

NOVEMBRO



No dia 17 a ASA-CD realizou um passeio especial ao Recanto do Gaita localizado no Quilombo dos Mesquitas-Cidade Ocidental-GO, proporcionando momentos de lazer, integração e conexão com a cultura local. Os associados e convidados puderam desfrutar de um dia repleto de atividades, incluindo um delicioso café colonial logo na chegada, degustação de jabuticabas, um almoço feito no fogão à lenha e um animado bingo.

Entre os participantes da ASA-CD estavam Maria Elisa, Francy, Maria de Fátima, Ronaldo Marton, Jaira, Gracynira, Suely, Benedita, Sirleide, Lucia, Magna, Cecília e Alice. O passeio contou com a participação de amigos da Associação, incluindo Orlando, Nícia, Rosa, Carlos, Jussara, Giselle, Edna Camelo e Maria das Neves, ampliando ainda mais o círculo de convivência e fortalecendo laços de amizade.



O Recanto do Gaita no Qui-



RECANTO DO GAITA

QUILOMBO DOS MESQUITAS



lombo dos Mesquitas, conhecido por sua história e tradições, foi o ponto alto do dia, com os participantes explorando a cultura quilombola e aproveitando a natureza exuberante da região. Foram momentos de tranquilidade e descontração, com um ambiente acolhedor que encantou a todos.

O evento reforça o compromisso da ASA-CD em oferecer atividades que promovam bem-estar e convivência para seus associados e amigos, consolidando-se como uma entidade ativa e preocupada com o lazer e a cultura.



SUMÁRIO

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

Associado Candango, p. 7 - 8
 Fala, Associado, p. 9 - 10
 ASA com Arte, p. 11 - 12
 Direito e Justiça, p. 13
 Dica de Viagem, p. 14

ASA Dica de Saúde, p. 15
 Lista de ILPI, p. 16
 ASA-CD Viagens, p. 17
 ASA Cursos, p. 16
 Asa Gourmet, p. 18
 Dica de Casa, p. 18

Ações da ASA-CD, p. 19 - 20
 Medalha In Memoriam, p. 20
 ASA Solidária, p. 21
 Agradecimento, p. 21
 Aniversariantes, 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 Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Heyderne José Pereira Coelho

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Diagramação

Ingrid Torres Alves

Impressão

Querubins Gráfica/Editora Tel.: (61) 3465-2411

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF

CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1748 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

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

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas grelinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. O mês de novembro é marcado pela campanha Novembro Azul, uma iniciativa global de conscientização sobre a importância da saúde do homem, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. Mais do que um lembrete anual, este é um chamado para adotar uma postura preventiva e ativa diante da saúde. Ao longo de nossas vidas, muitos de nós nos empenhamos em cuidar de nossa família, construir uma carreira sólida e contribuir para a sociedade. No entanto, é fundamental lembrar que cuidar da própria saúde também é um compromisso indispensável. O câncer de próstata, uma das doenças mais comuns entre homens, tem grandes chances de cura quando diagnosticado precocemente. Exames regulares, como o PSA e o toque retal, aliados a consultas frequentes ao médico, são ferramentas essenciais para garantir que possíveis problemas sejam detectados e tratados a tempo. A ASA-CD reconhece o valor inestimável de seus as-

sociados e entende que a promoção da saúde é parte integrante de uma vida longa e ativa. Aproveitamos este momento para encorajar não apenas os homens, mas também suas famílias, a apoiar a conscientização sobre a saúde masculina. Afinal, somos todos responsáveis por cuidar uns dos outros. Além disso, o Novembro Azul é uma oportunidade de celebrar a vida e refletir sobre o que realmente importa: momentos ao lado de quem amamos, a liberdade de viver com disposição e a alegria de aproveitar cada dia. Nossa comunidade de aposentados e pensionistas é exemplo de resiliência e força, e acreditamos que a prevenção é a chave para continuar essa jornada com energia e entusiasmo. Ao longo deste mês convidamos todos a participarem das ações promovidas pela ASA-CD e a dialogarem sobre a importância da saúde. Que cada um de nós se inspire a fazer o possível para priorizar o autocuidado, porque cuidar de si mesmo é também um ato de amor por aqueles que nos cercam. Aos nossos associados, diretores e amigos, reforçamos nossa gratidão e o desejo de que este Novembro Azul traga reflexão, saúde e renovação. Cuidar da saúde é a maior prova de respeito pela vida que construímos e por tudo que ainda queremos conquistar. Continuemos unidos nessa causa, porque a prevenção é um compromisso que vale para toda a vida.

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



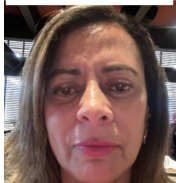
Jaqueline



Cécilia



Ivani



Rosa Helena



Rosilene



Antônia



Heloísa

Cecília Silva Guedes Alcoforado dia 2, **Ivani dos Santos**, **Rosa Helena de Souza Gouveia** e **Rosilene Ferreira Leal** dia 3, **Antônia de Maria de Lacerda** dia 4. **Heloísa Helena Silva Ramos** dia 7.

Cecília Silva chegou a Brasília em 1970, gosta de viajar. **Ivani** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Rosa Helena** nasceu em Brasília, gosta de viajar. **Rosilene** chegou em 1973, gosta de viajar e de estar com filhos e amigos. **Antônia** chegou em 1976, gosta de viajar, dançar e de jogar baralho, assistir filmes e séries. **Heloísa Helena** chegou em 1961, gosta de viajar.

Heyderne José Pereira Coelho dia 7, **Constante Caetano Turchiello**, **Enila Beatriz Esteves Gomes**, **Francy Lourdes Pereira Borges** e **Vaneida Virna dos Santos de Carvalho** dia 8, **Rachel Ungierowicz** dia 10.

Heyderne chegou a Brasília em 1963, gosta de cuidar da sua chácara e estar reunido com seus familiares. **Constante Tuchiello** chegou em 1965, gosta de palavras cruzadas, viajar e tem uma coleção de São Francisco. **Enila Beatriz** chegou em 1968 gosta de viajar. **Francy Borges** chegou em 1976, gosta de cantar no coral da ASA-CD. **Vaneida** chegou em 1995, gosta de fazer biodança, *Yoga*, Pilates e curtir a natureza. **Rachel** chegou em 1980, gosta de fotografia e viajar.



Heyderne



Turchiello



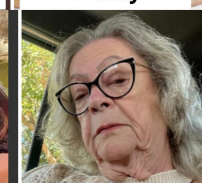
Enila



Francy



Vaneida



Rachel

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

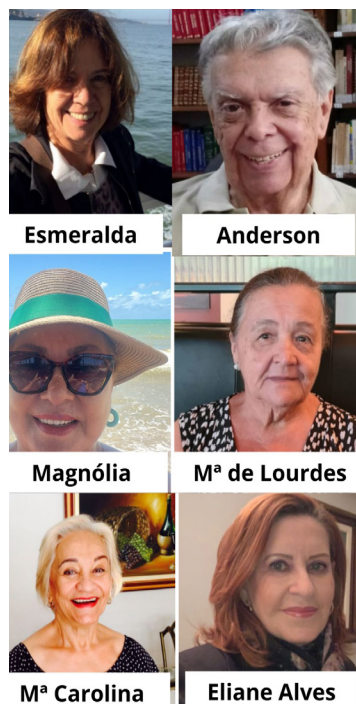


Zilá Dias dia 10, **Fátima Peixoto de Lima** dia 12, **Valério da Silva** dia 13, **Carlos dos Santos**, **Marly Glória do Nascimento Vale** e **Paulo Luiz Bastos Serejo** dia 15.

Zilá chegou a Brasília em 1976, gosta de viajar e de estar com os netos. **Fátima** nasceu em Brasília, gosta de viajar. **Valério** chegou em 1960, gosta de ir ao teatro, pescar e curtir um bom futebol. **Carlos dos Santos** chegou em 1967, gosta de ler um bom livro. **Marly Glória** chegou em 1977, gosta de artesanato e viajar. **Paulo Serejo** chegou em 1962, gosta de sair e de estar com amigos.

Esmeralda Silveira e Reis dia 16, **Anderson Braga Horta** dia 17, **Magnólia Maria de Figueiredo Vicente** dia 19, **Maria de Lourdes de Macedo Bantin** dia 27, **Maria Carolina Pereira Ferreira** dia 28, **Eliane Alves de Matos** dia 29.

Esmeralda chegou a Brasília em 1968, gosta de ler e viajar. **Anderson Braga** chegou em 1960, gosta de estar com a família e amigos, ler e escrever, ouvir música e ir ao cinema. **Magnólia** chegou em 1964, gosta de viajar. **Maria** chegou em 1973, gosta de cuidar da casa, fazer pilates, academia e viajar. **Maria Carolina** chegou em 1968, gosta de ler, dançar, viajar, fazer academia e estar com a família e amigos. **Eliane** chegou em 1972, gosta de viajar estar com a família e ler.



ASA-CD VISITAS

MARIA VILANI



A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, visitou a associada Sirleide Carneiro, no dia 3 de novembro, e juntas visitaram a associada **Maria Vilani**. O encontro foi marcado por momentos de boas risadas, confraternização e troca de experiências entre as integrantes. A visita fortaleceu os laços de amizade e o espírito de união entre os membros da

Associação. Como não poderia faltar, o evento também contou com um lanche caprichado. Maria Vilani expressou sua gratidão pelo apoio recebido da ASA-CD, destacando a atenção dedicada aos participantes. Esse evento reforçou o compromisso contínuo da ASA-CD em zelar pelo bem-estar e cuidado de seus associados.

HOMENAGEADO DO MÊS

DARCY MARIA GASPARETTO CAMARGO

Nesse mês, a ASA-CD presta homenagem a **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, que no dia 13 de novembro celebrou 86 anos de vida. Darcy é uma mulher inspiradora que, ao longo de sua trajetória, marcou gerações com dedicação e sabedoria. Sua história, repleta de conquistas

personais e profissionais, é um exemplo de força, determinação e amor à família.

A Presidente, os Diretores e os Funcionários desejam a ela muita felicidade e momentos inesquecíveis ao lado de seus entes queridos. Que Darcy continue sendo um exemplo de vitalidade e entu-



siasmo, inspirando a todos com sua energia e vontade de viver. Feliz aniversário!

FIQUE POR DENTRO DE TUDO



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.

MARIA CAROLINA PEREIRA FERREIRA



Meu nome é **Maria Carolina Pereira Ferreira** e nasci em Araguari-MG. Cursei Direito e Administração Pública e em 1968 fiz minha chegada a Brasília. No mesmo ano ingressei na Câmara dos Deputados através de concurso público. Durante meu tempo na Casa trabalhei em diferen-

tes áreas, na Quarta-Secretaria, na Coordenação do Estágio Universitário, na Coordenação de Habitação e na Assessoria Técnica da Diretoria-Geral. Em 1999, após uma carreira dedicada, decidi me aposentar.

Desde então abracei novas atividades e tive a oportunidade de explorar diversos lugares pelo mundo, como Itália, França, Portugal, Holanda, Dinamarca, Inglaterra, Grécia, Egito, Áustria, Suíça e Croácia. Não tenho passatempos específicos, mas faço questão de cuidar do meu corpo através da prática de musculação. Sou apaixonada por leitura, e frequentemente vou ao cinema. Além dis-

so, gosto de sair para estar com amigos e família, assistir a recitais, *shows* e concertos. Para meus amigos aposentados sempre aconselho a aproveitarem a vida da melhor forma possível, especialmente por meio de viagens, se for possível. Sobre a atual gestão da ASA-CD posso afirmar que é extremamente dinâmica. A Presidente, Maria Elisa, traz ideias muito diversificadas para os associados. Ela está sempre introduzindo novas ações, como viagens e festas, o que me deixa muito satisfeita com o rumo que a Associação está tomando.

CORA MARFIZA CASTELLO PARUCKER

Meu nome é **Cora Marfiza Castello Parucker**. Nasci em Afonso Cláudio-ES. Afonso Cláudio fica a 138 km da capital, Vitória, e está situada na região serrana, conhecida por seu clima tropical de montanha e pelas deslumbrantes paisagens naturais. Tenho muitas saudades desse lugar encantador.

Em busca de um futuro promissor mudei-me para Brasília em 1961. Naquela época a cidade ainda

estava em processo de desenvolvimento, e enfrentávamos desafios de locomoção, mas nunca desisti.

Concluí minha formação em Secretariado Executivo e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1962. Na Casa desempenhei funções importantes na Comissão de Relações Exteriores, além de ter atuado nas Segunda e Terceira Secretarias. Em 1985, após longos anos de dedicação à Casa, decidi me aposentar.



Após a aposentadoria dediquei-me à minha família, viajei e cuidei da minha saúde. Me sinto muito bem e saudável. Tenho a esperança de viver ainda muitos anos com saúde e felicidade.



Meu nome é **Mari-nalva da Silva Porto** e minha trajetória começou em Recife-PE, onde nasci. Sou formada em Letras e em 1969 desembarquei em Brasília. Naquela época a capital era um cenário completamente diferente

do que é hoje. Era como um grande canteiro de obras, tudo começando do zero, e a transformação ao longo dos anos foi surpreendente.

Em 1974 dei meus primeiros passos na Câmara dos Deputados, onde atuei na Biblioteca e na Coordenação de Informática, até o momento da minha aposentadoria em 18/04/1995. Desde então tenho aproveitado a vida de uma maneira bastante enriquecedora. Tive a oportunidade de percorrer o Brasil, conhecer Portugal e, finalmente, encontrei em Barra Velha-SC um lugar que adotei como meu lar.

Com a chegada da pan-

demia encontrei na leitura e na costura um refúgio para ocupar meu tempo. São *hobbies* que me trazem grande satisfação e preenchem meus dias de uma forma especial.

Aos meus amigos aposentados compartilho um conselho precioso: dediquem-se ainda mais a si mesmos e à preservação da saúde; afinal, ela é o nosso pilar principal para desfrutar plenamente da vida. E, por fim, quero expressar minha satisfação com a atual gestão da ASA-CD, que se mostra mais interativa e preocupada com o bem-estar de todos nós. É gratificante sentir esse apoio e consideração.

Meu nome é **José Arnon**, nasci em Serra Talhada-PE, sou formado em Administração e cheguei em Brasília em novembro de 1964. Brasília àquela época era uma provinciazinha bem pequena. Fomos para Taguatinga, onde não havia estrutura, água, luz, saneamento básico. Quando o golpe de 1964 aconteceu eu já estava aqui. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, na Casa trabalhei somente no DETEC, aposentando-me em 2017. Depois de aposentado comecei

a cuidar do meu corpo jogando futebol, esporte que sou apaixonado. Faço parte de um time de futebol de aposentados da AABB, que se encontram todas as terças, quintas e sábados.

E viajei, conheço o continente Europeu, América do Sul, do Norte, e no Brasil conheço boa parte. Aos amigos aposentados aconselho a fazer em aquilo de que gostam, que lhe traga prazer. Viagens, pratiquem esportes, sempre mantendo a saúde, que é nosso bem maior.

A atual gestão da



ASA-CD é muito dinâmica, a Presidente Maria Elisa busca cuidar dos associados, busca aproximar as pessoas. Trazê-las para Associação, e isso é bem legal. A gestão tem sido diferenciada, o que tem me agradado muito.

FALA, ASSOCIADO

ROSILENE FERREIRA LEAL

Meu nome é **Rosilene Ferreira Leal** e sou natural de Corinto-MG. Em 1973 decidi iniciar uma nova etapa da minha vida e me mudei para Brasília, aonde tive a oportunidade de estudar Serviço Social. Foi um período de aprendizado e crescimento pessoal que marcou profundamente a minha trajetória.

Ao longo desses anos compartilhei uma jornada especial ao lado do meu amado marido, Jayme Cavalcante de Oliveira, um exemplo de dedicação como servidor de carreira da respeitável Câmara dos Deputados.

Jayme dedicou impressionantes 33 anos de sua vida ao Plenário da Câmara dos Deputados, onde

sua pontualidade e compromisso eram notáveis. Sinto imensamente a sua falta e recordo com carinho os momentos compartilhados ao longo desses anos. Suas virtudes são fonte de inspiração para mim.

Atualmente me dedico com todo o amor e carinho aos meus filhos especiais, uma jornada que me enche de gratidão e propósito. Além disso, encontro satisfação em cuidar da casa e em compartilhar momentos fraternos com os irmãos da minha igreja.

Aos amigos aposentados gostaria de compartilhar um conselho que tem sido valioso em minha própria jornada: busquem conhecer a Deus, pois sem Ele nos sentimos vazios.



Quanto à atual gestão da ASA-CD, sinto-me gratificada em poder destacar o excelente trabalho realizado pela Presidente Maria Elisa. Sua dedicação em manter um contato próximo conosco, ligando-nos e celebrando datas especiais, demonstra um cuidado genuíno com os membros da associação.

MARIA MARGARETH DE LIMA



Meu nome é **Maria Margareth de Lima**, natural de Heliadora-MG, e em 1970 desembarquei em Brasília junto com meu dedicado marido, o honrado servidor da ilustre Câmara dos Deputados, Nilson Vianna da Silva, cuja trajetória na Casa iniciou-se em 1965. Com empenho e dedicação ele desempenhou suas funções no De-

partamento de Pessoal, na Mecanografia e na delicada tarefa de gerenciar a frequência dos Deputados, até que nos deixou em 1999. Após esse doloroso acontecimento fui incumbida da nobre missão de cuidar e orientar nossos três preciosos filhos: a encantadora Rosângela, o destemido Gilberto e a adorável Roberta. Este período, marcado por desafios imponentes, foi superado com resiliência e amor. Em meio aos altos e baixos, encontrei consolo provando que a vida de uma dona de casa é um universo em constante movimento. Longe de ser um campo de inatividade, minha rotina é repleta de atividades que

preenchem meus dias com significado. Entre elas, destaco a gratificante prática da caminhada, que, para mim, representa o ápice da atividade física e bem-estar. A atual administração da ASA-CD, liderada com maestria pela ilustre Presidente Maria Elisa, empreende um trabalho notável, caracterizado por um zelo e compromisso que nos fazem sentir profundamente valorizados e respeitados. Esta gestão iluminada é uma bússola que guia os rumos desta instituição com maestria e sensibilidade, e é um privilégio poder testemunhar e beneficiar-me de seus esforços.



Meu nome é **Maria Luiza Dell'Osso de Oliveira**, natural de Sorocaba-SP. Minha jornada me trouxe a Brasília em 1977, e desde então construí uma história marcada pela dedicação ao serviço público. Licenciada em Artes Cênicas, ingressei na Câmara dos Deputados em 1988,

após aprovação em concurso público. Durante minha trajetória na Casa atuei em áreas como Habitação e Comissões Permanentes, encerrando minha carreira na então CAP, hoje DEAPA, ao me aposentar em 2015.

Desde a aposentadoria tenho priorizado cuidar da minha saúde e me dedicado a um dos meus grandes prazeres: o crochê. Transformo fios em roupas, bolsas e acessórios, compartilhando minhas criações no perfil @ maiartecroche, onde exponho cada peça com carinho e dedicação. Em viagens explorei pouco, mas guardo com carinho memórias de uma visita ao encanta-

dor Rio Grande do Norte.

Aos amigos aposentados, meu conselho é simples, mas valioso: vivam bem, cuidem da saúde e valorizem uma alimentação equilibrada, pois a vida é um presente precioso. Aproveito para expressar minha admiração pela atual gestão da ASA-CD, que se destaca pelo dinamismo e pela atenção dedicada aos associados. Sob a liderança ativa e comprometida da Presidente Elisa, sentimos que estamos realmente bem cuidados e valorizados.

Meu nome é **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**. Originário de Miguel Alves-PI, desembarquei em Brasília no mês de julho de 1974. Naquela época estudei para ser técnico agrícola em Teresina. Acompanhado por um primo, iniciei minha jornada profissional na Cimento Tocantins, situada na Fercal. Foi em 1978 que ingressei na Câmara dos Deputados, marcando o início de uma trajetória profissional diversificada. Ao longo dos anos desempenhei papéis cruciais em diferentes áreas, incluindo Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e até mesmo na Presidência da Casa.

Em 2011 aposentei-me. Desde então, minha atenção voltou-se para a minha chácara em Brazlândia onde planto milho, feijão, quiabo e outros. A rotina na chácara não é apenas uma atividade, mas uma paixão que preenche meus dias. Viajar é uma das minhas grandes paixões. Já percorri os caminhos de Minas, Bahia e Piauí, este último frequentemente visitado para estar próximo aos meus pais, que infelizmente já não estão mais entre nós. Adoro a vida no campo e, entre os afazeres na chácara, encontro tempo para caminhadas revigorantes. Como conselho aos colegas aposentados destaco a



importância de se manterem ativos. A vida não cessa após a aposentadoria; pelo contrário, é uma oportunidade para explorar novos interesses e ocupar a mente de maneiras enriquecedoras. Quanto à gestão atual da ASA-CD, expressei minha satisfação com a excelência demonstrada. A Presidente Dra. Elisa é uma líder competente e cativante.

ASA COM ARTE

CECÍLIA RODRIGUES TORRES

Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres**, natural de Independência-CE, e sou graduada em Comunicação Social. Cheguei a Brasília em 1980 e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1988, por meio de concurso público.

Durante minha trajetória na Casa exerci funções na Liderança do PSDB e encerrei minha carreira em 1995, quando me aposentei. Após a aposentadoria dediquei-me ao trabalho com o

Deputado Arnaldo Madeira. Viajar é minha grande paixão e adoro explorar as vastas paisagens e belezas do Brasil. Não posuo passatempos específicos, mas tenho apreço por jogar buraco, desfrutar da companhia de amigos e familiares, e pedalar.

Conforme apontam especialistas em saúde, “a prática regular do ciclismo melhora a saúde cardiovascular e reduz a sensação de cansaço, uma queixa comum entre os idosos. O exercício



auxilia o coração a bombear o sangue de maneira mais eficiente por todo o corpo. Além disso, contribui para a redução da pressão arterial, a regulação dos níveis de açúcar no sangue e a prevenção de ataques cardíacos”.

CONSTANTE TURCHIELLO



Meu nome é **Constante Turchiello**. Nasci em Jaguari-RS e, como militar, dei meus primeiros passos em direção a Brasília em 1965. Foi em 1968 que decidi fixar raízes em Sobradinho, uma escolha que se revelou muito acertada. Ao longo dos anos tive a honra de servir como servi-

dor público na Câmara dos Deputados, e ao me aposentar olho para trás com gratidão por cada momento dedicado a essa instituição.

Minha paixão pelo futebol ganhou forma com a criação do time Jaguar, que mais tarde se transformou no famoso Internacional. Essa jornada esportiva foi marcada por desafios, conquistas e muita paixão pelo esporte bretão.

Minha fé católica sempre foi uma âncora sólida em minha vida. Sou um fervoroso devoto de São Francisco e, como *hobby*, dedico-me com carinho à coleção de imagens do santo. É uma atividade que

me traz serenidade e nutre minha espiritualidade.

Ao recordar minha jornada na Câmara sinto-me honrado por ser lembrado pelos colegas não apenas pelo meu comprometimento com o Serviço Público, mas também pela educação e cordialidade que busquei manter ao longo de todos esses anos. Cada interação foi uma oportunidade de aprendizado e crescimento, e sou grato por todas elas.





Meu nome é **Cecília Sílvia Guedes Alcoforado**. Nasci na zona rural do município de Patos de Minas-MG, cidade onde fui registrada e para a qual nos mudamos quando eu tinha 10, 11 anos. Estudei em São Paulo e em Belo Horizonte. Vim para Brasília em 1970. Aqui, cursei Letras, na UnB. Na Câmara, ingressei

em 1982, como Técnica em Pesquisa Legislativa/Analista Legislativa, vindo do MRE, onde fui Oficial de Chancelaria, e ainda exercendo o cargo de professora na então Fundação Educacional do DF. Fui lotada na Seção de Revisão e Indexação, no CEDI, onde permaneci por 15 anos e ocupei a chefia por 10. Uma caminhada de muito aprendizado, alegrias, prazer, realização profissional, autoexpressão e crescimento pessoal. Aposentei-me em 1997.

Minha expressão artística passa por transformar textos de outrem, dando-lhes leveza e beleza. Já revisei dezenas de livros

depois de aposentada. Também amo criar ambientes, organizar festas, trazendo o belo e o lúdico para integrar as pessoas. Representar, contar histórias. Participei do Jogral e do grupo de teatro da CD, do Grupo dos Menestréis, do Deto Montenegro, juntamente com um dos meus filhos e filha, que hoje é uma grande atriz e contadora de histórias em Portugal.



PAULO ANTÔNIO MARQUES

Meu nome é **Paulo Antônio Marques**, sou contador e nasci em Rialma-GO, morei em Mutunópolis, Porangatu e, atualmente, Goiânia, Ingressei na Câmara em 1974, trabalhando nos Departamentos de Pessoal, Finanças e Médico, aposentando-me em 1998. Depois de aposen-



tado dediquei-me à pesca, viajar e plantar orquídeas, ainda que os cuidados com orquídeas variem de uma espécie para a outra, todas elas são muito delicadas, exigindo atenção redobrada no que diz respeito a regas, exposição solar, drenagem e adubação. Em geral, orquídeas gostam muito de claridade, mas não suportam a exposição direta ao sol. Sendo assim, recomenda-se colocar a orquídea próxima a alguma janela. Isso, claro, desde que ela não fique voltada para o sol entre 10h e 16h.



Além disso, orquídeas também gostam de ambientes arejados. No entanto, é preciso ficar atento a locais com correntes de vento que possam derrubá-las. A rega da orquídea é bastante inusitada, já que é mais fácil matá-la pelo excesso que pela falta de água.

DIREITO E JUSTIÇA

AUXÍLIO FUNERAL

Quando ocorre o óbito de um servidor público na ativa ou aposentado a família deve procurar o serviço de pessoal que efetua o pagamento e solicitar orientação de como proceder. No caso específico da Câmara dos Deputados devem procurar informações na COIPE pelo telefone 3216-5666. O auxílio funeral corresponde a uma remuneração bruta sem qualquer desconto visto tratar-se de verba indenizatória. Importante que a família do servidor tenha conhecimento desse direito.

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

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

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

§ 2º (VETADO).

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

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

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

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

DICA DE VIAGEM

ITÁLIA



Viajar para a Itália é como embarcar em uma jornada pela história, arte, cultura e culinária incomparáveis. Este país fascinante oferece algo para todos os tipos de viajantes, desde paisagens deslumbrantes a cidades repletas de charme e tradições. Se você está planejando uma viagem para a Itália, aqui estão algumas dicas essenciais para aproveitar ao máximo sua experiência: **Planejamento é Fundamental** Antes de viajar, defina quais regiões e cidades deseja visitar. A Itália é diversificada, com destinos icônicos como Roma, Florença, Veneza e Milão, além de tesouros menos conhecidos como Cinque Terre, Puglia e a Costa Amalfitana. Considere também o tempo disponível e a época do ano, já que o verão é bastante movimentado e o inverno oferece um charme diferente.

Documentação Necessária

Certifique-se de que seu passaporte esteja válido por pelo menos seis meses após a data de retorno. Para estadias curtas não é necessário visto para brasileiros, mas é sempre bom verificar as regras atuais. Leve também uma cópia digital de seus documentos por segurança.

Transporte e Mobilidade:

A Itália possui um sistema ferroviário eficiente, conectando as principais cidades e regiões. O trem de alta velocidade é uma ótima opção para quem quer economizar tempo. Nas cidades menores considere alugar um carro para explorar áreas rurais e vinícolas. Nas grandes cidades o transporte público é acessível e eficiente.

Cultura e Etiqueta: Os italianos valorizam a cortesia, então aprenda algumas palavras em italiano, como “grazie” (obrigado), “per favore” (por favor) e “buongiorno”

(bom dia). Ao visitar igrejas e outros locais religiosos, vista-se com modéstia. Respeite horários e observe os costumes locais, como o “riposo” à tarde, quando muitas lojas e restaurantes fecham temporariamente.

Culinária Italiana:

Prove a culinária local em cada região. Experimente pizzas em Nápoles, massas caseiras na Toscana, frutos do mar frescos na Sicília e o famoso tiramisù em Treviso. Não deixe de explorar os mercados de alimentos e vinícolas, onde poderá saborear ingredientes frescos e autênticos. A Itália é um destino que fica gravado na memória e no coração de quem a visita. Com um planejamento cuidadoso e o espírito aberto para vivenciar suas riquezas culturais, sua viagem será inesquecível. Buon viaggio!



Novembro é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde do homem, com ênfase na prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata. O câncer de próstata é o tipo de câncer mais comum entre os homens, depois do câncer de pele, e afeta a próstata, uma glândula localizada abaixo da bexiga. Muitas vezes a doença não apresenta sintomas nas fases iniciais, o que torna a detecção precoce fundamental para aumentar as chances de cura. No Brasil, estima-se que cerca de 70 mil novos casos sejam diagnosticados anualmente, e o câncer de próstata é a segunda maior causa de morte por câncer entre os homens.

Alguns fatores de risco podem aumentar a probabilidade de um homem desenvolver a doença, como a idade avançada, histórico familiar de câncer de próstata e condições como obesidade e sedentarismo. Para prevenir o câncer de próstata, é essencial adotar hábitos saudáveis. A alimentação desempenha um papel importante na saúde da próstata. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com baixo consumo de gorduras, especialmen-

te de origem animal, pode ajudar a reduzir o risco da doença, além de prevenir outras doenças crônicas.

Praticar atividades físicas regularmente é outro fator essencial para a saúde geral e a prevenção do câncer de próstata. Estudos mostram que homens que se exercitam com frequência têm menor risco de desenvolver a doença. O ideal é realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, como caminhadas, natação ou andar de bicicleta. Além disso, manter um peso saudável, evitando o sobrepeso e a obesidade, pode reduzir significativamente as chances de câncer de próstata.

Além dos cuidados com a alimentação e atividade física, evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar também são atitudes que contribuem para a prevenção de doenças, incluindo o câncer de próstata. A visita regular ao médico e a realização de exames periódicos, como o toque retal e a dosagem do PSA no sangue são fundamentais para detectar a doença em estágios iniciais. O toque retal pode ser desconfortável, mas é um exame simples que pode salvar vidas,

especialmente quando feito de forma preventiva. O PSA, por sua vez, é um exame de sangue que pode indicar alterações na próstata.

O Novembro Azul é um mês de conscientização importante para que os homens se conscientizem da necessidade de cuidar da saúde e de realizar exames preventivos. A campanha busca quebrar tabus, desmistificar o medo e incentivar os homens a procurar ajuda médica. Além disso, é importante lembrar que, quando o câncer de próstata é diagnosticado precocemente, as chances de tratamento eficaz e cura aumentam consideravelmente.

Cuidar da saúde não deve ser uma preocupação apenas durante o Novembro Azul, mas sim ao longo de todo o ano. Os hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, prática regular de atividade física e a realização de exames periódicos são atitudes que fazem toda a diferença na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar. Ao adotar essas medidas, os homens não só protegem a própria saúde, mas também garantem mais qualidade de vida e bem-estar para si e para suas famílias.

ASA-CD VIAGENS

Viagem para Itália

ASACD

SM tour

VIAGEM ITALIA

VIVA A MAGIA DA ITÁLIA: EMBARQUE NESSA VIAGEM DOS SONHOS!
DE 12 A 18 DE ABRIL DE 2025
 Para mais informações entre em contato com a SM tour (Malu)

GARANTA A SUA VAGA

Entre em contato (61) 3254-5940

Circuito Italiano Plus
De Milão a Roma em Abril 2025

Data de Saída: 12 de abril
Data de Retorno: 18 de abril

A SM Tour Viagens e Turismo convida você a participar de uma viagem inesquecível pela Itália, com um circuito exclusivo pelas cidades mais emblemáticas, como Milão, Verona, Veneza, Florença, Siena, Assis, Roma, Pompeia e Nápoles. Com acompanhamento de guia em português, você terá a oportunidade de conhecer a rica cultura e história da Itália de forma confortável e prática.

O que está incluído: 7 cafés da manhã e 13 refeições em restaurantes locais. Visitas guiadas com entradas em museus e monumentos, incluindo o Coliseu, Museus do Vaticano, Basílica

de São Francisco de Assis e muito mais passeio de barco e gôndola em Veneza. Traslados de chegada e saída e hospedagem em hotéis 4 estrelas. Traslados e passeios com ingressos inclusos para os locais mencionados no roteiro. Não inclui: Passagens aéreas e seguro de viagem (disponível sob consulta).

Observação: Para aproveitar o circuito, o voo Brasil-Milão deve ser agendado para saída do Brasil dia 11 com chegada dia 12 de abril. Temos opções flexíveis de aéreo, com suporte para emissão das passagens e serviços auxiliares, como noites extras e seguro de viagem.

Não perca essa chance de explorar a Itália com todo o conforto e assistência! Entre em contato para mais informações e garanta sua vaga.

Como tirar o passaporte

Para tirar o passaporte

1 - Documentos necessários:

- Documento de identidade
- CPF
- Título de eleitor
- Comprovantes de quitação eleitoral
- Certificado de reservista para homens entre 18 e 45 anos e, se houver, o passaporte anterior.

2 - Acesse o *site* da Polícia Federal, preencha corretamente o formulário de solicitação de passaporte e gere a GRU para pagamento da taxa, que varia entre R\$ 257,25. Guarde o comprovante de pagamento para apresentação no atendimento presencial.

3 - O agendamento prévio é obrigatório e também deve ser realizado pelo *site* da Polícia Federal, exceto em situações de urgência devidamente comprovadas.

Em Brasília há duas unidades da Polícia Federal para atendimento:

- Edifício Venâncio Shopping, na SCS, Quadra 08, Bloco B, 50/60, 1º Subsolo, CEP 70.333-900
- Riacho Fundo, que funciona no Shopping Riacho Mall, 2º andar, QN 7, Área Especial 1, Riacho Fundo I.

Ambas funcionam de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 19h, com emissão de senhas até as 18h30.

No dia agendado compareça à unidade escolhida com os documentos originais e a Guia da GRU devidamente paga.

Durante o atendimento serão coletados dados biométricos, foto e assinatura.

O prazo de confecção do passaporte é de 6 a 10 dias úteis, com acompanhamento pelo *site* da Polícia Federal.

ASA CURSOS ON-LINE

FÉRIAS DE 13/12/2024 a 26/1/2025

ASA INGLÊS

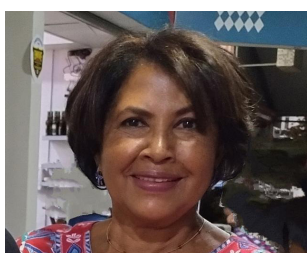


Professor João

Turmas:
1 - com algum conhecimento: segunda às 18h
2 - com bom conhecimento: quarta às 18h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

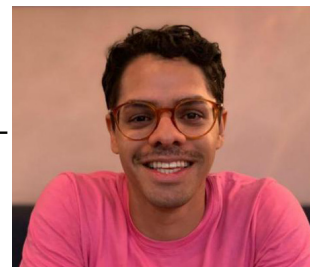
“Eu adoro estudar inglês, e a cada dia sinto que melho mais e mais. Cada nova palavra e expressão aprendida me motiva a continuar, e percebo o quanto meu conhecimento tem crescido com o tempo.”



Aluna Zezé

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.
MATRICULE-SE!

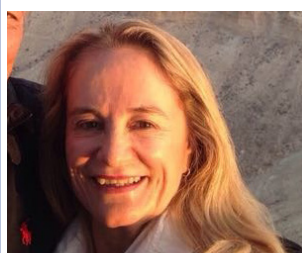
ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Turmas:
às segundas-feiras
1 - com algum conhecimento às 9h
2 - com bom conhecimento às 9h

Abriremos novas turmas para iniciantes.



Aluna Adivany

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.
MATRICULE-SE!

“Os professores são ótimos e os colegas também. Estudar, aprender, se dedicar a fazer o que gostamos nos ajuda a envelhecer com serenidade.”

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

Turmas:
às quintas-feiras
1 - com algum conhecimento: às 9h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

“O curso de espanhol oferecido pela ASA-CD está excelente. O professor Juan é muito didático e esclarece todas as dúvidas durante as aulas.”



Aluna Amparo

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.
MATRICULE-SE!

ASA ITALIANO



Professora Thaís

Turmas:
às quintas-feiras
1 - iniciantes: às 8h
2 - com algum conhecimento: às 10h30
3 - com bom conhecimento: às 11h30

Abriremos novas turmas para iniciantes.



Aluna Uilza

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.
MATRICULE-SE!

“Sempre achei linda a sonoridade da língua italiana. Por curiosidade matriculei-me no curso da ASA. Estou encantada! A Professora é excelente e a minha turma encantadora!”

ASA GOURMET

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

BISCOITÃO DA VOVÓ LILI



MODO DE PREPARO

- ferver o óleo e o leite e o sal
 - despejar sobre o polvilho
- Esperar esfriar e colocar o ovo e vai colocando a água até dar o ponto de uma massa liguenta
- ao final coloque o queijo.

- Colocar num tabuleiro com o auxílio de uma colher (várias colheres seguidas para ficar comprido)
- colocar para assar no forno pré-aquecido a 200 graus por 35 minutos (depende do forno e a quantidade da massa
 - uma delícia, durinho por fora e mole por dentro
 - com um cafezinho

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 500g de polvilho
- 1/2 copo de leite
- 1/2 copo de óleo
- 1 copo quase cheio de água
- 100 g de queijo ralado
- 1 colher de sopa de sal

MOLHO DE MOSTARDA E MEL



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e misture bem até obter uma consistência homogênea.

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

- Sirva o molho com a salada de sua preferência ou carne.

Hmmm, delícia!!!

DICA DE CASA

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

USE O PAPEL TOALHA NO LUGAR DO FILTRO DE CAFÉ EM EMERGÊNCIAS

Se você está sem filtro de café em casa, uma solução simples é usar papel toalha como substituto. Escolha um papel toalha de boa qualidade, sem fragrâncias ou textu-



ras muito ásperas, para evitar que ele rasgue durante o processo. Dobre-o em formato de cone e coloque no suporte do filtro, ajustando bem. Adicione o pó de café e despeje a água quente normalmente. O papel toalha filtra o café de maneira eficaz, garantindo uma bebida sem resíduos. Essa dica é prática para emergências, mas, sempre que possível, opte por filtros próprios para preservar o sabor e a qualidade do café.

HIGIENIZAR LEGUMES E VERDURAS ANTES DO CONSUMO

Higienizar legumes e verduras é essencial para eliminar resíduos e micro-organismos. Para isso, encha uma bacia com 1 litro de água e adicione uma colher



de sopa de água sanitária (como Qboa). Certifique-se de que o produto é adequado para uso em alimentos, verificando as instruções no rótulo. Mergulhe os legumes e verduras na solução e deixe agir por 15 minutos. Em seguida enxágue bem em água corrente para remover qualquer resíduo de cloro. Esse processo garante uma limpeza eficiente, tornando os alimentos mais seguros para o consumo, especialmente em saladas e preparações cruas.

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.

Os pratos ganham vida com a energia criativa do ambiente, onde cada participante contribui com suas ideias. A técnica de *decoupage* para o Natal transforma as peças em encantadores enfeites e presentes, com motivos festivos que adicionam um toque especial à celebração.

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



CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu na casa de Alvarina para debater *O Morro dos Ventos Uivantes*, de Emily Brontë. A conversa animada, com Maria Elisa, Francy, Jaira, Uilza, Elba, Silvana Saads e Maria Julia, explorou temas como a complexidade das relações e os extremos do amor e da vingança na obra. A tarde, com café e risadas, forta-

leceu os laços do grupo e despertou o desejo de revisitar outros clássicos literários. Alvarina criou um ambiente acolhedor para o encontro. A obra da próxima edição será: *Fim*, de Fernanda Torres. **Para participar, entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.**



A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: “Fim”, de Fernanda Torres. Uilza Guerra foi a sorteada no emocionante sorteio.



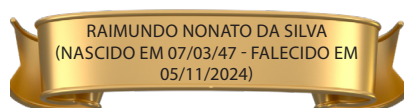
MEDALHA IN MEMORIAM

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

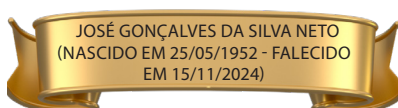
aqui. A eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

Sempre serão lem-

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



RAIMUNDO NONATO DA SILVA
(NASCIDO EM 07/03/47 - FALECIDO EM 05/11/2024)



JOSÉ GONÇALVES DA SILVA NETO
(NASCIDO EM 25/05/1952 - FALECIDO EM 15/11/2024)

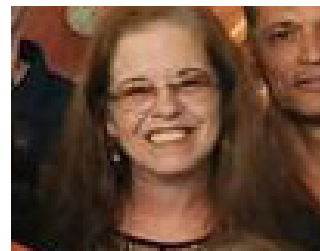


EVERALDO FEITOSA COSTA (NASCIDO EM 14/06/54 - FALECIDO EM 24/11/2024)

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Wanda

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 Benéfica 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

AGRADECIMENTO



CENTRO SOCIAL FORMAR

O CENTRO SOCIAL FORMAR, é pessoa jurídica de direito privado.

Atualmente atendemos a aproxima-

damente 200 crianças e adolescentes oriundas de famílias de precário acesso a renda e serviços públicos, que permanecem na instituição em média 4 horas diárias nos turnos matutinos e vespertinos. Assim, pelo presente, o Centro Social Formar,

na figura da sua presidente, Adelia Amelia de Amorim Teixeira, agradece a Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados, ASA-CD, pela doação repassada para esta organização.

ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

1 - Anália Fernandes Viana, Eloysa Maria Henzel, Maria da Conceição Oliveira Paixão, Maria Ivania Amorim, Ondina Coelho, Onildo Gomes de Oliveira, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa. 2 - Dora Maria Pereira dos Santos, Maria de Fátima Araújo de Almeida, Paulo Sergio do Amaral. 3 - Cristiane de Almeida Maia, João Fonseca Filho, Nilza Teixeira Soares, Rubens Gonçalves da Silva, Suzete Maria da Conceição. 4 - Antônia Pedroza, João Eredicio Pinto, Manoel Raimundo Arraes Gutemberg de Oliveira, Rachel Giacomoni Osório. 5 - Alzira Alves Pugas, Ana Amélia Beserra Bandeira de Mello, Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães, Maria de Nazareth Raupp Machado, Ney Teixeira, Ornilo Alvis Monteiro. 6 - Joana D'Arc Caribe Galvão, Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes, Maria dos Reis de Jesus, Maria dos Reis Santos Cassis, Maria Irene Silva, Nazare Coelho de Matos, Wanda dos Reis Venzi Lima. 7 - Elisabeth de Faria Lucena Dantas, Enesia Amorim e Silva, Maria Ines Gondim Pereira da Costa, Pedro da Silva Correa de Oliveira Andrade Neto. 8 - Ivete Maria Galdino dos Santos, Lúcia de Fátima de Almeida, Mônica Silva Bandeira. 9 - Ana Cláudia de Assis Alcântara, Antônio da Silva Leal, Luci Afonso de Oliveira, Manoel Machado da Costa, Maura Lopes Frotta, Vera Helena de Oliveira. 10 - Francisco José Santos Lima, José Batista Navarro, Urias Pedro da Silva. 11 - Carlota Barrionuevo Martin Chagas, Iara Araújo Alencar Aires, Sara Maria de Vasconcelos Monteiro, Vicente Alves Pereira. 12 - Débora Alves Bezerra, Francisco Soares Mascarenhas, Luciene Coelho de Araújo Muller, Marcelino Tavares de Araújo, Rosa Ribeiro Amaral. 13 - Horacio Rocha Motta, Myriam Castello Branco Sampaio, 14 - Alice Siad Piquet Martin, Maria Benedita de Carvalho Silva, Marly Magalhães Nunes de Vasconcelos, Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes, Olinda Rodrigues de Oliveira, Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Sonia Fátima Corrêa. 15 - Djalma de Fátima Dias, Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves, Maria Pereira Coelho Silva. 16 - Carolina Martins da Silva, Claudio Fernandes de Mello, José Antônio Coelho Resende, José Pedro da Silva, Marcelo Marques de Sousa, Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto José Rocha Miranda. 18 - Adalberto Monteiro, Ana Cristina de Almeida, Denise Cardoso Caron, Lazaro Pedro Silvério, Luiza da Conceição Lopes, Manoel Pereira de Souza, Maria Regina Batista Machado. 19 - Clinton Schelb, Eunice Bueno Gomes, Irene Margarida Ferreira Groba, Jair Rodrigues de Oliveira, Joana Ferreira da Silva Pereira, Sandra Regina Soares Martins. 20 - Luiz Leite Mariz Netto, Noely Cardoso dos Santos, Sebastiana Martins de Sousa, Sebastiana Moreira dos Santos, Sebastião Pedro de Araújo, Willian Sebastião Penido Vale, Zilma Oliveira Mendes. 21 - Ines Maria Silva, Magda Helena Tavares Chaves, Paulo Roberto Affonso. 22 - Maria do Amparo Bezerra da Silva, Nelia Maria de Oliveira Vallu, Paulo Sergio Silva dos Santos, Wagner Moreira Cavalcante. 23 - Maria de Fátima Santiago de Aquino, Maria Socorro de Medeiros, Mary Fonseca Guimarães, Milton Pereira do Nascimento, Mozart Foschetti da Silva. 24 - Antônio Joaquim da Motta, Clara Maria Lima Baroni, Cleto José da Costa, Francisco Landra Pereira, Lea Martins de Faria, Maria de Fátima Magalhães, Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Tasso Casimiro Costa Jacobina. 25 - Antônio Carlos de Vasconcelos Mello, Nelton Zavaris, Pedro Vitor Mafra. 26 - Antônia Gonçalves de Araújo, Aparecida Brancatti Payao, Daibes Ottoni de Oliveira, Elpenides Arruda Veloso, Gilka Moyses Santos Baptista, Walter Flores Figueira. 27 - Humberto Eustaquio Gomes, Maria de Fatima Ferreira Sobreira, Maria Helena Coutinho de Oliveira. 28 - Albani dos Santos Martins, Iraide de Jesus Oliveira Schmutz, Iza Maria Martins Balduino e Vasconcelos, Maria Natalina Rocha Oliveira, Moacir da Cruz dos Reis. 29 - Francisco Antônio Pereira da Silva, Heloisa Peixoto Pinheiro. 30 - Ana Maria Lopes Nogueira Batista. 31 - Jessé Rodrigues dos Santos, Maria Therezinha Soares de Araújo, Wilna Rodrigues Pires.