



REVISTA

VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 31, n.º 374

Brasília - DF

Junho 2025

JUNHO



No dia 18 de junho realizamos, com grande sucesso, mais uma edição do PROSA Junino, um evento pensado para celebrar a riqueza das tradições juninas, valorizando a cultura popular nordestina em sua essência. Com uma atmosfera acolhedora e festiva, o encontro reuniu convidados em um ambiente cuidadosamente preparado para proporcionar momentos de confraternização, alegria e valorização das nossas raízes. A noite foi marcada por uma programação especial que encantou a todos os presentes. A trilha sonora ficou por conta da talentosa cantora Sabrina Vaz, que apresentou um repertório envolvente com clássicos do forró, xote e outras canções típicas da temporada, resgatando memórias afetivas e promovendo o espírito de união e celebração que caracterizam os festejos de São João. Outro grande destaque da noite foi a gastronomia, que ficou sob a responsabilidade do renomado buffet do Ribamar. Os convidados pude-

ram desfrutar de um verdadeiro festival de sabores, com um cardápio repleto de pratos típicos da culinária junina, preparados com esmero e ingredientes selecionados. Entre as delícias servidas estavam pamonha, canjica, bolo de milho, curau, caldos variados, milho cozido e muitas outras iguarias que remeteram diretamente ao sabor da tradição. O evento também contou com um sorteio esperado por todos os Associados, com prêmios como boticário, Morana, vinho e itens de casa da Dular. Os sortudos da noite foram Roberto Cavalcante, que ganhou um vinho; Maria Clara Bicudo e Silvestria Ferreira, que foram presenteadas com kits do Boticário; Marlene Fernandes e Rosalina Noberto, que ganharam bijuterias da Morana; e Dolores Maria e Waldir Giusti, contemplados com itens de casa da Dular. Foi uma noite memorável, que ficará registrada com carinho na memória de todos os participantes!

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
Homenagem in Memoriam, p. 5
Associado Candango, p. 6 - 7
Fala, Associado, p. 8
ASA com Arte, p. 9

Direito e Justiça, p. 10
Dica de Viagem, p. 11
Lista de ILPI, p. 12
Reciclagem, p. 12
ASA Dica de Saúde, p. 13
ASA Cursos, p. 14
ASA Gourmet, p. 15

Dica de Casa, p. 15
Ações da ASA-CD, p. 16 - 17
ASA Solidária, p. 18
Agradecimento, p. 18
Campanha do Cobertor, p. 19
Medalha in Memoriam, p. 19
Vem Ai, p. 19 - 20

Fique Por Dentro de Tudo, p. 20
Fotos Prosa, p. 21 - 22 - 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

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

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

Leiliane Cesar Silva

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; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto e uma boa noite de sono. Junho é tempo de celebrar nossas raízes, tradições e alegria! O mês de junho chega trazendo consigo o calor humano das festas juninas, a beleza das tradições populares e o encanto das celebrações que unem famílias, amigos e comunidades em torno da cultura brasileira. É um tempo de música, dança, sabores típicos e muita união. As festas juninas representam mais do que diversão: são expressão da nossa identidade cultural, da fé, da simplicidade e da valorização do que é feito com amor e compartilhado com o coração. Celebrar São João,

Santo Antônio e São Pedro é também celebrar o espírito coletivo, a solidariedade e a esperança de tempos melhores. Ao longo deste mês a ASA-CD convida todos os associados, pensionistas e familiares a viverem essa temporada com alegria, memória e afeto. Que cada arraial, cada bandeirinha no céu e cada prato típico reacenda em nós o valor das nossas origens e a importância de preservar nossas tradições. Assim como nossas servidoras aposentadas dedicaram suas vidas ao bem comum com compromisso e entrega, o espírito junino nos ensina sobre generosidade, cooperação e gratidão. Que este mês seja marcado por encontros calorosos, sorrisos sinceros e momentos que aquecem o coração, mesmo nas noites mais frias. A ASA-CD deseja um mês de julho cheio de paz, saúde, união e boas lembranças. Que a chama da tradição continue iluminando nossos caminhos com fé, alegria e esperança. Viva São João! Viva a cultura popular! Feliz mês de junho!

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



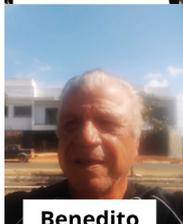
Leila



Irenice



Carlos



Benedito



José



Antônia



Isabel

Irenice Leite dia 1, **Carlos Augusto de Campos Filho**, **Benedito Vitor Costa** dia 2, **José Antônio Neves Nascimento Silva** dia 3, **Antônia Motta de Castro Memória Ribeiro** dia 5, **Isabel Cristina da Silva** 6.

Irenice chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e fazer artesanato. **Carlos** chegou em 1972, gosta de música, futebol e de viajar. **Benedito** chegou em 1968, gosta de viajar e trabalhar. **José** chegou em 1959, gosta de ler, visitar filhos, netos e bisnetos. **Antônia** chegou em 1966, gosta de assistir filme, viajar com as amigas para conhecer lugares diferentes. **Isabel** chegou em 1980, gosta de viajar e dançar.

Cecília Yulico Matsunaga Yamguti dia 8, **Suraia Abdulmassih Khoury** dia 10, **Ninfa Gerep Zomboni**, **João Paulo Cristalino Pereira** dia 12, **Maria do Socorro Brito**, **Adivany Maria dos Santos** dia 16.

Cecília chegou a Brasília em 1959, gosta de cantar em coral, estudar línguas e viajar. **Suraia** chegou em 1987, gosta de viajar e trabalhou muitos anos na embaixada do Líbano. **Ninfa** chegou 1965, gosta de viajar, de ficar em casa, de ler, curtir os netos e tocar piano. **João Paulo** chegou em 1975, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Maria** chegou 1970, gosta de fazer crochê. **Adivany** chegou em 1980, gosta de viajar e cozinhar. **Ana Lêda** chegou em 1975, gosta de ir à igreja e de estar reunida com familiares.



Cecília



Suraia



Ninfa



João Paulo



Maria do Socorro



Adivany

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

Ana Lêda Melão dia 18. **Cibele de Fatima Morais Rocha** dia 23, **Luís Antônio Violin** dia 22, **José Joardvan Camelo de Freitas** dia 25, **Mabir Santos** dia 26, **João Alencar Dantas** dia 27.

Ana Lêda chegou a Brasília em 1975, gosta de ir à igreja e de estar reunida com familiares. **Cibele** chegou em 1991, gosta de ler, caminhar com os pets e fazer hidroginástica. **Luís** chegou em 1975, gosta de ler, escrever e viajar. **José** chegou em 1987, gosta de viajar e curtir com a família. **Mabir** chegou em 1965, gosta muito de ler, assistir séries, cozinhar e ouvir música. **João Dantas** chegou em 1966, gosta de viajar pelo Brasil, jogar um pouco de sinuca e de exercitar a memória matando palavras cruzadas e sudoku.



ASA-CD VISITAS

ALDEMAR MOURA



A Presidente da ASA, acompanhada dos diretores Enila Beatriz e José Gomes, realizou uma visita especial

ao associado **Alde-
mar Moura**, em sua residência, aqui em Brasília. O encontro foi marcado por afeto, amizade e reconhecimento à história de vida de Aldeamar, repleta de sabedoria e experiências que inspiram a todos.

A presença da Presidente e dos diretores reforça o compromisso da ASA com seus associados, valorizando os laços humanos que unem a Associação – sempre pautados pelo respeito, carinho e admiração mútua.

HOMENAGEM IN MEMORIAM

JOÃO CYRINO FILHO



Com o coração apertado, nos despedimos de **João Cyrino Filho**, que partiu no dia 9 de junho de 2025, deixando em seu caminho uma marca indelével de sabedoria, bondade e compromisso. Sua partida nos deixa

uma dor profunda, mas também um legado que permanecerá vivo entre nós por toda a eternidade.

João foi um homem de grande sabedoria. Com seu olhar atento e seu jeito sereno de ser, conquistava a todos com sua presença acolhedora e generosa. Ele nos ensinou, sem pressa, o verdadeiro valor da honestidade, da amizade e do amor incondicional.

Em sua vida, construiu uma história de dedicação à família, aos amigos e àqueles que cruzaram seu caminho. Seu exemplo de integridade e calma em meio às difi-

culdades será lembrado por todos que tiveram o privilégio de conhecê-lo.

Embora sintamos a dor de sua ausência, somos gratos pela oportunidade de tê-lo ao nosso lado, compartilhando risos, sabedoria e momentos de verdadeira conexão. João Cyrino Filho continuará a viver em nossas memórias, nos ensinamentos que nos deixou e no amor que sempre transmitiu.

Que sua alma descanse em paz, envolta pela mesma luz e serenidade que ele sempre compartilhou ao longo de sua jornada.

MARIA HILDA PINHEIRO SOUZA

Com o coração apertado nos despedimos de uma mulher extraordinária que deixou marcas profundas e inesquecíveis em todos que tiveram o privilégio de conhecê-la. **Maria Hilda Pinheiro Souza** partiu no dia 19 de junho de 2025, mas sua luz, seu exemplo e sua bondade permanecem vivos em nossas memórias e em nossos corações.

Maria Hilda foi sinônimo de generosidade, acolhimento e amor. Sempre pronta para ajudar, ouvir e cuidar, ela nos ensinou, com gestos simples

e genuínos, o verdadeiro significado da empatia e da solidariedade. Sua presença era como um abraço para a alma — suave, firme e inesquecível.

Em sua jornada construiu laços que jamais se romperão. Sua sabedoria, sua fé e sua maneira delicada de enxergar o mundo continuam ecoando em nossas lembranças mais bonitas.

Hoje nos despedimos com saudade, mas também com profunda gratidão. Agradecemos por tudo o que você foi, Maria Hilda. Por cada sorriso,



cada conselho, cada gesto de amor. Você vive em nós — nos ensinamentos que deixou, nos bons momentos que compartilhamos e no amor que nunca acaba.

Que sua alma descanse em paz, envolta na luz e no amor que você espalhou por toda a sua vida.

ASSOCIADO CANDANGO

JAIRA SANTOS DE VASCONCELAS



Meu nome é **Jaira Santos de Vasconcelos**. Cheguei a Brasília em 1961, com apenas três anos. Durante a adolescência morei por três anos no Rio de Janeiro, mas Brasília sempre foi minha casa. Meu pai era servidor da Câmara dos Deputados, e foi por causa do trabalho

dele que viemos para cá.

Tenho muitas paixões: academia, natação, sauna, leitura, teatro, cinema... e mais recentemente, descobri gosto até por programação! Também amo viajar e, depois da aposentadoria, conheci países de todos os continentes. Hoje prefiro explorar mais o Brasil e estar próxima da família.

Sou mãe e avó coruja de dois netinhos, de 5 e 2 anos — e já estou esperando o terceiro, que chega em setembro. Brincar com eles é o que mais amo na vida, e sempre que posso viajamos juntos.

Minha carreira foi toda construída na Câmara dos

Deputados, onde entrei em 1978 e trabalhei por 35 anos. Fiz três concursos, todos para lá. A Câmara sempre foi uma extensão da minha casa.

Há dois anos, por incentivo da minha amiga Maria Elisa (com quem entrei na Câmara dos Deputados), me associei à ASA. Fiquei muito feliz com o acolhimento e a dedicação da equipe. A administração tem feito um trabalho admirável, sempre cuidando da qualidade de vida dos aposentados. Parabéns a todos da ASA — me sinto valorizada e acolhida!

VILMA PEREIRA

Meu nome é **Vilma Pereira**, nasci na acolhedora cidade de Goiânia-GO, e em 1965, ainda jovem e cheia de sonhos, mudei-me para Brasília, a então nova capital do país, em busca de oportunidades e crescimento.

Na Universidade de Brasília (UnB) encontrei meu caminho na Biblioteconomia, uma área que me permitiu mergulhar no universo dos livros e do conhecimento, e foi lá que iniciei minha trajetória profissional. Em 1971, através de um concurso público, ingressei

na Câmara dos Deputados como bibliotecária, iniciando uma carreira que se estendeu por mais de quatro décadas.

Na Casa atuei no CEDI e taquigrafia, aposentando-me em 2014. Depois de aposentada dediquei meu tempo à minha família. Resolvi conhecer o Nordeste e me encantei com Fernando de Noronha. Como hobby eu adoro assistir filmes.

Aos amigos aposentados aconselho que vivam a vida, não se esquecendo que o tempo passa, então se quiser fazer algo faça



logo, pois a vida é muito rápida e talvez o amanhã nem chegue. A atual gestão da ASA-CD cumpre a função de acolhimento dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados, a Presidente é muito atuante e simpática.

Meu nome é **Ângela da Cunha Barbosa**, mineira de Araguari-MG. Cheguei a Brasília em 1962, no seu nascimento. A cidade crescia entre poeira vermelha, esperança e poucos recursos. A solidariedade unia as pessoas — quem tinha carro dava carona a quem ia a pé. Foi um tempo de amizades eternas.

É emocionante ver Brasília crescer, trocar a poeira por áreas verdes e se tornar adulta.

Sou grata por ter vindo para cá com meus pais. Abracei todas as

oportunidades: estudei, construí uma carreira na Câmara dos Deputados, onde servi com orgulho até me aposentar, ao lado de colegas admiráveis.

Aposentadoria não virou descanso — mergulhei em novos interesses, até um curso universitário voltei a fazer. Mas reservo sempre um tempo para reflexão e conexão com Deus.

Faço o que gosto: me exercito, viajo, acompanho a arte e a cultura. E sei que muitos colegas aposentados também se mantêm ativos.



Ficar em casa sozinho? Nem pensar! A ASA oferece cursos, viagens, festas e muito mais. A Elisa quer conquistar o mundo — e nos leva com ela! Vida longa, Elisa!

JOSÉ MOURA FERREIRA NETO DA SILVA



Meu nome é **José Moura Ferreira Neto da Silva** e nasci na cidade de Água Branca-PI. Minha jornada me trouxe para a vibrante capital, Brasília, no ano de 1960, onde comecei a construir minha trajetória. Foi em 1973 que as portas da Câmara dos Deputados se abriram para mim, permitindo-me ingressar nesse cenário político de relevância.

Dentro dos corredores da Casa exerci minha in-

fluência tanto no Departamento de Pessoal (DEPES) como na Secretaria-Geral da Mesa (SGM), culminando em minha merecida aposentadoria em 2001. No entanto, essa etapa não marcou o fim das minhas atividades; ao contrário, ela representou um ponto de partida para uma nova gama de experiências. Após pendurar as chuteiras profissionais, direcionei minha energia para o campo esportivo, onde o futebol e a natação se tornaram parte integral da minha rotina. Paralelamente, embarquei na jornada musical, estudando essa arte tão rica e também explorando as notas do violão com dedicação.

Em relação à minha paixão por viagens, posso dizer com orgulho que explorei

quase todos os recantos do nosso vasto Brasil, percorrendo suas estradas de carro e absorvendo a diversidade que nossa nação tem a oferecer.

Quando se trata da administração atual da ASA-CD sinto-me extremamente satisfeito. É como se eu fizesse parte de uma grande e acolhedora família, onde a gestão é eficiente e o ambiente é inspirador.

Em resumo, minha jornada tem sido marcada por transformações, aprendizados e descobertas contínuas. Estou grato por cada capítulo, pelos colegas que encontrei ao longo do caminho e por fazer parte desse cenário dinâmico da Câmara dos Deputados.

FALA, ASSOCIADO

UILZA MARIA GUERRA



Meu nome é **Uilza Maria Guerra**, cheguei a Brasília em 1961, ainda nos primeiros anos da capital. Era tudo muito diferente do que vemos hoje, mas mesmo com os desafios daquela época, foi uma fase bonita da vida, cheia de construção, tanto da cidade quanto da nossa própria história.

No meu tempo livre gosto de fazer coisas simples que me trazem alegria: ler, encontrar meus amigos, curtir meus bisnetinhos, que são uma verdadeira bênção, e participar dos encontros da ASA, sempre que possível.

Aproveito para deixar um conselho aos colegas associados: participem mais das atividades promovidas pela ASA. Nossa querida Presidente, junto com os demais membros da Diretoria, tem feito um excelente trabalho em variar os encontros e atividades para que todos possam se sentir incluídos e acolhidos. São momentos de convivência que fazem muito bem à alma.

Ao longo da vida tive também a alegria de conhecer outros cantos do mundo. Já viajei por vários países da Ásia, conheci os Estados Unidos, inclusive o Alasca, e também o Canadá, Argentina, Chile, Uruguai e muitos outros lugares que guardo com carinho na memória. Cada viagem foi uma descoberta, uma oportunidade de aprender e ver o mundo com outros olhos. A vida é feita de momentos, e o que mais desejo é que todos nós possamos continuar aproveitando cada um deles com saúde, alegria e em boa companhia — como temos aqui na ASA.

WALDIR MARQUES GIUSTI

Meu nome é **Waldir Marques Giusti** e nasci em Passo Fundo. Cheguei a Brasília em 1978 para ser Diretor Técnico da EMATER-DF, vindo de Florianópolis, onde era professor da UFSC e trabalhava no escritório central da EMATER-SC. Foi uma mudança importante, que marcou minha trajetória profissional.

Sou apaixonado por plantas. Tenho em casa um orquidário com cerca de 300 orquídeas, que cultivo com muito carinho. Cuidar delas me traz paz. Também gosto de ler, rezar e assistir séries na Netflix

— são momentos que alimentam minha alma.

Gosto de aconselhar os associados com palavras que acredito de coração. Costumo dizer: Busque dar um sentido maior à sua vida. Faça o bem, ajude quem precisa. E, acima de tudo, goste de si mesmo.

Se você não gostar de você, quem vai gostar?

Coloque Deus em tudo o que fizer, e você vai encontrá-Lo em tudo o que lhe acontecer.

Esteja em paz consigo mesmo. Se a cabeça estiver bem, o corpo obedece.

Agradeça a Deus ao acordar, por estar vivo e



com saúde. Ame a vida, e as pessoas vão amar você. É a lei da reciprocidade. E o mais importante: Reze sempre. Reze muito. Só assim a gente pode ser verdadeiramente feliz. Se Deus está comigo, quem será contra mim.

SEBASTIÃO AUGUSTO



Meu nome é **Sebastião Augusto** e nasci em Ouro Fino-MG e cheguei a Brasília em 1966. Estudei Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em agosto de 1967. Trabalhei no Departamento de Segurança e DECOM até me aposentar em 1997. Depois da aposentadoria tornei-me

especialista no cultivo do hibisco e da rosa linense, além de me dedicar à coleção de cachaça, já ultrapassando as 5.000 garrafas.

Me autointitulo como o maior colecionador de cachaça do Centro-Oeste. Aos 82 anos, como associado da ASA-CD, encontro diversão em um dos meus refúgios: um pequeno depósito transformado em uma verdadeira gruta de tesouros. Em infinitas prateleiras, armários e suportes, guardo meus xodós: mais de 5 mil garrafas de cachaça nacional. Embora não haja registros oficiais que comprovem meu título,

tudo indica que realmente sou o maior colecionador da região, talvez até do Brasil. Na Confraria da Cachaça do Brasil não há ninguém com essa quantidade de garrafas. No *site* do Museu da Cachaça, onde é possível verificar o tamanho das coleções, nove pessoas afirmam ter mais de 5 mil exemplares.



LUIS ANTÔNIO VIOLIN

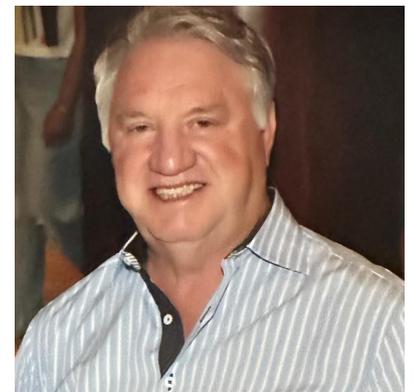
Meu nome é **Luís Antônio Violin**, nascido em 22 de junho de 1950, em Batatais (SP), e moro em Brasília desde 1975. Estudei em Brodowski e Batatais, formando-me no Clássico (atual ensino médio com ênfase em humanas) entre 1968 e 1970.

Em 1981 ingressei por concurso como analista legislativo na Câmara dos Deputados, onde atuei

na revisão de textos, análise documental e chefia de Comissões Parlamentares de Inquérito, função na qual me aposentei.

Após a aposentadoria, cursou pós-graduação em Administração de Recursos Humanos no UDF e trabalhei como revisor de textos no Cespe-UnB, no TSE, na Presidência da República e na SAE.

Dediquei-me então à escrita e, em 2023, publiquei “Os Gatos Dançantes,” pela Scortecci Editora. A obra aborda os impactos do mercúrio no meio ambiente e na saúde, inspirada na tragédia ocorrida em Minamata, Japão. A história alerta sobre os riscos do contato com o mercúrio, presente em práticas como o garimpo informal e em



produtos como baterias e lâmpadas fluorescentes.

Mais que informativo, o livro tem caráter formativo, visando conscientizar especialmente as crianças sobre a importância da preservação ambiental e da saúde coletiva.

Agradeço aos leitores por apoiarem minha obra e me permitirem contribuir para a formação de futuras gerações.



DIREITO E JUSTIÇA

LUTA PELO FIM DA CONTRIBUIÇÃO PREVIDENCIÁRIA DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO SERVIÇO PÚBLICO



Mobilização em Brasília reforça apoio ao fim da contribuição previdenciária de Aposentados e Pensionistas do serviço público. No dia 11 de junho dezenas de entidades representativas de Servidores Públicos aposentados e pensionistas se reuniram no Salão Nobre da Câmara dos Deputados, em Brasília. O encontro foi promovido pela Frente Parlamentar em Defesa dos Aposentados e Pensionistas e pelo Instituto Mosap.

O principal objetivo da mobilização foi reforçar o apoio ao apensamento da PEC 6/2024 à PEC 555/2006 — proposta que busca extinguir a contribuição previdenciária de Aposentados e Pensionistas do Serviço Público. A articulação visa impedir o arquivamento da PEC 555, que tramita há quase duas décadas.

Com 282 requerimentos de apensamento já protocolados por parlamentares, a meta é alcançar 300 assinaturas antes do recesso parlamentar. O deputado Cleber Verde (MDB/MA), autor da PEC 6/2024, participou do evento e reafirmou seu compromisso com a causa, ao lado dos deputados Átilla Lins (PSD-AM) e Alice Portugal (PCdoB-BA).

Durante o encontro, o presidente do Instituto Mosap,

Edison Haubert, destacou a importância da mobilização contínua das entidades para garantir justiça àqueles que já contribuíram com o Serviço Público. Como próximo passo, o 19º Encontro Nacional de Aposentados e Pensionistas será realizado no dia 22 de outubro, no auditório Nereu Ramos da Câmara dos Deputados, reunindo lideranças de todo o país para fortalecer a pauta. A Presidente da ASACD segue atenta e atuante, apoiando ativamente todas as iniciativas em defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas.

A Presidente da ASACD conclama todos os aposentados e pensionistas a participarem ativamente deste importante próximo encontro nacional dia 22/10/25. Agendem aí!

LUTA PELO FIM DA CONTRIBUIÇÃO PREVIDENCIÁRIA DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO SERVIÇO PÚBLICO

Já está disponível no Portal da Câmara dos Deputados o novo sistema ePessoas, uma plataforma que reúne, em um só lugar, diversos serviços funcionais. Com ele é possível protocolar requerimentos diretamente junto à Câmara e consultar informações pessoais com agilidade e

segurança. Entre os recursos oferecidos estão: contracheque, declaração de rendimentos, margem consignada, fichas financeiras, recadastramento anual, entre outros. Tudo pensado para facilitar o acesso do servidor aos seus dados, de forma prática e confiável.



13º CÂMARA DOS DEPUTADOS



A Câmara dos Deputados informa que o pagamento do 13º salário será realizado em duas parcelas, sendo a primeira paga no mês de janeiro e a segunda no mês de dezembro do mesmo ano. Essa divisão segue o cronograma

anual da Casa e tem como objetivo oferecer maior previsibilidade e organização financeira aos servidores. Em caso de dúvidas, os setores responsáveis estão disponíveis para prestar os devidos esclarecimentos.

DICA DE VIAGENS

RELAXE EM ÁGUAS DE LINDÓIA (SP): NATUREZA, BEM-ESTAR E CONFORTO NO INTERIOR PAULISTA



Águas de Lindóia, a cerca de 180 km de São Paulo, é um destino encantador, conhecido por sua tranquilidade, clima ameno e infraestrutura focada no bem-estar físico e emocional. Localizada na Serra da Mantiqueira, essa estância hidromineral é ideal para quem busca descanso, contato com a natureza e momentos de relaxamento.

A cidade é famosa por suas águas termais com propriedades terapêuticas, e oferece uma variedade de hotéis, spas e centros de bem-estar que oferecem banhos relaxantes, massagens e tratamentos estéticos com a água mineral local. Um lugar

perfeito para desacelerar e recarregar as energias.

Águas de Lindóia tem um ritmo calmo, ideal para passeios tranquilos. A Praça Ademar de Barros, no centro, é um ótimo local para caminhadas, com seus jardins, lago com pedalinhos, fontes e feirinhas de artesanato. É o cenário perfeito para uma pausa e para aproveitar o simples prazer de estar presente.

Para os amantes da natureza, a cidade oferece trilhas leves, mirantes com vistas deslumbrantes da Serra da Mantiqueira e passeios de jipe ou cavalgadas pelo campo, revelando a beleza da região. A cultura local também é rica, com

degustações de queijos, cachaças e doces artesanais, proporcionando uma imersão nas tradições do interior paulista.

Além disso, a cidade conta com eventos durante o ano todo, como feiras de malhas, encontros de carros antigos e festivais gastronômicos, mantendo seu clima acolhedor e pacato.

Seja para um fim de semana ou uma estadia mais longa, Águas de Lindóia é o destino perfeito para quem quer desacelerar, cuidar de si e se reconectar com o que realmente importa.

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. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.

RECICLAGEM

Reciclagem do Vidro: Economia, Sustentabilidade e Preservação do Meio Ambiente



Você sabia?

A reciclagem do vidro economiza energia, reduz a poluição e preserva recursos naturais.

A reciclagem do vidro é uma das formas mais eficientes e sustentáveis de contribuir para a preservação do meio ambiente. Esse material, que está presente no nosso dia a dia em garrafas, potes e frascos, pode ser reciclado infinitas vezes sem perder suas propriedades. Ao optar pela reciclagem do vidro, damos um passo importante na construção de um

mundo mais limpo e equilibrado.

Um dos principais benefícios da reciclagem do vidro é a economia de energia. Produzir vidro a partir de cacos reciclados consome até 30% menos energia do que a fabricação com matérias-primas virgens. Isso porque o vidro reciclado funde a temperaturas mais baixas, reduzindo o consumo de combustíveis fósseis e, conseqüentemente, as emissões de gases de efeito estufa.

Outro ponto fundamental é a redução da poluição. Ao reciclar o vidro, evitamos que toneladas de resíduos sejam descartadas incorretamente em lixões, rios e mares, onde levariam séculos para se decompor. Além disso, o processo de reciclagem emite menos poluentes na atmosfera e contribui para a melhoria da qualidade do ar.

A reciclagem também promove a preservação dos recursos naturais, como areia, calcário e

barrilha — matérias-primas utilizadas na fabricação do vidro. Ao reutilizarmos os cacos de vidro já existentes diminuímos a extração desses elementos da natureza, ajudando a conservar ecossistemas e reduzir os impactos ambientais da mineração.

Para que a reciclagem seja eficiente é essencial que os vidros sejam descartados limpos e sem tampas, evitando a contaminação do material e facilitando o processo nas centrais de triagem. Um simples enxágue já faz toda a diferença! Separar corretamente o vidro e destiná-lo à coleta seletiva é uma atitude simples, mas com grande impacto coletivo. Reciclar é um ato de consciência. Recicle vidro. Cuide do planeta. Faça sua parte!

Pontos de Entrega Voluntária de Vidro - DF

As 7 vacinas essenciais para idosos

Influenza (Gripe)

Esquema: Dose única anual
Preferência: Vacina quadrivalente de alta concentração (HD4V)

Pneumocócicas (VPC20, VPC15, VPC13 ou VPP23)

Opção 1: VPC20 — dose única
Opção 2 (esquema sequencial):

Iniciar com VPC15 ou VPC13 (preferencialmente VPC15, se disponível)
Após 6 a 12 meses: aplicar VPP23
Reforço com VPP23 após 5 anos

Herpes-Zóster

Indicação: A partir dos 50 anos
Vacina: Inativada (VZR)
Esquema: 2 doses com intervalo de 2 meses

Tríplice Bacteriana Acelular (dTpa ou dTpa-VIP)

Esquema completo: Reforço com dTpa a cada 10 anos
Esquema incompleto ou desconhecido:

1 dose de dTpa
Seguir com 2 doses de dT (intervalos de 2 e 4 meses)

Hepatite B

Esquema: 3 doses nos intervalos de 0, 1 e 6 meses

Vírus Sincicial Respiratório (VSR)

Esquema: Dose única
Indicação prioritária:

Idosos com 70 anos ou mais
Idosos entre 60 e 69 anos com comorbidades (cardiopatas, pneumopatas, diabetes, doenças renais ou hepáticas)

COVID-19

Esquema:
Reforço anual para todos os idosos
Reforço semestral para imunossuprimidos



VACINA VIRUS VSR

Informamos que a ASA-CD, sempre atenta ao bem-estar e às necessidades de seus associados, encaminhou ao Conselho Diretor do Pró-Saúde um pedido formal para a inclusão da vacina contra o Vírus Sincicial Respiratório (VSR) no rol de vacinas passíveis de reembolso.

No entanto, infelizmente, recebemos a seguinte res-

posta do Conselho: “Levamos ao conhecimento de Vossa Senhoria que o Conselho Diretor do Pró-Saúde, em reunião do dia 15/5/2025, ao apreciar o seu requerimento de inclusão de vacina contra o Vírus Sincicial Respiratório (VSR) no rol de vacinas passíveis de reembolso pelo Pró-Saúde, indeferiu o pleito em razão do

alto impacto financeiro atualmente para esta incorporação de vacina.”

Para eventuais dúvidas ou esclarecimentos adicionais, o Pró-Saúde se colocou à disposição por meio do telefone: 3216-7960. Atenciosamente, ASACD – Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados.

ASA CURSOS ON-LINE



Informamos que os cursos da Asa estarão em recesso no período abaixo. Estão incluídos os cursos de idiomas: Inglês, Francês, Espanhol e Italiano, assim como os de Artesanato, Asa Saúde, Coral e Dança de Salão. Solicitamos que todos os alunos fiquem atentos às datas.

4/7 á 2/8/2025

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. Oferecemos várias turmas desde iniciantes a avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido. 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:

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



Professor Carlos

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

Turmas:

- 1 - com algum conhecimento: **às quintas-feiras** 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!

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

PANQUECA DE BANANA



INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo caipira
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos ou polvilho doce ou tapioca (à sua escolha)
- 1 fatia de queijo
- Azeite para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

- Amasse bem a banana com um garfo e adicione o queijo
- Adicione o ovo e misture até ficar homogêneo.
- Acrescente a aveia, polvilho ou tapioca e misture bem.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um fio de azeite.
- Despeje a mistura na frigideira. Deixe cozinhar por 2 a 3 minutos ou até dourar.
- Vire a panqueca com cuidado
- Tampe a frigideira por mais 1-2 minutos, até o outro lado dourar. Sirva quentinha — pode comer pura ou com um fio de mel, se quiser um toque doce.

ABÓBORA CABOTIÁ NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- Abóbora cabotiá com casca
- Tempero completo
- Curry

MODO DE PREPARO

- Corte a abóbora em fatias, retirando o miolo e as sementes.
- Tempere a gosto e leve à Airfryer por cerca de 10 minutos (verifique de tempos em tempos até que fique macia e desligue).
- Se preferir, asse sem tempero para comer como sobremesa.

DICA DE CASA

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

SEPARE GARRAFAS COM A MEDIDA TOTAL DA SUA META DIÁRIA PARA FACILITAR

Uma dica simples para manter-se hidratado é separar logo pela manhã a quantidade total de água que você precisa beber no dia. Por exemplo, se a meta for 2 litros, encha duas garrafas de 1L ou quatro de 500ml. Assim, fica mais fácil controlar o consumo e não esquecer! A água faz toda a diferença: regula a temperatura, ajuda na digestão, elimina toxinas e ainda melhora memória, foco e disposição. Corpo e mente agradecem!



Dica De casa

CORTAR CEBOLINHA COM UMA TESOURA

Se você ainda corta cebolinha com faca e tábua, está perdendo tempo! Uma forma muito mais rápida e prática é usar tesoura

de cozinha. Segure o maço de cebolinha com uma mão e, com a tesoura na outra, vá cortando direto sobre a panela, frigideira ou potinho. Além de agilizar o processo, você evita sujar a tábua e ainda tem mais controle sobre o tamanho dos pedacinhos. Essa dica é perfeita para quem ama praticidade no dia a dia sem abrir mão do sabor. Teste aí e veja como faz diferença!



Dica De casa

ASA AÇÕES

CORAL DA ASA



Iniciado em 19/10/2022, o coral da Asa, 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 às 16h. Convidamos os associados para participarem dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

DANÇA DE SALÃO



A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, pois ajuda a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura, afirma a professora Esmeralda. As aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

ARTESANATO



As aulas de artesanato da ASA-CD acontecem às terças-feiras, às 15h, sob a orientação da professora Cris. Cada encontro é uma oportunidade para criar peças lindas e originais, além de promover bem-estar com exercícios para mãos, dedos e punhos antes da produção. Após a parte criativa, um lanche é servido, incentivando conversas e fortalecendo amizades.

Junte-se a nós e solte sua criatividade! Estamos esperando por você!

ASA SAÚDE



ASA Saúde em novo horário! Agora nossos encontros serão às terças-feiras, das 10h às 11h, na sede da ASA-CD.

A cada semana teremos uma proposta diferente, sempre voltada para o seu bem-estar:

Com a personal Kerley você vai aprender exercícios simples e eficazes para fortalecer o corpo, melhorar a mobilidade e manter-se ativo no dia a dia.

Já com a fisioterapeuta Ana Paula o foco será na consciência corporal, alívio de dores e ajustes posturais para mais conforto e qualidade de vida.

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

CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu no dia 28 de maio, no charmoso Daniel Briand Pâtissier e Chocolatier, para discutir a obra “Cavalo”, de Lucas Castro. Em uma tarde acolhedora, repleta de café, doces finos e boas conversas, as associadas mergulharam na narrativa poética e sensível do autor, que entrelaça memórias, afetos e reflexões sobre a natureza humana, o tempo e a ancestralidade.

A escrita de Castro provocou um debate profundo e tocante, revelando múltiplas interpretações e conexões pessoais com o texto.

O encontro também fortaleceu os laços do grupo e renovou o entusiasmo por leituras que provoquem o pensamento e o sentimento.

Para o próximo mês, o livro escolhido foi “*Nove Noites*”, de Bernardo Carvalho, um romance envolvente que mistura realidade e ficção ao investigar o mistério em torno do suicídio de um antropólogo norte-americano no Brasil dos anos 1930. **Para participar entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.**



A presidente da ASA adquiriu dois exemplares do próximo livro e realizou um sorteio entre as participantes do grupo. A ganhadora foi **Ines Menglovitez**, que recebeu com alegria seu exemplar.



CINE ASA



Na tarde do dia 11 de junho o Cine ASA-CD proporcionou um momento de reflexão e emoção com o filme *Manas*, uma produção tocante que acompanha a trajetória de Marcielle, uma jovem de 13 anos que enfren-

ta os desafios e violências da vida na periferia da Ilha de Marajó, no Pará. O longa destaca questões profundas sobre o papel da mulher em contextos de vulnerabilidade social.

O encontro contou com a presença da pre-

sidente Maria Elisa e associadas: Sônia, Gracina, Elba, Rita e Luzia, que participaram ativamente das conversas após a exibição, compartilhando suas impressões sobre o filme.

Foi, sem dúvida, uma tarde maravilhosa de arte, diálogo e fortalecimento dos laços entre as participantes.



ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Rômulo Lima Câmara

No último mês de abril a ASA Solidária completou 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,

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



A Associação Creche-Arco Íris vem por meio desta agradecer à Presidente

Maria Elisa, representante da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados, pelas cestas doadas à nossa Instituição, admiramos o dom da doação, pois pode ser um ato pequeno para quem faz, porém quem o recebe é tão grande que eleva o sentimento de gratidão. Salientamos que somos

gratos às doações, e desde já agradecemos seu apoio, de grande valia para o sucesso do nosso trabalho, deixando assim a oportunidade de uma visita, caso queiram conhecer nossa Instituição e um pouco mais da nossa história. Na oportunidade, aproveitamos para apresentar a Vossa Senhoria nossa estima e consideração.

CRECHE-ARCO ÍRIS

CAMPANHA DO COBERTOR

Fone: (61) 99413-0276 **ASA-CD**

Campanha do cobertor

O frio chegou e muitas pessoas estão sofrendo e precisam da nossa solidariedade. Participe, nos ajude na nossa Campanha de Arrecadação e Doe Calor, Doe Amor!

O que doar?
Cobertores em bom estado, novos ou usados, limpos e prontos para uso.

A doação também pode ser feita em dinheiro.
Chave Pix:
CNPJ 37.114.295/0001-37

Ponto de entrega: ASA-CD
SGAS 610 Conj. C Mód.70. Asa Sul Brasília-DF



A ASA-CD está promovendo a Campanha do Cobertor – Doe Calor, Doe Amor!

O frio chegou e muitas pessoas precisam da nossa solidariedade. Participe da campanha e ajude a aquecer quem mais precisa neste inverno! O que doar? Cobertores em bom estado, novos ou usados, limpos e prontos para uso.

PONTO DE ENTREGA:
ASA-CD – SGAS 610 CONJ. C MÓD. 70 – ASA SUL
INFORMAÇÕES: (61) 99413-0276

Vamos juntos espalhar calor e carinho!

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem a aqueles 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.



JOÃO CYRINO FILHO
*30/7/1941 - † BRASÍLIA, DF, 9/6/2025



PAULO SERGIO DO AMARAL
*2/1/1943 - † BRASÍLIA, DF, 15/6/2025



MARIA HILDA PINHEIRO SOUZA
*23/7/1931 - † BRASÍLIA, DF, 19/6/2025

VEM AI

(61)99413-0276 **ASA-CD**

INCLUSÃO DIGITAL - A INTERNET DE FORMA FÁCIL

Associado, não perca a oportunidade de participar das aulas de Inclusão Digital e aprenda de forma simples e prática a usar a internet e redes sociais pelo celular e computador no seu dia a dia!

Informações:

- 4, 11, 18 e 25/8 e 1/9 (segundas-feiras)
- Horário: 15h30 às 17h
- Local: presencial na ASA-CD
- Valor: R\$160 por mês, por pessoa

APRENDA DE UMA VEZ POR TODAS



Professor Carlos

Dias 4, 11, 18 e 25/8 e 1/9/2025

ASA-CD
(61) 99413-0276

ASACD TARDE DE jogos

VAMOS ESTIMULAR O CÉREBRO, MELHORAR A MEMÓRIA, ATENÇÃO E RACIOCÍNIO.

DATA: 20 DE AGOSTO
HORÁRIO: 15H
LOCAL: ASA-CD

CONVIDAMOS TODOS PARA UMA TARDE DE JOGOS CHEIA DE DIVERSÃO E BOAS COMPANHIAS! VAMOS NOS REUNIR, FORTALECER LAÇOS E APROVEITAR O MOMENTO JUNTOS.

CONFIRME PRESENÇA PELO WHATSAPP



Dia 20/8/2025




3º ENCONTRO DOS
Escritores
DA ASA-CD

8 SET
Das 15h às 18h

Endereço: SGAS 610 CONJ C MÓD 70 ASA SUL
Local: ASACD

Dia 8/9/2025



Semana da melhor Idade
Tauá Resort Alexânia, GO

Atrações confirmadas
 ✓ Show com Luiz Aragão, 09/09
 ✓ Show com Demônios da Garoa, 10/9



Pacote inclui
 🚌 Ônibus ida e vinda p/ Tauá Alexânia, saindo de Brasília-DF;
 🏠 3 noites de hospedagem com pensão completa no Tauá;
 🍷 Bebidas não alcoólicas durante as refeições e lanche da tarde;

Parcelas a partir de
12X
R\$ 247,67
por pessoa quarto duplo

Maiores informações:
Conmil Turismo
(61) 98287-7523 (Beth)



Dias 8, 9, 10, e 11/9/2025

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

AÇÕES DA ASACD

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

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

Baile
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.

FOTOS PROSA

DIRETORES



ANIVERSARIANTES



JAÍRA SANTOS, MARIA BERNADETE E JOSÉ ALENCAR DANTAS



JAÍRA SANTOS



WILMA DA SILVA

HOMENAGEADOS

SORTEIO



FOTOS PROSA

SORTEIO



DOLORES MARIA



MARLENE FERNANDES



MARIA CLARA



ROBERTO CAVALCANTI



ROSALINA NOBERTO



WALDIR GIUSTI



FOTOS PROSA



ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

2 - Hélio Afonso de Medeiros, José Gomes Ferreira, Maria Eloísa dos Santos, Otavio de Oliveira Júnior. 3 - Ana Lopes Rodrigues, Lídia Lopes da Nobrega de Lacerda, Maria da Glória Russo da Silva Lopes Cançado, Oscar Telles da Rocha Junior. 4 - Maria Elizabeth Lourenço. 5 - Antonio Luiz Ramalho Campos, Cristóvão Colombo de Oliveira Filho, Inacy Silva do Nascimento, Joel Faria de Abreu, José da Silva Varao Filho, Manoel José Damasceno, Maria Aurenivia de Arruda, Uilza Maria Guerra, Waldir Marques Giusti. 6 - Lúcia Santos Tomelin, Maria de Nazare Vieira de Sousa de Carvalho, Maria Verônica Bezerra Gomes da Silva, Nalu Guimarães de Oliveira. 7 - Antônio Magalhães Sobrinho, Francisca Helena de Lira, João Felix de Mendonca Filho, Luiz Berto Filho. 8 - Cecília Rodrigues Torres, Maria do Carmo de Mendonca Fajardo, Osmar Soares, Quintino Sidrone da Silva, Suzana Cristina Leite. 9 - Antônio Ferreira Filho, Dalva Baptista Obliziner, Fausto Rabelo Mesquita, Francisco Antônio Gomes, Maria Amélia de Rezende, Maria Augusta Pires, Maria Beatriz Coutinho Paixão. 10 - Caroline Lopes dos Anjos, Francisco Ferreira da Cunha, Irene Lopes da Cunha, Lourença de Sousa dos Reis Nascimento, Mirtz da Cruz Caccavo Binder. 11 - Cláudia Maria Martins de Assis Costa, Francisca das Chagas Cunha, Juliana de Lacerda Messere Romancini. 12 - Fátima Maria de Freitas Mosqueira, Horácio Marques, José das Dores Fernandes, Osmário Luciano Martins, Teresinha Lucas Evangelista Pereira dos Santos, Valéria Oliveira da Paixão. 13 - Gema Maria Penido da Silva Alves, Helena Maria Monteiro, Lídia Dias de Santana, Maria José Martins da Silva, Maria Lelia de Amorim Pio da Fonseca, Oswaldo Gavina. 14 - Hipácia Augusta Castelo Ferro, Samuel Malheiros. 15 - Cristina de Fátima Nunes de Queiroz, Hermínia Maranhão Lobato, Iran Miranda Lima, Maria Aparecida Couto Teixeira, Marlene Fernandes Dias, Olga Abbadia Gennari, Roberto Pereira da Silva, Severina Oliveira. 16 - Daniel Menezes Duarte Filho, Edson Pedrosa, Eudes Gomes de Oliveira, Joana Eloi de Araújo, João Pereira dos Santos, Lúcia Helena Rodrigues Barbosa, Maria Stela da Silva Livramento, Marleyne da Silva Vieira. 17 - Antônio Cavalcante Sobrinho, Helena Pessoa Cantarino, Iracely Sousa Cavalcante, Zulmira Maria de Carvalho Pinto da Luz. 18 - Berenice de Melo Franco Custódio, Luiz Antônio de Sá Cordeiro da Silva, Maria Helena Pimentel dos Reis, Raul de Sousa Reis. 19 - Sarah Cardoso Aben-Atthar. 20 - Abigail Azevedo de Oliveira, Ana Elisa Nogueira Oliveira, Antonio Carlos Modesto Coelho, Maria Arlete de Castro Mourão, Miriam Aparecida Gomes, Orcalino Vieira da Mota. 21 - Agnaldo Passos Barboza, Ana Clara Fonseca Serejo, Ducilneide Rocha Drumon, José Capistrano Pereira, Maria Jamille Cuneo Danigno, Noemia Umbelina Viana. 22 - Ana Maria da Silva Cardoso, Carlos Antônio de Oliveira, Carmen Gutierrez Domingues da Cunha, Iliana Florence Fernandes, Maria Margareth de Lima, Rosângela Andrade Ribeiro. 23 - Ana Cristina de Assis Alcântara, Joana Ferreira da Mota Alves, Jorge Henrique Pereira Cartaxo de Arruda, Juvenília Dias Ferreira Ribeiro, Maria de Lourdes Borges de Castro, Suzete Rodrigues Soares, Zuleica Gangana Ribas. 24 - Celso Luiz Motta, Elayne Magaldi Daemon, Maria Cristina Bernardo da Silva, Washington Romualdo Silva. 25 - Ana Maria de Faria, Darcí das Graças Martins Alves, Fátima Bueno de Oliveira, Francisco de Assis Mesquita, Maria Luiza Dell'osso de Oliveira, Maria Luiza dos Reis Rodrigues. 26 - Oscar Ferreira da Silva, Rejane Souza de Oliveira. 27 - Maria Gomes de Lima Pedrosa, Maria Marli Barbosa, Talita Yeda de Almeida. 28 - Alessandra Cordeiro Rios, Marilda Barbosa Macedo Souza, Sabrina Oliveira da Paixão. 29 - Débora Soares dos Santos, Evelina Didier, Maria Querino dos Santos. 30 - Solange Maria Machado Corrêa, Tercília Maria M. Xavier. 31 - Milton Cardoso Pereira.