



REVISTA

VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 369

Brasília - DF

Janeiro 2024

RETROSPECTIVA 2024



A Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) desempenha um papel fundamental na vida de quem dedicou anos de serviço ao Legislativo. Criada para fortalecer a integração e o bem-estar dos associados, a entidade promove atividades sociais, culturais e esportivas, além de representar os interesses dos aposentados e pensionistas junto à administração da Câmara.

Com uma trajetória marcada pelo compromisso e pela valorização de seus membros, a ASA-CD organiza eventos como encontros comemorativos, viagens e palestras, proporcionando momentos de lazer e aprendizado. Na ASA, houve a Prosa Carnaval, que trouxe descontração e integração entre os associados; a Tarde de Jogos, que animou os participantes com atividades lúdicas; e o Encontro com Escritores, que enriqueceu o conhecimento cultural dos presentes. Além disso, a associação promoveu viagens para destinos como os Lençóis Maranhenses e Porto de Galinhas, proporcionando experiências inesquecíveis aos associados.

Prosas em restaurantes e o Baile de Aniversário também fizeram parte da agenda, fortalecendo os laços de amizade e celebrando momentos especiais. AASA-CD ainda organizou passeios para o Quilombo dos Mesquitas, resgatando a história e a cultura local.

No âmbito administrativo, a associação ofereceu suporte aos associados com orientações sobre o Imposto de Renda e realizou reuniões para a defesa dos direitos dos aposentados, reforçando seu compromisso com o bem-estar e a representatividade dos membros.

Ao longo dos anos, a ASA-CD consolidou-se como um espaço de acolhimento e representatividade, reforçando laços de amizade entre aqueles que fizeram parte da história da Câmara dos Deputados. Seu trabalho segue firme na missão de garantir que aposentados e pensionistas continuem a se sentir valorizados e respeitados, mantendo viva a conexão com a instituição à qual dedicaram parte significativa de suas vidas.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
ASA-CD Visitas, p. 5
Homenageado, p. 5
Prosa, p. 6
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
Lista de ILPI, p. 13
Dica de Viagem, p. 14

ASA Dica de Saúde, p. 15
ASA-CD Viagens, p. 16
ASA Cursos, p. 17
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
ASCADE, p. 22
CLUBS, p. 22
Aniversariantes, p. 23
Classificados, p. 24

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldeci Cassemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Heyderne José Pereira Coelho

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Diagramação

Ingrid Torres Alves

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

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

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

Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1748 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

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

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três 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 início de um novo ano é sempre uma oportunidade para reflexão e renovação. Entre os muitos grupos que merecem nosso reconhecimento destacam-se os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados, verdadeiros pilares de experiência e dedicação ao país. Ao longo de décadas esses profissionais foram protagonistas na consolidação de políticas públicas, no fortalecimento da democracia e no funcionamento de uma das instituições mais importantes do Brasil. Cada ato administrativo, cada parecer técnico e cada suporte dado à atividade parlamentar carregava consigo o compromisso de servir à sociedade brasileira. Hoje, na aposentadoria, sua contribuição não se encerra. Pelo contrário, ela se transforma em legado, sabedoria e inspiração para as novas gerações. A ASA-CD tem participado de ações junto ao Sindilegis e MOSAP para garantir os direitos dos aposentados e pensionistas. Os aposentados e pensionistas são guardiões de histórias que ajudam a compreender os avanços

institucionais do país. Muitos deles participaram de momentos cruciais para a democracia, dedicando-se a um trabalho que, embora nem sempre visível, foi indispensável para a estabilidade e eficiência do sistema legislativo. A relevância de seu papel transcende o tempo de serviço ativo, pois os frutos de sua atuação continuam a impactar positivamente o Brasil por décadas. Neste novo ciclo é essencial que reforcemos nosso compromisso com aqueles que dedicaram suas vidas ao bem comum. A ASA-CD, enquanto entidade representativa, reafirma sua missão de valorizar e apoiar esse grupo, promovendo ações que estimulem a convivência, a saúde e o bem-estar de seus associados. Que 2025 seja um ano de reconhecimento e gratidão, mas também de diálogo e construção de novas pontes entre gerações. Os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados são exemplos vivos de que o trabalho dedicado ao interesse público pode transformar realidades e fortalecer a nação. A eles nossa homenagem e nosso compromisso renovado de continuar valorizando suas histórias e contribuições. Vamos, juntos, fazer deste ano um marco de união, respeito, solidariedade e vitórias. Aos nossos servidores aposentados e pensionistas, desejamos um 2025 repleto de realizações, saúde e alegria. Vocês são fundamentais para o Brasil que construímos todos os dias.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 3ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz

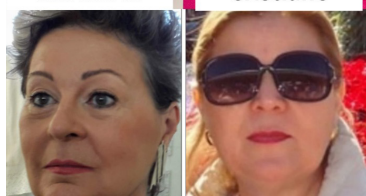


Jaqueline



Silvestria

Cristiane



Rachel

Ana Amélia



Luís Rodrigo

Nazareth

Silvestria Ferreira Eleuterio Costa dia 1, **Cristiane de Almeida Maria** dia 3, **Rachel Giacomoni Osório** dia 4, **Ana Amélia Beserra Bandeira de Mello**, **Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães** e **Maria de Nazareth Raupp Machado** dia 5.

Silvestria chegou a Brasília em 1964, gosta de viajar, ir à praia e conhecer lugares. **Cristiane** chegou em 1963, gosta de viajar e atualmente é maquiadora profissional. **Rachel** chegou em 1974, gosta de cantar no coral, bordar e fazer cerâmica. **Luís Rodrigo** chegou em 1967, gosta de praticar esportes e viajar. **Nazareth** chegou em 1959, gosta de visitar os amigos, viajar, ler e costurar.

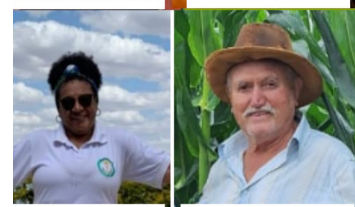
Maria dos Reis de Jesus dia 6, **Elisabeth de Faria Lucena Dantas** dia 7, **Ivete Maria Galdino dos Santos** dia 8, **Urias Pedro da Silva** dia 10, **Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes** dia 14, **Djalma de Fátima Dias** dia 15.

Maria dos Reis chegou a Brasília em 1961, gosta de viajar, conversar e ouvir música. **Elisabeth** chegou em 1961, gosta de realizar atividade física, natação, bordar, jogar baralho com as amigas e estudar francês. **Ivete** chegou em 1979, gosta de viajar, dançar e é massoterapeuta e auriculoterapia. **Urias Pedro** chegou em 1966, gosta de estar com a família e cuidar do seu pequeno rancho. **Nadia Avelina** chegou em 1971, gosta de viver, amar sua família e de estar com amigos. **Djalma** chegou em 1970, gosta de viajar, cuidar do seu jardim e realizar consertos eletrônicos e hidráulicos em casa.



Maria dos Reis

Elisabeth



Ivete

Urias



Nadia

Djalma

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

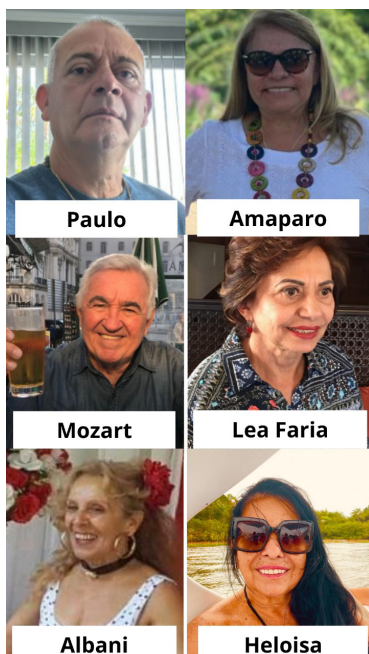
A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês

Adalberto Monteiro, Lazaro Pedro Silvério dia 18, **Jair Rodrigues de Oliveira, Joana Ferreira da Silva Pereira e Sandra Regina Soares Martins** dia 19, **Madga Helena Tavares Chaves** dia 21.

Adalberto chegou a Brasília em 1958, gosta de jogar futebol, praticar esportes, viajar, estar com a família e amigos. **Lázaro Pedro** chegou em 1962, gosta de viajar, dança de salão e estar reunido aos amigos e familiares. **Jair Rodrigues** chegou em de 1963, o que mais gosta de fazer é ler e entrar em contato com a natureza. **Joana Ferreira** chegou em 1966, gosta de viajar. **Sandra Regina** chegou em 1983, gosta de viajar, estudar, caminhar, pedalar, dançar, curtir a família. **Madga Helena** chegou em 1979, gosta de realizar trabalhos sociais, dançar e estudar línguas de preferência a Francesa.



Paulo Roberto Affonso dia 21, **Maria do Amparo Bezerra da Silva** dia 22, **Mozart Foschetti da Silva** dia 23, **Lea Martins de Faria** dia 24, **Albani dos Santos Martins** dia 28, **Heloisa Peixoto Pinheiro** dia 29.



Paulo chegou a Brasília em 1971, gosta de viajar, praticar espanhol, aproveitar a vida com seus familiares e amigos. **Amparo** chegou em 1969, gosta de viajar, ler e estar reunida com seus familiares. **Mozart Silva** chegou em 1973, gosta de escrever crônicas, viajar e de estar com a família e amigos. **Lea Martins** chegou em 1973, gosta de dançar, passear, ler e de estar com seus netos e familiares. **Albani dos Santos** chegou em 1993 e gosta de dançar. **Heloisa Peixoto** chegou em 1979, gosta de cuidar das plantas e fazer artesanatos.

ASA-CD VISITAS

DIVINA FERREIRA PARACAMPOS



A Presidente da ASA visitou a associada **Divina Ferreira Paracampos**

em sua casa, em Caldas Novas-GO, para um encontro especial. Com muito carinho e amizade a Presidente dedicou um tempo para estar ao lado dessa amiga querida, celebrando sua trajetória de vida, marcada pela

sabedoria adquirida ao longo dos anos. Esse gesto reforçou o quanto a Presidente valoriza os associados da ASA, destacando os fortes laços de afeto e respeito que unem todos.

HOMENAGEADO DO MÊS

LÁZARO PEDRO SILVÉRIO

No último dia 18 de janeiro celebramos os 90 anos de Lázaro Pedro Silvério, associado da ASA-CD. Além de sua destacada trajetória como servidor público, Lázaro é um escritor talentoso, cujas palavras enriquecem a todos com sua sabedoria e sensibilida-

de. Sua dedicação à literatura e à vida pública é motivo de orgulho para todos que o conhecem.

A Presidente parabenizou o amigo, e, junto aos diretores e funcionários, desejamos ao amigo Lázaro vida longa, saúde plena e marcante trajetória



e por inspirar tantas pessoas com sua história e talento!

PROSA CARNAVAL



ASACD
61 9111-2317

21/2 às 18h

21 DE FEVEREIRO
CARNAVAL
ASACD

Coloque sua fantasia e venha participar do concurso da melhor fantasia feminina e masculina. Inscrições no dia. Venha celebrar o Carnaval com a gente!
Garanta sua vaga até o dia 19 de fevereiro.

Confirme sua participação pelo WhatsApp.

SALÃO DE FESTA DO SINDILEGIS

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

AÇÕES DA ASACD

<p>ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO</p> <p>DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos Associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.</p>	<p>ASA Saúde</p> <p>Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longevidade.</p>
<p>Baile</p> <p>Em novembro, realiza-se a celebração anual, aguardada por todos e repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.</p>	<p>ASA Idiomas</p> <p>ASA Inglês ASA Francês ASA Espanhol ASA Italiano</p>
<p>ASA Viajantes</p> <p>Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!</p>	<p>Clube do Livro</p> <p>Reencontro bimestral com os amigos para discutir a obra literária escolhida.</p>
<p>Informativos</p> <p>SITE HOJE (eletrônico/diário/email) ASA Classificados (eletrônico/semanal/email) Voz Ativa (impresso/mensal) Instagram (virtual/diário)</p>	<p>ASA Artesanato</p> <p>Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos Associados no artesanato.</p>
<p>Cine ASACD</p> <p>Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.</p>	<p>Imposto de Renda</p> <p>Elaboração gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de Pessoa Física para os associados.</p>
<p>Prosa na ASA</p> <p>Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.</p>	<p>ASA Coral</p> <p>Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celebram a música.</p>

MARIA DE NEZARETH RAUPP MACHADO



Eu sou **Maria de Nazareth Raupp Machado**. Cheguei em Brasília em 1959, junto com outros funcionários da Câmara dos Deputados.

Nasci em Belém do Pará e cresci no Rio de

Janeiro até os 12 anos. Mudamos para São Paulo e, em 1958, fui ao Rio de Janeiro participar do concurso para a Câmara dos Deputados, onde fui aprovada.

Em 1959 mudamos para Brasília. Em 1962 casei com Givon Siqueira Machado, funcionário do Senado Federal. O mais importante é que vivemos com muito amor e respeito, completando 59 anos de casados. Em 2020 Deus o levou para

o alto, não permitindo que completássemos 60 anos de muita felicidade.

Tenho uma grande apreciação por visitar amigos sinceros, desfrutar de agradáveis passeios, explorar novos destinos durante minhas viagens, mergulhar em fascinantes leituras, dedicar-me à arte da costura, e, de maneira geral, envolver-me em todas as atividades que proporcionam distração e satisfação.

IRISMAR PIRES VIEIRA

Meu nome é **Irismar Pires Vieira**, nasci em São Luís, MA. Vim para Brasília em 1960, sou formada em Direito e ingressei na Câmara dos Deputados em 1970, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no Departamento de Material e Patrimônio, Terceira, Segunda e Quarta-Secretaria, aposentando-me em 1990. Após aposenta-

da dediquei-me a aproveitar a vida e viajar, conheço: França, Inglaterra, Suíça, Suécia, Dinamarca, Rússia, Japão, China, Tailândia, Myanmar, Turquia, Jerusalém, Grécia, Argentina, Uruguai, Paraguai, Chile.

Meu passatempo preferido é cuidar dos meus netos. Cuido do meu corpo fazendo exercícios aquáticos. Aos amigos aposentados aconselho que via-



jem, que sempre planejem conhecer o mundo.

A atual gestão das ASA-CD é muito competente. Todas as ações são muito bem pensadas e elaboradas para nós idosos. Estou bem satisfeita!



Meu nome é **Cloves Rodrigues da Silva**, natural de Caxias-MA, mas desde 1961 estou radicado em Brasília. Sou graduado em Administração de Empresas Públicas e Privadas e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, atra-

vés de concurso público.

Durante minha trajetória na Casa atuei no DE-TEC, onde permaneci até minha aposentadoria em 2005. Desde então tenho dedicado meu tempo principalmente à minha saúde. Sempre fui adepto da prática de esportes e ao cuidado com meu corpo. Apesar de não viajar muito, faço questão de visitar o Maranhão, São Paulo e Rio de Janeiro periodicamente. Em minha rotina prezo pela simplicidade e pela serenidade, passando a maior parte do tempo em minha roça.

Costumo aconselhar

meus amigos aposentados a não se tornarem sedentários. A vida após a aposentadoria não marca o fim de nossas atividades: pelo contrário, é um momento para explorarmos novas experiências e nos mantermos ativos. Movimentar o corpo é essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Por fim, gostaria de ressaltar a qualidade da gestão da ASA-CD. Os veteranos que cuidam dos aposentados demonstram grande comprometimento e oferecem um ambiente acolhedor. Sou grato por fazer parte dessa comunidade.

LUIZ BERNARDO GUIMARÃES TORRES

Meu nome é **Luiz Bernardo Guimarães Torres**. Cheguei a Brasília em 1960, quando tinha apenas 6 anos de idade. Nasci em São Gonçalo-RJ, mas cresci em Brasília.

Ingressei na Câmara em diferentes momentos. Primeiramente trabalhei pela Confederal como mensageiro, de março de 1973 até julho de 1975. Em 1976 prestei concurso público na CD para Agente de Portaria e tomei posse em 4 de novembro de 1976 e depois para datilógrafo em 1 de julho de 1983. Trabalhei em diversos lugares, incluindo o DEPES, CAP, DEMED e SECOM. Me

aposentei em abril de 2011 e desde então tenho me dedicado a diversas atividades. Atualmente meu principal *hobby* é a impressão em 3D.

Gosto muito de viajar e já visitei várias cidades pelo Brasil, como Rio de Janeiro, Fortaleza, Belo Horizonte, Natal, Salvador, Maceió, além de diversas cidades em Goiás, Minas Gerais e até Imperatri-MA. Viajo com frequência, principalmente para o Estado do Tocantins, onde minha esposa tem parentes em várias cidades, como Palmas, Araguatins (Fazenda Conto de Areia), Tocantinópolis e Guaraí.

Para aqueles amigos



que estão prestes a se aposentar sempre aconselho a se prepararem financeiramente e a não dependerem exclusivamente de gratificações, horas extras e afins. É importante colocar as finanças em dia e se planejar para desfrutar da aposentadoria com tranquilidade.

RACHEL OSÓRIO

Meu nome é **Rachel Osório**, e no ano de 1974 aportei em Brasília, acompanhada pelos meus pais, oriundos do Rio Grande do Sul. Ao longo de dois anos, entre experiências e aprendizados, iniciei minha jornada na Câmara dos Deputados em 1976.

Ao longo da minha trajetória na Câmara percorri distintos setores, absorvendo uma ampla gama de conhecimentos, até concen-

trar-me, nos últimos anos, na atenciosa preservação das áreas verdes. Agora, em um merecido período de aposentadoria, dedico com entusiasmo meu tempo ao aprimoramento do meu jardim e à gestão de um deslumbrante orquidário.

Além disso, mantenho-me ativa e engajada em diversas atividades, participando de um coral que preenche meu coração com harmonia, explo-



rando a delicadeza do bordado e entregando-me à expressão artística por meio da cerâmica. Vivo uma vida verdadeiramente gratificante na cidade que escolhi amar.

ÍTALO LAGES LUONGO FILHO



Meu nome é **Ítalo Lages Luongo Filho**. Cheguei a Brasília em 1972, nasci e cresci no Rio de Janeiro-RJ. Minha formação acadêmica abrange Educação Física e História, e em 2002 ingressei na Câmara dos Deputados.

Durante meu tempo lá trabalhei em Lideran-

ças diversas e no DEPES, aposentando-me em 2023. Após a aposentadoria mantive-me ocupado com atividades como a prática de Atividade Física, o envolvimento no Automobilismo Virtual e tocar Guitarra. Tenho o hábito de viajar e já visitei todos os continentes.

Tocar guitarra e participar do mundo do Automobilismo Virtual se tornaram não apenas *hobbies*, mas também fontes de expressão e conexão com pessoas que compartilham interesses semelhantes ao redor do mundo.

Destaco a importância de encontrar uma ocupa-

ção que traga realização pessoal pós aposentadoria. Além disso, aconselho a manter o corpo ativo e funcional. A prática regular de atividades físicas não promove apenas a saúde física.

A aposentadoria é uma nova fase da vida que pode ser preenchida com experiências enriquecedoras e significativas. Descobrir novas paixões, manter-se ativo e cultivar relacionamentos são elementos essenciais para aproveitar ao máximo esse capítulo, transformando-o em uma jornada recompensadora e gratificante.



Meu nome é **Silvia Regina dos Santos Coelho**, natural do Rio de Janeiro, Nova Iguaçu. Em 1990 mudei-me para Brasília e, desde então venho construindo minha trajetória profissional. Sou graduada em Biblioteconomia e em 1999 ingressei na Câmara dos Deputados por meio de um concurso, assumindo a função de Bibliotecária.

Ao longo dos anos

desempenho papéis diversos na Casa. Iniciei minha atuação como chefe do setor de circulação no CEDI, exerci uma função de Assessora Legislativa na liderança do PPS, que hoje é o partido Cidadania. Atuei por 3 anos na Secretaria da Mulher e atualmente integro a equipe de assessoria legislativa da Comissão da Saúde.

O ambiente de trabalho na Câmara é extremamente dinâmico, exigindo rapidez, qualidade e rigor em nossas tarefas. Como servidores estamos constantemente atualizando nossos conhecimentos.

Além do meu comprometimento na Câmara mantenho uma conexão com a vida acadêmica.

Obtive o título de Doutora em Educação pela UCB em 2017. Na esfera do Direito, área que também possuo formação, faço parte da Comissão da Mulher, Educação e Idoso da OAB-DF, onde contribuo com a redação de diversos artigos, sendo o mais recente publicado na Revista de Estudos Eleitorais do TSE.

Fora do ambiente profissional sou entusiasta de viagens e já explorei diversos destinos. Recomendando aos amigos aposentados que encontrem um passatempo que esteja alinhado às suas aptidões, mantendo-se sempre ativos e engajados.

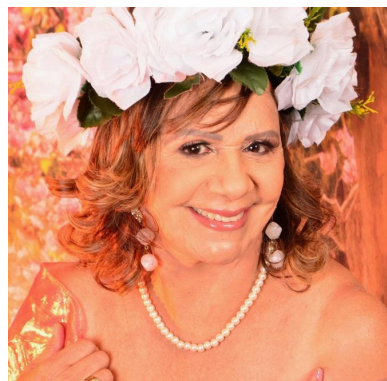
MARLENE FERNANDES DIAS

Meu nome é **Marlene Fernandes Dias**, nascida no Maranhão e residente em Brasília desde 1980. No ano seguinte à minha mudança iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados, através de concurso público. Sou bacharel em Direito pela UDF, porém nunca exerci a profissão.

Durante minha trajetória na Câmara trabalhei em várias lideranças, no CAENGE e no DEFIN, aposentando-me em 2011. Mesmo após a aposentadoria mantive um estilo de vida ativo,

continuando a praticar exercícios físicos e dedicando-me a viagens, tendo conhecido lugares como Alasca, Suécia, Paris, Espanha, Portugal, Omã, Egito, Estados Unidos, entre outros. Acredito firmemente que as experiências vividas são nossos maiores tesouros.

Aos meus colegas aposentados recomendo que aproveitem a vida ao máximo: viagem, cultivem amizades, cuidem da saúde física e mental, e consultem regularmente um médico. É essencial manter a mente em



sintonia com o corpo.

Quanto à atual gestão da ASA-CD considero-a excelente, dinâmica e proativa. Maria Elisa, a presidente, é extremamente capacitada e tem implementado diversas iniciativas em benefício dos associados, o que é louvável.

Meu nome é **Ana Studart**, nasci no Rio de Janeiro (carioca da gema), onde morei até vir para Brasília. Vim para Brasília acompanhando meu marido, jornalista, transferido em 1974. Trabalhei primeiro no Jornal de Brasília (sou jornalista) e depois na Câmara dos Deputados. Fiz Mestrado

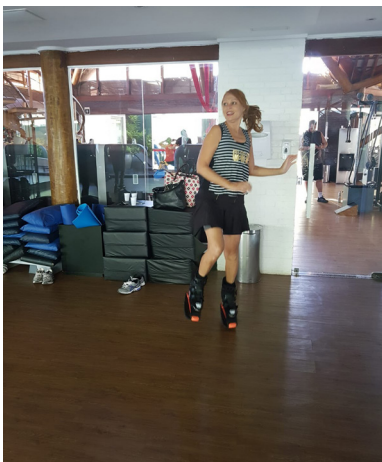
em Ciência Política na State University of New York, em Albany. Ingressei na Câmara em 1978. Fiz concurso público para a Assessoria Legislativa, hoje denominada. Só trabalhei lá.

Aposentei-me em março de 1996, mas continuei trabalhando como Assessora de Imprensa da Casa Civil da Presidência da República, no



governo FHC, para onde estava requisitada. Depois de encerrar meu ciclo profissional comecei a ter aulas de canto e ler. Adoro cantar!

MAGDA HELENA TAVARES CHAVES



Meu nome é **Magda Helena Tavares Chaves**, e em agosto de 1979 cheguei a Brasília, vinda de Goiânia-GO aos 39 anos. Ao longo desse tempo cultivei uma paixão pela atividade parlamentar, contribuindo para o funcionamento desse impor-

tante órgão legislativo.

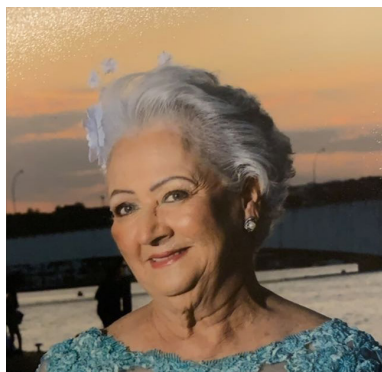
Atualmente ocupo a posição de diretora tanto no Sindilegis quanto na ASCADE, organizações nas quais dedico meu comprometimento profissional constante. Essas experiências têm enriquecido minha vida e ampliado meu entendimento sobre o cenário político e sindical.

Fora do ambiente profissional encontrei na prática da *fitdance* uma fonte valiosa de bem-estar, proporcionando-me momentos de descontração e alívio do estresse. Além disso, nutro uma paixão pelo estudo de línguas, desta-

cando a língua francesa como minha preferida.

Minha dedicação às atividades sociais vai além das responsabilidades no Sindilegis e ASCADE. Atualmente, ocupo o cargo de vice-presidente em uma associação de bairro, onde fui escolhida pelos moradores como líder comunitária.

Celebro uma vida familiar plena. Cada aspecto da minha jornada, seja profissional, cultural, social ou familiar, contribui para a riqueza e a plenitude da minha vida.



Meu nome é **Alvarina Pereira**. Cursei Psicologia no CEUB e prestei concurso para a Câmara dos Deputados. Fui aprovada e tomei posse. Fui lotada no Centro de Documentação e Informação (CEDI), onde fui designada para continuar um trabalho na CAP. Depois, atuei no Departamento

de Comissões, na Comissão de Defesa Nacional e na Comissão de Relações Exteriores. Também assumi a Secretaria da Primeira Vice-Presidência.

Logo após se iniciou a Constituinte, quando trabalhei como nunca havia trabalhado, mas me orgulho de ter participado integralmente. Anos mais tarde, aposentei-me.

Depois de aposentada dediquei-me a cuidar de mim e da minha família, e busquei aprender coisas novas. Descobri o ponto-cruz, pelo qual sou encantada. O ponto-cruz, ou ponto de cruz, é uma forma popular de bordado em fios

contados na qual os pontos têm formato de “X”.

Contamos as linhas da trama do tecido que deve ter a trama uniforme (como o tecido de linho) em cada direção, de modo que os pontos fiquem de tamanho e aparência uniformes. Essa forma de ponto-cruz é também chamada “ponto-cruz contato”, a fim de distingui-la de outras formas de ponto-cruz.



ADÃO OLIVEIRA

Meu nome é **Adão Oliveira**, nascido em Posse-GO e vim para Brasília em 1964. Sou graduado em Direito e entrei para a Câmara dos Deputados em 1981.

Durante meu tempo na Casa desempenhei minhas funções no DEPOL até me aposentar em 2016. Após a aposentadoria assumi o posto de locutor na rádio Rede Imaculada, onde apresentava um jornal e comandava uma programação especial nas noites de quinta-feira. Posterior-

mente, aproveitei para viajar extensivamente, explorando os encantos da Europa, América do Sul, Ásia e quase todos os cantos do Brasil.

Aos amigos sempre recomendo que aproveitem ao máximo esse período de aposentado, zelando pela saúde, buscando uma vida de qualidade, praticando exercícios regularmente, alimentando-se de forma adequada e mantendo-se bem hidratados, com o consumo mínimo de dois litros de água diários.



A atual administração da ASA-CD é notavelmente atenciosa e afetuosa. Tanto a Presidente quanto os Diretores demonstram uma preocupação genuína em manter-nos unidos e ativos, o que é muito louvável.



O período de declaração do Imposto de Renda 2025 começa em breve, e milhões de brasileiros devem organizar suas finanças para cumprir as obrigações com a Receita Federal. Este ano, a tabela de isenção foi atualizada, abrangendo rendimentos mensais de até R\$ 2.640,00, ampliando o número de contribuintes isentos.

Devem declarar aqueles que, em 2024, tiveram

rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70, rendimentos isentos superiores a R\$ 40.000,00 ou ganhos de capital em bens, entre outros critérios. É fundamental reunir comprovantes de rendimentos, despesas médicas e educacionais, além de informações sobre bens e dívidas.

As deduções incluem despesas médicas ilimitadas e gastos educacionais com limite de R\$ 4.075,00 por dependente. Há também novas possibilidades, como deduzir contribuições a projetos culturais e esportivos di-

retamente na declaração.

O processo pode ser feito pelo programa gerador da Receita ou via aplicativo. Multas para atrasos começam em R\$ 165,74. Para casos complexos, buscar orientação de um contador é recomendável.

Cumprir com o Imposto de Renda é essencial para evitar problemas e contribuir para o desenvolvimento do país. A organização antecipada é a melhor estratégia para uma declaração tranquila.

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 Velinhos 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

SALVADOR-BA



Salvador, a deslumbrante capital da Bahia, é uma cidade que pulsa com energia, cultura e história. Com suas praias de areias douradas, arquitetura colonial, ritmos musicais envolventes e uma culinária que é um verdadeiro banquete para os sentidos, Salvador oferece uma experiência de viagem única e inesquecível.

Explore o Pelourinho: Este é o coração histórico de Salvador, onde as ruas de paralelepípedos estão repletas de prédios coloridos, igrejas barrocas e praças encantadoras. Não deixe de visitar o Pelourinho durante o dia para apreciar a arquitetura e à noite para desfrutar da animada cena cultural, com apresentações de capoeira, música ao vivo e delícias gastronômicas.

Delicie-se com a Gastronomia Baiana: A culinária de Salvador é uma festa para o paladar, com pratos que combinam influências africanas, indígenas e europeias. Experimente o acarajé nas

barracas de rua, prove o delicioso vatapá e caruru, e não deixe de saborear o famoso moqueca de peixe ou camarão em um dos muitos restaurantes locais.

Relaxe nas Praias Deslumbrantes: Salvador é abençoada com uma costa espetacular, repleta de praias paradisíacas. Desde a famosa Praia do Farol da Barra, com seu icônico farol, até a tranquila Praia do Flamengo, há uma opção para todos os gostos. Aproveite o sol, mergulhe nas águas mornas do oceano Atlântico e desfrute de momentos de pura tranquilidade.

Conheça a História na Igreja do Bonfim: Esta igreja, um dos símbolos mais emblemáticos de Salvador, é um local de devoção e fé para os moradores locais. Além de sua beleza arquitetônica, a Igreja do Bonfim é famosa por suas fitinhas coloridas, que são amarradas no gradil como forma de fazer pedidos e agradecimentos. Visitar este santuário é uma experiên-

cia cultural imperdível.

Curta a Noite em Salvador: Quando o sol se põe, a cidade se transforma em um palco de festa e diversão. Da música ao vivo nos bares do Rio Vermelho aos ritmos pulsantes do axé nos clubes de praia, Salvador oferece uma vida noturna animada e vibrante. Não deixe de experimentar uma caipirinha gelada enquanto dança ao som dos tambores.

Explore o Mercado Modelo: Este mercado histórico é o lugar perfeito para encontrar lembranças autênticas e artesanato local. Com uma variedade de lojas que vendem desde roupas e acessórios até arte e decoração, o Mercado Modelo é um paraíso para os amantes das compras. Com suas paisagens deslumbrantes, rica cultura e povo acolhedor, Salvador é um destino que cativa e encanta todos os que a visitam. Prepare-se para uma viagem inesquecível e deixe-se envolver pela magia de Salvador!

QUEDA DE BEXIGA



DRA. ÉRIKA MEDEIROS

A queda de bexiga, ou prolapso vesical, é uma condição comum entre pessoas idosas, especialmente mulheres, devido ao enfraquecimento dos músculos e tecidos do assoalho pélvico. Esse problema ocorre quando a bexiga desce e pressiona contra a parede vaginal, causando sintomas como dificuldade para urinar, sensação de peso na região pélvica, incontinência urinária e desconforto durante atividades cotidianas. O envelhecimento, a menopausa, partos e condições como obesidade ou tosse crônica estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento dessa condição podendo ocorrer independentemente de par-

tos e relações sexuais.

A cirurgia para correção do prolapso vesical é uma solução eficaz para casos em que os sintomas interferem na qualidade de vida ou quando os tratamentos conservadores, como fisioterapia do assoalho pélvico, não são suficientes. O procedimento mais comum é conhecido como colporrafia anterior, em que o cirurgião reposiciona a bexiga e reforça a parede vaginal utilizando pontos ou, em alguns casos, materiais sintéticos para maior sustentação. A cirurgia é geralmente realizada por via vaginal, o que reduz o tempo de recuperação e o risco de complicações. A utilização de métodos como a aplicação de laser pode fortalecer a musculatura local.

Durante o procedimento o paciente é submetido a anestesia, que pode ser geral ou regional, dependendo da recomendação médica. O cirurgião corrige o posicionamento da bexiga, repara os tecidos enfraquecidos e, em casos

específicos, pode utilizar telas cirúrgicas para oferecer suporte adicional. A hospitalização varia de 24 a 48 horas, e a recuperação completa pode levar algumas semanas. É fundamental seguir as orientações médicas, evitar esforços físicos e adotar uma dieta equilibrada para promover a cicatrização e evitar complicações.

Os resultados da cirurgia geralmente são positivos, com alívio dos sintomas e melhora na qualidade de vida. No entanto, o acompanhamento médico regular é essencial para monitorar a recuperação e prevenir possíveis recorrências. Além disso, mudanças no estilo de vida, como a prática de exercícios específicos para o fortalecimento do assoalho pélvico, podem ajudar a manter os resultados a longo prazo e evitar novos episódios de prolapso.

Dra. Érika Medeiros |
Métodos Naturais - Brasília
(61) 99670-7120
Capital Financial Center Bloco
A, Salas 06 e 07 Mezanino
Andar 01 SIG Quadra 4, Lotes
125/175, St. Sudoeste, Brasília

Viagem para Itália

**Circuito Italiano Plus
De Milão a Roma em Abril
2025**

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, Padua, Florença, Pisa, Siena, Assis, Nápoles, Pompeia e Roma. 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 incluso: 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

**Data de Saída: 9 de abril
Data de Retorno: 21 de abril**

com ingressos inclusos para os locais mencionados no roteiro. Não inclui: Passagens aéreas e seguro de viagem (disponível sob consulta)

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, Comprovações 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 com-

provante 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 INGLÊS



Professor João

Turmas:

1 - com algum conhecimento: segunda às 18h

2 - com bom conhecimento: quarta às 18h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

“Eu sempre gostei de estudar Inglês, agora no conforto de casa, sem precisar sair, melhor ainda. O professor João é ótimo, competente e muito atencioso.”



Aluna Relva

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

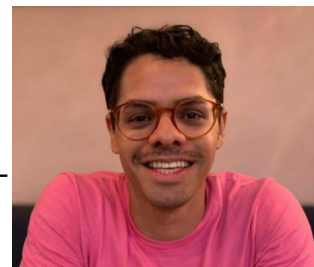
ASA FRANCÊS

Turmas:

às segundas-feiras

1- com algum conhecimento às 9h

Abriremos novas turmas para iniciantes.



Professor Carlos



Aluna Dione

“Não vou dizer que o francês seja uma língua fácil de aprender, pois tem sido um desafio. Mas desafios enriquecem nossas vidas, nos dão energia, nos estimulam. O que torna menos árduo é o convívio agradável com os colegas da ASA e a segurança do Prof Carlos.”

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

Turmas:

às quintas-feiras

1 - com algum co-

nhecimento: às 9h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

“Adorando o idioma e a didática do prof Juan”



Aluna Maria José

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ITALIANO

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.



Professora Thaís



Aluna Mirna

“Estou adorando estudar Italiano. Um idioma prazeroso de aprender e de se conectar com a cultura.”

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

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

FRANGO COM LARANJA



MODO DE PREPARO

- Coloque as coxinhas numa bacia e tempere e coloque o caldo da laranja e misture bem
- Se tiver tempo, deixe marinar na geladeira por 20 minutos
- Coloque tudo na panela, não precisa de refogar com óleo pois a pouca gordura do frango é o suficiente
- Deixe dourar e vá pingando um pouco de água para não grudar na panela
- Quando tiver pronto coloque 1 colher de sopa de ketchup e misture bem, depois 1 colher de sopa de mostarda e misture bem até concluir
- Uma delícia com um arroz branco e salada verde!

INGREDIENTES

- 700 g de coxinha da asa
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- Ou se preferir tempero pronto
- 1 pirada de açafrão e outra de corante
- sal a gosto
- 1 laranja espremida
- 1 colher de sopa de ketchup e 1 de mostarda

DELÍCIAS DE CARNE MOÍDA



INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída
- 1/2 cebola
- 4 dentes de alho e corante
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Colocar no pote e misturar os temperos à carne e amassar bem
- Fazer as almôndegas

- (bolinhas) de carne (moldando a palma da mão com água para não grudar) e colocar num tabuleiro forrado com plástico
- Fazer os hamburgueses na mão mesmo ou com o auxílio de um aparelho próprio para isso e colocar num tabuleiro forrado com plástico
- Levá-los para o congelador e usar quando desejar
- Maravilha de facilidade

DICA DE CASA

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

SAIBA COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS

Quer evitar que os alimentos atraiam insetos? Armazenar grãos, cereais e outros alimentos secos em garrafas PET é uma solução simples e eficaz! Basta lavar bem a garrafa, retirar o rótulo, deixar secar direitinho, e colocar o alimento, tampando bem sem deixar ar. A tampa vai garantir que o conteúdo fique bem fechado e protegido. Além de organizar sua despensa, você mantém os alimentos frescos e livres de bichos!



DÊ UMA NOVA UTILIDADE À SUA BOLEIRA

Dê uma nova utilidade à sua boleira e transforme-a em uma elegante taça travessa! Basta virá-la de cabeça para baixo, e você terá um recipiente perfeito para servir doces, frutas, sobremesas especiais e até petiscos. Além de ser simples e prático, essa ideia traz um toque de estilo e sofisticação à sua mesa. Uma solução criativa que combina funcionalidade e beleza, ideal para impressionar em qualquer ocasião!



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

O Coral da ASA iniciado em 19/10/2022, sob a condução do Maestro Renato Pedro, proporciona benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Atualmente, as aulas estão temporariamente suspen-



nando em fevereiro. Convidamos os associados para participar dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

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

DANÇA DE SALÃO

A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, ajudando a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura, afirma a professora Esmeralda. A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, reforça que a dança é uma atividade inclusiva, adaptável a todas as idades.



As aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

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

ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato da ASA-CD acontecem todas as terças-feiras, às 15h, reunindo artesãs talentosas. Durante esses encontros são produzidos trabalhos maravilhosos que refletem o talento e a imaginação de cada participante. A técnica de *decoupage*

natalina, por exemplo, transforma peças simples em lindos enfeites e presentes temáticos, trazendo charme e originalidade às celebrações de fim de ano. Além do momento criativo, um delicioso lanche é servido, promovendo conversas animadas, risadas e o

fortalecimento dos laços entre os participantes.

Venha fazer parte desse grupo especial e soltar sua criatividade com a gente! Estamos esperando por você!

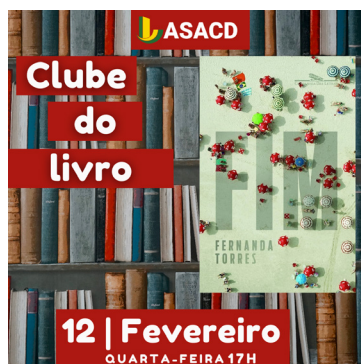


CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu na casa de Alvarina para debater o livro *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, recheada com café e risadas, for-

taleceu os laços do grupo e despertou o desejo de visitar 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 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.

MAURO DE ALBUQUERQUE MADEIRA
29/09/1939
18/01/2025

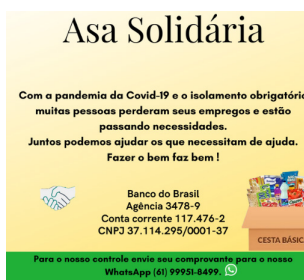
HÉLIO CAETANO

MARIA APARECIDA ALVES MACHADO

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Gracinira

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.



Banho do Bem



Centro Social Formar



Umanizare



Instituto Missionare



Reciclando Sons



Igreja Santa Clara



Pastor Alonso



Liga do bem



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente

ASCADE



Juntos com os nossos associados há mais de 100 anos, a Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados (Ascade) foi fundada em 1921 no Rio de Janeiro, responsável pelo apoio à formação de atletas e pelo bem-estar de seus associados. Com sede própria, a Ascade consolidou-se como referência em atividades culturais, esportivas e sociais. A parceria com a ASA-CD reforça esse compromisso, de proporcionar aos servido-

res aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados um ambiente de integração e lazer. Ao longo dos anos, a associação investiu em infraestrutura, incluindo a construção do Millennium Convention Center, a reforma do restaurante e a ampliação das quadras esportivas, bem como churrasqueiras que oferecem um lazer muito bom. Com uma missão voltada à qualidade de vida dos associados e suas famílias, a Ascade segue for-

talecendo sua atuação, inovação e compromisso com seus membros. Aproveite este momento para se associar pois em parceria com a ASA-CD os novos associados terão 2 meses de carência. Vamos aproveitar esta excelente oportunidade!



Endereço: St. de Clubes Esportivos Sul Trecho 2 54JX+G6
Conjunto 10 Lote 18 - Asa Sul,
Brasília
Telefone: (61) 3226-4503
Site: <https://associacaodacamarara.com.br/portal/>

CLUBS



O Clubs é um Clube de Benefícios e Vantagens sem fins lucrativos, com um compromisso dedicado ao fortalecimento das instituições associativas e representativas dos servidores públicos. Graças à nossa gestão experiente e à tecnologia avançada que utilizamos, personalizamos ofertas ex-

clusivas para atender às necessidades dos nossos beneficiários.

O Clubs estabelece parcerias sólidas com empresas de diversos setores, garantindo uma ampla gama de benefícios de qualidade comprovada. O objetivo é proporcionar um mundo de vantagens em um único lugar, oferecendo condições

especiais e exclusivas para os filiados das entidades associadas. Junte-se a eles e aproveitem o melhor em benefícios!



Endereço: SGAS II St. de Grandes Áreas Sul 610 - Brasília, DF,
70200-700
Telefone: (61) 3223-7705
Site: <https://clubs.org.br/login>

ANIVERSARIANTES DE MARÇO

- 1 - Beatriz de Oliveira, Ivan Ferreira de Menezes, Maria Lucele Neves Aires de Alencar, Neusa Maria Martins Valente. 2 - Darcy Alba Martins, Jovaldir de Souza Santana, Neide Reis de Andrade. 3 - Aldemar da Silva Moura, Arlete Soares Pereira dos Santos, Domingos Santana, Hayrton Barbosa Ferreira, Marci Bernardes Ferreira, Maria Ramos Côrtes, Mário Teixeira Filho, Mônica da Cunha Bessada Lion. 4 - Djalma Quirino da Silva, Edmir Carneiro Viana, Faraíldes Soares Figueiredo, Guinomar do Nascimento Lima, Letícia Botelho, Raquel Rufina da Silva Lima, Suelena Pinto Bandeira. 5 - Eliana Brant Rocha de Faria, Maria Eunice Torres Vilas Boas, Maria Teodora Alves da Silva, Romeu Padilha de Figueiredo, Valter Gomes Barbosa. 6 - Éricka Sobreira Rolim, Florípedes Maria de Jesus, Magnólia de Oliveira Silva, Márcio Aurélio Alvim Cerri, Mariza Vasques de Abreu, Roberto dos Santos Duarte, Roldão de Oliveira. 7 - Cléber Fernando Cordeiro, José João de Medeiros. 8 - Antonio Carlos Rios Loureiro, Eurico Schwinden, Margarida Ferreira Lima, Maria Amélia Brandao Pinto de Almeida, Maria das Graças de Oliveira Souza, Masumi Ota Yida, Severino Firmino do Nascimento, Sulian Guerra Kopper. 9 - Rosane Buttecchia Araújo. 10 - Cícera Paulina Santos Moraes, Gerlane de Oliveira Galvão, Joíldes Pereira Barbosa Borghetti, Lourival Ferreira Birino, Maria de Lourdes Plácido Silva Matheus, Maria José de Souza Paiva. 11 - Aurora Gonçalves Barbosa, Darcy Terezinha de Jesus, Dina Timo Galvão de Velasco, Jaime Limp de Azevedo, Maria Teresa de Barros Pereira, Neci de Almeida Ramos, Neusa de Carvalho Bastos, Régia Maria Morais. 12 - Alda Lopes Camelo. 13 - Jolimar Corrêa Pinto, José Marques Zago, Manoel Nascimento dos Santos, Marcos Luiz Santarosa, Maria Neide Formiga, Mauro Motta Burlamaqui, Telma Evangelista dos Santos Lauriano, Telma Severino dos Santos, Vera Lúcia Caetano. 14 - Cláudio de Barros Goulart, Eleonora de Azeredo Vieira, Erivan Gonzaga Formiga, Rosângela Vilas Boas Dias, Solange Alves da Silva, Virgínia Rocha Studart. 15 - Francisco Medeiros de Azevedo, Irma Alvim, José Amir Moreira. 16 - Heriberto Abrao Ceolin, Maria Terezinha de Mendonça Ferreira, Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves. 17 - Alvarina Pereira Vieira, Anisia Maria Barbosa, Esmeraldina Moreira Portela. 18 - Benjamin de Souza Filho, Rita Santa de Oliveira, Veraluce Barbosa Viegas. 19 - Clóvis Walter Rodrigues, Elza Leontina Quintão, José Barbosa Ribeiro, José Simão de Carvalho, Yvette Vieira Pinto de Almeida. 20 - Miriam Paiva da Silva, Regina Alves de Sousa Kramer. 21 - José dos Santos Neto, Lia Solange Gasparetto Camargo. 22 - Adir dos Santos Pinto, Alexis Piquet Soueto Maior, Áurea Lagos da Mota, Diniz Felix dos Santos, Eduardo José Gonçalves Bantin, Maria Júlia Rabello de Moura, Maria Rodrigues Matos, Nilsimar Alvares Muniz, Sônia Maria Pessoa Ramalho Vianna, Teresinha Camelo de Oliveira Costa. 23 - Delita da Cruz Rodrigues, Graça Maria Nascimento da Silva, Lea Ferreira Laterza. 24 - Irineu Simianer, Maria Bernadete Albuquerque. 25 - Eraldo Soares da Paixão, Gilson José de Almeida Mendes, Isolda Marinho Corrêa de Sousa, Teresinha de Jesus Dantas. 26 - Antônio Lírio Farneze, Cláudio Ramos Aguirra, Emilia Maria do Nascimento, Iracema Di Benedetto Kemp, Sérgio Soares de Oliveira. 27 - José Luiz Veloso Barbosa, José Meriderval Ribeiro Xavier, José Pedro de Souza, Lila Rute Rosa Rezende, Lucíola Costa Carvalho, Maria do Rosário de Sousa Vieira, Maria Laura da Cunha Lion. 28 - Catarina Rosaria de Santana, Doralice da Costa Pinto de Brito Franco, Jideonis Dias de Queiroz, Maria Aparecida Neiva, Maria das Dores Macedo Andrade, Maria de Lourdes Sampaio Franck, Miguel Alves Pereira. 29 - Ângela Kátia Nunes, Suely Maria de Sousa Ramalho, Valdevino Vieira dos Santos, Vitório Manoel de Almeida, Vordelei Rosa. 30 - Abdias Bezerra Camelo, Cantídia Cardoso Soares, Hena Bulhões Palhano, Maria Luiza de Assis Republicanos. 31 - Odete Piccoli, Raimunda Inez Leite.

CLASSIFICADOS

DESTAQUES

 Lensnet (61) 9 9973-9888	 Personalização de bolsas @tiazelmafeliz	 GRÁFICA QUERUBINS (61) 3347-3313	 M2 TRAVEL (61) 98191-8871	 FLORAIS (61) 99977-3374	 INFOJET (61) 3382-7765
---	---	--	---	--	--

COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

 BISCOITOS (61) 99924-2757	 BORGES (61) 99606-2211	 COMIDA VEGANA (61) 99375-9463	 DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100	 SPICE FOOD (61) 99690-4022	 BRIGADEIRISSIMO (61) 98374-0994
 DON GIULIANO (61) 99983-2814	 RECANTO DO VALE (61) 99958-9577	 QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807	 SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103	 LA BELLE CESTAS (61) 99886-1965	 RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO


CORREIOS AGF
(61) 3465-2411

DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

 CONMIL TURISMO (61) 98287-7523	 CTC TERMAS (64) 3453-1974	 CULTURA TURISMO (61) 3550-6646	 FAZENDINHA BSB (61) 98260-7813
--	---	---	--

FINANÇAS E NEGÓCIOS

 BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212	 SICOOB (61) 3225-2007
---	---

IMÓVEL E MUDANÇAS

 ALUGUEL PARATY - RJ (24) 99817-5706	 ALUGUEL PORTO SEGURO (61) 998176381	 FRETES (61) 981789919
---	--	---

SAÚDE E BEM-ESTAR

 STUDIO SEU (61) 98451-3193	 HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959	 PSICÓLOGA (61) 8128-0324	 ANAPULA RIBEIRO DA SILVA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191	 Kerley Personal (61) 98214-1478
 GINECOLOGISTA (61) 3345-7679	 OLÍMPO (61) 3225-2865	 YOGA (61) 99312-8030.	 VISÃO (61) 3038-8001	 OCULARE (61) 3242-4222