



REVISTA

# VOZ ATIVA



Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 365

Brasília - DF

Setembro 2024

## SETEMBRO



### CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados se preocupa com a saúde mental de todos os Associados. Setembro Amarelo: Um Mês de Conscientização e Cuidado com a Saúde Mental. O Setembro Amarelo é uma campanha nacional dedicada à conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental e à prevenção do suicídio. Esse mês nos lembra que o bem-estar emocional é tão vital quanto o físico e que, muitas vezes, a dor não é visível, mas está presente na vida de muitas pessoas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o suicídio é uma das principais causas de morte no mundo, e a maioria dos casos está relacionada a problemas de saúde mental, como

depressão, ansiedade e transtornos emocionais. O preconceito e a falta de informação sobre esses temas ainda são barreiras que impedem muitas pessoas de buscarem o apoio necessário. Durante o Setembro Amarelo, o objetivo principal é quebrar o silêncio. Precisamos falar abertamente sobre saúde mental, oferecer suporte e incentivar a busca por ajuda profissional. Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental são treinados para lidar com essas questões e podem fazer a diferença no tratamento e recuperação de quem está sofrendo. É importante lembrar que todos nós precisamos cuidar de nossa saúde emocional, independentemente da intensidade dos problemas que enfrentamos. O autocuidado deve

ser uma prioridade, e isso inclui reconhecer os sinais de que algo não está bem e procurar ajuda, sem medo ou vergonha. Se você ou alguém que você conhece está passando por um momento difícil, não hesite em procurar auxílio. Conversar com um amigo, familiar ou um profissional de confiança pode ser o primeiro passo para aliviar o fardo emocional. Juntos, podemos fortalecer a rede de apoio e mostrar que ninguém está sozinho. A solidariedade, a empatia e o cuidado são fundamentais na luta pela vida e pelo bem-estar. Setembro Amarelo nos lembra disso todos os dias.

### SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4  
Homenageado, p. 4  
Fique Por Dentro de Tudo, p. 5  
Associado Candango, p. 6 - 7

Fala, Associado, p. 8 - 9  
ASA com Arte, p. 10 - 11  
Dica de Viagem, p. 12  
ASA Dica de Saúde, p. 13  
Direito e Justiça, p. 14

Baile de 33 anos ASACD, p.15  
Lista de ILPI, p. 15  
ASA Cursos, p. 16  
Asa Gourmet, p. 17  
Dica de Casa, p. 17

Ações da ASA-CD, p. 18 - 19  
ASA Solidária, p. 20  
Medalha In Memoriam, p. 20  
Aniversariantes, p. 21  
Classificados, p. 22

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

### Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

### Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

### Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

### Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldeci 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](mailto: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](mailto: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. Setembro Amarelo é um mês dedicado à conscientização sobre a prevenção do suicídio e à valorização da vida. Essa campanha, que ganha destaque no Brasil desde 2015, tem como objetivo desmistificar o tema da saúde mental e incentivar as pessoas a falarem abertamente sobre suas emoções. Em meio a um mundo cada vez mais acelerado e cheio de pressões, cuidar da saúde mental se torna essencial. A busca por acompanhamento psicológico é uma ferramenta poderosa para enfrentar desafios emocionais. Profissionais capacitados podem ajudar a identificar sentimentos, traumas e padrões de comportamento que muitas vezes passam despercebidos. A terapia oferece um espaço seguro para que o indivíduo se expresse li-

vemente, encontrando suporte e estratégias para lidar com situações difíceis. É importante lembrar que procurar ajuda não é sinal de fraqueza, mas um ato de coragem e autocuidado. Todos nós enfrentamos momentos de dificuldade, e reconhecer que precisamos de ajuda é um passo fundamental para o bem-estar. Além disso, ter um acompanhamento psicológico pode contribuir significativamente para a prevenção de crises mais sérias, promovendo uma vida mais equilibrada e saudável. Durante o Setembro Amarelo é vital que todos se sintam encorajados a cuidar de si mesmos. Práticas como meditação, exercícios físicos e *hobbies* são maneiras eficazes de aliviar o estresse e melhorar a saúde mental. Por isso a ASA-CD tem investido e incentivado a prática de atividade cognitiva e física. O autocuidado não deve ser negligenciado; ele é tão importante quanto cuidar da saúde física. Conversar com amigos ou familiares sobre sentimentos e experiências é um passo importante. Juntos podemos construir uma rede de apoio que promova a saúde mental e a prevenção do suicídio. Não hesite em procurar apoio; você merece viver bem e ser feliz.

# 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



Maria Ferreira



Silvana



Domingas



Majaci



Marilena



Nazareth

**Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz** dia 2, **Silvana Teresa Saads Pereira** dia 5, **Domingas Carmo dos Santos de Paula**, **Majaci Brandão Melo** e **Marilena de Almeida Campos** dia 7, **Maria Nazareth Costa Martins** dia 8.

**Maria Ferreira** chegou a Brasília em 1983, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Silvana Saads** chegou em 1976, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **Domingas Carmo** chegou em 1998, gosta de boas práticas, boa alimentação e apreciar a natureza ao ar livre. **Majaci Brandão** chegou em 1974, gosta de estar com a família, ler e viajar. **Marilena** chegou em 1980, gosta de cuidar de seus gatinhos e de estar com as amigas. **Maria Nazareth** chegou em 1968, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares.

**Carolina Castello Branco Coutinho da Silveira**, **Luiza Helena Costa de Jesus** e **Raimunda Nadja Xavier Gomes** dia 9, **José Carlos da Costa** dia 10, **Raimundo Teles Taveiras** e **Sueli Jacinto Bispo** dia 12.

**Carolina Castello** chegou a Brasília em 1961, gosta de ler, fazer palavras cruzadas, assistir tv. **Luiza Helena** chegou em a 1980, gosta de crochê e de estar com seus amigos e familiares. **Raimunda Nadja** chegou em 1978, gosta de viajar e dançar. **José Carlos** chegou em 1959, gosta de fazer viagens com seus familiares. **Raimundo Teles** chegou em 1974, gosta de viajar e realizar atividade física diariamente.



Carolina



Luiza Helena



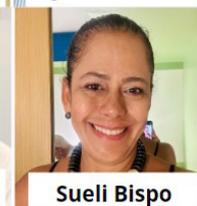
Nadja



José Carlos



Raimundo



Sueli Bispo



**Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Moraes, João Florentino dos Anjos e Neuridice Cardoso de Faria** dia 15, **Ulisses Miranda França** dia 17.

**Adão** chegou a Brasília em 1959, gosta de viajar e de estar com a família. **Adina** chegou em 1969, gosta de dançar e viajar. **Francisco de Moraes** nasceu em Brasília, gosta de viajar e de curtir com amigos e familiares. **João Florentino** chegou em 1960, gosta de viajar e ler. **Neuridice** chegou em 1967, gosta de curtir a família e de encontrar os amigos. **Ulisses** nasceu em Brasília, gosta de praticar esportes inclusive *beach* tênis.

**Ivana da Solva Theodoro** dia 19, **José Ataíde da Silva** e **Nivaldo Faria de Castro** dia 22, **Rosângela da Silva Rodrigues** dia 23, **Adilson Clementino dos Santos** dia 26 e **Iran de Oliveira Leporace** dia 27.

**Ivana** chegou a Brasília em 1975, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **José Ataíde** chegou em 1960, gosta de arquitetura e viajar. **Nivaldo** chegou em 1971. Gosta de curtir um futebol, cinema e uma cerveja. **Rosângela** nasceu em Brasília, gosta de ouvir música e de estar reunida com amigos e familiares. **Adilson** chegou em 1971, ultimamente o que mais gosta de fazer é viajar. **Ira Leporace** chegou em 1961, gosta de dançar.



## HOMENAGEADO DO MÊS

MAURO DE ALBUQUERQUE MADEIRA

Esse mês a homenagem é para **Mauro de Albuquerque Madeira**, nascido em Petrolina (PE) em 29 de setembro de 1939, que neste ano de 2024 completou 85 anos, é um exemplo de dedicação e paixão pelo conhecimento. Diplomado em Direito, Sociologia e Administração, encontrou em Brasília sua nova casa em

1986. Atuou como Auditor Fiscal e Consultor Legislativo, e hoje, na aposentadoria, enriquece o mundo com suas obras literárias. Seus livros, como “Licor de Canela”, refletem sua visão crítica e irreverente. Parabéns por sua trajetória inspiradora e contribuição significativa para a literatura e sociedade.



Nós da Associação, na fi-

gura da Presidente, Diretores e Funcionários desejamos um ano novo cheio de saúde, boas conquistas e afeto.

## 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.

## ASSOCIADO CANDANGO

MARIA DA CONSOLAÇÃO COSTA ARAÚJO PEREIRA



Meu nome é **Maria da Consolação Costa Araújo Pereira**. Nasci em São Luís-MA, estudei em Recife e em 1968 mudei para Brasília. Minha formação é em Ciências Biológicas e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1970 como auxiliar legislativo. Posteriormente, ao realizar um

exame interno, ascendi ao cargo de técnico legislativo.

Dentro da Casa, contribuí na Biblioteca, que hoje é conhecida como CEDI. Em seguida, assumi o posto de secretária da então diretora, Juraci Feitosa, pessoa à qual guardo grande apreço e admiração. Posteriormente integrei o serviço técnico e auxiliar, ainda no CEDI, oferecendo suporte à Sra. Neuma Pinheiro, uma mulher notável e muito querida. Ela foi uma bênção em minha jornada.

Em 1991 decidi me aposentar. Desde então, dediquei-me à minha família e ao meu marido, que gerenciava um negócio no setor comercial. Ele é um pequeno empresário, então continuei atuando como adminis-

tradora. Tenho uma grande paixão por viajar, sempre explorando o interior do Nordeste, embora nunca tenha tido a oportunidade de viajar para o exterior.

Além disso, estou envolvida em trabalho social, apoiando pessoas enfermas e fazendo parte de uma associação que auxilia indivíduos afetados pela hanseníase.

Por último, gostaria de compartilhar um conselho aos meus amigos: nunca parem de exercitar e cuidar da memória, pois a vida não se encerra após a aposentadoria. A atual gestão da ASA-CD está excelente, e Maria Elisa demonstra muito amor no que faz.

MARGARIDA FERREIRA LIMA

Meu nome é **Margarida Ferreira Lima**, nasci no Ceará, e em 1967 vim para Brasília, cidade que me acolheu de braços abertos e onde construí minha vida. Em 1969 tive a honra de ingressar na Câmara dos Deputados. Durante anos trabalhei com dedicação nos diversos andares do prédio principal e nos anexos, cumprindo meu dever com responsabilidade e respeito aos colegas.

Ao me aposentar abracei uma nova fase da vida, na qual me dediquei inteiramente à minha família. Sou esposa e mãe orgulhosa de doze filhos, e cuidar de todos eles,

ao lado do meu marido, foram uma das maiores alegrias que a vida me proporcionou. Além disso, encontrei um refúgio e uma grande paixão no meu sítio, localizado em Valparaíso-GO. O campo é onde encontro paz e felicidade, e cuidar da terra e dos animais é, para mim, um verdadeiro prazer. Esse sítio é o patrimônio que mais prezo, é um lugar de conexão com a natureza e com minhas raízes.

Aos meus amigos aposentados deixo uma mensagem de carinho e cuidado: é essencial cuidar da nossa saúde, afinal, com ela podemos aproveitar bem os mo-



mentos com a família e os amigos. Não deixem de buscar essa proximidade com quem amamos, pois o convívio é um dos maiores presentes da vida. Aproveito para expressar meu reconhecimento à atual gestão da ASA-CD, que tem demonstrado um grande empenho em cuidar de nós, aposentados.



Meu nome é **Levy Machado**, nasci na tranquila cidade de Piracanjuba-GO, e sou formado em Letras e Direito. Em 1959 mudei-me para Brasília, ainda em sua fase inicial de construção, cheia de desafios e possibilidades. Apenas quatro anos depois, em 1963, comecei minha trajetória profissional

na Câmara dos Deputados como Técnico Legislativo.

No começo, Brasília era um amontoado de construções inacabadas e poeira por todos os lados. A cidade ainda engatinhava, sem os serviços básicos que hoje tomamos como garantidos, como água encanada, energia elétrica e transporte.

Durante minha carreira na Câmara trabalhei exclusivamente na Taquigrafia, uma área que sempre me fascinou pela importância e agilidade que exige. Após 20 anos de serviço aposentei-me em 1983, com a sensação de dever cumprido. Mas minha vida profissional não parou por aí. Atuei como advogado por mais cinco anos, um período em que pude explorar outras facetas do

meu conhecimento jurídico.

Em meus anos mais jovens, viajar era uma das minhas maiores paixões. Conheci muitos lugares, cada viagem me enriquecia de novas culturas e experiências. Entretanto, com o passar do tempo e a chegada dos 90 anos, tornei-me mais recluso, preferindo o conforto do meu lar.

Apesar das limitações naturais da idade sinto que estou vivendo uma das melhores fases da minha vida. A tranquilidade e a sabedoria que o tempo nos traz são inestimáveis. Além disso, tenho observado com grande satisfação o trabalho da ASA-CD.

## UILZA MARIA GUERRA

Meu nome é **Uilza Maria Guerra**, nasci em Natal-RN e me formei em Letras com habilitação em Inglês e Português pelo CEUB. Em 1961 mudei-me para Brasília, buscando novas oportunidades, e, em 1968, comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados após ser aprovada em concurso público.

Minha trajetória profissional na Casa foi diversa e enriquecedora. Trabalhei em várias áreas, incluindo a Secretaria-Geral da Mesa (SGM), Taquigrafia, DEPES, Seleção e Treinamento, Comissões e Lideranças. Cada uma dessas áreas me trouxe experiências valiosas e desafios únicos, e me

aposentei em 1995, com a sensação de dever cumprido, após anos de dedicação e comprometimento.

Com a aposentadoria, decidi realizar um sonho antigo: viajar pelo mundo. Tive o privilégio de visitar os cinco continentes, conhecendo países na América do Sul, América do Norte, Europa, Ásia, África e Oceania. Cada viagem foi uma experiência enriquecedora, repleta de aprendizados.

Aos meus amigos aposentados aconselho que aproveitem a vida ao máximo enquanto têm saúde. Rodeiem-se de amigos e mantenham-se ativos. A vida é preciosa demais



para ser vivida com limitações desnecessárias.

A gestão atual da ASA-CD é excelente, e tenho grande admiração pela presidente, Maria Elisa, que conduz a Associação com dinamismo e eficiência. Estou muito grata por fazer parte desse grupo e por ter amigos tão especiais ao meu redor.

# FALA, ASSOCIADO

ALESSANDRA CORDEIRO RIOS

Meu nome é **Alessandra Cordeiro Rios**. O meu nascimento ocorreu no ano de 1971, na bela cidade de Recife, que fica no estado de Pernambuco. 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 diferentes lugares Brasil afora.

Embora eu não possa emitir avaliações propriamente ditas, acredito que o trabalho que vem sendo realizado mereça reconheci-



mento. Mantenho a filosofia de “Voe fora da asa”, incentivando a todos a saírem de suas zonas de conforto e explorarem novos horizontes.

Espero, sinceramente, que você também encontre maneiras de aproveitar a vida fazendo aquilo que mais ama e que traga satisfação ao seu coração.

MARIA NAZARÉ MONTEIRO



Meu nome é **Maria Nazaré Monteiro**, natural de Floriano, PI. Em 1970 mudei-me para Brasília, onde estudei Letras, Português, e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1989, como Técnica Legislativa.

Durante meu tempo

na Casa trabalhei em diversos setores, incluindo DEPES, DEMED, Fisioterapia e Correspondência, até minha aposentadoria em 2016.

Desde então tenho me dedicado à minha família, incluindo meus filhos e netos. Embora não tenha viajado muito, tive a oportunidade de conhecer muitas partes do Brasil. Costurar é um *hobby* que pratico apenas para a minha família.

Para meus amigos aposentados eu recomendo cuidar da saúde, manter-se ativos e viajar sempre que possível, pois a

viagem enriquece a alma. Estar aposentado é um privilégio que deve ser aproveitado ao máximo, com disposição e saúde.

A atual gestão da ASA-CD é excelente, dinâmica e altamente preocupada com a interação dos associados, incluindo tanto pensionistas quanto aposentados.

A Presidente Maria Elisa é uma líder excepcional, comprometida e interessada em fazer a diferença. A Associação está passando por uma transformação emocionante e diversificada.



Meu nome é **José Carlos** e cheguei à capital federal em 1959, vindo de Formosa-GO, com o sonho de construir uma vida melhor e participar ativamente do crescimento desse jovem e promissor Distrito Federal. Em 1974 tive a honra de ingressar na Câmara dos Deputados.

Desde o início fui movido pelo desejo de cres-

cimento e aprimoramento contínuos. Com muito esforço e dedicação concluí três graduações de nível superior. Após anos de serviço aposentei-me em 2011, satisfeito com a contribuição que pude dar ao meu país e às futuras gerações.

Ao longo dessa caminhada vivi momentos marcantes, mas dois episódios em particular ficaram gravados na minha memória. O primeiro foi a implantação da informatização na Câmara dos Deputados, um processo que transformou profundamente a forma como desempenhávamos nossas funções. A introdução da tecnologia facilitou o trabalho, tornando-o mais ágil e eficiente, e foi um marco na moderniza-

ção do Serviço Público.

Minha atuação na Câmara foi sempre pautada pela sinceridade, responsabilidade e, acima de tudo, pelo compromisso com o interesse público. Desempenhei minhas funções com dedicação e seriedade, consciente da importância do papel que desempenhava. Um dos momentos mais emblemáticos da minha carreira foi a participação no processo Constituinte, que resultou na promulgação da nova Constituição em 1988.

Em relação aos nossos Parlamentares, sempre acreditei que eles têm uma missão nobre e fundamental: trabalhar incessantemente para garantir o bem-estar do povo brasileiro e o progresso do país.

DOMINGAS CARMO DOS SANTOS PAULA

Meu nome é **Domingas Carmo dos Santos Paula**, e minha história em Brasília começou em 1998, um ano repleto de novas descobertas e encontros inesquecíveis. Foi nesse cenário que conheci meu marido, que já se dedicava à Câmara dos Deputados, atuando como servidor público na área de tecnologia legislativa desde 1972. Ao seu lado, tive o privilégio de forjar amizades valiosas e criar laços duradouros, navegando pelas águas do convívio no ambiente de trabalho dele. Naquela época, meu filho era apenas um bebê nos braços – hoje, com 21 anos, é um reflexo das

memórias e vivências que compartilhamos. Juntos percorremos os corredores da Câmara dos Deputados, que ainda hoje faço questão de visitar com carinho e nostalgia. Sempre fui uma pessoa movida pela energia da vida, e essa vitalidade permanece até hoje. Desde então, cultivo o apreço por uma vida saudável, praticando boas rotinas alimentares e me conectando com a natureza, especialmente nos espaços verdes de Brasília, uma cidade cuja arquitetura e urbanismo sempre me encantaram. Carrego no coração um afeto especial pela ASA-CD, um lugar onde me permito desfrutar de momentos de



lazer e tranquilidade sempre que sinto o chamado, muitas vezes acompanhada pelo meu filho. Não sou adepta dos extremos, mas acredito que é necessário, de tempos em tempos, escapar da rotina e me permitir explorar o que Brasília oferece – seja em sua arte, música ou na evolução que sinto pulsar em cada canto da cidade.

# ASA COM ARTE

SALOMÉ PEREIRA DA SILVA

Meu nome é **Salomé Pereira da Silva**, nasci no Rio de Janeiro, onde vivi intensamente minha infância e juventude. Com orgulho ostento o título de enfermeira, uma conquista que trago com muito carinho. Antes de migrar para a pulsante Brasília, em 1960, desempenhei minha nobre profissão no renomado Hospital Municipal Barata Ribeiro, em Niterói.

Foi em 1965 que decidi enfrentar o desafio de um concurso para o cargo de



enfermeira na ilustre Câmara dos Deputados, e no ano seguinte, assumi meu posto com orgulho e determinação. Durante minha jornada na Casa fui ponto focal no DEMED, lá contribuindo com afino e dedicação. Com o passar do tempo chegou o momento da merecida aposentadoria, um capítulo que se fechou para dar lugar a um novo começo.

Desde então tenho-me entregado de corpo e alma ao deleite do lazer, uma imersão profunda em tudo o que me traz satisfação e alegria. Minhas asas se abriram para o mundo, desbravando horizontes que me levaram à encantadora Bélgica, à robusta Alemanha, às praias paradisíacas do Havaí, e até mesmo à extravagante Dubai, entre tantos outros destinos que agora fazem



parte do meu repertório.

Entre minhas paixões, destaca-se o fascínio pelo crochê, uma arte que me envolve e estimula de maneira única. É uma atividade que transcende o tempo, aperfeiçoando minha mobilidade e aguçando minha cognição. O crochê é, para mim, um tesouro precioso, um dos mais belos artesanatos a serem desvendados na terceira idade.

ISABEL CRISTINA DA SILVA



Meu nome é **Isabel Cristina da Silva** e nasci em Botafogo, Rio de Janeiro. Sou formada em Letras, Português/Inglês, e em 1980 mudei-me para Brasília, onde resido atualmente.

Sou pensionista, meu marido, Fernando da Silva, era servidor efetivo da Câmara dos Deputados e traba-

lhava na Administração da Casa, atuando como assessor parlamentar de Deputados. Infelizmente, ele faleceu em 2000, o que foi um período muito difícil para mim. Em 2016 decidi retornar para a chácara da família, que estava arrendada. Ao perceber o potencial daquela terra, decidi empreender e comecei a produzir alimentos orgânicos, sem o uso de agrotóxicos ou insumos químicos.

Cultivo hortaliças, verduras, maracujá pérola do cerrado, pitaya, banana, entre outras frutas e legumes. Distribuo esses produtos para pequenos agricultores, feiras e também para consumidores finais por

meio de venda de cestas. Minha ação social é um legado que desejo deixar para as próximas gerações, contribuindo para um mundo mais saudável e sustentável.

RECANTO DO VALE. Cuidando da sua saúde, frutas e verduras orgânicas direto do produtor para a sua mesa.

ISABEL ☐ (61) 99958-9577





Meu nome é **Maria Júlia Rabelo de Moura**. Sou natural de Belo Horizonte-MG, 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.



## JOLIMAR CORRÊA PINTO

Meu nome é **Jolimar Corrêa Pinto** e nasci em Juiz de Fora-MG, em 1936. Quando tinha doze anos comecei a trabalhar em um cartório no fórum, enquanto estudava à noite.

Aos dezoito anos fiz um concurso para escrevente juramentado do cartório-crime de Juiz de Fora, onde trabalhei até ser con-

vocado pelo Exército em janeiro. Em setembro do mesmo ano já tinha alcançado a patente de sargento e fiquei lá por mais três anos.

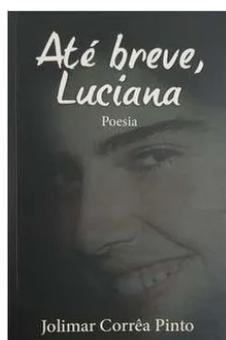
Durante esse período gostei muito da experiência e decidi fazer o concurso para a Câmara, ao nível médio, simultaneamente, em que cursava Direito na Universidade de Brasília. Mais tarde fiz o concurso para nível superior - oficial legislativo, como era chamado na época, e me formei.

A partir daí minha carreira na Câmara foi progredindo: fui chefe de seção, chefe de gabinete, diretor



de departamento e assessor de deputado e senador. Após me aposentar, também fui desembargador.

Fui Presidente da ASA-CD por 18 anos, onde lutei por diversos direitos dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Gosto de escrever alguns poemas.



# DICA DE VIAGEM

SÃO MIGUEL DO GOSTOSO-RN



Viajar é uma experiência enriquecedora em qualquer idade, e São Miguel do Gostoso-RN, com suas praias deslumbrantes e atmosfera relaxante, oferece uma escapada perfeita para os viajantes idosos que desejam explorar um destino tropical. Aqui estão algumas dicas para ajudar os idosos a aproveitarem ao máximo sua viagem a esse paraíso no litoral do Rio Grande do Norte:

**1. Planejamento Antecipado:** Antes de partir, faça um planejamento detalhado da viagem, considerando as necessidades específicas dos idosos, como saúde, mobilidade e preferências alimentares.

- Reserve acomodações que ofereçam comodidades acessíveis, como quartos no térreo ou com acesso por elevador, banheiros adaptados e serviços de transporte sob demanda, se necessário.

**2. Escolha a Melhor Época:** Opte por viajar durante os meses mais amenos e secos para evitar o desconforto do calor intenso ou das chuvas frequentes. Os meses de agosto a dezembro geralmente oferecem condições climáticas mais agradáveis em São Miguel do Gostoso.

**3. Explore as Praias com Conforto:** Visite as praias de São Miguel do Gostoso, como a Praia do Cardeiro e a Praia de Tourinhos, onde os idosos podem desfrutar de caminhadas suaves na areia, relaxar sob o sol e admirar as vistas deslumbrantes do oceano.

**4. Passeios Culturais e Históricos:** Explore o centro histórico de São Miguel do Gostoso, onde igrejas coloniais e casarões antigos oferecem uma visão fascinante da história da região.

- Considere participar de passeios guiados pela cidade para aprender mais sobre a cultura local e suas tradições.

**5. Gastronomia Local:** Experimente a deliciosa culinária nordestina em restaurantes locais, onde pratos à base de frutos do mar frescos e ingredientes regionais são destaque. Certifique-se de informar sobre restrições alimentares, se houver - Opte por restaurantes que ofereçam opções de refeições leves e saudáveis, adequadas para os gostos e necessidades dos idosos.

**6. Cuide da Saúde e Bem-**

**-Estar:** Mantenha-se hidratado e protegido do sol usando chapéus, protetor solar e roupas leves - Se necessário, consulte um médico antes da viagem para garantir que você esteja em boas condições de saúde para aproveitar todas as atividades planejadas.

**7. Desfrute de Momentos de Relaxamento:** Reserve um tempo para relaxar e descontrair em spas locais, onde tratamentos rejuvenescedores e terapias relaxantes podem revigorar corpo e mente. Aproveite para ler um livro tranquilo à sombra de uma palmeira ou simplesmente contemplar o pôr do sol deslumbrante sobre o oceano.

Viajar para São Miguel do Gostoso oferece uma oportunidade única para os idosos se reconectarem com a Natureza, explorarem novas culturas e criarem memórias inesquecíveis. Com um planejamento cuidadoso e atenção às necessidades individuais, esta jornada promete ser uma experiência verdadeiramente enriquecedora para os viajantes da terceira idade.



**Antonio Carvalho da Silva**

Doutor em Oftalmologia,  
Médico Aposentado da  
Câmara dos Deputados,  
associado da ASACD.

A denominação da palavra glaucoma tem origem no grego – glaukós, que significa azul-claro acinzentado.

Essa coloração é muito comum, quando a doença não é tratada e a hipertensão intraocular é tamanha que pode até romper o globo ocular. Preliminarmente a esse rompimento, as microhemorragias da camada uveal [enovelado de vasos que revestem a face interna da esclera (parte branca e externa do globo ocular)], determinam por contraste com o branco escleral, a cor azulada desse tecido ocular. Felizmente, hoje em dia, esse estágio de evolução da doença, é cada vez mais raro.

Dito isto, justifica-se o nome da doença!

Mas, apesar da explicação do nome da doença, o que é, de fato, o glaucoma?

Trata-se de uma patologia neuro-vascular responsável por um defeito no escoamento de um líquido – o humor aquoso - produzido no interior do globo ocular, por uma estrutura conhecida como corpo ciliar. O volume do humor aquoso produzido pelo corpo ciliar a cada 24 horas, tem em média, 5 ml. Logo, para que o globo ocular não sofra hipertensão, é necessário que a drenagem deste, tenha o mesmo volume do que é produzido, no mesmo período de tempo. O humor aquoso faz a drenagem dos dejetos orgânicos do interior do globo ocular, atra-

vés do canal de Schlemm.

O glaucoma pode se instalar, tanto pela superprodução do humor aquoso, quanto pela obstrução ao escoamento deste, através do canal de Schlemm.

Em relação ao canal de Schlemm, pode existir o glaucoma de ângulo aberto ou de ângulo fechado.

Os glaucomas de ângulo aberto são também conhecidos como glaucomas crônicos simples e os de ângulo fechado, como glaucomas agudos.

A doença pode acometer as pessoas, desde a vida intrauterina, até as mais longevas.

O glaucoma congênito, em geral, agudo, de ângulo fechado, exige intervenção cirúrgica imediata, logo após o nascimento, sob o risco de provocar o fenômeno do buphthalmos (olho de boi), de caráter irreversível, que, não tratado evolui para a cegueira. São raros os casos nos quais, apesar do tratamento, não permanecem sequelas, como olhos esbugalhados e baixa acuidade visual.

Os glaucomas agudos de ângulo fechado são, em alguns casos, muito angustiantes, pois, causa dores intensas, olhos vermelhos, náuseas, vômitos e outros sintomas relativos e, se não corretamente tratados, podem até romper o bulbo ocular. Há casos de detectarmos pressões intraoculares (PIO) de 40, 50 ou mais milímetros de mercúrio nesse tipo de glaucoma.

Já os glaucomas crônicos simples, de ângulo aberto, apesar de serem menos agressivos, são até mais perigosos, no sentido de que podem passar despercebidos pelos pacientes. Sabe-se que a pressão intraocular considerada normal varia entre 10 e 20 mmHg. Daí, valores superiores a esses implicam

na pesquisa, diagnóstico e tratamento da patologia. Entretanto, por ser indolor, o descuido ou a leniência ao se descuidar do tratamento provoca o esmagamento das fibras do nervo óptico e, com isso, a perda gradativa da visão. A pessoa vai perdendo, inexoravelmente, a visão periférica e, no estágio avançado da doença, retém apenas a visão central ou em funil, até perdê-la em definitivo.

A incidência do glaucoma tem uma gênese variada. Podem ser congênitos, hereditários, secundários a medicamentos (corticoides, cloroquina), traumáticos, etc.

Assim como o diabetes, a hipertensão e o lúpus, o glaucoma deve ser entendido como uma doença que tem tratamento clínico, porém não tem cura. A par desse conhecimento é importante saber que a indústria farmacêutica inundou o mercado com uma gama de medicamentos, cuja especificidade, variedade e/ou combinações de drogas, permitem o controle adequado e sem riscos quanto à evolução da doença.

Há ainda o tratamento cirúrgico e a laser para aqueles casos mais complicados e que não respondem bem ao tratamento clínico. Entretanto, quanto mais seja possível evitar, melhor, pois o tratamento cirúrgico é usado como último recurso e nem sempre é bem sucedido.

Recomendamos a visita anual ao Oftalmologista para diagnóstico, controle ou prevenção dessa grave doença.

Proteja seus olhos!

VPNI



ALISON SOUZA - PRESIDENTE DO SINDILEGIS

No dia 23/9/2024, foi publicada a Lei n. 14.983/2024, objeto da PL n. 3.159/2024, referente às Vantagens Pessoais Nominalmente Identificadas (VPNIs) dos servidores da Câmara dos Deputados. Após a sanção presidencial e publicação da Lei n.14.983/2024, o DEPEP expediu as seguintes informações:

**”As Vantagens Pessoais Nominalmente Identificadas (VPNIs) dos servidores ativos, aposentados e pensionistas, referentes às incorporações do período de 1998 a 2001, e os reajustes concedidos pelas Leis n. 13.323/2016 e 14.528/2023 foram convalidados em decorrência da publicação da Lei n. 14.983/2024, ocorrida em 23/09/2024.**

**Na folha de pagamento do mês de outubro, os valores das VPNIs serão restabelecidos aos patamares anteriores**

**às absorções ocorridas. Ademais, serão aplicados os reajustes concedidos pela Lei n. 14.528/2023, ainda não implementados, com efeitos financeiros a partir da publicação da Lei n. 14.983/2024 (23/09/2024). Além disso, serão cessados os descontos iniciados na folha de pagamento do mês de agosto anterior, relativos às mencionadas absorções.”**

A aprovação desse projeto 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.

A mobilização dos ser-

vidores e o diálogo com os parlamentares foram cruciais para essa conquista, que reforça o reconhecimento do trabalho desempenhado pela equipe do SINDILEGIS sob a Presidência do Alison em parceria com a ASA-CD.

A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, celebrou a aprovação do projeto: “Esta 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 sob a responsabilidade e empenho do presidente Alison Souza em parceria com a ASA-CD.”

# BAILE 33 ANOS ASACD

**33 ANOS ASA-CD**

**Celebre conosco os 33 Anos da ASA-CD com um baile inesquecível! Prepare-se para uma noite repleta de música, dança e muita diversão. Para tornar a ocasião ainda mais especial, sugerimos um traje formal.**

**As vendas dos convites serão feitas em 3 lotes, e o segundo lote já está disponível. Venha até nossa sede para escolher sua mesa e garantir seu convite. Não perca a oportunidade de fazer parte dessa noite marcante!**

**Data: 8/11/2024, Sexta-feira  
Horário: 20:00 horas  
Local: Patricia buffet**

## ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

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.

# 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 "RED WELT"



### MODO DE PREPARO

- deixe a forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo
- deixe o forno ligado a 180 graus
- misture bem a farinha de trigo, o açúcar e as gelatinas de morango. Acrescente o leite morno para quente e o óleo e misture bem e ao final os ovos e por derradeiro o fermento
- despeje na forma e leve ao forno de 30 a 40 minutos
- uma delícia com um cafezinho ou chá feito na hora
- brinde a vida

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 caixinhas de gelatina de morango
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de leite morno
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher de sopa de Pó Royal

## CARNE DE PORCO DELÍCIA



### MODO DE PREPARO

- cortar em pedaços a carne de porco e temperar, deixar marinar na geladeira por 30 minutos.
- os toucinhos coloquei no feijão
- refogar e aguardar que fique pronto. Normalmente não precisa colocar na panela de pressão.
- uma delícia com feijão-zinho fresquinho, arroz branquinho e uma salada gostosa.
- aproveite !

### INGREDIENTES

- 1 kg de carne de porco (pernil)
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal 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

### BEBER ÁGUA E USAR O UMIDIFICADOR NESSE CALOR É FUNDAMENTAL

Beber no mínimo 2 litros de água regularmente é essencial para manter o corpo hidratado, especialmente durante o calor, quando perdemos mais líquidos através do suor.

A hidratação adequada ajuda a regular a temperatura corporal, manter o funcionamento dos órgãos e evitar problemas como tonturas e câibras. Além disso, o uso de um umidificador no calor é fundamental para melhorar a qualidade do ar, que tende a ficar seco em climas quentes. O ar umidificado protege as vias respiratórias, alivia sintomas de alergias e irritações na garganta, além de proporcionar maior conforto e bem-estar, especialmente durante o sono.



Dica De casa

### COMO FAZER O PERFUME DURAR MAIS TEMPO

Se você deseja que seu perfume dure mais tempo, uma ótima dica é misturá-lo com um creme hidratante. Ao aplicar o creme na mão, borrife o perfume, misture e passe diretamente na pele, você cria uma barreira que ajuda a fixar a fragrância, fazendo com que ela permaneça por mais horas. É importante escolher um creme sem fragrância ou que complemente o aroma do perfume para evitar conflitos olfativos. Essa técnica não só potencializa a duração da sua essência favorita, mas também mantém a pele hidratada e suave. Experimente essa combinação e sinta a diferença na fixação do seu perfume, garantindo um aroma marcante e duradouro ao longo do dia!



Dica De casa

# 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 15hs e reúnem artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando

em belíssimos trabalhos. 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 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!!!



## 2º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD



No dia 9 de setembro foi realizado o vibrante 2º Encontro dos Escritores da ASA-CD, reunindo talentos literários de diversas origens para compartilhar suas paixões e experiências. Com a presença marcante de Anderson Braga Horta, Ângela da Cunha Barbosa, Gustavo Vol-

ker Luedemann, Lazaro Pedro Silvério, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Maria Eunice Torres Vilas Boas, Mauro de Albuquerque Madeira Roberto de Medeiros Guimarães, Solange Maria Machado.

Este evento destacou a importância fundamental dos escritores na sociedade. Com suas palavras e narrativas, eles moldam a forma como compreendemos o mundo e refletimos sobre nossas próprias ex-

periências. Os escritores têm o poder de inspirar, provocar reflexões e até mesmo transformar realidades através de suas histórias. O encontro serviu como uma plataforma essencial para a troca de ideias, o incentivo à criatividade e o fortalecimento da comunidade literária. Celebrar e apoiar escritores é essencial para a preservação e enriquecimento da cultura e da imaginação humana.

## CLUBE DO LIVRO



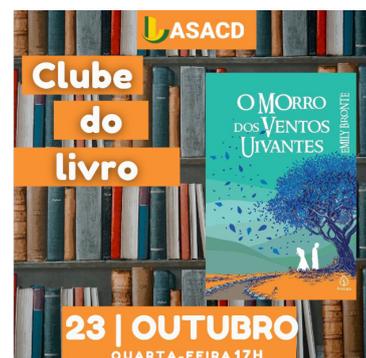
A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: “O Morro dos Ventos Uivantes”, de Emily Brontë. Em um sorteio emocionante, Elba Machado foi a feliz zarda que teria a oportunidade de mergulhar nessa história inesquecível.



O evento contou com a presença da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, além de Helena, Elba, Ivete, Ângela, Alvarina, Maria Júlia e Francy, 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. O livro escolhido para o próximo encontro é “O Morro dos Ventos Uivantes”, obra de Emily Brontë.



# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Enila

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

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-

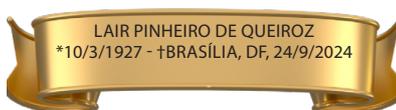
brados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



JOSÉ RÔMULO CORDEIRO  
\*4/5/1938 - † SERTÂNIA, PE, 10/9/2024



CELSO CAMARGO  
\*10/9/1922 - † BRASÍLIA, DF, 12/9/2024



LAIR PINHEIRO DE QUEIROZ  
\*10/3/1927 - † BRASÍLIA, DF, 24/9/2024

## ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

- 1 - Carla Bernadette de Oliveira, Elisabete Viveiros de Almeida, Ivonete Pimentel Sarmiento, Marlúcia Batista Monteiro, Paulo Brill, Rosa Maria Vianna da Fonseca Saraiva, Scheila Mello Salgado de Carvalho. 2 - Cecília Silvia Guedes Alcoforado, Maria Amália de Castro, Zilda Rodrigues da Costa. 3 - Carlos Alberto Melo Prado, Dariu Batista de Castro, Ivani dos Santos, Luiz Feitosa dos Santos, Magda Rouede Bernardes, Maria de Fátima Aragão Sanford Barros, Mirna de Castela Carvalho Pessoa, Rosa Helena de Souza Gouveia, Rosilene Ferreira Leal. 4 - Antonia de Maria de Lacerda, Lígia Cardoso Minervino, Lourdes Bomtempo de Mendonça, Luís Antônio Barbosa Bertolino, Sandra Mara Firmo Ribeiro. 5 - Amancio Manoel Lopes, Gilda Moscoso Rubino, Irene Laurinda da Conceição, Josefa Irani Gonçalves de Oliveira, Luiz Antônio Batista Machado, Manuelita Maria de Meneses, Myrthes de Souza, Odete Garcia Guerra, Ovília de Alencar Lino, Pedro Henrique da Silva. 6 - Carmen Ruth Bentes Leal, Sandra da Rocha Marmo de Oliveira. 7 - Elizabeth Garcia de Lima, Heloísa Helena Silva Ramos, Heyderne José Pereira Coelho. 8 - Constante Caetano Turchiello, Edson Carlos Mota, Enila Beatriz Esteves Gomes, Francy Lourdes Pereira Borges, Iolanda Rodrigues da Silva, Vaneida Virna dos Santos de Carvalho. 9 - Hercy Mattos Baby, Luiz Fernando Garcia de Oliveira, Margarida Maria Queiroz Oliveira Cabral, Maria de Lourdes Barbosa, Miriam dos Santos Medeiros. 10 - Alice Fonseca Teixeira de Oliveira, Antônio Bandeira de Assunção, Ernesto Luiz Martins de Assis, Janete Maria Trevisan de Oliveira, Maria Neuza de Oliveira Martins, Rachel Ungierowicz, Rita de Cássia Tremendani dos Santos, Zilá Dias. 11 - Alba Castro da Matta, Hilton Roberto de Moura Silva, Jose Pereira Tavares, Uiara Almeida Roland. 12 - Fátima Peixoto de Lima, Francisca Helena Nogueira de Sá Ramalho, Heráclito da Rocha Santos Maciel, Marcos Figueira de Almeida. 13 - Darcy Maria Gasparetto Camargo, Dinorah Fernandes Gioia Martins, Francisco Neto de Sousa, Sílvia Regina Santana Carvalho, Valerio da Silva. 14 - Alíria Rodrigues Correa, Armando Sampaio Lacerda, Carlos Alberto Ramos, Estela Marisa Ferreira Rossi, Zita da Silva de Oliveira. 15 - Aurení Moutinho Medeiros, Carlos dos Santos Almeida, Edivaldo Gomes Arantes, Fernando Luiz Lopes Montenegro, Marly Gloria do Nascimento Vale, Paulo Luiz Bastos Serejo. 16 - Ana Maria de Medeiros, Esmeralda Silveira e Reis, João Pedro Silvério, Joaquim Vasconcellos Ferreira, Joel Mário da Silva, Manoel Araújo Fernandes, Maria das Graças Dias, Marinalva da Silva Porto, Pedro Alves Nascimento. 17 - Ana Regina Lustosa de Oliveira, Anderson Braga Horta, Carlos Roberto Santos, Dalca Tardin Moreira, Margarida Barcki, Natalina Vitória Lago Ribeiro, Odon Ferreira Lima, Waldimir Canuto de Melo, Yvonne Paes de Carvalho. 18 - Eduardo Bassit Lameiro da Costa, José Carlos Pereira, Maria Hermínia Vasconcelos Noletto, Miriam Bispo de Macedo, Miriam da Cunha Alves, Vilma Cezarina Vieira Bilíbio Pasqua. 19 - Antônio Carlos Caldeira, Magnólia Maria de Figueiredo Vicente, Marcelo Ribeiro e Silva, Sueli Hatsue Nemoto. 20 - Fernando Marques, Luzia Cláudia Serafim Tres Loiola, Maria Alice de Podestá Navarro Mamede, Maria Leitão Martins, Maria Salomé Pereira da Silva. 21 - Marlene da Silva Torquato. 22 - Zely Soares de Oliveira. 23 - Carmen Silvia Pires Costa, Graci Liberato Gonçalves, Henrique Deurípedes Froés. 24 - Anileida de Barros Boani Pauluci, Juracy Feitosa Rocha, Maria Neily Pinto de Vasconcelos, Nórís Martins de Faria. 25 - Edelmo Almeida Silveira, Hennalva Oliveira Brasileiro, Iracema Cândida Coelho Marques. 26 - Raymundo Nonato dos Santos Júnior. 27 - Amneres Santiago de Brito Pereira, Cybele Martins Soares Araújo, Maria de Jesus Sousa Nogueira, Maria de Lourdes de Macedo Bantin, Maria Isabel José Macedo Silva, Tércio Moreira Miranda, Vicente Pereira dos Santos. 28 - Ana Gualterina de Alencar Araripe Carneiro, Cleunice dos Santos, Francisca de Assis Abreu da Rocha, Geisa Maria Bezerra de Medeiros, Maria Carolina Pereira Ferreira, Maria Isabel Cota Mendes Neiva, Nilton Menezes, Rosália Maria do Rego Monteiro, Symphronio Renato de Almeida. 29 - Benedita José de Carvalho, Édén Peçanha de Souza, Eliane Alves de Matos, Francisco Itamar Machado, Gumerindo Valentim, Liulai Leite Lacerda, Miriam Teixeira Rodrigues, Rosi Meri Costa Rodrigues. 30 - Adão de Oliveira, Hilda de Sena Corrêa Wiederhecker, Maria da Consolação Costa Araújo Pereira, Miriam Campelo de Melo Amorim, Risoleta Couto Farias.

# CLASSIFICADOS

## DESTAQUES

**Personalização de bolsas**  
@tiazelmafeliz

**GRÁFICA QUERUBINS**  
(61) 3347-3313

**BRIGADEIRÍSSIMO**  
(61) 98374-0994

**M2 TRAVEL**  
(61) 98191-8871

**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 BARTÔ**  
(61) 3036-5100

**SPICE FOOD**  
PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL  
(61) 99690-4022

**DON GIULIANO**  
(61) 99983-2814

**RECANTO DO VALE**  
(61) 99958-9577

**QUAL CHEESECAKE?**  
(61) 998742807

**SORVETE AO QUADRADO**  
(61) 3297-6103

**LA BELLE CESTAS**  
(61) 99886-1965

**RIBAMAR QUITUTES**  
(61) 99230-9985

## COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

**CORREIOS AGF**  
(61) 3465-2411

## DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

**CONMIL TURISMO**  
(61) 98287-7523

**CTC TERMAS**  
(64) 3453-1974

**CULTURA TURISMO**  
(61) 3550-6646

**FAZENDINHA BSB**  
(61) 98260-7813

## FINANÇAS E NEGÓCIOS

**BRASIL MÉTODO**  
(61) 3274-5212

**SICOOB**  
(61) 3225-2007

## IMÓVEL E MUDANÇAS

**ALUGUEL PARATY - RJ**  
(24) 99817-5706

**ALUGUEL PORTO SEGURO**  
(61) 998176381

**FRETES**  
(61) 981789919

## SAÚDE E BEM-ESTAR

**STUDIO SEU**  
(61) 98451-3193

**HUMANIDADE CUIDADOS**  
(61) 98122-6959

**PSICÓLOGA**  
(61) 8128-0324

**FISIOTERAPEUTA**  
(61) 99555-9191

**Kerley Personal**  
(61) 98214-1478

**GINECOLOGISTA**  
(61) 3345-7679

**OLIMPO**  
(61) 3225-2865

**YOGA**  
(61) 99312-8030.

**VISÃO**  
(61) 3038-8001

**OCULARE**  
(61) 3242-4222