para muitos servidores

Com a aprovação do PL 3.159/2024, o próximo passo é sua apreciação pelo Plenário do Senado Federal, prevista para a próxima quarta-feira, dia 4. Após essa etapa, o projeto será encaminhado para sanção presidencial. O PL 1.144/2024, que trata dos servidores do Senado Federal, já foi aprovado na Câmara e segue diretamente para a sanção presidencial. A expectativa é que, uma vez convertidos em lei, esses projetos tragam a tão aguardada segurança jurídica para os servidores, restabelecendo os valores contestados e proporcionando a devida tranquilidade financeira.

A mobilização dos servidores e o diálogo com os parlamentares foram cruciais para essa conquista, que reforça o reconhecimento do trabalho desempenhado pelos servidores da Câmara dos Deputados e do Senado Federal ao longo de suas

carreiras. Agora, a expectativa é que o Senado Federal e a Presidência da República ratifiquem essa decisão, encerrando definitivamente as disputas em torno das VPNIs.

A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, celebrou a aprovação dos projetos: “Essa conquista traz alívio para todos os servidores que enfrentaram momentos difíceis com os descontos indevidos. A aprovação é um reconhecimento do valor e do trabalho que desempenhamos nas Casas Legislativas, fruto do intenso esforço do Sindilegis, Aslegis e ASACD. Agora, aguardamos com esperança a aprovação no Senado e a sanção presidencial, para que essa vitória seja definitivamente consolidada.



Os servidores da Câmara dos Deputados, do Senado Federal e do TCU viveram momentos emocionantes em João Pessoa, na 14ª Copa Sindilegis. Com as belezas naturais da capital paraibana como pano de fundo, a cidade, carinhosamente chamada de “Jampa,” se tornou o palco das competições que reuniram atletas de diversas modalidades.

Os participantes mostraram todo o seu talento em sete modalidades diferentes: futebol *society*, vôlei de praia, corrida de 5 km, *beach tennis*, tênis de saibro, dominó e videogame. Cada prova foi marcada por muito empenho e espírito de equipe, além de proporcionar momentos de confrater-

nização entre os servidores.

Entre os destaques do evento esteve Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Presidente da ASA-CD, que cruzou a linha de chegada na corrida de 5 km, garantindo a medalha de prata. O primeiro lugar ficou com Maria de Lourdes Plácido Silva Matheus, que também é servidora da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD. Ambas as competidoras inspiraram outros participantes, mostrando que o comprometimento com a saúde e o esporte é uma prioridade para os servidores. A Presidente também participou da modalidade dominó em parceria com a associada Dolores.

“A Copa Sindilegis é mais

do que uma competição esportiva, é uma celebração da união e do espírito coletivo entre os servidores. Ver a dedicação e o entusiasmo de todos nos enche de orgulho e reforça a importância de promovermos a saúde e o bem-estar em nossa comunidade,” destacou Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Presidente da ASA-CD.

A Copa Sindilegis continuou, e a energia contagiante dos competidores manteve o clima de amizade e competição saudável até o último dia de eventos. João Pessoa vibrou com essa celebração do esporte, que uniu servidores de diferentes órgãos em um ambiente de camaradagem e superação.

FOTOS PROSA OLIMPICO



ANIVERSARIANTES DE JULHO E AGOSTO



HOMENAGEADO

SORTEIO



DECORAÇÃO E COMIDAS





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'es-père que vous allez bien. Venez rejoindre notre cours de français à l'ASACD. Cette expérience vous permettra d'entrer en contact avec des aspects culturels et linguistiques en français.

Turmas:

às segundas-feiras

1 - com algum conhecimento às 9h

2 - com bom conhecimento às 20h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

¡Hola! 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

BOLO DO FLOCÃO DE ARROZ COM FUBÁ



MODO DE PREPARO

- molhar o floção de arroz com água ou leite;
- bater bem os ovos com a manteiga e açúcar
- acrescentar o floção, o leite e o fubá e misturar bem
- ao final colocar o Pó Royal e misturar levemente
- colocar numa forma untada com margarina e farinha de trigo em forno pré-aquecido por 180 graus e deixar por 30 a 40 minutos
- com um chazinho de erva doce fica uma delícia

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de manteiga ou margarina
- 1 copo de floção de arroz
- 1 copo de fubá
- 1 copo de açúcar (1 dedo p encher)
- 1 copo de leite
- 1 colher de Pó Royal

TORTINHA DE FRANGO NA AIRFRYER



MODO DE PREPARO

- misturar todos os ingredientes
- untar uma forminha com manteiga ou margarina, despejar 1/2 da mistura, colocar o frango e pedacinhos de mozzarella e colocar o resto da massa e mozzarella por cima e orégano p finalizar
- levar p assar na Airfryer em 180 graus por 12 minutos
- aí só se deliciar

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de trigo ou de aveia
- 2 colheres de leite
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de café orégano
- frango desfiado e temperado pronto
- mozzarella

DICA DE CASA

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

CUIDADO, ALTO ÍNDICE DE ESCORPIÃO!!

Com o aumento dos escorpiões devido ao clima seco, é essencial adotar medidas preventivas para evitar acidentes em casa. Mantenha os ambientes limpos e organizados, eliminando entulhos, restos de construção e folhas secas, que são locais propícios para esconderijos desses animais. Vede frestas e buracos em portas, janelas e paredes, e use telas em ralos e aberturas. Mantenha os quintais livres de lixo e restos de comida, pois atraem baratas, presas favoritas dos escorpiões. Inspeccione roupas, calçados e roupas de cama antes de usá-los. Caso encontre um escorpião, evite manuseá-lo diretamente e acione o serviço de controle de zoonoses ou bombeiros. Em caso de picada, procure atendimento médico imediatamente para tratamento adequado.



COMO SECAR TÊNIS MAIS RÁPIDO UTILIZANDO UMA SACOLA

Uma dica prática para secar seus tênis mais rápido é usar uma sacola. Após lavar os tênis, em vez de deixá-los no chão, pegue uma sacola plástica ou de tecido e pendure-a em um lugar ventilado. Encaixe o tênis na sacola com a parte superior voltada para baixo, deixando as alças da sacola para cima, como mostra no vídeo e, em seguida, pendure-a em um cabide ou gancho. Isso permitirá que o ar circule melhor em torno dos tênis, acelerando o processo de secagem. Além disso, essa técnica ajuda a evitar deformações no calçado, mantendo sua forma original. É uma solução simples e eficaz para garantir que seus tênis sequem rapidamente e fiquem prontos para o próximo uso.



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 todas 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 15h e reúnem artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssi-

mos trabalhos. Recentemente, tivemos a oportunidade de criar lindas caixinhas em imitação da prata boliviana, um exemplo perfeito da habilidade e criatividade das nossas participantes.

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 cuida-

dosamente 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



O evento contou com a presença da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, além de Helena, Elba, Ivete, Ângela, Alvarina, Maria Júlia e Francly, que se reuniram no Marilda Café para discutir o livro “Dom Casmurro”, obra de Machado de Assis. Foi um momento de alegria, algumas se conheceram e outras mataram a saudade.

A história é narrada por Bentinho Santiago, um homem de meia-idade que revisita sua vida com uma mistura de nostalgia e amargura. Bentinho é um personagem atormentado por ciúmes e inseguranças, especialmente em relação à sua esposa Capitu. O enredo gira em torno da vida de Bentinho desde sua infância até a maturidade, focando em seu relacionamento com Capitu e seu melhor amigo, Escobar. Bentinho suspeita que Capitu tenha tido um caso com Escobar e que, portanto, seu filho, Ezequiel,

não seja seu. A trama é marcada por ambiguidades e pelo ponto de vista subjetivo de Bentinho, o que leva os leitores a questionar a veracidade de suas acusações e a natureza de seus sentimentos. O livro escolhido para o próximo encontro é “O Morro dos Ventos Uivantes”, obra de Emily Brontë.



2º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD



Prezados Associados, é com muita alegria e entusiasmo que convidamos todos vocês a participarem 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 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.

Contamos com vocês!

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

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Relva

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



Reciclado Sons



Paróquia São Pio



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Carol e Eduardo Aquino Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Pastor Alonso



Onésia

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.



NERY BENTO VIEIRA
31/03/1937
18/08/2024



ATHOS PEREIRA DA SILVA
20/11/1946
13/08/2024



IZABEL BORGES
28/12/1952
22/08/2024

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO

- 1 - Antônio Ribeiro Pinto, Elio José Nascentes, Thais Cavalcanti Alencar, Valfredo Vieira dos Santos, Yara Lopes Depieri. 2 - Cleonice das Graças Nogueira, Jordita Rodrigues Martins, Maurílio Penna Groba. 3 - Angélica Carvalho Castro, Levernier Machado Corrêa, Maria Conceição Alves Soares, Teresinha de Lisieux Franco Miranda. 4 - Antonio Barbosa Oliveira, Casimiro Pedro da Silva Neto, Francisca Áurea da Silva, Ivone da Cunha. 5 - Lucilia Rodrigues da Silva, Maria do Rosário Duarte de Menezes. 6 - Benedito Rodrigues da Silva, Célio de Souza, Eliá Milhomem de Oliveira, Nivaldo Barbosa dos Santos, Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório. 7 - Cleusa Mariana da Silva, Jarbas Bonifácio, Maria Tereza Soares Dulci, Olga de Melo Martins Pinheiro Miyamoto, Vonilde Lopes Luna Sousa. 8 - Auta Batista de Oliveira, José de Sousa Neto, Marlene Moura Lattuca, Milton Pereira da Silva Filho. 9 - Maria Elizabeth de Azevedo Capozzoli, Valdir Roberto Carnaval Pereira da Rocha. 10 - Alessandra da Silva Pereira, Elisabeth Teresinha de Lima Araújo, Maria Ilda Soares de Oliveira. 11 - Francisco Batista Maciel, Rômulo Lima Câmara, Salvador Henrique Pinhati. 12 - Antônio Fernando Borges Manzan, Aureliano Joaquim de Oliveira, Francisco de Assis Sousa Melo, Gildete Lopes Costa, Ielva da Cruz Cordeiro, João Santos Coelho Neto. 13 - Cleunicy Ramos de Lima Chaves, Cordélia Valadares Affonso, Gercina das Dores Brito, Heloisa Helena de Oliveira Lobo, Luis Hernan Mardones Erices, Maria Cesário de Sousa Murici, Maria da Consolação Pinheiro Silva, Marlene Rehbein Rodrigues, Terezinha Rodrigues da Costa. 14 - José Estevam de Medeiros Tavares, Marcolina da Silva Costa. 15 - Célia Duarte de Carvalho, Eliana Navarro Garcia, Jane Kaczan de Freitas, Roberto Vieira Cavalcanti, Rosinethe Monteiro Soares, Therezinha Medeiros Maia. 16 - Inácia Rodrigues dos Santos Cunha, Valdice Santos Rodrigues, Vera Lucia Ferreira da Silva, Vilma Cerqueira da Silva. 17 - Eliane de Miranda Piereck, Geraldo Gomes da Silva, Gerson de Alencar, João Batista Brioso Nascimento, Luiz Maciel, Simone Mourthé Nogueira Starling. 18 - Paulo Antônio Marques, Túlio Zanina Costa. 19 - Adalicio Coelho Nogueira Filho, Claudia Neiva Peixoto, Cristina Pessoa Ramalho Vianna, Delma Ferreira Araujo, Hosana Silva de Salles, Maria Emilia Garcia Moreira, Maria Isabel Pereira, Maria Reinalda da Silva, Maria Ribeiro Moretti, Rodolfo Segabinazzi, Sirleide da Conceição Silva Carneiro, Vera Lúcia Chaves, Victor Hugo da Costa. 20 - Anívia Soares Cardoso, Licionina Maria Salviano Barreto, Lucivaldo de Melo, Mirce José da Silva, Solange Oliveira Pinardon. 21 - Dirce Vernile dos Santos, Eber Zoehler Santa Helena, Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro. 22 - Amanda Zauli, Emídio José de Souza Pereira, Enoque Barbosa Rego, João Eduardo da Costa, Nilma Nonato da Silva Santos, Pilade Benito Baiocchi. 23 - Etsuko Kajioka, Lourival Alves Rocha, Odilon Silva Coimbra. 24 - Jose Raymundo Lima Martins, Nilson Modesto Ferraz. 25 - Adália Figueredo dos Santos, Adauto Paes de Andrade, Agassis Nylander Brito, Amelia Furtado da Silva, Dayse Clarice Pereira, Francisco de Assis Borges de Lima, Iracema de Brito Andrade Almeida, José Jairon Lacerda, Maria da Graça Rocha, Patricia Davis. 26 - Estela Magda Frechiani, Tânia Filgueiras Cordeiro da Cruz. 27 - Antônio Alaor Moreira, Antônio Lino de Araújo, Arnaud Rosa de Oliveira, Augusta Naurício, Constância Saldanha de Oliveira, Iraci Pereira de Paula Silva, Maria Solange de Freitas, Regina Maria de Oliveira Lopes, Ronaldo Gonçalves da Rocha. 28 - Ana Tereza Sotero Duarte, Maria Ângela Fraga, Maria Carmem Freires Vieira. 29 - Alderez Silva Dantas, Delsita Ferrari, Helena Passos Guimarães, Maria Regina de Barros Gomes Zoby, Ronicy Pinto de Araújo, Silvio Pereira Santos. 30 - Amíscia Irma Souza Guanaes de Carvalho, Antônio Cosme Rodrigues, Carlos Roberto das Chagas, Joaquim Pereira dos Santos, Juanita Figueiredo Galeazzi, Marília Vieira Barros, Nalva Mendes Ponte, Solange Castello Branco dos Santos.

CLASSIFICADOS

DESTAQUES

 DON GIULIANO (61) 99983-2814	 BRIGADEIRÍSSIMO (61) 98374-0994	 M2 TRAVEL (61) 98191-8871	 RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985	 FLORAIS (61) 99977-3374	 #FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET (61) 3382-7765
---	---	---	--	--	---

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

 BISCOITOS (61) 99924-2757	 BORGES (61) 99606-2211	 Cozinho na sua casa COMIDA VEGANA (61) 99375-9463	 DOG DO BARTÓ (61) 3036-5100	 SPICE FOOD PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL SPICE FOOD (61) 99690-4022
 RECANTO DO VALE (61) 99958-9577	 QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807	 SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103	 LA BELLE CESTAS (61) 99886-1965	

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

 CORREIOS AGF (61) 3465-2411	 GRÁFICA QUERUBINS (61) 3347-3313	 CONMIL TURISMO (61) 98287-7523	 CTC TERMAS (64) 3453-1974	 Cultura viagens grupo de amigos pelo mundo CULTURA TURISMO (61) 3550-6646	 FAZENDINHA BSB (61) 98260-7813
--	--	--	---	--	--

FINANÇAS E NEGÓCIOS

IMÓVEL E MUDANÇAS

 BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212	 SICOOB (61) 3225-2007	 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	 Ana Paula Ribeiro da Silva Fisioterapeuta 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