



REVISTA VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 371

Brasília - DF

Março 2025

MARÇO



Na última quarta-feira, 26 de março de 2025, a pizzaria À Bessa foi o palco do evento “PROSA com Pizza”, promovido pela Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados ASA-CD. Com início às 18h, o evento foi uma oportunidade para os associados se reunirem em um ambiente descontraído e acolhedor, onde puderam desfrutar de um delicioso rodízio de pizzas. O clima de confraternização estava no ar, e todos se sentiram à vontade para saborear as diversas opções de pizzas enquanto aproveitavam a companhia uns dos outros.

Além de ser um momento de prazer gastronômico, o evento também foi marcado por boas conversas e troca de experiências entre os associados. O encontro promoveu uma sensação de acolhimento e amizade, com todos compartilhando histórias e fortalecendo os laços que unem a comunidade da ASA-CD. A pizzaria À Bessa, com seu ambiente acolhedor, foi o local ideal para esse tipo de confraternização, proporcionando conforto e uma atmosfera agradável para todos.

Durante a noite, houve sorteios de brindes que animaram ainda mais os participantes. Os sortudos da vez, que foram contemplados com prêmios especiais, foram: Cecília Alcoforado, Cristóvão Colombo, Gabla Maria, Jacira Faria, Maria Augusta, Maria Bernadete, Maria Julia, Marlene Fernandes e Sônia Maria. A alegria e o entusiasmo dos sorteados contagiou a todos, e o evento seguiu com muitas risadas e momentos de descontração.

Este evento é um reflexo do compromisso da ASA-CD em proporcionar momentos de lazer e integração para seus associados, garantindo que todos possam desfrutar de bons momentos em companhia dos amigos e colegas de longa data. Com o sucesso do “PROSA com Pizza”, a expectativa agora é de que os próximos eventos continuem a fortalecer ainda mais os laços de amizade e solidariedade entre os membros da associação, criando memórias inesquecíveis e garantindo o bem-estar de todos.

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
Direito e Justiça, p. 13
Lista de ILPI, p. 13
Dica de Viagem, p. 14
ASA Dica de Saúde, p. 15
AGO, p. 16

Aula de Inglês, p. 17
Visitas na Câmara Dos Deputados, p. 17
ASA Cursos, p. 18
Asa Gourmet, p. 19
Dica de Casa, p. 19
Ações da ASA-CD, p. 20 - 21
Medalha In Memoriam, p. 21

ASA Solidária, p. 22
Agradecimento, p. 22
Posse Sindilegis, p. 23
104 Anos Ascade, p. 23
Aniversariantes, 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

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

Anderson Braga Horta

Redação

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Romulo Andrey Chaul Cardoso Gonçalves

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; 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto; e 6 uma boa noite de sono. O Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, é uma data especial que nos convida a refletir sobre o papel fundamental das mulheres em nossas vidas e em toda a sociedade. Mais do que uma simples comemoração, este dia é uma oportunidade para reconhecer e valorizar a força, a sabedoria e a contribuição de mulheres em todos os aspectos da vida. Em todas as épocas e culturas, as mulheres têm sido protagonistas em suas famílias, comunidades e no mundo. Elas são líderes, profissionais, mães, filhas, amigas, cuidadoras e tantas outras coisas. Suas jornadas são únicas, mas todas compartilham um legado de coragem, resiliência e capacidade de transformar o mundo ao seu redor. No Brasil, as mulheres têm desempenhado um papel essencial na construção de nossa identidade e história, seja nas artes, na política, no esporte, na ciência ou em tantos outros campos. O 8 de março é um dia para celebrar essas conquistas, mas tam-

bém para refletir sobre os desafios que as mulheres ainda enfrentam. Embora muitas barreiras já tenham sido superadas, a luta por igualdade, respeito e direitos continua. A violência, a desigualdade salarial, o assédio e a falta de representatividade são questões que ainda precisam ser enfrentadas com urgência. No entanto, a data também nos lembra da importância de cada pequeno avanço, de cada vitória conquistada, e de como essas conquistas contribuem para um futuro mais justo para todos. O Dia da Mulher é uma celebração da força feminina, mas também um convite para que todos, independentemente de gênero, se unam na construção de uma sociedade mais igualitária. É um momento para agradecer às mulheres que nos inspiram, que cuidam de nós e que nos motivam a ser melhores. É uma oportunidade para reconhecer o trabalho silencioso e constante de tantas mulheres que, muitas vezes, não recebem o reconhecimento que merecem. Neste 8 de março, devemos homenagear as mulheres em todas as suas formas e em todos os seus papéis. Que possamos lembrar, todos os dias, da importância de lutar por um mundo mais justo, onde a igualdade seja uma realidade para todos, e onde as mulheres possam viver com a dignidade, o respeito e as oportunidades que merecem. Que este dia seja um lembrete da beleza e do poder da mulher, em todas as suas formas.

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



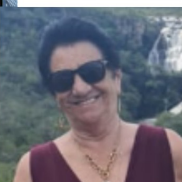
Domingos



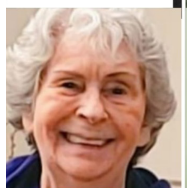
Edmir



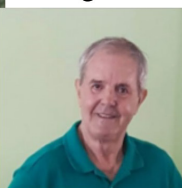
Mariza



Margarida



Sulian



Neci

Domingos Santana, Edmir Carneiro Viana dia 3, **Mariza Vasques de Abreu** dia 6, **Margarida Ferreira Lima, Sulian Guerra Kopper** dia 8, **Neci de Almeida Ramos** dia 11.

Domingos chegou a Brasília em 1960, gosta de tudo um pouco, ama esportes, principalmente vôlei, ir à igreja, leva a filha de 17 anos pra escola todos os dias. **Edmir** chegou em 1979, gosta de viajar e estar com a família e amigos. **Mariza** chegou em 1991, gosta de trabalhar, ir ao cinema, sair e conversar com as amigas. **Margarida** chegou em 1967, gosta de viajar, de estar com seus amigos e familiares. **Sulian Kopper** chegou em 1961, gosta de viajar. **Neci** chegou em 1967, gosta de estar reunido com seus amigos e familiares.

Jolimar Corrêa Pinto dia 13, **Erivan Gonzaga Formiga** dia 14, **Anisia Maria Barbosa** dia 17, **Miriam Paiva da Silva, Regina Alves de Sousa Kramer** dia 20, **Adir dos Santos Pinto** dia 22.

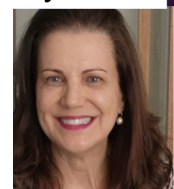
Jolimar chegou em Brasília em 1968, gosta de estar reunido com a família e amigos. **Erivan** chegou em 1964, gosta de viajar e de estar com familiares e amigos. **Anisia** chegou em 1960, gosta de decorar ambientes e cuidar de plantas. **Miriam** chegou em 1979, gosta de viajar e estar com amigos e familiares. **Regina** chegou em 1978, gosta de viajar e estar com seus familiares. **Adir** chegou em 1961 e gosta de viajar.



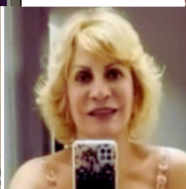
Jolimar



Erivan



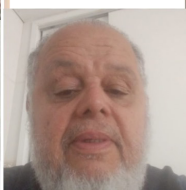
Anisia



Miriam



Regina



Adir

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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

Maria Júlia Rabello de Moura, Nilcimar Alvares Muniz e Teresinha Camelo de Oliveira Costa dia 22, **Maria Bernadete Albuquerque** dia 24, **Marinho Corrêa de Sousa** dia 25.

Maria Júlia chegou em Brasília em 1970, gosta de viajar e dançar. **Nilcimar** chegou em 1962, gosta trabalhar e viajar e de estar com seus familiares. **Teresinha** chegou em 1976, gosta de ler a Bíblia, fazer caminhada, ir à igreja. **Maria Bernadete** chegou em 1988, gosta de ficar em casa, viajar e de estar com amigos e familiares. **Isolda Marinho** chegou em 1970, gosta de dançar, viajar, fazer artesanato e meditar.



Sérgio Soares de Oliveira dia 26, **José Pedro de Souza** dia 27, **Miguel Alves Pereira** dia 28, **Odete Piccoli** dia 31.

Sérgio chegou em Brasília em 1971, gosta de jogar baralho, assistir jogos de futebol e vôlei e de uma boa refeição. **José Pedro** chegou em 1960, gosta de pesca. **Miguel** chegou em 1970, gosta de trabalhar com animais e agropecuária. **Odete Piccoli** chegou em 1975, gosta de viajar, curtir a família e os amigos.

HOMENAGEADO DO MÊS

CANTÍDIA CARDOSO SOARES

Este mês, a homenagem é para **Cantídia Cardoso Soares**, uma pessoa incrível que nasceu em Maruim-SE, em 30 de março de 1927. Cantídia teve uma vida repleta de realizações, como sua longa carreira como servidora da Câmara dos Deputados, onde se destacou por sua eficiência e lisura moral, além de ter sido uma voluntária exemplar em diversas atividades de assistência e caridade, como no Hospital Sarah Kubitschek em Brasília, onde trabalhou por cerca de 50 anos. Cantídia é admirada por muitos pela sua generosidade, charme pessoal,

fidelidade e discrição, sendo uma verdadeira amiga para todos. Cantídia é uma pessoa que deixou uma marca significativa na vida de muitas pessoas, desde políticos renomados que encontravam nela uma conselheira sensata, até pacientes do Hospital Sarah Kubitschek que contavam com seu auxílio em momentos difíceis. Seu legado de dedicação ao serviço público e à caridade é algo que merece ser celebrado e reconhecido, especialmente neste dia em que comemoramos seu aniversário. Que este novo ciclo que se inicia seja repleto de alegria,



saúde e muitas realizações para Cantídia, uma pessoa tão especial e querida por todos. Nós da Associação desejamos um feliz aniversário e muita saúde!

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.

ASA Saúde

Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longevidade.

Baile

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,

MARINALVA PORTO



Meu nome é **Mari-
nalva da Silva Porto** e
minha trajetória começou
em Recife-PE, onde naci.
Sou formada em letras e
em 1969 desembarquei
em Brasília. Naquela época,
a capital era um cenário
completamente diferente do
que é hoje. Era como um

grande canteiro de obras,
tudo começando do zero, e
a transformação ao longo
dos anos foi surpreendente.

Em 1974, dei meus primeiros passos na Câmara dos Deputados, onde atuei na Biblioteca e na Coordenação de Informática, até o momento da minha aposentadoria em 18/4/1995. Desde então, tenho aproveitado a vida de uma maneira bastante enriquecedora. Tive a oportunidade de percorrer o Brasil, conhecer Portugal e, finalmente, encontrei em Barra Velha-SC um lugar que adotei como meu lar.

Com a chegada da pandemia, encontrei na leitura e na costura um refúgio para

ocupar meu tempo. São *hobbies* que me trazem grande satisfação e preenchem meus dias de uma forma especial.

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

MARIA BEATRIZ DOS SANTOS

Meu nome é **Maria Beatriz dos Santos** e tive a oportunidade de viver uma trajetória repleta de momentos marcantes. Nasci em Propriá-SE, mudei-me para Brasília em 1967 e iniciei minha carreira e me formei em Gestão de Recursos Humanos. Em 1987, por meio de concurso público, conquistei uma vaga na Câmara dos Deputados onde vivi muitos desafios e oportunidades. Durante minha passagem pela Câmara, trabalhei em setores importantes como a DEPEs, DEMED,

e tive o privilégio de servir na Liderança do PSC e na Consultoria Legislativa. Em 2020, após anos de dedicação, decidi encerrar essa fase e passar o bastão para novos talentos. Já aposentada, encontrei mais tempo para cuidar de mim e da minha família. Os passeios pela ASA-CD se tornaram uma grande fonte de alegria, além de me proporcionarem uma conexão única com a comunidade. A dança, que foi parte da minha vida por mais de dez anos, continua sendo uma paixão que me



traz liberdade e celebração. Sou também uma viajante. Já estive em países como Argentina, Chile, Cuba e Holanda. Aos aposentados, deixo um conselho: aproveitem cada momento e cuidem de si mesmos.



Meu nome é **Roberto de Medeiros Guimarães Filho**, nasci em João Pessoa-PB em 1957, e vivi lá até 1965, quando me mudei para Brasília. Tive a oportunidade de conhecer outros lugares ao longo da minha trajetória,

como Malta (UE) e San Diego (EUA), onde morei por 4 meses em cada um.

Sou graduado em Ciências Contábeis pelo CEUB, com especializações em Orçamento Governamental pela FGV e Políticas Públicas pela UFRJ. Iniciei os estudos em Direito no CEUB/IDP. Minha carreira na Câmara dos Deputados começou em 1984, quando ingressei no Departamento de Contabilidade. Em seguida, trabalhei na Consultoria de Orçamento e Fiscalização (CONOF) até minha aposentadoria em 1997. Após a aposentadoria, voltei

a praticar esportes, como o futevôlei, e segui viajando. Decidi então me aventurar no mercado imobiliário, trabalhando com minha esposa na imobiliária Magda Imóveis. Hoje, sou proprietário da *Hobby Consultoria Imobiliária*, onde atuo junto aos meus dois filhos mais novos, Arthur, e Thiago.

Considero a aposentadoria um privilégio e estou muito satisfeito com a fase que estou vivendo. Tenho enorme carinho pela ASA-CD, sempre com ótimas lembranças desse lugar.

REGINA CÉLIA

Meu nome é **Regina Célia François Diniz**, natural do Rio de Janeiro, mas cresci em Brasília, onde cheguei com 2 anos. Em 1957, meu pai foi convidado para ser o primeiro administrador do aeroporto de Brasília, e a família se estabeleceu em 1958, em uma casa de alvenaria na antiga Quadra 39, atual 713 Sul.

Casei-me em 1975 e retornei a Brasília em 1980. Sou formada em Pedagogia e trabalhei como professora por al-

gum tempo. Em 1982, ingressei na Câmara dos Deputados, onde trabalhei na Taquigrafia, na Liderança do Governo e na Diretoria-Geral/Assessoria de Projetos e Gestão (Aproge), até me aposentar em 2011.

Minha trajetória foi de muito aprendizado e crescimento. Aposentei-me com metas pessoais e aproveitei para realizar coisas que antes não tinha tempo. Hoje, me dedico à família, aos amigos e ao trabalho filantrópico. Acredito que ajudar o



próximo é gratificante.

Amo viajar, conhecer novas culturas e viver intensamente. Parabenizo a Maria Elisa, com quem tive o privilégio de conviver, pelo excelente trabalho à frente da ASA.

MARIA DE JESUS BEZERRA

Meu nome é **Maria de Jesus Bezerra**, originária de Mirador-MA, e possuo formação acadêmica na área de Estatística. O meu ingresso na Câmara dos Deputados ocorreu em 1987, por meio de um concurso público que pautou o início da minha trajetória profissional.

Dentro da instituição, desempenhei papéis de destaque no Departamento de Material e Patrimônio (DE-MAP) e no CENIN, onde permaneci até que chegou o momento da minha merecida aposentadoria, em 2007. Com o capítulo da minha carreira ativa encerrado, abri as asas para explorar o mundo por meio

de viagens memoráveis, cruzando continentes e conhecendo a fundo os encantos da Europa, América do Sul e América do Norte.

Adotei como mantra pessoal a dedicação à prática de exercícios físicos regulares, tais como musculação e pilates, os quais se converteram em pilares indispensáveis da minha rotina.

Para meus colegas que também cruzaram a linha da aposentadoria, compartilho a importância de manterem-se ativos e engajados em atividades físicas, uma vez que um corpo saudável é um aliado inestimável para a preservação da qualidade de vida.



No tocante à gestão atual da ASA-CD, é notório o trabalho incansável liderado pela Presidente Maria Elisa, cujos esforços estão concentrados na valorização e no apoio direto aos servidores públicos e pensionistas da respeitável Câmara dos Deputados.

ROSÁLIA MARIA



Meu nome é **Rosália Maria** e nasci na bela cidade de Teresina-PI. Em 1979, decidi seguir meu caminho rumo a Brasília, em busca de novas oportunidades. Foi nessa época que ingressei na Câmara dos Deputados e, simultaneamente, iniciei minha graduação em Comunicação Social no CEUB.

Durante minha trajetória na Casa, tive a oportunidade de trabalhar em

áreas que me fascinavam: o DECOM e a SECOM. Foram anos de dedicação e aprendizado, até que chegou o momento de me aposentar, em 2002. O sentimento de dever cumprido e a satisfação de ter contribuído para a instituição marcaram esse importante capítulo da minha vida.

Após a aposentadoria, decidi estabelecer-me na acolhedora Bahia. Aqui encontrei a felicidade que tanto buscava e me sinto verdadeiramente realizada.

Viajar é uma das minhas paixões e tive a oportunidade de explorar diversos destinos. Além de conhecer as belezas do Brasil de norte a sul, tive a chance de desbravar lugares como a ensolarada Flórida, a vibrante Califórnia e parte da encantadora

Europa. Cada viagem foi uma experiência enriquecedora, que ampliou meus horizontes e me permitiu conhecer diferentes culturas.

Ao compartilhar minha história, desejo inspirar todos a viverem suas vidas com intensidade e felicidade. Acredito que o segredo está em fazer o que amamos e buscar a realização em cada passo dado. Portanto, siga seus sonhos, busque suas paixões e lembre-se sempre de que a felicidade é uma jornada pessoal, repleta de descobertas e momentos inesquecíveis.



Meu nome é **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**, sou natural de Miguel Alves-PI e cheguei a Brasília em julho de 1974, enquanto cursava técnico agrícola em Teresina. Comecei minha trajetória profissional na Cimento Tocantins, na Fercal. Em 1978,

ingressei na Câmara dos Deputados, onde atuei em áreas como Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e Presidência da Casa. Após mais de 30 anos de serviço público, me aposentei em 2011.

Desde então, voltei-me para minha chácara em Brazlândia, onde cultivo milho, feijão, quiabo e outros produtos. A vida no campo é uma verdadeira paixão que preenche meus dias. Viajar também é um dos meus grandes prazeres; já percorri Mi-

nas, Bahia e Piauí, estado onde mantenho laços fortes com minha família, apesar da saudade de meus pais, já falecidos.

Meu conselho aos aposentados é se manterem ativos. A aposentadoria é uma oportunidade de explorar novos interesses e manter a mente ocupada. Quanto à gestão da ASA-CD, sou grato e satisfeito com o trabalho da Presidente Dra. Elisa, que conduz a Associação com competência e dedicação.

ANA MARIA DE FARIA

Meu nome é **Ana Maria de Faria** e nasci na encantadora cidade de Bambuí-MG. Em 1973, embarquei em uma nova jornada, mudando-me para a vibrante Brasília. Sou graduada em Letras Português pelo UNICEUB, uma formação que me proporcionou um profundo amor pela linguagem e pela educação.

Minha carreira na Câmara dos Deputados teve início em 1979. Durante minha trajetória na Casa, desempenhei funções de destaque no DECOM, na Liderança do PDT e na SINOPSE, contribuindo com dedicação e zelo para o bom funcionamento dessas áreas. Em 1998, após anos de serviço, decidi que era hora

de me aposentar e voltar para Minas Gerais, onde me dediquei inteiramente à minha querida família.

Além de minha paixão pela família e pela leitura, tenho um grande apreço por viagens. Já tive a oportunidade de explorar diversos destinos fascinantes, incluindo Argentina, Uruguai, Chile e várias regiões do Brasil, como o encantador Nordeste, o Sudeste e o deslumbrante Sul.

Aos meus estimados colegas aposentados, gostaria de enfatizar a importância de cuidar da nossa saúde física e mental. Aproveitemos essa fase da vida para exercitar nosso livre arbítrio, dedicando-nos a atividades que nos tra-



gam alegria e bem-estar.

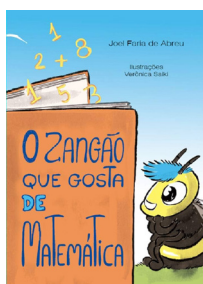
A atual gestão da ASA-CD, sob a liderança dinâmica da Presidente Maria Elisa, tem sido exemplar. Ela demonstra uma preocupação genuína com os associados, sempre buscando inovações e criando atividades lúdicas que promovem mobilidade e cognição.

ASA COM ARTE

JOEL FARIA DE ABREU

Me chamo **Joel Faria de Abreu**, natural de Muzambinho-MG. Em 1968, fiz minha chegada em Brasília, onde trilhei meu caminho acadêmico, mergulhando nos estudos de matemática no renomado CEUB, no ano de 1973.

Minha trajetória profissional se estendeu por diversas instituições de ensino de prestígio. Fui educador no Colégio Es-



tadual Professor Salatiel de Almeida em Muzambinho, na ilustre Fundação Educacional do Distrito Federal – FEDF, no destacado Centro de Ensino Unificado de Brasília – CEUB e no renomado Colégio Militar de Brasília. Por fim, adentrei os corredores da Câmara dos Deputados, onde encerrei minha jornada profissional ao conquistar minha merecida aposentadoria.

Após esse merecido descanso, minha criatividade encontrou novos horizontes. Canalizei minha paixão pela matemática na escrita de obras literárias, e uma delas, intitulada “O



Zangão” que Ama a Matemática, encanta leitores ao apresentar conceitos de maneira lúdica e envolvente. Como se fosse um passe de mágica, somos transportados para o universo encantado da Matemática, onde a arte da escrita infantil desperta a descoberta desse fascinante mundo.

SUELY PEREIRA DOS SANTOS SENA



Me chamo **Suely Pereira dos Santos Sena** e tenho uma trajetória marcada por experiências enriquecedoras. Nasci em São Luís-MA, uma cidade que respira cultura e tradição. Os anos que passei lá foram fundamentais para a construção da minha identidade e valores. Aos 17 anos, senti a necessidade de

buscar novos horizontes e me mudei para Brasília em 1979, uma decisão que trouxe um novo rumo para minha vida.

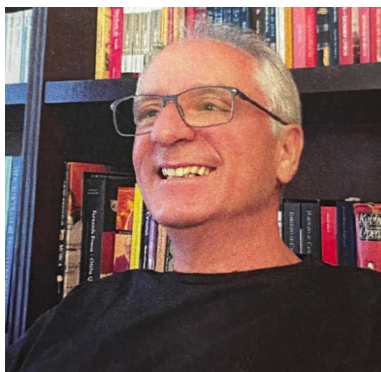
Ao ingressar na AEUDF para cursar Administração de Empresas, mergulhei de cabeça nos estudos e pude ampliar meu entendimento sobre a gestão de organizações. Em 1997, dei um passo importante ao entrar para a equipe da Câmara dos Deputados. Durante anos, dediquei-me com empenho ao DEPEs, ao DECOM e ao Departamento de Comissões, acumulando experiências valiosas e contribuindo para o funcionamento eficiente da instituição.

Em 2017, chegou o momento de encerrar essa etapa profissional e me aposentar. Foi uma transição significa-

tiva, que me permitiu redirecionar minhas energias para minha família e explorar novas paixões. Desde então, tenho desfrutado de viagens memoráveis e também tenho me dedicado ao gerenciamento do meu perfil @su.belapele no Instagram. Neste espaço, compartilho com entusiasmo dicas e cuidados essenciais para a pele madura, uma jornada que tem sido extremamente gratificante.

SEGREDOS PARA UMA BELA PELE

- Manter a hidratação em dia
- Usar sabonetes adequados para o seu tipo de pele
- Fazer uma esfoliação uma vez por semana
- Usar protetor solar diariamente
- Evitar espremer cravos e espinhas
- Beber bastante água todos os dias



Meu nome é **Luiz César Lima Costa**, nascido em Cascavel-CE em 1955 e resido em Brasília desde 1958. Sou formado em Direito pela UnB e em Letras pelo UniCeub. Na Casa, já exerci diversas funções, incluindo assessoria, chefia, diretoria (sendo Diretor de RH) e ensino como Professor de Língua Portuguesa,

Redação e Discurso Parlamentar de 1982 a 2016. Sou um entusiasta da literatura e poesia e já palestrei sobre a obra de grandes nomes como Manuel Bandeira, Carlos Drummond de Andrade e Fernando Pessoa.

Meu primeiro livro, **MEU AVÔ É UMA METÁFORA**, é uma proposta infantojuvenil que mistura verdade e ficção, história e literatura. Com ele, meu objetivo é fertilizar as almas dos leitores para um desfrute maior da leitura e seus encantos. Acredito que a palavra é como uma célula viva que merece a atenção e o concurso de todos os sentidos.

No livro, proponho um

modo diferente e saboroso de ler o que está e o que não está escrito. O mote são lições do avô para o neto e deste para o avô em torno do projeto de um álbum de figurinhas de autores, livros e personagens da ficção. Música, dança, desenho, es-cultura, história, filosofia e religião também entram em campo, mas o clássico é entre Literatura e Futebol, com estrelas que nunca se apagam.

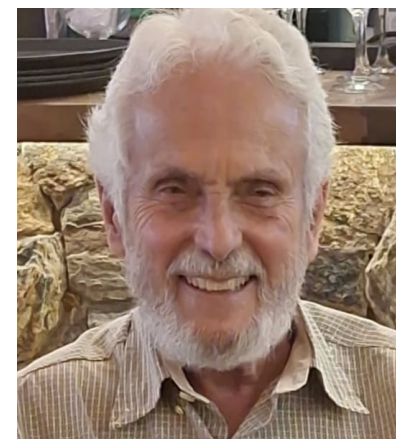


PAULO LUIZ BASTOS SEREJO

Meu nome é **Paulo Luiz Bastos Serejo**, nascido em Ipanema, Rio de Janeiro, em 1939, e resido em Brasília desde 1960. Sou formado em Administração de Empresas pela UDF e, ao longo da minha trajetória, exerci os cargos de Taquígrafo de Debates, Taquígrafo Revisor e Redator na Câmara dos Deputados. “Recordar é viver... Para muitos de nós, com

a evolução da música e da imagem que assistimos, surgiram momentos de poesia, alegria e emoção. E assim continua a vida, agora com novas tecnologias que, no entanto, não nos permitem a liberdade de ler e ouvir o que queremos, quando queremos. Para nós, fica a saudade de um tempo que vai passando. Quem viu, quem assistiu, não esquece mais. Para quem não viu e não viveu, fica a oportunidade de conhecer, mesmo que em fotos, o tempo e as experiências que nos levaram aos dias atuais e que nos levarão aos tempos vindouros.”

Este é o tempo de colecionar recordações, de manter vivas as memórias que nos definem e nos conectam com a nossa história,



que é única, mas também compartilhada com todos aqueles que, de alguma forma, fizeram parte de nossa jornada. A tecnologia, mesmo que nos limite em alguns aspectos, também nos oferece novas formas de manter viva a nossa história e de fazer com que as gerações futuras tenham acesso a um pedaço do que fomos.



FOTOS PROSA

SORTEIO



CECÍLIA ALCOFORADO



CRISTÓVÃO COLOMBO



GABLA MARIA



JACIRA FARIA



MARIA AUGUSTA



MARIA BERNADETE



MARIA JÚLIA



MARLENE DIAS



SÔNIA SILVESTRE



ANIVERSARIANTES TETE E MARIA JÚLIA



HOMENAGEADA CIDINHA





O prazo para entrega da declaração do Imposto de Renda de 2025 começou em março dia 17, e irá até dia 31 de maio. 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 informações sobre bens e dívidas. As deduções incluem despesas médicas ilimitadas e gastos educacionais com limite de R\$ 4.075,00 por depen-

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

As ILPIs são espaços dedicados ao acolhimento e cuidado de idosos que necessitam de assistência contínua. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.

DICA DE VIAGEM

NOVA YORK



Nova York é uma das cidades mais fascinantes do mundo, com sua energia vibrante e cultura diversificada. Se você está planejando uma viagem para a Big Apple, aqui estão algumas dicas essenciais para aproveitar ao máximo sua estadia.

Planeje com Antecedência: A cidade tem muitas atrações, e um bom planejamento pode ajudar a otimizar seu tempo. Deixe espaço para explorar de forma espontânea, mas também evite longas filas e deslocamentos desnecessários.

Utilize o Metrô: O metrô de Nova York é rápido e eficiente. Com um passe ilimitado de 7 dias, você pode explorar os cinco bairros de maneira econômica. Não se esqueça

do mapa do metrô e peça ajuda a algum morador local, caso necessário.

Visite os Principais Pontos Turísticos: A Estátua da Liberdade, Central Park, Empire State Building e o Museu Metropolitano de Arte são atrações imperdíveis. E, claro, Times Square à noite é uma visão deslumbrante com suas luzes.

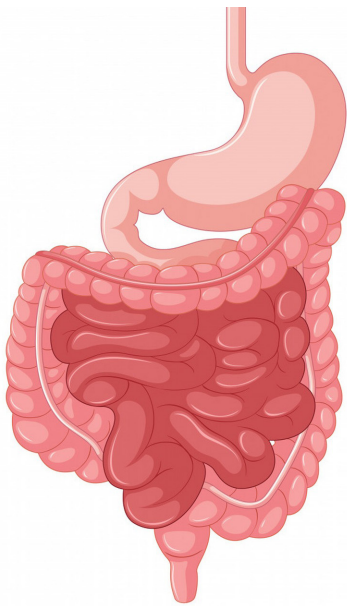
Explore os Bairros Locais: Cada bairro tem sua própria personalidade. No Brooklyn, há cafés descolados e lojas de artesanato. No Soho, você encontra boutiques de luxo e galerias de arte. No Harlem, a cultura afro-americana é destaque, especialmente na música e gastronomia.

Coma como um Local

De food trucks a restaurantes sofisticados: Nova York oferece uma variedade gastronômica incrível. Experimente um bagel no café da manhã, uma fatia de pizza no almoço e um hot dog na rua. Para um jantar especial, reserve um restaurante com vista para Manhattan.

Compre Ingressos com Antecedência: Se você planeja assistir a um espetáculo da Broadway, compre ingressos com antecedência para evitar frustrações. Também é possível encontrar ingressos com desconto na bilheteira TKTS para shows do mesmo dia.

Com essas dicas, sua viagem para Nova York será ainda mais inesquecível!



Cuidados com a Saúde Intestinal:

Alimentação Balanceada: Uma dieta rica em fibras é essencial para manter o intestino saudável. Idosos devem incluir alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas, que ajudam na digestão, previnem a constipação e mantêm o trânsito intestinal regular.

Hidratação: A ingestão de líquidos é fundamental para a saúde intestinal. A desidratação pode dificultar a passagem das fezes e causar constipação.

Os idosos devem beber água ao longo do dia e incluir sucos naturais e chás de ervas em sua rotina.

Atividade Física:

Exercícios regulares, como caminhadas, ioga e atividades de baixo impacto, estimulam o sistema digestivo e contribuem para o funcionamento adequado do intestino.

A prática de atividades físicas também ajuda a manter a saúde geral.

Evitar uso Excessivo de Laxantes:

O uso excessivo de laxantes pode levar à dependência e prejudicar a função natural do intestino. Caso seja necessário, é importante discutir com um médico antes de usar laxantes regularmente.

Evitar o Estresse:

O estresse pode afetar negativamente a digestão. Como as Técnicas de relaxamento,

tais como meditação, respiração profunda e outras práticas, ajudam a reduzir o estresse e a promover um ambiente saudável para o intestino.

Consultas Médicas Regulares:

Realizar consultas médicas periódicas é crucial para monitorar a saúde intestinal e abordar qualquer preocupação. Médicos podem fornecer orientações personalizadas para garantir o bem-estar digestivo. Seguir essas diretrizes simples e eficazes pode ajudar os idosos a manter um intestino saudável, prevenir problemas digestivos e desfrutar de uma vida mais confortável e ativa. É importante sempre consultar um profissional de saúde para orientações personalizadas.



No dia 21 de março de 2025, a sede da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) recebeu um importante evento: a Assembleia Geral Ordinária (AGO). A reunião iniciou com a leitura do Relatório da Diretoria e do Parecer do Conselho Fiscal, referentes ao Exercício de 2024. Neste momento, os associados tiveram a oportunidade de conhecer as atividades realizadas pela diretoria ao longo do ano anterior. Em seguida, ocorreu a apreciação, discussão e votação da Prestação de Contas do Exercício de 2024, que foi aprovada. A transparência na gestão financeira é um dos pilares da ASA-CD, e esse momento foi fundamental para que os associados pudessem

avaliar e decidir sobre as contas da associação. Outro ponto importante da pauta foi a apresentação, apreciação e votação do Orçamento de 2025, uma etapa essencial para definir as prioridades e os investimentos para o próximo ano. A participação dos associados nesse processo foi de extrema importância para garantir o bom funcionamento e o crescimento da ASA-CD. Além das questões financeiras e orçamentárias, a presente assembleia também discutiu os próximos passos da associação, incluindo a renovação de compromissos e a continuidade de ações voltadas ao bem-estar dos servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Em uma decisão rele-

vante, foi aprovado o reajuste da mensalidade, que passará para R\$ 85,00 a partir de abril de 2025, tendo em vista os gastos com a nova sede. Todos os itens da pauta foram aprovados de forma unânime. Ao final, a presidente da ASA-CD comunicou que a conclusão da obra da nova sede da associação deverá ocorrer nos próximos meses, o que representa um grande avanço para a melhoria das instalações e a ampliação dos serviços oferecidos aos associados. A ASA-CD agradece a todos que participaram da AGO e reforça seu compromisso em seguir atuando em prol dos seus associados, sempre com responsabilidade, dedicação e transparência.

AULA DE INGLÊS

No dia 17 de março, a ASA-CD realizou mais uma aula presencial de inglês com o *teacher* João, que foi um grande sucesso, reunindo todas as turmas de inglês em um momento de aprendizado coletivo. A aula proporcionou uma excelente oportunidade para aprimorar os conhecimentos de maneira prática, com muito conteúdo e troca de experiências. O ambiente estava cheio de boas energias, com muitas conversas e interações que tornaram o aprendizado mais dinâmico. Foi um dia de imersão na língua inglesa, com ativi-



Prof: João



dades que estimularam o desenvolvimento das habilidades de forma divertida e produtiva. Esse evento mostrou como a prática constante e o envolvimento de todos podem tornar o processo de aprendizado mais leve e motivador. Para quem não pôde comparecer ou prefere uma abordagem mais flexível,

lembramos que as aulas de inglês estão disponíveis online. Convidamos todos os associados a participarem das aulas virtuais, com a mesma qualidade de ensino, no seu próprio ritmo e sem sair de casa. A ASA-CD está aqui para apoiar sua jornada de aprendizado.

VISITAS CÂMARA DOS DEPUTADOS



No dia 24 de março, a presidente Maria Elisa, realizou uma visita ao Diretor de Recursos Humanos, Milton, para discutir as principais demandas da associação. O encontro, que contou com a presença dos diretores Ivani, José Gomes e Waldelei, teve como foco a busca por soluções que atendam de forma mais

eficiente às necessidades dos associados da ASA. Durante a reunião, Maria Elisa abordou questões importantes que afetam diretamente os aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados, enfatizando a importância de ações concretas para melhorar a qualidade de vida dos membros da associação. Milton, por sua vez, se mostrou receptivo e comprometido, se colocando como um parceiro disposto a apoiar as iniciativas da ASA, colaborando para o avanço das propostas discutidas. A presença da ASA-CD foi fundamental, pois

trouxe uma visão mais ampla sobre as necessidades e as prioridades da associação. Ao final do encontro, Maria Elisa expressou sua confiança em Milton e reforçou a importância dessa colaboração para o futuro da associação. Ela destacou a parceria como essencial para a melhoria contínua dos serviços oferecidos aos associados. O encontro foi marcado por um clima de diálogo construtivo, com todos comprometidos em trabalhar em conjunto para atender às expectativas dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados.

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 várias turmas desde iniciantes a 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

Turmas:

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

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



Professora Rachel

ASA FRANCÊS

Turmas:

1- com algum conhecimento: **às segundas-feiras** às 9h



Professor Carlos

ASA ESPANHOL

Turmas:

1 - com algum

conhecimento: **às**

quintas-feiras às 9h



Professor Juan Carlos

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!

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

LASANHA DE ABOBRINHA NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em rodela
- 100g de queijo mussarela fatiado
- 100g de molho à bolonhesa
- 1/2 tomate cortado em rodela finas

- 1/2 cebola cortada em rodela
- Alho, pimenta-do-reino, entre outros temperos a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um refratário, coloque uma camada de molho à bolonhesa, seguida da abobrinha, tomate, cebola e queijo mussarela.
- Repita as camadas até que falte pelo menos 1 dedo da borda do refratário (isso é importante para evitar que transborde durante o preparo).
- Finalize com uma camada de queijo mussarela ou, se preferir, queijo parmesão ralado.
- Leve à *Airfryer* por 10 minutos ou, se preferir, ao micro-ondas ou forno elétrico por 15 a 20 minutos.

MOUSSE DE GELATINA DE LIMÃO



INGREDIENTES

- 1 gelatina de limão
- 1 lata de creme de leite (300g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Dissolva a gelatina na água quente e reserve.
- Coloque no liquidificador a gelatina, o leite condensado, o creme de leite (sem soro) e o suco de 1 limão.
 - Bata tudo por aproximadamente quatro minutos.
 - Coloque no recipiente (capriche no recipiente para valorizar a sobremesa), enfeite com raspas de limão e leve à geladeira.
 - Sirva gelado.

DICA DE CASA

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

COADOR DE CAFÉ DE METAL

O coador de café de metal é uma alternativa sustentável e econômica aos filtros de papel. Reutilizável, ele permite que os óleos naturais do café passem para a bebida, resultando em um sabor mais encorpado. O preparo é simples: basta posicioná-lo sobre a garrafa ou xícara, adicionar o pó de café e despejar a água quente. Sem a necessidade de filtros descartáveis, o processo é mais rápido e prático. Além disso, sua durabilidade e fácil limpeza fazem dele uma opção prática para quem aprecia café de qualidade.



AMOLECER A MANTEIGA PARA FACILITAR NA HORA DE RETIRA-LA

Uma dica prática para amolecer a manteiga é adicionar um pouco de água filtrada sobre ela. Retire a manteiga da geladeira, coloque uma pequena quantidade de água potável sobre a manteiga, o suficiente para cobrir levemente a superfície, e deixe por alguns minutos antes de usar. Isso ajuda a manteiga a amolecer e facilita. Depois, é só descartar a água. Essa técnica é útil em dias frios, quando a manteiga fica mais dura.



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

O Coral da ASA foi iniciado em 19/10/2022, sob a condução do Maestro Renato Pedro, tem trazido inúmeros 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

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

DANÇA DE SALÃO

A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, pois 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 as terças-feiras, às 15h, e a cada dia que passa, têm se demonstrado um momento cada vez mais agradável e produtivo, sob a liderança da professora Cris. Durante esses encontros, artesãs talentosas se reúnem para criar trabalhos ma-

ravilhosos que refletem o talento e a imaginação de cada participante. As aulas são uma oportunidade para transformar peças simples em lindos enfeites e presentes temáticos, trazendo charme e originalidade às celebrações.

Além do momento criativo, as aulas incluem exercícios para trabalhar

as mãos, dedos e punho, com o auxílio de bolinhas, antes do início da produção das peças. Esses exercícios ajudam a preparar as participantes, promovendo bem-estar e aliviando tensões, e são parte importante da dinâmica da aula. Após os exercícios, um delicioso lanche é servido, promovendo conversas animadas, risadas e o fortalecimento dos laços entre os participantes. Assim, as aulas de artesanato na ASA-CD se tornaram um espaço não apenas para a criação, mas também para o cuidado com a saúde fí-

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. O livro 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.

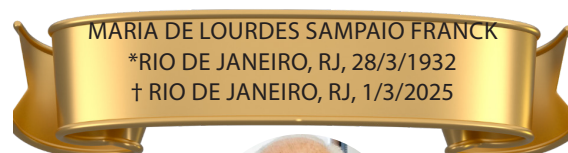


MEDALHA IN MEMORIAM

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



Maria Eunice Torres Vilas Boas

No próximo mês de abril, a ASA Solidária completará 5 anos, graças a todos vocês que nos ajudaram a transformar vidas. 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

cas, graças à sua ajuda.

A ASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade. 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



Em meu nome e da Igreja Presbteriana do Sol Nascente quero agradecer a Deus pela vida da Dra.

Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas 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 a todos!

Pastor Willin

POSSE DIRETORIA SINDILEGIS



No dia 25 de fevereiro, o Sindilegis celebrou um momento especial com a posse de sua nova diretoria sob a presidência do Alisson Souza servidor do TCU. Com uma trajetória de 36 anos de atuação em defesa dos direitos dos servidores, o Sindilegis reafirma seu compromisso com a valorização profissional e a excelência no serviço público. A cerimônia reuniu autoridades, representantes sindicais e membros da cate-

goria, marcando o início de um novo ciclo de trabalho, dedicação e conquistas, dentre eles a Vice-governadora Celina Leão, o Ministro do TCU Vital do Rêgo, o Senador DF Izalci, o Deputado DF Rafael Prudente, dentre outras autoridades apoiadoras dos servidores públicos federais. O evento simboliza não apenas a renovação da diretoria, mas também o fortalecimento da luta por melhores condições de trabalho, reconhecimen-

to e respeito aos servidores do Legislativo Federal (Câmara dos Deputados e do Senado Federal) e do Tribunal de Contas da União. Parabenizamos a nova diretoria e desejamos uma gestão de muito sucesso, sempre guiada pela ética, transparência e pelo compromisso com a categoria. Que este novo mandato seja repleto de avanços e conquistas em prol dos servidores e da sociedade!

ASCADÉ 104 ANOS



No dia 27 de março, a ASCADE comemorou com grande entusiasmo seus 104 anos de história, reafirmando seu compromisso com a excelência e o crescimento contínuo. O evento foi marcado por momentos de celebração, reconhecimento e reflexão sobre o impacto da instituição ao longo das mais de dez décadas de trajetória. A Presidente da ASA-CD, Dra. Maria Elisa, não pode deixar de prestigiar o even-

to de 104 anos da instituição, destacando o orgulho de ver a ASCADE se consolidar como uma referência em seu campo. Além dela, os diretores Roberto, José Gomes e José Vieira e os associados Luiz Roberto Serejo, Sindulfo Chaves e Sirleide Carneiro também estiveram presentes como convidados especiais, reconhecendo o legado e a importância da ASCADE ao longo de sua história, e

ressaltando as contribuições de todos os envolvidos no fortalecimento da instituição ao longo dos anos. Este evento de 104 anos não foi apenas uma celebração do passado, mas também um momento de renovação e esperança para os próximos anos, com a certeza de que a ASCADE continuará sendo uma referência de excelência e dedicação.

ANIVERSARIANTES DE MAIO

1 - Ana Paula Duarte de Carvalho, Celio Faria de Araujo, Geraldo Cordeiro da Silva, Raimunda de Brito Nunes, Terezinha Aparecida Willik, Thaiz Schmidt dos Santos. 2 - Ana Lúcia Ribeiro Marques, Antônio Bandeira Costa, Gustavo Volker Luedemann, Helaine Ferreira dos Santos. 3 - Adair Teodoro da Silva, Aracy de Almeida Couceiro, Eurico Benjamim Mesquita Júnior, José da Cruz Ribamar Silva. 4 - Francisco das Chagas Sousa Filho, Maria Analice Pereira Niemeyer, Mariadyr Soares de Mello. 5 - Francisca Lima dos Santos, Inez Rocha Mendlovitz, Iraídes Milhomem da Silva, João Cavalcante Barros, Josete Vidal de Campos, Levy Machado, Nadia Lúcia das Neves Rapposo. 6 - Catharina Alzira dos Santos Barros, Evódio Gualberto Bernardino, José Arnaldo Rodrigues Pereira, Maria da Conceição dos Anjos, Maria Morais Martins, Maria Onofre dos Santos de Souza, Monica Souza Ferreira, Sigrid Tapajós Távora. 7 - Raimunda da Silva Pereira. 8 - Geralda Maria da Silva e Silva, Juarez Rocha Gomes, Kátia Maria Paiva Gomes, Evanio Claudio Ribeiro. 9 - Luci Vilma de Oliveira, Vera Lúcia Dias de Souza. 10 - Bento Martins, Helena Vilas Boas Borges, João da Silva Flor, José Altomar Farias Lima, Maria Zulene Farias Lima Fraianelli, Raissa Miriam Nascimento Guerra. 11 - Gilberto dos Santos Ravizzini, Rogério Ventura Teixeira. 12 - Francisca Dalva da Silva Nunes, Helena da Silva Maia, Sinobu Fujikawa Ferreira. 13 - Davi da Trindade Correia, João Ximenes de Sá, Maria de Fátima Nassif Salomão Pellegrini, Rafael Ikawa, Valdete Rocha Sacramento. 14 - Jurandir Romero Menon, Lourdes Melo Nunes de Carvalho. 15 - Isaura Costa Garcia, Marizete de Arruda Ferreira de Oliveira, Symira Palatinik, Tarciso da Silva Marques. 16 - Ana Paula Pereira Fonseca Aires, José Gonçalves dos Santos, Maria Lúcia Bomtempo Martins Pioli, Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares, Renato Luiz da Costa Oliveira. 17 - Abdias Cristalino Pereira, Denise Maria Irineu, Emerson Paranhos Santos, Genildo Gomes da Silva, Heloisa Lustosa de Oliveira, João Bosco Vieira Toledo, Marly Alvim Cerri. 18 - Francisca Maria de Oliveira, Oiriam Leite, Raimundo Borges Guimarães. 19 - Adhemar Ferreira Dutra Junior, Maria Helena Otoni Guedes. 20 - Antônio Rodrigues de Sousa, Cornélia Jéssica Moreira Manes, Delzuita Silva Santos, Irandy Gonçalves da Silva, Luiz Carlos Silva Rios, Mário Drausio Oliveira de Azeredo Coutinho. 21 - Carmen Silvia de Mantova, Fernanda Costa Pinto de Brito Franco, Ivanaldo Leite dos Prazeres, José Paulo Godoi Moreira, Maria Adelaide Carvalho de Souza Gammaro, May Wolf, Miranildo Avelino da Nóbrega. 22 - Lucilene Soares da Costa Albuquerque, Neuci Alves Barbosa. 23 - Dilson Santos Lima, Iris Berlinck da Silva, Márcia Dias Soares Obeid, Rita Feitosa da Silva, Tito Becon. 24 - Dione Maria de Resende, José Maria Lopes, Marlene da Silva Pereira, Orlando Borges de Carvalho. 25 - Claudemiro Jacobina da Silva, Juracy Souza de Vasconcelos, Oraida Policena de Andrade Campos, Regina Lúcia Dias da Silva, Rita de Cássia Conforte, Terezinha Santana da Boa Morte. 26 - Edson Nogueira da Gama, Luzia de Almeida Pinto Kirjner, Maria Lúcia Pinheiro de Oliveira, Zilmar Soares de Oliveira. 27 - Adelino Fernandes de Oliveira, Antonietta Pinto de Barros, Ilder Marciel de Carvalho, Mariléia Vieira da Rocha. 28 - Antônio Pereira da Silva, Maria de Lourdes Sant Anna Freitas, Marly Carlota da Cunha. 29 - Aldo Oliveira Gil, Ceres de Campos Charnaux Sertã, José Helder de Queiroz, Waldelei Cassemiro da Silva. 30 - Gracy Maria Alves de Almeida, José Vieira Alves, Maria Creuza Menezes Muniz, Maria dos Anjos Flores da Silva, Vandir da Silva Ferreira, 31 - Claudio Lima Camara, Ronaldo Duarte Costa, Sônia Medeiros de Oliveira, Virgínia Astrid Jackson.