



# REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 370

Brasília - DF

Fevereiro 2025

## CARNAVAL



No dia 21 de fevereiro de 2025 o salão foi palco do animado Carnaval da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD). O evento, repleto de energia e espírito carnavalesco, reuniu associados e convidados para uma celebração vibrante, com muita música, dança e diversão.

O ambiente festivo, com decoração colorida, foi marcado pela apresentação da escola de samba “Unidos do Jardim Botânico”, que contagiou a todos. Além disso, os participantes saborearam uma deliciosa seleção de comidas preparadas pelo Buffet Ribamar, tornando a noite ainda mais especial.

Os aniversariantes do mês - Elba, Ildete, Maria José e Wilma - foram homenageadas com mimos, um gesto de carinho que reforçou a união entre os associados. Outro gran-

de destaque da festa foi o concurso de melhor fantasia, no qual participaram Francisca Célia, Maria José, Sirleide, Isolda e Maria Julia. A grande vencedora foi Maria Julia, que encantou todos com sua fantasia milindrosa.

Durante a festa, as associadas Cecília, Esmeralda, Maria Aparecida, Maria da Graça e Wilma também foram especialmente homenageadas, recebendo o troféu destaque reconhecimento em participação do grupo.

A noite foi ainda mais animada com sorteios de brindes, trazendo alegria aos sortudos: Elba, Maria José, Lea, Maria Julia, Jacira, Ildete, Arlete, Cecília, Maria Eunice, Severina Oliveira e Silvestria.

O Carnaval da ASA-CD foi uma celebração inesquecível, unindo diversão, amizade e boas lembranças, deixando todos ansiosos pelos próximos encontros de 2025.

## SUMÁRIO

Editorial, p. 2  
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4  
Homenageado, p. 5  
Fique Por Dentro de Tudo, p. 5  
Associado Candango, p. 6 - 7  
Fala, Associado, p. 8 - 9

ASA com Arte, p. 10 - 11  
Fotos Prosa, p. 12 - 13 - 14  
Direito e Justiça, p. 15  
Lista de ILPI, p. 15  
Dica de Viagem, p. 16  
ASA Dica de Saúde, p. 17

AGO, p. 17  
ASA-CD Viagens, p. 18  
ASA Cursos, p. 19  
Asa Gourmet, p. 20  
Dica de Casa, p. 20  
Ações da ASA-CD, p. 21 - 22  
Medalha In Memoriam, p. 22

ASA Solidária, p. 23  
Agradecimento, p. 23  
ASCADE, p. 24  
CLUBS, p. 24  
Aniversariantes, p. 25  
Classificados, p. 26

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

### Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

### Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

### Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

### Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Cassemiro da Silva

### 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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

### Diagramação

Ingrid Torres Alves

### Impressão

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

E-mail: [querubins@graficaquerubins.com.br](mailto:querubins@graficaquerubins.com.br)

### SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF  
CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

### Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Bruno da Silva Vicente

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

E-mail para contato:

[secretaria@asacd.org.br](mailto:secretaria@asacd.org.br)

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1748 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

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

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

# NOSSA MENSAGEM

*Maria Elisa Siqueira de Oliveira*  
Presidente



## EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três 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 e uma boa noite de sono. 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, o Carnaval tem sido mais do que uma simples festa; ele é um dos maiores símbolos da cultura e identidade brasileira. Nas ruas, nos salões e nas avenidas milhões de foliões celebram a alegria, a diversidade e a liberdade que essa tradição proporciona. Cada bloco de rua, cada desfile de escola de samba e cada baile carnavalesco carrega consigo o compromisso de manter viva uma manifestação cultural que atravessa gerações e une o povo em um só ritmo.

A ASA-CD reconhece a importância do Carnaval não apenas como uma gran-

de festividade, mas também como um fenômeno que fortalece a economia, impulsiona o turismo e valoriza a arte e a criatividade. Essa festa, que tanto encanta brasileiros e estrangeiros, também é um espaço de expressão social, onde a música, as fantasias e os enredos trazem à tona temas relevantes para a sociedade.

O Carnaval é feito por muitas mãos: músicos, passistas, artesãos, costureiros e tantos outros profissionais que trabalham incansavelmente para dar vida a esse espetáculo. Assim como os servidores que dedicaram suas carreiras ao fortalecimento das instituições do país, os trabalhadores do Carnaval são verdadeiros guardiões de uma tradição que molda a cultura nacional.

Neste novo ciclo de festa e celebração reforçamos nosso compromisso em valorizar aqueles que fazem do Carnaval uma experiência inesquecível. Que 2025 seja um ano de reconhecimento e preservação dessa riqueza cultural, promovendo um Carnaval seguro, inclusivo e vibrante.

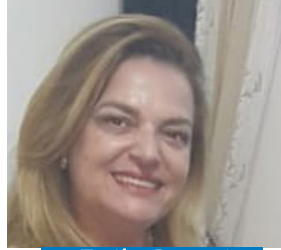
Vamos, juntos, fazer desta folia um marco de união, respeito e alegria! Aos foliões de todas as idades desejamos um Carnaval inesquecível, repleto de música, dança e boas lembranças. O Carnaval é a prova de que a cultura brasileira é viva, pulsante e inesgotável!

# 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



Jacqueline

Ildenir Braga

Wilma

Leni do Carmo

Mario

Sônia

**Jacqueline Gomes da Silva Fonteles** dia 1, **Ildenir Maria Carvalho Braga** dia 3, **Wilma da Silva**, **Leni do Carmo América**, **Mario Freitas de Oliveira**, **Sônia Maria Silvestre de Carvalho** dia 4.

**Jacqueline Gomes** chegou a Brasília em 1975, gosta de bordar, dançar e viajar. **Ildenir** chegou em 1965, gosta de viajar, escrever e pintar. **Wilma** chegou em 1972, gosta de ler, viajar e realizar atividade física. **Leni** chegou em 1969, gosta de passear e curtir a vida. **Mario Freitas** chegou em 1978, gosta viajar e cantar. **Sônia Silvestre** chegou em chegou em 1962, gosta de dançar ir ao cinema, sair com amigos e familiares.

**Ilmar Freitas de Oliveira** dia 5, **Ildete dos Santos Pinto** dia 7, **Maria de Fatima Siqueira** dia 11, **Eliane Alphonsus de Oliveira** dia 12, **Vandui Brito da Silva** e **Verondina Pereira Braga** dia 13.

**Ilmar** chegou a Brasília em 1968, gosta muito de dançar. **Ildete** chegou em 1972, gosta de boteco com cerveja gelada e a companhia de amigos. **Eliane** chegou em 1968 e adora fazer comidinhas, reunir a família e amigos. **Vandui** chegou em 1960, gosta de praticar esportes e dedicar seu tempo a igreja. **Verondina** chegou em 1961, gosta Jardinagem e de fazer terapia ocupacional.



Ilmar Freitas

Ildete

Fatima

Eliane

Vandui

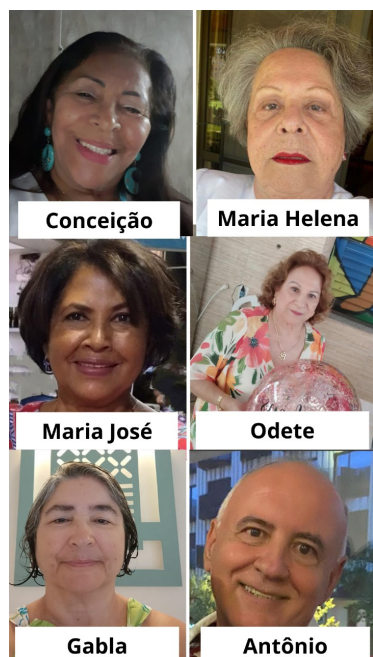
Verondina

# 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

**Eglacir Fatima de Sena, Iraí Silva Lopes de Sousa** dia 16, **Irene Martins da Costa, Maria Clara Bicudo e Tarcisio José França** dia 18, **Agostinho Rocha Ferreira** dia 20.

Eglacir nasceu em Brasília, gosta de fazer trilhas urbanas e passeios de motocicleta. **Iraí** chegou em 1970, gosta de artesanato em geral, pintar e bordar. **Irene** chegou em 1971, gosta de viajar e de estar com seus amigos e familiares. **Maria Clara** chegou em 1984, gosta viajar, ler, estar com a família e netinhos. **Tarcisio** chegou em 1961, gosta de estudar inglês e italiano. **Agostinho Rocha** chegou em 1971, gosta de trabalhar, praticar natação; faz academia, pilates, gosta de andar a cavalo, jogar golfe, ir pra fazenda, viajar e fazer cruzeiros.



**Conceição de Maria Silva França** dia 23, **Maria Helena Pinheiro Monteiro, Maria José Alves** dia 24, **Odete Ribeiro dos Santos, Gabla Maria Atem Martins** dia 26, **Antônio Francisco Amaral** dia 27.

**Conceição** chegou a Brasília em 1965, gosta de viajar, ir ao pagode e samba, **Maria Helena** chegou em 1972, gosta de ler, cozinhar, caminhar na praia e estar com amigos e familiares, **Maria José** chegou em 1967, gosta de viajar, teatro, festas folclóricas, fazer ginástica e natação. **Odete** chegou em 1970, gosta de dançar, arrumar a casa e ir ao shopping. **Gabla** chegou em 1972, gosta de viajar e buscar conhecimentos na área de geopolítica. **Antônio** chegou em 1976, gosta de ler, conhecer novos lugares, ouvir música, fazer caminhada e escrever.

# HOMENAGEADO DO MÊS

SÔNIA MARIA SILVESTRE DE CARVALHO

Nesse mês homenagearemos a associada pensionista **Sônia Maria Silvestre de Carvalho**, que celebrou seus 80 anos com a mesma alegria e energia que marcam sua trajetória. Carioca da gema, flamenguista e apaixonada por viagens, recebeu familiares e amigos com uma deliciosa feijoada, repleta de afeto e boas memórias. Professora dedicada, construiu

sua história em Brasília ao lado do esposo Nelson Geraldo de Carvalho, servidor da Câmara dos Deputados, com quem compartilhou momentos inesquecíveis.

Viúva desde 1982, nunca perdeu a alegria de viver, encontrando no bordado, no buraco com as amigas e nas viagens sua fonte de felicidade. Sua celebração contou com a presença da presidente Maria Eli-



sa, em um dia repleto de sorrisos e gratidão.

## FIQUE POR DENTRO DE TUDO

ASACD  
DA  
AÇÕES

### 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

Em novembro realiza-se a celebração anual, aguardada por todos e 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

Reencontro bimestral com os amigos para discutir a obra literária escolhida.

### Informativos

SITE  
HOJE (eletrônico/diário/email)  
ASA Classificados (eletrônico/semanal/email)  
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

Elaboração gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de Pessoa Física para os associados.

### 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 encontrarem para uma animada tarde de jogos. É um momento de diversão e confraternização,

## ASSOCIADO CANDANGO

JOVINIANO JOSÉ DOS SANTOS



Meu nome é **Joviniانو José dos Santos**; nasci em Campos Belos-GO. Cheguei a Brasília em 1963 e sou formado em Medicina pela Universidade de Brasília, me especializando em cardiologia. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1964, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei no Patrimônio e, em seguida, fui designado para o DEMED, onde me aposentei em 1995. Após a aposentadoria continuei contribuindo na área da saúde, trabalhando como cardiologista na Secretaria de Saúde. Essa experiência pós-aposentadoria me permitiu aplicar meus conhecimentos de forma prática, mantendo-me ativo e comprometido com a comunidade.

Mesmo após me aposentar oficialmente minha paixão por conhecer novos lugares permaneceu viva. Explorei diversos locais no Brasil e no mundo, inclusive na Europa, absorvendo diferentes culturas e amplian-

do minha visão de mundo.

Por ser médico, mantenho um cuidado especial com minha saúde, priorizando hábitos saudáveis e exames regulares. Acredito que é fundamental dar o exemplo e incentivar a promoção da saúde, especialmente em comunidades onde minha atuação pode fazer a diferença.

Ao longo dos anos acumulei histórias fascinantes e enriquecedoras, tanto na minha carreira política quanto na prática médica. Cada capítulo da minha vida contribuiu para moldar a pessoa que sou hoje, sempre guiado pelo comprometimento com o bem-estar da sociedade e o amor pela Medicina.

CORDÉLIA VALADARES AFFONSO

Meu nome é **Cordélia Valadares Affonso**; nasci em Rio Piracicaba-MG, e vim para Brasília em 1961. Sou formada em Estudos Sociais e ingressei na Câmara dos Deputados em 1985, por intermédio de concurso público.

Na Casa atuei no DEPES até aposentar-me em 2006. Após a aposentadoria viajei bastante e conheço a Europa, a Escandinávia, além do Brasil.

Como passatempo faço ponto cruz. Pela igreja costumava fazer bordados de ponto cruz que eram vendidos aos fiéis. Para cuidar do meu corpo faço caminhadas regulares. Aos colegas aposentados aconselho

que estejam sempre em dia com a saúde física e mental.

Além disso, durante minha trajetória na Câmara dos Deputados desenvolvi um profundo interesse pela política e pelo bem-estar social. Participei ativamente de debates e iniciativas relacionadas a questões como educação, saúde pública e direitos humanos. Busquei sempre contribuir para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos brasileiros.

Nos meus momentos de lazer também gosto de dedicar-me à leitura, especialmente obras que abordam temas históricos e sociais.

Além disso, valorizo muito as relações interpessoais e



mantenho contato frequente com amigos e familiares.

Em resumo, minha vida tem sido marcada por um compromisso constante com o Serviço Público, o aprendizado contínuo e o cultivo de relacionamentos significativos.



Meu nome é **Maria Socorro de Medeiros**, originária da cidade de Várzea, Paraíba, embora nunca tenha residido lá. Desde a infância mudei-me para Limeira, São Paulo.

Em 1968 cheguei a Brasília, e desde então cultivo um carinho especial

por essa cidade que escolhi chamar de lar. Durante duas décadas dediquei-me ao setor privado. Em 1993 minha trajetória tomou um novo rumo ao ingressar na Câmara dos Deputados, onde desempenhei funções no DEPOL, culminando com minha aposentadoria em 2003.

Sou graduada em Geografia pelo CEUB, nutro uma paixão por viagens e tenho um afeto especial pelos animais. Conheço um pouco da Itália, França, Bélgica, Espanha, México, Londres e os Estados Unidos, onde tenho uma irmã e visito regularmente. Além disso, explorei as belezas do nosso Brasil. Que é um país lindo

e vasto em seu tamanho.

Para cuidar do corpo eu faço exercícios regulares, tenho hábito da leitura e de estar sempre ativa. Uma vez que estar aposentada não é estar sem ocupação, sempre prezei pelo meu bem estar e minha saúde.

Ao adentrar na aposentadoria anseio aproveitar plenamente as oportunidades oferecidas pela programação da ASA. Estou ansiosa para explorar os próximos passos dessa jornada, estar num local onde ações são pensadas para quem chegou na melhor fase da vida é muito interessante e desafiador.

## MARIA DE JESUS BEZERRA

Meu nome é **Maria de Jesus Bezerra**; nasci na pequena cidade de Mirador, no Maranhão, e me mudei para Brasília em 1965. Cursei Estatística na Universidade de Brasília (UnB), e foi na capital federal que construí minha carreira e minha vida. Em junho de 1987 tive a oportunidade de ingressar na Câmara dos Deputados, onde trabalhei no DEMAP e no Centro de Informática.

Essas experiências foram enriquecedoras e contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento profissional. Em 2007 decidi me aposentar e desde então tenho dedicado meu tempo a explorar novos horizontes e a aproveitar cada momento da vida.

Após a aposentadoria embarquei em várias viagens, explorando des-

tinios na Europa, América do Norte, Ásia, e também pelo Brasil. Essas viagens não só expandiram minha visão de mundo, mas também me proporcionaram momentos inesquecíveis. Além das viagens mantenho um estilo de vida saudável e ativo, praticando atividades físicas regularmente e pedalando com meu triciclo, o que me permite desfrutar da natureza e manter a forma.

A vida ao lado do meu marido, Carlos Alberto, tem sido uma fonte de alegria e companheirismo. Juntos aproveitamos os prazeres simples do dia a dia e valorizamos cada novo amanhecer. Aos meus amigos aposentados sempre aconselho a aproveitar esta fase com saúde e liberdade.

Quanto à gestão da ASA-CD, é um sistema par-



participativo que valoriza a contribuição de todos. Apesar de minha vontade de participar mais ativamente, muitas vezes me vejo ocupada com outras atividades que também me apaixonam. A vida após a aposentadoria me permitiu redescobrir paixões e investir tempo em *hobbies* e interesses pessoais.

# FALA, ASSOCIADO

ROSIMEIRE DE OLIVEIRA BARREIROS

Meu nome é **Rosimeire de Oliveira Barreiros** e tenho a felicidade de dizer que sou brasiliense de nascimento e de coração. Sou formada em Letras – Português – pela Unoeste Paulista e, em 1980, ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Ao longo de minha trajetória na Casa tive a oportunidade de atuar em diferentes setores, como o DEMAP, Gabinetes e CEDI, construindo uma carreira pautada pelo compromisso e dedica-

ção. Em 2014 aposentei-me, e desde então venho me dedicando a uma de minhas grandes paixões: viajar. Já percorri Portugal e Espanha, e, no Brasil, meu desejo é conhecer os Lençóis Maranhenses, um destino que ainda aguarda minha visita.

Outra atividade essencial na minha rotina é a prática de exercícios físicos, um hábito que cultivo não apenas por prazer, mas também por saúde e bem-estar.

Aos amigos aposentados, deixo um conse-



lho valioso: viagem sempre que puderem! Nosso maior tesouro é a saúde que nos permite desfrutar plenamente da vida e da aposentadoria. Que cada dia seja uma nova oportunidade para viver experiências inesquecíveis!

SUELI NEMOTO



Meu nome é **Sueli Nemoto**; nasci em São Paulo, na região da Penha. Mudei-me para Brasília em 1986 e sou formada em Agronomia pela USP. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1994, por inter-

médio de concurso público. Durante minha carreira atuei somente no DEPES e me aposentei em 2019.

Pretendo viajar muito e aprender novos idiomas. Meus passatempos incluem atividades físicas, como vôlei e corrida, e já participei de maratonas pelo Brasil. Adoro viajar e conheci lugares como Jalapão, Montevideu, Aracaju, Madrid e Chile.

Aos amigos apo-

sentados aconselho aproveitar a vida, pois nunca sabemos o que o futuro nos reserva. Além disso, é importante cuidar das amizades, pois nossas relações são extremamente valiosas.

Estou empolgada em começar a usufruir dos benefícios da ASA-CD; sou amiga da Presidente Maria Elisa e estou bem animada com as oportunidades que a Associação oferece.





Meu nome é **Claudio Ramos Aguirra** e nasci em 1965 em Curitiba, Paraná. Sou formado em Gastronomia com Pós-Graduação em Gastronomia Funcional e Gastronomia e Negócios em Alimentação.

Iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados em 1981, no CEDI, e posteriormente trabalhei na Presidência da Casa com os Deputados Flávio

Marcilio e Ulysses Guimarães, além de atuar em outras comissões como SGM, CENIN, Assessoria Internacional da Presidência e Comissões de Fiscalização e Controle; Meio Ambiente; Esporte e Turismo.

Em 2015 me aposentei e decidi investir em novos aprendizados. Fiz algumas viagens e cursos de aperfeiçoamento em panificação artesanal e pizzaiolo. Além disso, adoro viajar, principalmente de carro, e já estive em diversos países como EUA, México, República Dominicana, Chile e Argentina.

Também viajo bastante pelo Brasil, em especial para São Paulo, Para-

ná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Conheço ainda Rio de Janeiro, Espírito Santo, Bahia, Alagoas e Rio Grande do Norte.

Meus *hobbies* são variados e incluem a gastronomia, música, viagens, leitura e cuidados com a minha pequena horta. Aposentar-se foi uma ótima escolha para mim, e por isso meu conselho para todos é: aposente-se sem demora e aproveitem essa nova etapa da vida, que é extremamente prazerosa.

Por fim, quero parabenizar a equipe da ASA-CD e destacar a nossa Presidente, que é sensacional e sempre ativa, buscando o bem-estar dos associados.

Meu nome é **Marlene Viana Lima Ferreira**, nasci em Januária, Minas Gerais, mas me mudei para Brasília em 1977. Sou formada em Administração pela Universidade Católica e ingressei na Câmara dos Deputados no mesmo ano, por intermédio de concurso público.

Durante minha carreira na Câmara, trabalhei exclusivamente no DEPES e me aposentei em 2011. Após me aposentar, dediquei-me a viajar e conheci países como os Estados

Unidos, países da Europa, da Ásia e da América do Sul e Central. Viajar é um dos meus maiores passatempos e acredito ser uma forma de enriquecer a alma. Além disso, para cuidar do meu corpo, pratico pilates e caminhada.

Quero aconselhar aos meus amigos aposentados que aproveitem sua aposentadoria para viver além do trabalho. Dedicamos tanto tempo e esforço no trabalho que merecemos ter uma vida feliz e plena após a aposentadoria.



A gestão atual da ASA-CD é excelente, especialmente a Presidente, Maria Elisa. Ela é dinâmica, ativa e sempre atenta às necessidades dos associados. Estou muito satisfeita com a atual situação da Associação.

# ASA COM ARTE

MARCI BERNARDES FERREIRA

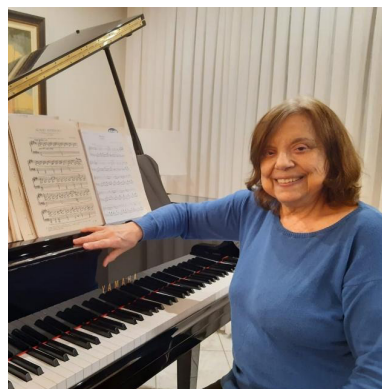
Meu nome é **Marci Bernardes Ferreira** e ao longo dos anos a jornada musical de minha vida foi tecendo uma sinfonia única, com Uberaba-MG como o palco inicial de minhas primeiras notas. Aos 9 anos iniciei meu romance com o piano, desvendando as partituras de Tchaikovsky e Beethoven. O instrumento não era apenas uma prática artística, mas uma paixão instantânea que se transformou em meu ofício.

A música conduziu-me por trilhas inesperadas. Em 1968 abracei um novo capítulo ao mudar-me para Brasília. Enquanto desbravava os acordes da vida, mergulhei nos estudos de Direito e, em paralelo, fui acolhida

pela Câmara dos Deputados. Minha atuação nas Comissões Especiais ecoou por corredores legislativos, marcando uma trajetória sólida.

O crepúsculo de minha carreira como servidora pública chegou com a aposentadoria, mas não marcou o fim da minha sinfonia pessoal. Ao abandonar o plenário redescobri-me como uma maestra do piano. Transmitir meu conhecimento tornou-se minha nova melodia, uma forma de compartilhar a graça que a música trouxe à minha vida.

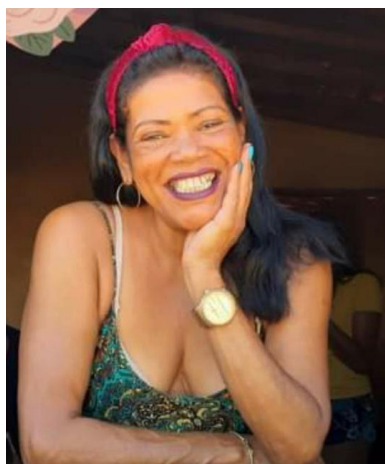
Em meio às teclas e notas encontrei uma conexão divina. “A música nos aproxima de Deus”, repito, e agradeço pelo dom que Ele me concedeu. A aposen-



tadoria não representou um silêncio, mas sim a abertura de um novo movimento.

Assim, a cada dedilhar das teclas construo uma catedral sonora que ecoa não apenas nas salas de aula, mas na alma daqueles que se permitem ser envolvidos pela magia da música.

FRANCISCA LIMA DOS SANTOS



Meu nome é **Francisca Lima dos Santos**, sou brasiliense e nasci em 1964. Cresci no Guará, mas já morei no Gama e, atualmente, moro no Jardim Ingá, em Goiás. Estudei administração e entrei na Câmara dos Deputados em 1985, por intermédio

de concurso público.

Na Casa atuei na área de Recursos Humanos e me aposentei em 2017. Após a aposentadoria dedico meu tempo à casa e às viagens. Conheci lugares como Belém, Parnaíba, Salvador, Corrente-PI, Ilhéus e Porto Seguro.

Adoro costurar e cuidar das minhas plantas. A costura é uma paixão que sempre tive, desde criança. É incrível como posso transformar um pedaço de tecido em algo útil e bonito. Além disso, é uma atividade que me permite relaxar e esquecer os problemas do dia a dia.

São as coisas simples do dia a dia que me fazem feliz, como cuidar das minhas plantas e costurar. Sou costureira amadora, faço artigos para o lar, como fronhas, proteções para fogão e botijões de gás. É um passatempo feliz que gosto muito de realizar.





Meu nome é **Lourdinha Plácido** e sou natural de Boqueirão - PB. Em 1980 me mudei para Brasília para cursar Comunicação Social e no ano seguinte ingressei na Câmara dos Deputados.

Durante minha trajetória na Casa trabalhei em diversos gabinetes de parlamentares, na liderança do PRN, na Secretaria-Geral

da Mesa e também na liderança do Partido dos Trabalhadores, onde atuei até me aposentar em 2009, já na liderança do Partido Verde.

Após me aposentar decidi regressar à minha cidade natal e fui residir na praia de Intermares - Cabedelo, que fica na região metropolitana de João Pessoa. Como uma viajante assídua, já tive a oportunidade de conhecer diversos países, entre eles: Portugal, Espanha, França, Itália, Inglaterra, Estados Unidos, Chile, Panamá, Argentina, Uruguai e México. Mas um dos momentos mais emocionantes foi quando visitei o Monte Sagrado de Machu Picchu, no Peru.

Minha mensagem para todos é para aproveitarem ao máximo as oportunidades que surgirem em suas vidas, até mesmo as mais inusitadas. Como exemplo disso, posso citar que aos 62 anos me tornei uma corredora de rua e conquistei o primeiro lugar em minha categoria.

Além disso, é importante visitar seus amigos e familiares sempre que possível e se permitir viver novas experiências. Não fique em casa pensando no que já passou, pois a aposentadoria é apenas do trabalho, não da vida. Aproveite!

MILGA AURORA VIZZOTO LITWINCZIK

Me chamo **Milga Aurora Vizzotto Litwinczik**, natural de Restinga Seca, Rio Grande do Sul. Em 1974 mudei-me para Brasília. Graduei-me em Biblioteconomia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, através de concurso público.

Na instituição, desempenhei o papel de Técnica em Datilografia na Assessoria Legislativa, até minha aposentadoria em 1997. Após deixar o serviço público dediquei-me a atividades que anteriormente não pude explorar. Realizei cursos de massagem terapêutica, incluindo

do Shiatsu, Ayurvédica e Shantala. Além disso, aprofundei-me em pintura e artes plásticas, nutrindo uma paixão especial por fotografia, tendo inclusive exposto minhas obras.

Minha vida foi marcada por muitas viagens, explorando grande parte da Europa, um continente que encanta os amantes da arte. Para os amigos que já se aposentaram, aconselho a cuidar do bem-estar emocional. A aposentadoria é uma fase maravilhosa, onde há tanto a aprender e compartilhar, além do trabalho.

A atual administração



da ASA-CD demonstra eficiência, produtividade e preocupação genuína. Todos os envolvidos são dignos de elogios, pois buscam constantemente iniciativas para integrar os associados e promover o bem-estar da comunidade.

# FOTOS PROSA CARNAVAL

## SORTEIO



MARIA JÚLIA



JACIRA



ILDETE



ARLETE



CECILIA



MARIA EUNICE



SEVERINA



SILVESTRIA



ELBA



MATIA JOSÉ



LEA MARTINS



ANIVERSARIANTES

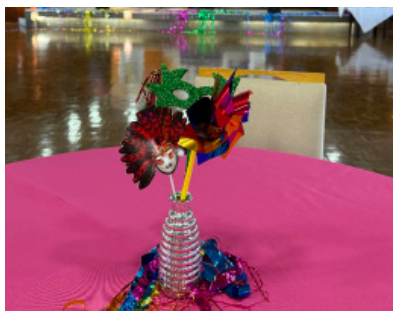
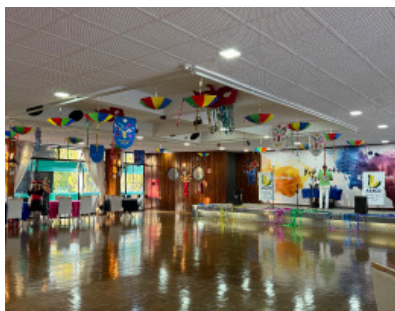
## CONCURSO FANTASIA



1º LUGAR MARIA JÚLIA



2º LUGAR GRUPO FLORESCE





IRPF DE 17 DE MARÇO A 30 DE MAIO



O prazo para entrega da declaração do Imposto de Renda de 2025 começará em março, com previsão entre 17 de março e 31 de maio, conforme o calendário do ano passado. A Receita Federal divulgará as datas e regras exatas após o Carnaval.

Desde 2023 o prazo foi alterado para março a

maio, iniciando em meados de março, devido à declaração pré-preenchida. Isso ocorre porque o Fisco recebe informações de instituições financeiras, empregadores e serviços de saúde até o final de fevereiro, precisando de tempo para atualizar as declarações.

Devem declarar quem, em 2024, teve rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70, rendimentos isentos superiores a R\$ 40.000,00 ou ganhos de capital, entre outros critérios. É importante reunir comprovantes de rendimentos, despesas médicas e educacionais, além de informa-

ções sobre bens e dívidas.

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

O preenchimento pode ser feito pelo programa da Receita ou via aplicativo. Para casos mais complexos é recomendável consultar um contador. Organizar-se antecipadamente é a melhor forma de garantir uma declaração tranquila e evitar problemas.

## ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

<p><b>Espaço Anchieta</b></p> <p>Endereço: SMLN, MI 3 conj.4, casa 29 A – Lago Norte Telefone: (61) 3203-7699</p>	<p><b>Espaço Sênior</b></p> <p>Endereço: QS 05, Lote 14 -Taguatinga Telefone: (61)3548-0018</p>	<p><b>Lar dos Velhinhos Maria Madalena</b></p> <p>Endereço: Trecho 3, área especial 1/2 - N. Bandeirante Telefone: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711</p>
<p><b>Espaço Longevitá</b></p> <p>Endereço: -EQRSW 5/6 Lote 1 Setor Sudoeste – Brasília /DF Telefone: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664</p>	<p><b>Espaço Residencial para Idosas</b></p> <p>Endereço: Rua 01 Chácara 25 Lote 4C – Vicente Pires Telefone: (61)3203- 4869</p>	<p><b>Villa do Conde Residencial Sênior</b></p> <p>Endereço: QNA 47, Casa 02 – Taguatinga Norte Telefone: (61) 99147-2468</p>
<p><b>Espaço Convivência</b></p> <p>Endereço: CRS 503 Bloco A Loja 36 -Asa Sul – Brasília /DF Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322 0211</p>	<p><b>Reviver Espaço para Idosos</b></p> <p>Endereço: QE 18. Conjunto C – Guará 1 Telefone: (61) 3055-4230</p>	<p><b>Obras Assistenciais Bezerra de Menezes</b></p> <p>Endereço: Quadra 14, AE 1-Sobradinho Telefone: (61) 3591-3039</p>
<p><b>Espaço Altevita</b></p> <p>Endereço: SHDB QL 32 CONJ 1- Centro de Convenções Israel Pinheiro Lago Sul - Brasília/DF Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243</p>	<p><b>Spa Way Sênior</b></p> <p>Endereço: Quadra 09 Conjunto 3 – lote 04 – Park Way Telefone: (61) 99882-9813</p>	<p><b>Lar São José Casa do Candango</b></p> <p>Endereço: Quadra 14 Area Especial 1, Lotes 17/18, Sobradinho, Brasília, DF. 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

JOÃO PESSOA-PB



Se você está em busca de um destino paradisíaco que une praias deslumbrantes, cultura rica e uma atmosfera relaxante, João Pessoa é o lugar perfeito para você. Localizada no extremo leste do Brasil, a capital da Paraíba oferece uma experiência única para os viajantes. Prepare-se para se encantar com praias de águas mornas, monumentos históricos preservados e uma culinária que conquista paladares. Aqui estão algumas dicas essenciais para aproveitar ao máximo sua viagem a João Pessoa:

**Praias de Tirar o Fôlego:** João Pessoa é abençoada com algumas das praias mais bonitas do Brasil. Não deixe de visitar a famosa Praia de Tambaú, com sua orla movimentada, piscinas naturais e atividades aquáticas. A Praia do Jacaré é famosa pelo seu por do sol inesquecível, acompanhado pelo som do saxofone do músico Jurandy do Sax. Já a Praia de Coqueirinho é ideal para quem busca um cenário mais tranquilo, com falésias imponentes e águas cristalinas. **Centro Histórico:** Explore o centro histórico de João

Pessoa para conhecer a rica herança colonial da cidade. A Praça Antenor Navarro abriga construções antigas, como a Igreja de São Frei Pedro Gonçalves, e é um ótimo local para absorver a atmosfera local. Não perca a oportunidade de visitar o Centro Cultural São Francisco, um conjunto arquitetônico que engloba uma igreja, um convento e um museu. **Gastronomia Local:** A culinária paraibana é uma experiência em si. Delicie-se com pratos típicos como o famoso “carne-de-sol” acompanhado por macaxeira (mandioca) e queijo coalho. Experimente também o “bolo de rolo”, um doce tradicional do Nordeste brasileiro. Aproveite os restaurantes à beira-mar para saborear frutos do mar frescos enquanto desfruta da vista para o oceano. **Passeio de Barco pelo rio Paraíba:** Um passeio de barco pelo rio Paraíba é uma forma única de explorar os arredores da cidade. Durante o trajeto você poderá observar manguezais, avistar aves marinhas e desfrutar da tranquilidade das águas. Não esqueça de

fazer uma parada na Ilha da Areia Vermelha, um banco de areia que surge durante a maré baixa e oferece um cenário de cartão-postal. **Hospedagem Aconchegante:** A escolha de onde ficar é crucial para uma viagem bem-sucedida. João Pessoa oferece uma ampla variedade de opções de hospedagem, desde *resorts* luxuosos até pousadas aconchegantes. Se você busca uma experiência mais autêntica, considere hospedar-se em uma pousada local, onde poderá interagir com os habitantes locais e obter dicas valiosas sobre a região. Com suas praias exuberantes, rica história e culinária irresistível, João Pessoa é um verdadeiro tesouro no litoral brasileiro. Prepare-se para se apaixonar por essa cidade encantadora, onde o ritmo tranquilo e a hospitalidade calorosa farão com que você se sinta em casa. Garanta que sua próxima viagem inclua João Pessoa em seu roteiro e viva momentos inesquecíveis nesse pedaço do paraíso tropical.



## DICAS DE SAÚDE

### IMPLANTE CAPILAR



#### Implante Capilar: Benefícios e Melhora na Qualidade de Vida

A perda de cabelo é uma preocupação comum, e o implante capilar tem se mostrado uma solução eficaz para quem deseja restaurar a estética capilar e melhorar a autoestima. Este procedimento envolve o transplante de fios de cabelo de uma área doadora para regiões calvas ou com poucos fios.

O principal benefício do implante capilar é a restauração do volume e

da densidade capilar, proporcionando uma aparência mais jovem e natural.

Os fios transplantados são geneticamente resistentes à queda, garantindo resultados permanentes, desde que cuidados adequadamente.

**Procedimento Rápido e Menos Invasivo**  
Técnicas modernas, como a FUE, tornam o procedimento minimamente invasivo e com recuperação rápida, permitindo ao paciente retomar suas atividades em poucos dias.

A restauração capilar pode melhorar significativamente a autoestima, refletindo em uma maior confiança nas interações sociais e profissionais.

Além dos benefícios

estéticos, muitos pacientes relatam uma sensação de renovação e bem-estar, com resultados visíveis em alguns meses.

Implante capilar é indicado para casos de calvície em que há área doadora viável. A avaliação médica é fundamental para garantir o sucesso do procedimento. O paciente deve seguir as orientações pós-operatórias para evitar complicações.

O implante capilar é uma alternativa eficaz para recuperar a aparência e a autoestima. Com resultados naturais e duradouros, o procedimento pode trazer uma melhora significativa na qualidade de vida, oferecendo mais confiança e satisfação ao paciente.

## AGO

### ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

#### Edital de Convocação

A Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados, ASA-CD, no uso das atribuições que lhe confere o artigo 16 do seu Estatuto,

#### CONVOCA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA a realizar-se na sede social situada à SGAS 610 Conjunto C Módulo 70, Asa Sul, Brasília-DF, no dia 20 de março deste ano, às 15h, em primeira convocação, e às 15h30, em segunda e última convocação, com a seguinte Ordem do Dia:

- a) Leitura do Relatório da Diretoria e do Parecer do Conselho Fiscal, relativos ao Exercício de 2024.
- b) Apreciação, discussão e votação da Prestação de Contas do Exercício de 2024.
- c) Apresentação, discussão e aprovação do Orçamento de 2024.
- d) Deliberação sobre reajuste das mensalidades.

Brasília, DF, 25 de fevereiro de 2025

Maria Elisa Siqueira de Oliveira  
Presidente

# ASA-CD PASSEIOS MARÇO 2025

## Fazenda Alecrim



Conmil Turismo  
(61) 98287-7523

Reservas e pagamento até o dia 05/03

FAZENDA ALECRIM  
Distância: 23km da rodoviária

VALOR POR PESSOA  
**R\$ 355,00**  
à vista  
OU R\$378 NO CARTÃO

+ TRANSPORTE  
+ VISITAÇÃO  
+ BRUNCH

DATA: 22/03/2025 - sábado  
SAÍDA DA ASACD: às 10h  
RETORNO: às 15h30

A ASA-CD convida a todos os associados para uma experiência única na Fazenda Alecrim!

O evento acontecerá no dia 22 de março de 2025 (sábado), com saída às 10h do estacionamento da ASA-CD, localizado na 610 Sul, e retorno previsto para às 15h30. A programação inclui transporte, visitação à fazenda e um delicioso *brunch*! Vamos aproveitar um dia de convivência e aprendizado em um ambien-

te tranquilo e acolhedor.

Transporte: Vandeturismo.

Valor por pessoa: R\$355,00 à vista no PIX, R\$378,00 no cartão, R\$150 no PIX + 2x de R\$114,00 no car-

tão (até o dia 5/3). A Fazenda Alecrim está localizada a apenas 23 km da rodoviária, proporcionando um passeio tranquilo e agradável.

Para mais informações ou dúvidas entre em contato pelo número (61) 98287-7523.

**Garanta já o seu lugar e venha viver essa experiência incrível com a ASA-CD!**

# ASA-CD VIAGENS MAIO 2025

## Natal-RN



(61) 98191-8871

ASACD 2MTRAVEL

**VIAGEM A NATAL**

16/05/2025 ATÉ 23/05/2025

PACOTE INCLUI: - PASSAGEM AEREA IDA E VOLTA - NOITES DE HOSPEDAGEM (CONSULTE REGIME DE ALIMENTAÇÃO) - TRANSFER AEROPORTO / HOTEL / AEROPORTO - CITY TOUR COM PRAIA DO CAMURIM/PI.

**SAIBA MAIS**

CONTATO: (61) 98191-8871 EMAIL: mitasames@2mtravel.com.br Mais informações pelo WhatsApp

A ASA-CD convida você para uma viagem inesquecível a Natal, um dos destinos mais paradisíacos do Brasil! Além de explorar cenários deslumbrantes, essa experiência tem como principal objetivo promover a integração entre os associados, fortalecendo laços e proporcionando momentos especiais de lazer e descontração.

**Período:** de 16 a 23 de maio de 2025.  
**Voo direto saindo de Brasília,** com direito a 1 mala de 10kg a bordo.  
**Sete noites de hospeda-**

**gem no Esmeralda Hotel** – conforto e comodidade com meia pensão (café da manhã e jantar). **Traslados** de chegada e saída para maior praticidade. **Seguro viagem** incluso para mais tranquilidade!

**Valor por pessoa:** em apartamento duplo: - R\$4.825,00; apartamento *Single* R\$ 8.100,00. **Incluso passeios imperdíveis:** *City Tour* com Praia de Camurim – descubra os encantos de Natal! - Praia de Maracajaú – o famoso “Caribe brasileiro”, com águas cristalinas e piscinas naturais! - Praia de Genipabu – dunas incríveis e emoção garantida!

**Garanta seu lugar nessa viagem especial até o dia 25 de fevereiro**

# ASA CURSOS ON-LINE

O ASA IDIOMAS foi criado especialmente para ajudar na cognição e mobilidade dos nossos associados. Esses cursos foram pensados para proporcionar uma experiência de aprendizado dinâmica e eficaz, permitindo que todos possam aprimorar suas habilidades linguísticas. Oferecemos varias turmas desde iniciantes e avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido, visando a promover a fluência e a compreensão das línguas. Não perca essa oportunidade! Matricule-se já e aproveite essa chance de enriquecer seu repertório e potencializar sua interação no mundo globalizado.

## ASA INGLÊS



Professor João

Turmas:

1 - com algum conhecimento: **segundas-feiras** às 18h

2 - com bom conhecimento: **quartas-feiras** às 18h

## ASA INGLÊS



Professora Rachel

Turmas:

1 - iniciantes: **segundas-feiras** às 9h

2 - com bom conhecimento: **terças-feiras** às 8h30

## ASA FRANCÊS

Turmas:

**às segundas-feiras**

1- com algum conhecimento às 9h



Professor Carlos

## ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

Turmas:

**às quintas-feiras**

1 - com algum conhecimento: às 9h

## ASA ITALIANO

Turmas:

**às quintas-feiras**

1 - iniciantes: às 8h

2 - com algum conhecimento: às 10h30

3 - com bom conhecimento: às 11h30



Professora Thaís

**Para mais informações e para garantir sua vaga entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

# ASA GOURMET

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

## DOCE DE JACA



### MODO DE PREPARO

- Colocar numa panela a água, o açúcar e a jaca
- Deixa cozinhar até o caldo engrossar
- Se for jaca dura pode colocar na panela de pressão por 2 minutos e apurar o doce
- Delícia com um queijo branco

### INGREDIENTES

- 1 pote de jaca
- 1/2 pote de açúcar
- 1/2 pote de água
- Cravo e canela a gosto

## MOUSSE DE BACURI



### MODO DE PREPARO

- Faça um suco forte de bacuri e use a lata do creme de leite para medir o bacuri
  - Coloque tudo no liquidificador e bata bem
  - Despeje em taças e leve para a geladeira
  - Use a fruta q desejar
  - Delícia né?
- \*fruta do nordeste\*

### INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de bacuri

# DICA DE CASA

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

## DICA DE COMO DEIXAR O BANHEIRO CHEIROSO POR MAIS TEMPO

Manter o banheiro sempre cheiroso pode ser mais simples do que parece. Pingar algumas gotas de desinfetante em um pedaço de papel higiênico e colocá-lo dentro da lixeira. O papel absorve o produto e libera um aroma agradável no ambiente, ajudando a neutralizar odores indesejados. Para melhores resultados troque o papel sempre que necessário. Além de deixar o banheiro mais perfumado, essa técnica ainda contribui para a higienização do espaço. Experimente e sinta a diferença no dia a dia!



## POR QUE NÃO GUARDAR O PÓ ROYAL NA GELADEIRA?

O Pó Royal, que é um fermento químico, não deve ser armazenado na geladeira porque a umidade pode afetar sua eficácia. O calor e a umidade diminuem a capacidade do fermento de produzir gás carbônico, essencial para o crescimento das massas. Além disso, o ambiente frio pode comprometer a qualidade do produto. O ideal é mantê-lo em um local seco e fresco, como um armário na despensa.



# 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. Às quartas-feiras, das 14h30 as 16h.



Convidamos os associados para participarem 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. Transforma peças simples em lindos enfeites e presentes temáticos, trazendo charme e originalidade às celebrações. 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 Castália Pontão, no Lago Sul, para debater o livro “Fim”, de Fernanda Torres. As associadas mergulharam nas questões existenciais da obra, que aborda a vida de cinco personagens que se encontram em um momento de reflexão sobre suas escolhas e os rumos de suas vidas, especialmente em relação ao fim das rela-

ções e ao envelhecimento. A tarde, recheada com café e risadas, fortaleceu os laços do grupo e despertou o desejo de explorar mais livros profundos e impactantes. A obra da próxima edição será: “Cavalo”, obra de Lucas Castro. **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: Ivânia foi a sorteada no emocionante sorteio.



# MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho 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-

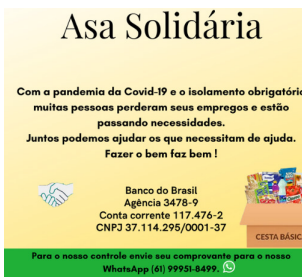
brados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



José Vieira

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

## AGRADECIMENTO



Igreja Evangelica Majestade de Deus

“Em meu nome e da Igreja Evangelica Majestade de Deus, quero agrade-

cer a Deus pela vida da Dra. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados ASA-CD e de todos associados e amigos que contribuíram para que recebêssemos as cestas básicas pois elas

serão um alento na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por dificuldades. Elas serão entregues às famílias carentes da nossa comunidade. Gratidão, Pastor Ney Cavalcanti”.

## 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 ABRIL

- 1 - Alenyr Carvalho Motta, Gracinira Lopes da Silva, Teresinha Aparecida de Resende. 2 - José Machado de Oliveira Filho, Leila Maria Tostes Segall, Manoel Augusto Campello Neto. 3 - Carlos Eduardo Félix de Menezes, Fátima Ayres Carmona, Gilberto de Oliveira Coutinho Junior, Luiz Bernardo Guimarães Torres, Maria Fernandes dos Santos Guimarães, Terezinha de Souza Bastos Squipano. 4 - Maria Luiza Mota Tenorio, Valter Ferreira de Faria. 5 - Luiz Carlos Borges, Paula Tannus Dutra Jardim, Reginaldo Costa Silva. 6 - Sylvia Oliveira de Carvalho. 7 - Irani Rodrigues. 8 - Adilson Tavares da Silva, Elisabeth Garrido Benetti, Ivanildes Cardoso Bastos, Jose Arimateia de Oliveira Júnior, Ophelia Drummond Andrade Muller. 9 - Dolores Maria de Andrade, Eliane Cassas do Amaral Travassos Vidigal, Francisco Moreno Mohedano, Hamilton Barbosa. 10 - Maria Ema Melo Rabelo Silva, Maria Rosinda Ramos da Silva, Marlene Vieira Nery, Marta Maria dos Santos Vilaça. 11 - Carlos Castilho Coutinho de Almeida, Dayse Cavalcanti Sampaio, Idalia Gomes Tallmann, Manoel Fernandes de Oliveira, Maria das Dores Silva Paiva, Maria Nirce da Silva, Severina Bezerra da Silva. 12 - Amauri Benvindo da Silva, Ana Cristina de Affonso Fabre, Ana Filha de Carvalho, Ana Teresa Lírio Pereira, Ivan Roque Alves, Marcos Luiz Zia, Sindulfo Chaves Filho, Teresa Cristina Mendes de Mesquita. 13 - Acacio Fernandes dos Santos Filho, Ana Luíza Romariz, Ana Maria Marcílio de Britto, Augusto Almachio Barreto da Rocha Filho, Clóris Alves, Isabel Cristina Rabelo Queiroz, Maria Auxiliadora dos Anjos Werly. 14 - Célia de Sousa, Fernando Augusto Mendonça, Murilo Sérgio da Silva Neto, Regina Moreira Suzuki. 15 - Eleazar Araújo da Silva, Eliane Figueira de Almeida, Ildeu Teixeira de Sousa, Maria Helena da Silveira e Silva Melo, Marly Vale Soares Silva. 16 - Rosa Maria Junqueira Giovannini. 17 - Andréa Maura Versiani de Miranda, Antônio Vieira Silva, Argemiro de Oliveira, Genésia de Araújo Santana, Leila Forte Burached, Maria Madalena do Nascimento Filha, Wilma Rojas Freitas. 18 - Eduardo Gomes de Oliveira, Joel Guimarães de Oliveira, Lilia Fernandes Innecco, Nei Vargas Barreto, Yara de Sá. 19 - Ada Lili Faraço de Luca, Helia Mendonça dos Santos, Márcia Maria Amorim dos Santos Alves Andrade, Ronaldo Lindimar José Marton, Telma Maria Soares. 20 - Antônio Jorge Gonçalves de Oliveira, Carlos Pinto de Oliveira, Célio de Almeida Rocha, Gilvanise Sobral, Isabel Carneiro Ribeiro Barros, Joaquim Fonseca Melo, Josefa Ribeiro de Camargo, Lucilia Kawamoto, Luiz Carlos Prestes de Alcântara, Roberto Moreira da Costa, Teresinha Maria da Costa. 21 - Alceu de Castro Romeu, Ana Paula Stuckert do Amaral, Iole Lazzarini, Sebastião Augusto Machado. 22 - Aristeu Antônio Elsing, Maria das Graças Monteiro dos Santos, Ogib Teixeira de Carvalho Filho, Venita Francisco Soares. 23 - Eneida Maria Leão de Carvalho, Marlene Viana Lima Ferreira, Tereza Cristina Rezende de Aguiar Attuch, Vanderlane dos Santos Batista. 24 - Baltazar Mendes de Carvalho, Darcy Dias de Freitas, Maria Carmelita de Souza Lordelo, Maria de Lourdes Pereira Alves, Raimunda Maria de Carvalho Azevedo, Umberto Guimarães Neves. 25 - João Neto Batista Vale, Margarida Maria Bevilacqua de Lisboa Vaz, Maria José da Silva Santos, Oswaldo de Oliveira Teófilo, Selvíria Afonso Galvão, Wanda de Godoi Falleiros Chaibub. 26 - Claudionor Rocha, Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras. 27 - Amélia Maria das Graças Sousa Nascimento, Antônia Soares Campelo, Elaine Sobreira Rolim Gois, José Rui Carneiro, Maria Marlene Brito da Silva. 28 - Carlos Eduardo Torres Gomes, Cícero Leonardo Nogueira Sobrinho, Eduardo Prado, Joaquim Miguel de Faria Neto, José Maria de Andrade Cordova, Leoni Araújo Guimarães, Maria Vilani Araújo Moura, Naelê Lawall Cravo. 29 - Ito Pedro de Carvalho, Jaci Pereira da Costa, João Cloves Dias Cardoso, José Bezerra Leite, Natanael Galvão de Alencar, Roberto Reis Stefanelli. 30 - Francisco Monte Aragão, Lourdinete Honório Paiva Oliveira, Luzia Cardoso Takahashi.

# CLASSIFICADOS

## DESTAQUES

 <b>Lensnet</b> (61) 9 9973-9888	 <b>ASACD</b> Personalização de bolsas @tiazelfeliz	 <b>Querubins</b> GRÁFICA QUERUBINS (61) 3347-3313	 <b>M2 TRAVEL</b> (61) 98191-8871	 <b>FLORAIS</b> (61) 99977-3374	 <b>#FIQUE EMCASA</b> DELIVERY E TO GO <b>INFOJET</b> (61) 3382-7765
--	---	--	--	---	---

## COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

 <b>BISCOITOS CAIRES</b> 100% CASEIRO <b>BISCOITOS</b> (61) 99924-2757	 <b>BORGES</b> (61) 99606-2211	 <b>Cozinho na sua casa</b> <b>COMIDA VEGANA</b> (61) 99375-9463	 <b>DOG DO BARTÔ</b> (61) 3036-5100	 <b>SPICE FOOD</b> PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL <b>SPICE FOOD</b> (61) 99690-4022	 <b>BRIGADEIRÍSSIMO</b> (61) 98374-0994
 <b>DON GIULIANO</b> buffet (61) 99983-2814	 <b>RECANTO DO VALE</b> (61) 99958-9577	 <b>Qual Cheesecake?</b> (61) 998742807	 <b>SORVETE AO QUADRADO</b> (61) 3297-6103	 <b>la belle</b> CESTAS (61) 99886-1965	 <b>RIBAMAR QUITUTES</b> (61) 99230-9985

## COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

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

## DIVERSÃO, LAZER E TURISMO

 <b>CONMIL TURISMO</b> (61) 98287-7523	 <b>CTC TERMAS</b> CALDAS TERMAS CLUBE HOTEL (64) 3453-1974	 <b>Cultura viagens</b> grupo de amigos pelo mundo <b>CULTURA TURISMO</b> (61) 3550-6646	 <b>fazendinha .bsb</b> <b>FAZENDINHA BSB</b> (61) 98260-7813
---	---	--	---



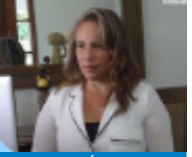


## FINANÇAS E NEGÓCIOS






 <b>Brasil Método</b> Corretora de Seguros <b>BRASIL MÉTODO</b> (61) 3274-5212	 <b>SICOOB</b> (61) 3225-2007
--	--

## IMÓVEL E MUDANÇAS

 <b>ALUGUEL PARATY - RJ</b> (24) 99817-5706	 <b>ALUGUEL PORTO SEGURO</b> (61) 998176381	 <b>Mudanças</b> <b>FRETES</b> (61) 981789919
--	---	---

## SAÚDE E BEM-ESTAR

 <b>STUDIO SEU</b> (61) 98451-3193	 <b>HUMANIDADE CUIDADOS</b> (61) 98122-6959	 <b>PSICÓLOGA</b> (61) 8128-0324	 <b>Ana Paula Ribeiro da Silva</b> Fisioterapeuta <b>FISIOTERAPEUTA</b> (61) 99555-9191	 <b>Kerley Personal</b> (61) 98214-1478
---	--	---	---	--

 <b>CLAF CLÍNICA DA FAMÍLIA</b> <b>GINECOLOGISTA</b> (61) 3345-7679	 <b>OLÍMPO</b> (61) 3225-2865	 <b>YOGA</b> (61) 99312-8030.	 <b>VISÃO HOSPITAL DE OLHOS</b> <b>VISÃO</b> (61) 3038-8001	 <b>OCULARE</b> OFTALMOLOGIA <b>OCULARE</b> (61) 3242-4222
---	--	--	---	--