



REVISTA

# VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 366

Brasília - DF

Outubro 2024

## OUTUBRO



No dia 31 de outubro de 2024, a ASA-CD promoveu um encontro especial, o Prosa Outubro Rosa, em uma tarde cheia de significado e confraternização, realizada na charmosa Confeitaria Praliné.

O evento reuniu associados e convidados para um café da tarde especial, dedicado à conscientização e à prevenção do câncer de mama, além de reforçar a importância do autocuidado e da saúde da mulher.

Durante o Prosa Outubro Rosa na Confeitaria Praliné, a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, reforçou a importância da união entre as associadas para conscientizar e

apoiar a saúde feminina. Em suas palavras, destacou: “Esse momento é mais que um café da manhã; é uma reunião de força e solidariedade. Juntas, promovemos o cuidado e fortalecemos nossa rede de apoio, essencial para nossa saúde e bem-estar.”

A fala de Maria Elisa marcou o tom do evento, que buscou promover não só o autocuidado, mas também o espírito de comunidade. Além de conscientizar sobre o câncer de mama, o encontro proporcionou uma manhã de trocas e novas amizades entre as participantes.

As vencedoras do sorteio de mimos – Cecília Rodrigues Torres, Esmeralda Silveira Reis,

Francisca Célia, Heloisa Helena, Livia Alvim, Maria Bernadete, Maria Aparecida, Maria da Graça, Noemia Umbelina e Relva Aparecida – saíram do encontro com um presente, selando o evento com alegria e sorrisos.

O Prosa Outubro Rosa fortaleceu laços e renovou o compromisso da ASA-CD com o bem-estar das associadas, celebrando o apoio mútuo e a valorização da saúde feminina.

Além de celebrar a vida, o Prosa Outubro Rosa reforçou a união da comunidade da ASA-CD e incentivou as participantes a manterem-se vigilantes quanto à saúde.

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4  
Fique Por Dentro de Tudo, p. 5  
Vem aí, 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 e Dica de Casa., p. 17  
Ações da ASA-CD, p. 18 - 19  
Homenagem aos servidores mais antigos p.19  
ASA Solidária, p. 20

Clube do livro e PROA p. 20  
Palco Aberto p.22  
Vínicola Brasília p. 23  
Homenageado do mês p. 23  
Aniversariantes, p. 25  
Classificados, p. 26

## 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 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](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.

Outubro é o mês de conscientização sobre o câncer de mama, uma campanha mundial conhecida como Outubro Rosa.

Para nós, aposentadas e pensionistas da Câmara dos Deputados, esse mês representa um momento de reflexão e ação sobre algo fundamental: a nossa saúde.

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres no Brasil, e a melhor forma de combatê-lo é através da prevenção e do diagnóstico precoce. Exames regulares, como a mamografia, podem detectar o câncer em estágios iniciais, quando as chances de cura são muito maiores. É importante que todas nós, aposentadas e pensionistas, mantenhamos em dia esses exames e consultas médicas, independentemente da idade. A prevenção é o caminho mais seguro para garantir a saúde e o bem-estar. Aproveitar o tempo

com a família, viajar, desenvolver novos hobbies, como muitas de nossas associadas fazem, é essencial. Mas tudo isso se torna mais valioso quando acompanhado de uma vida saudável. Praticar atividades físicas regulares, manter uma alimentação equilibrada e, acima de tudo, cuidar da saúde mental são fatores que contribuem para uma vida longa e com qualidade.

A campanha do Outubro Rosa nos lembra que não podemos negligenciar o autocuidado. Além dos exames de rotina, é importante que estejamos atentas a qualquer alteração no corpo e que não tenhamos receio de buscar ajuda médica. Compartilhar informações e encorajar umas às outras a cuidar da saúde faz parte dessa rede de suporte que construímos ao longo de nossas vidas.

Destaco a importância de participar ativamente do Outubro Rosa: “Nós, aposentadas e pensionistas, devemos nos conscientizar da importância da prevenção. O tempo é nosso aliado quando fazemos os exames preventivos regularmente”.

O Outubro Rosa é mais do que uma campanha, é um lembrete de que a vida é preciosa e merece ser vivida plenamente. Portanto, aproveitemos este mês para agendar nossos exames, cuidar de nossa saúde.

# A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, e a funcionária Clécia Cristina visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Clécia Cristina



Jáqueline



Lucilia

Célio de Souza

Regina Lúcia

Cleusa Mariana

Elisabeth

Rômulo

**Lucilia Rodrigues da Silva**, dia 05; **Célio de Souza**, **Régina Lúcia**, dia 06; **Cleusa Mariana da Silva**, dia 07; **Elisabeth Teresinha de Lima Araújo**, dia 10; **Rômulo Lima Câmara**, dia 11.

**Lucilia Rodrigues da Silva** chegou a Brasília em 1958 e aprecia atividades físicas, dança e viagens. **Célio de Souza**, que chegou em 1963, ainda trabalha como Consultor Legislativo e gosta de ler. **Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório**, que chegou em 1982, valoriza momentos com a família e se dedica à doutrina espírita. **Cleusa Mariana da Silva**, que chegou em 1958, gosta de cozinhar, praticar pilates e meditar. **Elisabeth Teresinha de Lima Araújo**, que chegou em 1966, é apaixonada por literatura e natureza. **Rômulo Lima Câmara**, que chegou em 1957, aprecia viagens e esportes.

**Gildete Lopes Costa** e **João Santos Coelho Neto** dia 12; **Cleunicy Ramos de Lima Chaves** dia 13; **Roberto Vieira Cavalcanti** dia 15; **Inácia Rodrigues dos Santos Cunha** dia 16; **Eliane de Miranda Piereck** dia 17; **Túlio Zanina** dia 19.

**Gildete Lopes**, que chegou em 1960, cuida de suas plantas e faz doces caseiros. **João Santos**, em Brasília desde 1975, aprecia leitura e caminhadas. **Roberto Cavalcanti**, que chegou em 1971, é entusiasta de leitura e fotografia. **Inácia Cunha**, desde 1966, valoriza momentos em família. **Eliane Piereck**, em Brasília desde 1973, participa de atividades sociais e se dedica à pintura, enquanto também mantém uma vida social ativa.



Gildete

João Santos

Cleunicy

Roberto

Inácia

Eliane



**Túlio Zanina Costa**, dia 19; **Adalicio Coelho Nogueira Filho**, **Claúdia Neiva Peixoto** e **Rodolfo Segabinazzi**, dia 20. **Lucivaldo de Melo**, dia 21; **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro**, dia 22.

**Túlio Zanina Costa**, em Brasília desde 1973, se dedica à família e sua empresa. **Adalicio Coelho Nogueira Filho**, desde 1968, aprecia leitura, caminhadas e viagens. **Claúdia Neiva Peixoto**, que chegou em 1963, gosta de viajar e ler. **Rodolfo Segabinazzi**, desde 1981, curte leitura, caminhadas e análises políticas. **Lucivaldo de Melo**, desde 1979, pratica línguas, academia e cuida dos netos. **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro**, em Brasília desde 1974, gosta de artesanato, música e gostar de praticar violino.

**Ivana da Silva** 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 da Silva**, que chegou a Brasília em 1975, gosta de compartilhar momentos com amigos e familiares. **José Ataíde**, também residente em Brasília, aprecia atividades sociais e estar com a família, assim como **Nivaldo Faria de Castro**, que gosta de viajar e aproveitar momentos com amigos. **Rosângela da Silva** valoriza a convivência com a família e os amigos, enquanto **Adilson Clementino dos Santos** é apaixonado por atividades ao ar livre e convivência social. **Iran de Oliveira00**, por sua vez, aprecia viagens e momentos de lazer com os amigos.



**Nilma Nonato da Silva Santos** dia 23, **Etsuko Kajioka** dia 24, **Agassis Nylander Brito** dia 26, **Maria Angela Fraga** dia 29.

**Nilma Nonato** chegou em Brasília 1963, gosta de viajar, cantar no coral, estar com os netos e cuidar da saúde e fazer caminhada. **Etsuko Kajioka**, chegou em 1979, gosta de passear, viajar, comer bem, fazer caminhada e estar com a família e amigos. **Agassis** chegou em 1960, gosta de futebol. **Maria Ângela** chegou em 1978, gosta de estar em família, reunir os amigos e amigas de Brasília para cozinhar e tomar um bom vinho.



# FIQUE POR DENTRO DE TUDO

## 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 Inglês

ASA Francês  
ASA Espanhol  
ASA Italiano

### ASA Idiomas

### 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.

## VEM AII!

### Quilombos dos Mesquistas

ASACD tem o prazer de convidar vocês para um passeio especial, com saída às 8h30 do estacionamento da Asa Sul 610 e retorno previsto para as 16h.

O dia será recheado de atividades e sabores, incluindo um café da manhã colonial, jabuticabas fresquinhas à vontade, almoço preparado no fogão a lenha e um animado bingo para encerrar. O transporte será em uma van de tu-

rismo, garantindo conforto para os participantes. Venha aproveitar esse dia especial com muita descontração e boas companhias!

O valor do passeio é R\$ 300,00 à vista via PIX ou em 2 parcelas de R\$ 160,00 no cartão de crédito (pagamento até o dia 12/11). Reservas e Contato:

Para reservas e mais informações, entre em contato com Beth da

**ASACD** (61) 98287-7523

**CONMIL TURISMO**

**17** NOVEMBRO

**QUILOMBO DOS MESQUITAS**  
RECANTO DO GAITA  
CIDADE OCIDENTAL- GO

VENHA PARTICIPAR DO PASSEIO AO "QUILOMBO DOS MESQUITAS" PARA CHUPAR JABUTICABAS! COM CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E BINGO.

**R\$300,00**  
à vista ou 2x R\$150,00

PARA MAIORES INFORMAÇÕES

Conmil Turismo pelo telefone (61) 98287-7523.

Esse passeio promete ser uma excelente oportunidade para aproveitar esse quilombo.

# ASSOCIADO CANDANGO

WAGNER MOREIRA CAVALCANTE



Meu nome é **Wagner Moreira Cavalcante**, natural de Boa Vista, Roraima. Em 1964 mudei-me para Brasília, onde cursei Estudos Sociais e Geografia. Em 1974 conquistei minha vaga na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Ao longo dos anos na Casa atuei na área de Ta-

quigrafia e na Assessoria Legislativa, encerrando minha trajetória em 2012 ao me aposentar. Durante meu tempo na Câmara fui responsável pela Seção Histórica de Debate, onde eram resumidos os discursos dos Deputados, dentro do Departamento de Taquigrafia.

Após minha aposentadoria residi em Porto Seguro por oito anos, retornando posteriormente a Brasília. Sou apaixonado por viagens, e conheço boa parte da América do Sul, assim como todo o território brasileiro. Posso ser considerado parcial, mas acredito que o Brasil é o lugar mais lindo do mundo. Tenho o cuidado de preservar minha saúde praticando natação, caminhada, pilates e pedaladas de bicicleta.

Aos amigos aposentados deixo o conselho de nunca abandonar a prática de exercícios físicos e de continuar explorando o mundo por meio de viagens. Cuidar do corpo é o caminho para uma vida longa e feliz. Sinto-me satisfeito ao observar a diversidade na atual gestão da ASACD, que está repleta de novas propostas.

Percebo uma preocupação constante da Presidente Maria Elisa, em manter todos nós atualizados e envolvidos no que acontece na Associação que ao longo dos últimos anos tem investido de forma considerável no bem-estar dos associados, promovendo festas, encontros, cursos para que os filiados mantenham o social ativo.

DIVINA DA SILVA FONSECA

Meu nome é **Divina da Silva Fonseca**, uma mulher que carrega consigo as raízes de Carmo do Rio Verde, Goiás, mas que encontrou em Brasília, desde 1961, o solo fértil para crescer e florescer. Fui unida em matrimônio a Josimar Ferreira da Fonseca, um homem incansável que dedicou anos de sua vida como servidor de carreira na respeitável Câmara dos Deputados, onde desempenhava suas habilidades como técnico em Mecanografia.

Os dias se desdobram, e eu, com um coração repleto de amor e dedicação, me entreguei totalmente à minha

amada família, enquanto simultaneamente desbravava novos destinos. Das praias do Nordeste pisei na areia dourada de Natal, desbravei a beleza da Paraíba, mergulhei na cultura do Ceará e me encantei com as paisagens de Pernambuco. No Sul do país fui contemplada com a majestade de Balneário Camboriú, e para além das fronteiras tive a honra de explorar os encantos da Argentina.

Resumindo, meus caros amigos aposentados, permitam-me oferecer um sábio conselho: que a chama da atividade continue acesa em seus corações, que zelem pela pre-



ciiosidade que é a saúde e que encontrem momentos para deleitar-se em puro relaxamento, pois, afinal de contas, a vida é uma preciosidade fugaz que merece ser vivida plenamente. Por fim, reitero que a aposentadoria é um momento para desfrutarmos de todo o benefício que nosso trabalho trouxe.



Meu nome é **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, natural de Castro, Paraná. Sou graduada em Pedagogia com habilitação em Administração Escolar, e também em Direção de Escola de Ensino Elementar.

Em 1961 cheguei a Brasília acompanhando meu marido, o militar Luiz Car-

los Dinnies Camargo, que foi transferido para a capital.

Em 1962 prestei concurso para professora na SEC/DF, onde trabalhei por 14 anos. Em 1975 iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados, ao passar em concurso público para o cargo de Assistente de Pesquisa Legislativa. Em 1978, por meio de concurso interno, tornei-me Técnica Legislativa e, posteriormente, alcancei a posição de Analista de Pesquisa Legislativa.

Na Casa desempenhei funções no CEDI e nos gabinetes da Presidência da Câmara dos Deputados, da Liderança do PDS e da Liderança do PFL. Durante os trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte de 1987-1988, fui Super-

visora de Nível Superior. Me aposentei em 1990.

Desde então tenho dedicado meu tempo aos interesses da minha família, tanto em Brasília quanto em Castro, no Paraná. Tive a oportunidade de realizar diversas viagens marcantes a países como Escandinávia e Rússia. Também desfrutei de um cruzeiro pelo Rio Danúbio ao lado da minha família, em celebração aos meus 80 anos de vida.

Meus hobbies incluem leitura, artesanato (especialmente crochê), pintura, dança, entre outros. Para concluir, quero expressar minha admiração pela ASA-CD, pelo trabalho feito.

## HEYDERNE JOSÉ PEREIRA COELHO

Sou **Heyderne José Pereira Coelho**, nascido em Santarém, no Pará, e cheguei a Brasília em 1963. Formado em Administração, iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1965, após aprovação em concurso público.

Ao longo dos anos tive a oportunidade de atuar em diversos setores, começando na área de Mecanografia, onde acompanhei de perto as primeiras inovações tecnológicas aplicadas à administração.

Depois, passei pela Secretaria-Geral da Mesa, onde trabalhei com sinopses e registros fundamentais para as atividades legisla-

tivas. Encerrando minha carreira, ocupei a Chefia de Gabinete do PTB, onde busquei contribuir com o desenvolvimento das equipes e com o bom funcionamento da Casa. Em 1998 me aposentei com a sensação de dever cumprido.

Hoje, após minha aposentadoria, me dedico à minha chácara, um espaço onde posso recarregar as energias e me reconectar com a natureza, algo que considero essencial para o bem-estar.

Viajar também é uma das minhas paixões, especialmente para a Amazônia, onde sempre retorno a Alter do Chão e ao Rio Tapajós, locais que guardam uma be-



leza única e que me fazem reviver as raízes do Pará.

Aos amigos aposentados, recomendo que se mantenham sempre ativos, tanto fisicamente quanto intelectualmente. Manter amizades e laços familiares próximos é fundamental, pois são eles que trazem verdadeiro sentido à nossa jornada.

# FALA, ASSOCIADO

ANTÔNIA SOARES CAMPELO

Sou **Antônia Soares Campelo** e nasci no Ceará, um estado rico em cultura e povoado por indivíduos notáveis, cuja valentia e determinação sempre me inspiraram. Em 1980 dei um passo significativo ao mudar-me para a magnífica Brasília, onde, em 1983, comecei minha trajetória na ilustre Câmara dos Deputados.

Ao longo dos anos na Casa concentrei meus esforços na Diretoria-Geral, uma experiência enriquecedora que culminou em minha merecida aposentadoria. Desde então tenho aproveitado cada momento da vida, desbravando os encantos de diversas regiões do Brasil e explorando os fascínios da Europa. A dança, uma arte que me cativa, tornou-se minha grande paixão e fonte de energia.

Aos amigos que compartilham do privilégio da aposentadoria não posso deixar de enfatizar a importância de cultivar uma vida saudável, zelando tanto pela saúde física quanto mental.

Estabelecer uma rotina equilibrada e permitir-se o deleite de viagens é um conselho que trago com carinho. Após anos de dedicação e compromisso com agendas rigorosas é crucial manter atividades que estimulem a mobilidade e preservem a agilidade mental.

Sobre a gestão atual da ASA-CD, é com grande satisfação que expresso minha admiração pela Presidente Maria Elisa. Sua notável diligência e empenho em buscar o melhor para nós, aposentados, merecem todos os elogios. Sua atenção, presteza e demonstrações de



carinho são fontes constantes de inspiração e gratidão.

Por fim, reitero que estar aposentada é um privilégio, bem como poder falar um pouco da minha humilde história no Voz Ativa, que sempre nos aproxima dos amigos com quem não temos mais contato.

NIVALDO FARIA DE CASTRO



Meu nome é **Nivaldo Faria de Castro**, nasci em Vazante, MG, e desde 1972 fixei residência na capital, Brasília. Ingressei na Câmara dos Deputados por meio de um concurso público em 1991. Durante minha trajetória na Casa Legislativa fui uma

peça importante no Centro de Informática, contribuindo para o desenvolvimento tecnológico da instituição. Além disso, tive a satisfação de atuar no setor do PRÓ-SAÚDE, até minha merecida aposentadoria, em 2015, após anos de dedicação.

Desde que me aposentei minha rotina passou a incluir momentos de conexão com a natureza. O local se tornou um refúgio, onde posso descansar e refletir, enquanto também cultivo minha paixão por viagens. Já explorei destinos nacionais de tirar o fôlego, como Fortaleza, o

lindo litoral do Rio Grande do Norte, a charmosa Porto Seguro e a histórica Parnaíba. Além disso, tive a alegria de visitar países como o Chile e Portugal, cada um com suas paisagens deslumbrantes e ricas culturas, ampliando meu horizonte e minhas experiências de vida.

Aos amigos que também se aposentaram, meu conselho é simples: aproveitem cada dia ao máximo, persigam suas paixões e busquem cultivar uma rotina que valorize a saúde e o bem-estar.



Meu nome é **Elizabeth Garcia de Lima**, nasci em Paranaíba-MS e cresci em Mirassol-SP. Aos 21 anos, após me casar, me mudei para Uberaba-MG, iniciando uma nova fase cheia de descobertas. Em 1979 eu e meu marido decidimos recomeçar em Brasília, onde construímos uma vida repleta de momentos marcantes.

Formei-me em Admi-

nistração de Empresas pela AEUDF, e antes de ingressar na Câmara dos Deputados atuei como Secretária Executiva em uma empresa de engenharia, o que foi essencial para minha carreira.

Iniciei na Câmara em 1988, após aprovação em concurso público, como Técnica em Material e Patrimônio. Atuei como Chefe da Seção de Contratos, na Coordenação de Material, onde tive a oportunidade de contribuir para a gestão eficaz dos recursos.

Após 10 anos de serviços me aposentei em 1998. Desde então dediquei-me a viajar, conhecendo lugares como Portugal, Espanha, França e Amsterdã. Em 2015 fui a Las Vegas, uma experiência marcan-

te, e em 2019 realizei o sonho de conhecer a Europa.

Para meus amigos aposentados aconselho que aproveitem cada oportunidade, sem deixar a idade ser um limite. A aposentadoria é uma fase para explorar novos horizontes. Sou grata à gestão atual, pela atenção e sociabilidade, que nos proporciona um ambiente acolhedor e solidário.

Por fim, sempre digo aos amigos que aposentadoria é uma momento de aprendizado e a melhor fase da vida, pois estamos usufruindo de anos de serviço público, então essa fase é a hora de aproveitarmos e usufruirmos de todo nosso caminho que trilhamos ao longo do tempo.

## JOÃO SANTOS COELHO NETO

Eu sou **João Santos Coelho Neto**, nascido em João Pessoa, Paraíba, onde me formei em Direito pela Universidade Federal em 1971. Como servidor público fui transferido para Brasília em 1975 e, dois anos depois, fui aprovado no primeiro concurso para Assessor Legislativo da Câmara dos Deputados.

Trabalhei sempre na Consultoria Legislativa, nas áreas de Redação Parlamentar e de Minas e Energia, até minha aposentadoria em 1998.

Desde 2015 aprecio o “ócio com dignidade”, dedicando-me intensamente à convivência com minha família, à leitura de bons li-

vros e ao estudo de línguas estrangeiras. Também me mantenho ativo fisicamente, com caminhadas regulares e exercícios na academia.

Sempre tive grande paixão por viagens, tanto pelo Brasil quanto para o exterior, com especial interesse pela Escócia, Itália, Áustria e Suíça. No Brasil, admiro as cidades históricas de Minas Gerais e as cidades serranas do Rio de Janeiro.

Além disso, sou um amante de praia, sol e mar, o que me leva frequentemente a João Pessoa. Aos colegas aposentados sugiro um planejamento prévio, flexível, focando em atividades que lhes tragam prazer, pois a vida é curta e deve ser apro-



veitada ao máximo. Aposentados, afinal, estão sempre sem tempo para nada! Por fim, destaco a excelente gestão da ASA-CD sob a liderança da Maria Elisa, esposa do meu amigo Cristóvão, e fico feliz em ver como a ASA-CD se tornou um lugar especial e acolhedor.

# ASA COM ARTE

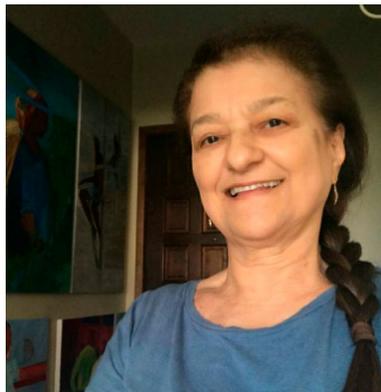
CARMEN SILVA

Meu nome é **Carmen Silva** e ao longo dos anos, tornei-me uma verdadeira artista. Minhas obras transbordam requinte, bom gosto e uma profunda delicadeza. A paleta de cores ganha vida através da técnica da pintura a óleo, onde aplico as tintas meticulosamente com pincéis, espátulas e outros instrumentos, sobre telas de tecido, superfícies de madeira ou quaisquer materiais que capturem a essência da minha expressão artística.



Minha trajetória como associada aposentada tem sido marcada por uma paixão avassaladora pela arte. Ao olhar para minhas obras você pode vislumbrar um universo de requinte, onde o bom gosto e a delicadeza se entrelaçam em uma dança harmoniosa de cores e formas. Cada pincelada é um gesto de amor e dedicação, um fragmento da minha alma depositado sobre a tela. Cada tonalidade é cuidadosamente escolhida, cada sombra meticulosamente trabalhada, resultando em composições que transcendem a mera representação visual.

Para mim, essas obras são janelas para o meu mundo interior, onde a beleza se entrelaça com a emoção, criando um diálogo único com quem se permite



adentrar nesse universo de sensações. A cada criação busco não apenas imprimir minha marca, mas também transmitir uma mensagem, seja de paz, questionamento ou celebração da vida. Essa jornada artística é uma expressão contínua de reflexão e significado que revela a profundidade da minha conexão com a arte.

ANÍSIA MARTINS



Meu nome é **Anísia Martins** e nasci na encantadora cidade do Rio de Janeiro. Em 1973 tive a oportunidade de me mudar para Brasília, onde iniciei minha jornada acadêmica em Biblioteconomia na renomada Universidade de Brasília (UnB). Em 1976 passei em um concorrido

concurso público e ingressei na Câmara dos Deputados, onde tive a chance de desempenhar várias funções, desde a gestão do Patrimônio até a rica experiência na Biblioteca, passando pela Consultoria Legislativa e pela Secretaria-Geral, além do DECOM, onde encerrei minha trajetória em 2011.

Após me aposentar dediquei-me a explorar o mundo e suas diversas culturas. A cada viagem aprendi mais sobre a beleza do nosso planeta. Também descobri uma paixão por trabalhos manuais, especialmente a confecção de peças de crochê, que me traz imenso prazer criativo. Além dis-

so, participo ativamente de um projeto social na Igreja Presbiteriana de Brasília, onde unimos esforços para arrecadar recursos para famílias em situação de vulnerabilidade social, confeccionando artesanato com carinho e dedicação.

É gratificante saber que, através do nosso trabalho, podemos melhorar a vida dessas pessoas. Assim, sigo em frente, com o coração cheio de gratidão.





Meu nome é **Gustavo Volker Luedeman**. Nasci em Nuremberg, na Alemanha, e vim para o Brasil em 1947, estabelecendo-me com minha família em São Paulo. Desde cedo fui influenciado pela rica cultura e tradição jurídica, o que me motivou a ingressar no curso de Direito da Universidade de São Paulo (USP) em 1960. Em 1964 me formei, dando início a uma trajetória profissional marcada pela busca incessante

por conhecimento e justiça.

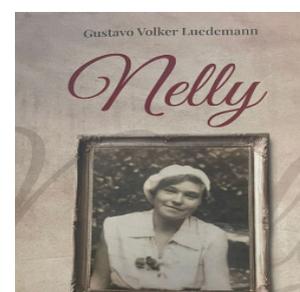
Em 1973 tomei uma decisão que transformaria minha vida: mudei-me para a recém-inaugurada capital federal, Brasília, uma cidade vibrante e promissora.

Foi então que ingressei na Câmara dos Deputados, onde atuei como consultor legislativo. Durante os anos de serviço tive a oportunidade de participar de importantes debates e contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas, até minha merecida aposentadoria em 2009.

Após me aposentar passei a me dedicar a uma de minhas grandes paixões: viajar. Ao longo dos anos conheci diversos países e culturas, explorando boa parte do mundo. Paralelamente, mergulhei no projeto de escrever um livro, fruto de intensa pesquisa sobre minhas raízes e minha história

familiar. O resultado foi o romance “Nelly, um romance psicogenealógico”, que relata a vida dos meus antepassados a partir do século XIX, quando nasceram meu trisavô, Bernardo Phillipi, e seu irmão, na Alemanha.

A obra é um tributo à memória de minha família e à força das gerações que moldaram o presente. É gratificante poder contar essa parte tão significativa da minha vida com tantos meandros. Ao escrever esse livro revistei muitas memórias afetivas.



## SUELY MARIA DE SOUZA RAMALHO

Meu nome é **Suely Maria de Souza Ramalho** e sou natural de Mineiros-GO. Em 1986 mudei-me para Brasília, sou formada em contabilidade pela PUC de Goiás. Em 1988 ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Na Câmara trabalhei nos setores de DEMAP e Finanças até me aposentar



em 1998. Desde então tenho aproveitado para viajar bastante meu filho reside no Canadá e uma sobrinha na Alemanha sempre passo temporadas com eles.

Após a aposentadoria mergulhei de cabeça na minha paixão pela confeitaria. Investi tempo e dedicação em aprimorar minhas habilidades, e fui explorando novas técnicas e receitas.

Cada doce que preparo é uma expressão do meu amor pela culinária e um deleite para os olhos e o paladar dos meus clientes.

Além disso, minha jornada na confeitaria me le-



vou a participar de workshops e cursos especializados, onde pude expandir meus conhecimentos e me manter atualizada sobre as tendências do mundo da doçaria. Belle Douce @ [belledouce.biscoitosdecorados](https://www.instagram.com/belledouce.biscoitosdecorados), reflete minha dedicação à qualidade e detalhe.

# DICA DE VIAGEM

ARACAJU-SE



Aracaju, a encantadora capital de Sergipe, é um destino ideal para pessoas experientes que desejam tranquilidade, cultura e lindas paisagens. Com um clima agradável e ruas arborizadas, a cidade oferece passeios relaxantes à beira-mar, uma deliciosa gastronomia regional e diversas atrações históricas. A Orla de Atalaia é perfeita para caminhadas leves, com calçadões amplos, quiosques e vistas deslumbrantes do oceano..

Uma experiência única para quem deseja se aventurar um pouco mais é o passeio até Canindé de São Francisco, onde o Cânion do Xingó encanta com suas paisagens deslumbrantes. O trajeto de Aracaju a Canindé pode ser feito de carro ou em excursões organizadas. Durante o passeio de catamarã pelos cânions, os visitantes são presenteados com formações rochosas impressionantes e as águas tranquilas do rio, criando uma sensação de paz.

No caminho para Canindé não deixe de visitar o Museu de Arqueologia de Xingó, que oferece uma visão fascinante das descobertas

pré-históricas da região.

Aracaju e seus arredores convidam pessoas experientes a desfrutar de conforto, cultura e belezas naturais, com muitas opções para relaxar e apreciar o que a região tem de melhor.

A Orla de Atalaia é uma das mais belas e bem cuidadas do Brasil, ideal para caminhadas à beira-mar, com espaços verdes, quiosques e o Oceanário de Aracaju, que exibe a fauna marinha local. O Mercado Municipal é o lugar perfeito para conhecer o artesanato sergipano e saborear pratos típicos, como o caranguejo e a tapioca.

O Museu da Gente Sergipana oferece uma experiência interativa que traz a história do estado de forma leve e acessível. Por fim, o Cânion do Xingó, situado a aproximadamente três horas de Aracaju, é uma das joias naturais do Brasil e um dos maiores cânions navegáveis do mundo.

Este incrível destino oferece passeios de catamarã que encantam os visitantes com vistas deslumbrantes das formações rochosas e da vegetação exuberante que

circunda o rio. Durante a navegação há paradas estratégicas em áreas seguras, onde é possível se refrescar e desfrutar de momentos agradáveis de banho nas águas tranquilas do Rio São Francisco.

Este passeio não é apenas uma oportunidade de relaxamento, mas também uma experiência enriquecedora, já que guias especializados acompanham os turistas, compartilhando fascinantes curiosidades e histórias sobre a região, suas tradições e sua biodiversidade.

Além disso, para os amantes da História, o Museu de Arqueologia de Xingó é um verdadeiro tesouro que revela detalhes intrigantes sobre as antigas civilizações que habitaram essa área rica em cultura e legado, com exposições que apresentam achados arqueológicos e informações sobre a vida dos povos que ali viveram.



O mês de outubro é especialmente dedicado à campanha global de conscientização, prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama, conhecida como Outubro Rosa, que foi lançada em 2000.

Esta campanha visa alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e desmistificar conceitos errôneos em torno da doença, que afeta anualmente mais de 40% das brasileiras.

O câncer de mama é um dos tipos mais comuns entre as mulheres, e sua detecção precoce é essencial, pois aumenta as chances de cura para mais de 90%, conforme dados do Centro Especializado em Oncologia Oswaldo Cruz.

É importante ressaltar que o câncer de mama não é causado apenas por fatores hereditários; hábitos como tabagismo, sedentarismo, obesidade, uso prolongado de hormônios e alcoolismo também desempenham um papel crucial.

Além disso, fatores de risco adicionais incluem ter mais de 50 anos, ter a primeira menstruação

antes dos 12 anos, menopausa após os 55 anos e ter a primeira gravidez após os 30 anos. A conscientização sobre esses fatores é vital para que as mulheres possam adotar medidas preventivas em suas rotinas.

Especialistas recomendam que mulheres a partir dos 40 anos realizem exames anuais, como a mamografia, para detecção precoce. Esse exame é vital, pois pode identificar alterações antes mesmo que a mulher perceba qualquer sintoma, contribuindo assim para um diagnóstico mais rápido e eficaz.

O autoexame é uma ferramenta fundamental na identificação da doença e deve ser realizado mensalmente. Segundo o Hospital Israelita Albert Einstein, cerca de 90% dos casos de câncer de mama se manifestam por meio de um nódulo fixo e indolor.

Outros sinais de alerta incluem alterações na pele da mama, como espessamento, secreções anormais, mudanças no formato ou na textura dos mamilos, e qualquer alteração no tamanho dos seios.

Com uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e grãos integrais, é essencial para fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde de maneira geral.

Manter o controle do

peso, amamentar quando possível e evitar situações de estresse excessivo são hábitos que contribuem para a saúde da mama.

Além disso, é fundamental reduzir o consumo de álcool e evitar o tabagismo, pois esses fatores estão diretamente relacionados ao aumento do risco da doença.

Durante o Outubro Rosa muitas instituições promovem eventos, palestras e atividades que incentivam a discussão sobre o câncer de mama e a importância da saúde da mulher.

Participar dessas iniciativas é uma maneira de se informar e de apoiar outras mulheres em suas jornadas de prevenção e tratamento.

O Outubro Rosa não é apenas um mês de conscientização, mas uma oportunidade para todas as mulheres se unirem na luta contra o câncer de mama. Juntas, podemos fazer a diferença e garantir um futuro mais saudável para todas.

**Dr.ª. Carmen Regina de Siqueira L Figueiredo**

**Ginecologista**

Telefone: (61) 99983-2050

# DIREITO E JUSTIÇA

18º ENCONTRO NACIONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS



MARLENE CAMBRAIA, EDISON HAUBERT, MARIA ELISA E EDUARDO MOREIRA

No dia 16 de outubro de 2024 o auditório Ne-reu Ramos da Câmara dos Deputados, em Brasília, foi palco do 18º Encontro Nacional dos Servidores Públicos Aposentados e Pensionistas, organizado pelo Instituto Mosap. O evento reuniu mais de 150 entidades representativas, lotando completamente o espaço, em um sinal claro da força e união dos aposentados e pensionistas de todo o país.

O foco principal do encontro foi a tramitação das PECs 6/2024 e 555/2006, com destaque para o apensamento dessas propostas legislativas.

A discussão sobre a apensação dessas PECs foi tratada como uma questão de justiça para os servidores públicos que dedicaram anos de serviço ao Brasil.

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira e a associada Sandra Régis,

estiveram presentes no evento. Maria Elisa destacou a importância da união entre as entidades e o impacto que o encontro gera no processo legislativo. “Este evento é uma prova do quanto somos fortes quando estamos juntos. A luta pelos nossos direitos é contínua e precisa do empenho de cada um de nós. A PEC 6/2024 e a PEC 555/2006 são fundamentais para garantir um futuro digno para os servidores aposentados”, afirmou Maria Elisa.

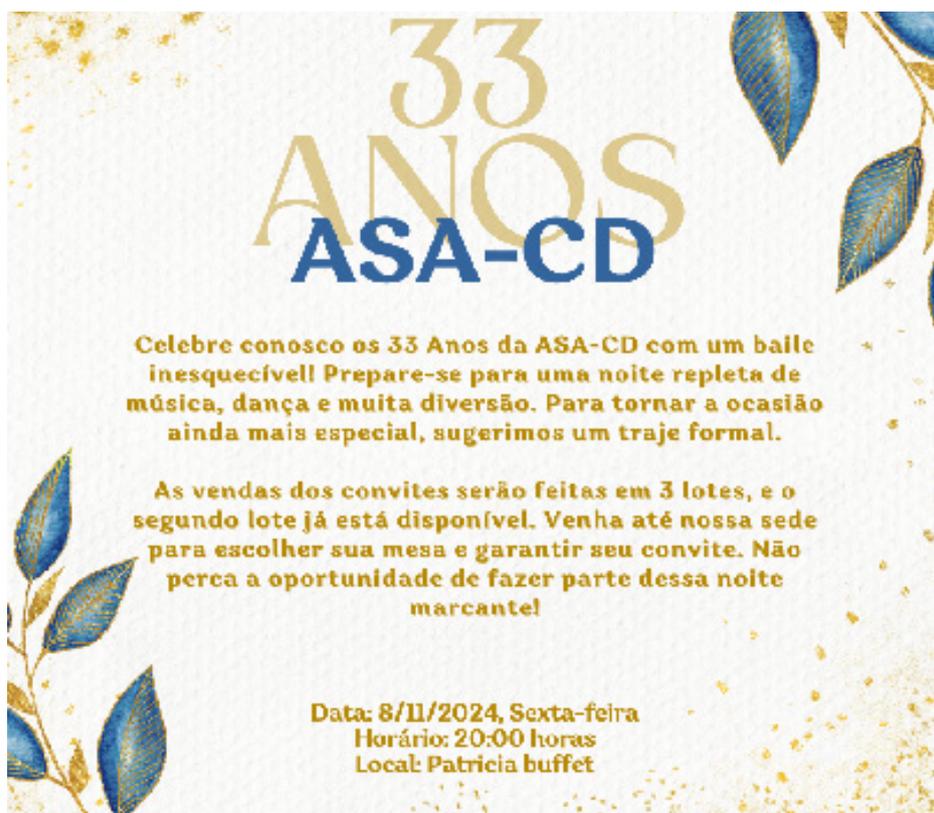
A presença de parlamentares, como o Deputado Cleber Verde, que presidiu o encontro, e as deputadas Gisela Simona e Erika Kokay, reforçou o apoio legislativo à causa dos servidores aposentados, ressaltando a importância da pressão contínua sobre o Congresso. Cleber Verde foi homenageado pelo Instituto Mosap com uma placa de reconhecimento por sua dedicação

à causa dos servidores públicos aposentados.

O encontro foi também uma oportunidade para fortalecer a rede de contatos entre as entidades, permitindo a troca de experiências e a criação de estratégias de comunicação para ampliar a visibilidade das PECs. O encerramento do evento foi marcado pela reafirmação do compromisso de luta por parte de todas as entidades presentes, com a expectativa de novos avanços até o próximo encontro, em 2025.

O Instituto Mosap segue determinado a lutar pelos direitos dos servidores públicos aposentados e pensionistas, e o 18º Encontro Nacional foi mais um passo significativo nessa jornada.

# BAILE 33 ANOS ASACD



## ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

**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 - com algum conhecimento: às 9h

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

Informações pelo nosso  
WhatsApp (61)99111-2317.

**MATRICULE-SE!**

## ASA ITALIANO



Professora Thaís

*Andiamo a imparare l'idioma più bello del mondo: l'italiano!*

*L'italiano è la lingua dell'amore, dell'arte, della buona cucina, dell'opera!*

*Conoscere un novo idioma è un'opportunità di vivere il mondo straordinario di storia, paesaggi e sapori dell'Italia.*

*Vieni con me! Ti presento il meglio dell'Italia!*

Turmas:

**às quintas-feiras**

1 - iniciantes: às 08h30

2 - com algum conhecimento: às 10h30

3- com um bom 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

## PETA DE POLVILHO



### Ingredientes

- 4 ovos
- 4 copos de polvilho
- 1 copo de óleo quente não muito cheio
- 1/2 copo de água

### Modo de preparo

- coloque o polvilho numa bacia, despeje o óleo para escaldar e misture bem
- após esfriar coloque os ovos e misture bem e ao final coloque água para dar o ponto
- coloque num saquinho de plástico com um furo ao final e vá colocando num tabuleiro e leve para assar
- uma delícia com um cafezinho ou chá

## TORTINHA DE BANANA NA AIRFRAYER



### Ingredientes

- 2 bananas
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de Pó Royal

### Modo de preparo

- cortar em rodelas 1 banana, após untar a forma colocar as codelas da banana no fundo e nas laterais
- amassar 1 banana e colocar o ovo e a aveia e misturar bem, colocar o Pó Royal e despejar na forma e levar para a Airfryer a 180 graus por 15 minutos
- bom como refeição ou sobremesa
- se desejar comer com uma bola de sorvete ficará uma delícia

## DICA DE CASA

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

### ÁGUA NA MANTEIGA

Adicionar água filtrada e natural à manteiga dura é uma dica prática para facilitar sua remoção do recipiente. Ao colocar uma pequena quantidade de água no recipiente

onde a manteiga está, a umidade auxilia a soltar a gordura, tornando-a mais fácil de tirar, mesmo quando está bem fria e difícil de manusear.

Essa técnica é útil, pois a água não altera o sabor ou a textura da manteiga, preservando suas características originais. Dessa forma, você pode preparar suas receitas com agilidade, evitando resíduos grudados no recipiente. Experimente essa dica simples e torne suas tarefas na cozinha ainda mais práticas e eficientes!



### MISTURE AVEIA, QUINOA, LINHAÇA, AMARANTO E CHIA EM UM RECIPIENTE PARA AUMENTAR A SUA PRATICIDADE

Uma dica prática para quem deseja adicionar mais nutrientes à alimentação diária é preparar uma mistura de grãos e sementes que possa ser facilmente adicionada às frutas. Combine aveia, chia, amaranto, quinoa e linhaça em um recipiente, fazendo uma quantidade suficiente para durar a semana.

Cada um desses ingredientes traz benefícios únicos: a aveia é rica em fibras, a chia é fonte de ômega-3, o amaranto e a quinoa são ricos em proteínas e a linhaça auxilia na digestão. Ao ter essa mistura pronta, você economiza tempo no dia a dia, já que basta polvilhar uma colher sobre a fruta de sua escolha, como banana, mamão ou maçã, tornando o lanche mais nutritivo e saboroso. Além de praticidade, essa combinação promove saciedade e é uma excelente forma de enriquecer a dieta. ortantes para a saúde. Ideal para quem busca facilidade e mais qualidade na alimentação!



# 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 cada um de vocês!



## HOMENAGEM AOS SERVIDORES MAIS ANTIGOS COM 30, 40 E 50 ANOS DE CASA



A Câmara dos Deputados realizou uma homenagem especial aos servidores mais antigos com 30, 40 e 50 anos de serviço público, reconhecendo sua dedicação e contribuição à instituição.

Com presença de familiares, colegas e autoridades, a cerimônia destacou a importância desses profissionais para a

continuidade dos trabalhos e o fortalecimento das atividades legislativas. Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas, e Rômulo Lima Câmara, 1º Diretor Financeiro, participaram e destacaram o papel essencial desses servidores na construção da história da Casa.

Entre os homenageados, o associado Valério Silva foi agraciado com uma placa e um certificado de agradecimento em reconhecimento aos anos de dedicação. Durante a cerimônia, o presidente da Câmara destacou que homenagens como essa são uma forma de assegurar que os servidores sintam-se valorizados e respeitados.

## CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu na casa de Alvarina Querida para debater um clássico da literatura: **O Morro dos Ventos Uivantes, de Emily Brontë.**

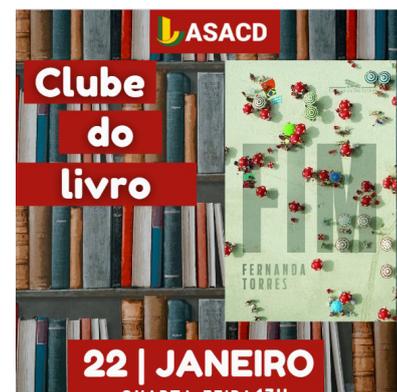
A obra, com sua atmosfera intensa e personagens marcantes, gerou uma conversa animada entre as par-

ticipantes, destacando temas como a complexidade das relações e as emoções profundas que permeiam a trama. Estiveram presentes Maria Elisa, Franci, Jaira, Uilza, Elba, Silvana Saads e Maria Julia, que compartilharam suas impressões e insights sobre o romance.

A tarde, regada a café e boas risadas, fortaleceu ainda mais o laço entre o grupo e deixou a todos com vontade de revisitar outras gran-

des obras da literatura.

As participantes mergulharam nas relações e nos cenários sombrios que a autora construiu, refletindo sobre como o romance aborda os extremos do amor e da vingança. Alvarina, anfitriã, proporcionou um ambiente acolhedor.





O Programa de Valori-  
zação do Servidor (Pró-  
-Ser), sempre atento à  
importância de oferecer  
suporte e preparação em  
todas as fases da carrei-  
ra dos servidores da Câ-  
mara, realizou o evento  
do Programa de Prepa-  
ração para a Aposenta-  
doria (PROA) de 2024.

Este evento propor-  
cionou um bate-papo en-  
volvente com servidores  
já aposentados, criando  
uma oportunidade rica  
para a troca de experiên-  
cias e dicas práticas sobre  
a vida pós-carreira, auxi-  
liando aqueles que estão  
prestes a se aposentar.

Voltado para servido-  
res que atingiram ou estão  
próximos de alcançar os  
requisitos para aposenta-  
doria, o encontro desmis-  
tificou o processo, mos-  
trando que essa etapa pode  
ser repleta de novas rea-  
lizações, além de ser um  
momento de recomeço.

A Associação dos Ser-  
vidores Aposentados e  
Pensionistas da Câmara

dos Deputados (ASACD)  
participou ativamente,  
com a Presidente Maria  
Elisa conduzindo o painel.

Ela compartilhou valio-  
sas experiências e apresen-  
tou algumas das principais  
iniciativas da associação,  
como o programa “A ASA  
VAI ATÉ VOCÊ”, que re-  
aliza visitas aos associa-  
dos para estreitar os laços  
e oferecer suporte, além  
dos eventos mensais “Pro-  
sa na ASA” e o tradicional  
baile anual em celebra-  
ção ao aniversário da as-  
sociação e demais ações.

Maria Elisa destacou  
também os novos progra-  
mas “ASA Saúde” e “ASA  
Idiomas”. A 1.ª Vice-Pre-  
sidente, Maria do Amparo  
Bezerra da Silva, e o 2.º  
Conselheiro Fiscal, José  
Gomes Ferreira, também  
marcaram presença no  
painel, trazendo diferen-  
tes perspectivas sobre essa  
fase de transição e a adap-  
tação à vida após a carreira  
ativa e quão importante é  
estar associado a ASACD.

No evento, foram dis-

cutidos temas essenciais  
como planejamento finan-  
ceiro e emocional, além  
de oportunidades de vo-  
luntariado para aqueles  
que buscam se manter ati-  
vos após a aposentadoria.

Os participantes pu-  
deram esclarecer suas  
dúvidas, e também com-  
partilhar preocupações e  
interagir em um ambien-  
te acolhedor e instrutivo.

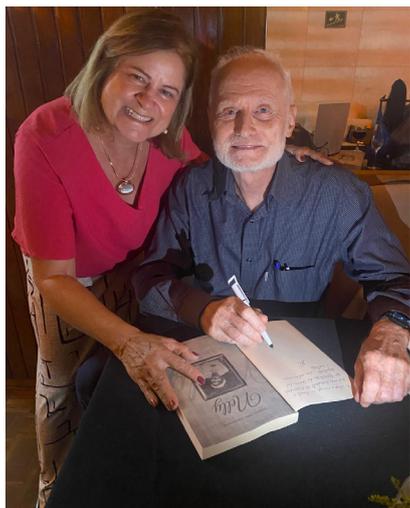
Para Maria Elisa, esse  
bate-papo não apenas ofe-  
receu orientações valio-  
sas, mas também reforçou  
o espírito de comunida-  
de entre os servidores.

“O sucesso do evento  
destacou o papel central  
do Pró-Ser, reafirman-  
do sua importância como  
um recurso essencial para  
garantir o bem-estar dos  
servidores, tanto na ati-  
va quanto aposentados,  
e consolidando-se como  
um pilar de apoio durante  
essa transição significati-  
va” destacou a Presidente.

# PROSA OUTUBRO ROSA



## PALCO ABERTO



O Sindilegis realizou um importante evento para celebrar o talento e a criatividade dos servidores públicos com a primeira edição do “Palco Aberto, Festival Talentos do Legislativo”.

Esse festival cultural reuniu produções artísticas de variadas expressões, promovendo uma verdadeira homenagem à arte entre os colaboradores da Câmara dos Deputados, do Senado Federal e do Tribunal de Contas da União (TCU), além de contar com a participação de seus familiares. O objetivo foi destacar a expressão e o ta-

lento dos participantes, proporcionando um espaço de visibilidade e valorização para suas criações.

Entre os participantes que marcaram o evento, Roberto Medeiros Guimarães emocionou o público com interpretações de sucessos da música brasileira, seguido por Jacira Faria Silva, que também encantou com sua voz ao interpretar clássicos musicais. Francisco das Chagas apresentou um espetáculo no violão, trazendo músicas que cativaram os presentes, enquanto Gustavo Luerder Volkerman abrilhan-

tou o festival com o lançamento de seu livro chamado Nelly: um romance psicogenealógico, adicionando uma dimensão literária ao evento.

O “Palco Aberto” foi uma oportunidade única para o fortalecimento dos laços culturais e para o reconhecimento do talento artístico dos servidores, consolidando-se como um espaço especial para a troca de experiências e para o incentivo à cultura no âmbito legislativo.

# VINÍCOLA BRASÍLIA



No dia 5 de outubro, a ASACD teve o prazer de realizar um passeio à Vinícola Brasília, uma experiência que surpreendeu a todos os participantes.

O dia começou com a degustação de delícias locais, incluindo pães artesanais, azeites finos, queijos de sabor

marcante e salames de qualidade. A combinação de sabores proporcionou uma verdadeira imersão na cultura gastronômica da região.

Tradicionalmente, muitos de nós viajamos para o Sul do Brasil em busca das renomadas vinícolas, mas a visita à Vinícola Brasília

nos lembrou que temos uma joia tão próxima. A produção local de vinhos, aliada à riqueza da culinária, nos mostrou que é possível apreciar uma experiência vinícola incrível sem precisar viajar longas distâncias.

## HOMENAGEADO DO MÊS

MARIA CONCEIÇÃO ALVES SOARES

A homenageada desse mês é **Maria Conceição Alves Soares**, que chegou a Brasília em 1957, vinda de Minas Gerais, em busca de um futuro melhor e novas oportunidades. Ingressou na Câmara dos Deputados, onde desempenhou com dedicação e responsabilidade diversas funções, incluindo o trabalho em ônibus escolar,

na área de limpeza e como telefonista. Ao longo de sua trajetória foi exemplo de empenho e dedicação, deixando a Casa em 1989 após muitos anos de serviços prestados. A Presidente, a Diretoria e os Funcionários da ASA-CD prestam esta homenagem com profundo carinho, desejando-lhe uma vida repleta de saúde, paz e

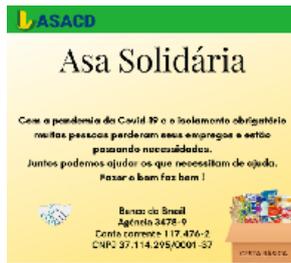


incontáveis momentos de alegria. Que possamos manter esse vínculo de amizade e respeito por muitos anos.

# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Ulza Guerra

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 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.



WALTER SOTERO FRANCO  
\*28/05/1938 - †BRASÍLIA, PE, 13/10/2024



LAIR PINHEIRO DE QUEIROZ  
\* 10/03/1927 - †BRASÍLIA, DF, 24/09/2024



JOSÉ RÔMULO CORDEIRO  
\*04/05/1938 - †BRASÍLIA, DF, 10/09/2024

## ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

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, Francly 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 - Anileda 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, Éden 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



**TIASACD**  
Personalização de bolsas  
@tiazelmafeliz



**Querubins**  
GRÁFICA E EDITORA  
(61) 3347-3313



**BRIGADEIRÍSSIMO**  
(61) 98374-0994



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



**FLORAIS**  
(61) 99977-3374



**#FIQUE EMCASA**  
DELIVERY E TO GO  
**INFOJET**  
(61) 3382-7765

## COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS



**BISCOITOS CAIRES**  
100% CASEIRO  
**BISCOITOS**  
(61) 99924-2757



**BORGES**  
(61) 99606-2211



**Cozinho na sua casa**  
**COMIDA VEGANA**  
(61) 99375-9463



**DOG DO BARTÔ**  
(61) 3036-5100



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



**DON GIULIANO buffet**  
**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 viagens**  
grupo de amigos pelo mundo  
**CULTURA TURISMO**  
(61) 3550-6646



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

## FINANÇAS E NEGÓCIOS



**Brasil Método**  
Corretora de Seguros  
**BRASIL MÉTODO**  
(61) 3274-5212

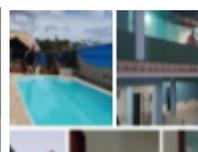


**SICOOB**  
(61) 3225-2007

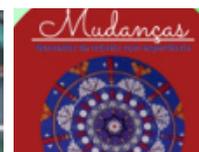
## IMÓVEL E MUDANÇAS



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



**ALUGUEL PORTO SEGURO**  
(61) 998176381



**Mudanças**  
**FRETES**  
(61) 981789919

## SAÚDE E BEM-ESTAR



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



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



**PSICÓLOGA**  
61 8128-0324



**Ana Paula Ribeiro da Silva**  
Fisioterapeuta  
**FISIOTERAPEUTA**  
(61) 99555-9191



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



**CLAF CLÍNICA DA FAMÍLIA**  
**GINECOLOGISTA**  
(61) 3345-7679



**OLIMPO**  
(61) 3225-2865



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



**VISÃO**  
HOSPITAL DE OLHOS  
**VISÃO**  
(61) 3038-8001



**OCULARE**  
OFTALMOLOGIA  
**OCULARE**  
(61) 3242-4222