

JUNHO

FESTA JUNINA DA ASA-CD: UM ENCONTRO DE TRADIÇÃO E AMIZADE

PÁGINA 20



A tradicional comemoração reuniu associados, familiares e convidados em um momento de integração, valorização da cultura brasileira e fortalecimento dos vínculos.

A ASA-CD homenageou Cristina Sabino por seu aniversário e agradeceu sua parceria e apoio à Associação ao longo dos anos.

Página 5

O deputado Rodrigo Rollemberg apresentou requerimento para garantir a manutenção do auxílio-alimentação aos servidores públicos federais aposentados. A ASA-CD acompanhará a tramitação da proposta.

Página 14

A vacina contra a gripe agora faz parte da cobertura do Pró-Saúde para todos os beneficiários, sem necessidade de pedido médico.

Página 15



EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E
PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS – ASA-CD
CNPJ 37.114.295/0001-37

Presidência
Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência
Maria do Amparo Bezerra da Silva
Claudionor Rocha

Diretoria de Secretaria
Enila Beatriz Esteves Gomes
Dolores Maria de Andrade

Diretoria Financeira
Rômulo Lima Câmara
Adilson Clementino dos Santos

Conselho Fiscal
José Gomes Ferreira
José Vieira Alves
Abeguar Machado Massera

Suplentes
Francisco das Chagas Sousa Filho
Maria de Fátima Bastos Bessa Valim
Francisca Célia Gonçalves Sousa Andrade

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável
Manoel Damasceno

Revisor
Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação
Ingrid Torres Alves
Jaqueline Maria dos Santos

Diagramação
Ingrid Torres Alves

Impressão
Querubins Gráfica | Editora
Tel.: (61) 3465-2411
E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE
CLS 312 bloco C loja 20 Asa Sul Brasília-DF
CEP 70365-530
Fones (61) 99451-5807 / (61) 99413-0276

Colaboradores
Clécia Cristina dos Santos do Nascimento
Ingrid Torres Alves
Ivanete Bispo Ramos
Jaqueline Maria dos Santos
Lucas Feitosa dos Anjos
Mariete dos Santos Lima Piovezan
Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:
secretaria@asacd.org.br
Horário de atendimento:
das 9h às 18h
Site: <http://www.asacd.org.br>

Tiragem:
1615 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
COIPE: (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

SUMÁRIO

EDITORIAL 03

A ASA VAI ATÉ VOCÊ 04

RECONHECIMENTO E AMIZADE 05

MISSA NO SANTUÁRIO DOM BOSCO 05

ASSOCIADO CANDANGO 06

FALA, ASSOCIADO 07

CURSO PRÁTICO DE FINANÇAS PESSOAIS 08

ASA COM ARTE 09

DICAS DE VIAGENS 10

DICAS DE CASA 11

ASA GOURMET 12

DIREITO E JUSTIÇA 13

REQUERIMENTO SOBRE O AUXÍLIO-ALIMENTAÇÃO 14

RECADASTRAMENTO EM AGOSTO 14

DICA DE SAÚDE 15

ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD 16

ASA SOLIDÁRIA 17

INCLUSÃO DIGITAL 18

CLUBE DO LIVRO 18

CURSOS DE IDIOMAS 19

ARRAIÁ LEGIS 2026 20

GALERIA ARRAIÁ LEGIS 2026 21

DANÇA DE SALÃO 22

ARTESANATO 22

ASA-CD CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO 23

CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO 23

AÇÕES DA ASA-CD 23

VOCÊ SABIA QUE A ASA-CD TEM UTI MÓVEL GRATUITA? 24

MEDALHA IN MEMORIAM 24

ASA INFORMA 24

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO 25

Fique por dentro de todas as novidades, eventos e conteúdos exclusivos acompanhando nossas redes sociais.

É só escanear o QR Code e não perder nada!



EDITORIAL

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que estejam bem, cuidando com carinho da saúde, do bem-estar e aproveitando os bons momentos que a vida proporciona. Pequenas atitudes no dia a dia — como manter hábitos saudáveis, movimentar o corpo, preservar a mente ativa e valorizar os momentos de convivência — fazem toda a diferença para uma vida mais leve e equilibrada.

Junho passou trazendo momentos especiais de alegria, integração e celebração. O mês foi marcado pelos primeiros jogos do Brasil na Copa do Mundo, despertando em todos nós o espírito de união, torcida e esperança. Em cada partida vimos renascer a emoção de acompanhar nossa seleção e compartilhar a paixão pelo futebol, tão presente na cultura brasileira.

Além disso vivemos uma das épocas mais queridas do ano: a temporada das festas juninas. E na ASA-CD não foi diferente. Como acontece todos os anos, realizamos nossa tradicional Festa Junina, um evento muito aguardado pelos associados, que já ficam na expectativa pela chegada dessa data tão especial. Foi um momento de reencontros, confraternização, música, comidas típicas e muita alegria, fortalecendo ainda mais os laços de amizade e convivência que tornam nossa Associação tão acolhedora.

Na ASA-CD seguimos trabalhando com dedicação na defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas, bem como na promoção de ações voltadas ao lazer, à integração, ao acolhimento e à qualidade de vida. Buscamos constantemente ampliar nossas iniciativas e fortalecer projetos que incentivem a participação ativa dos associados, proporcionando experiências enriquecedoras e oportunidades de convivência cada vez mais significativas.

Nesta edição da revista Voz Ativa trazemos registros das atividades realizadas, matérias informativas e conteúdos especiais que refletem os acontecimentos e as conquistas deste período. Nosso compromisso permanece o mesmo: fazer da ASA-CD um espaço cada vez mais participativo, acolhedor e conectado aos interesses de seus associados.

A ASA-CD é a sua casa. Reafirmo minha gratidão pela confiança depositada em mim e em toda a diretoria. Seguiremos trabalhando com responsabilidade, dedicação e carinho para fortalecer ainda mais nossa Associação, promovendo momentos de alegria, integração e conquistas para todos.

Um grande abraço!

A ASA vai até você

A Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.



Maria Elisa



Enila



Ivanete



Irenice



Iracema



José Antônio



Isabel Cristina



Vilma



Paulo Roberto

Irenice Leite – dia 1; **Iracema de Melo Bezerra** – dia 02; **José Antônio Neves Nascimento** -dia 3; **Isabel Cristina da Silva, Vilma Pereira e Paulo Roberto de Souza Dutra** – dia 7.

Irenice chegou a Brasília em 1960; gosta de ler e fazer artesanato. **Iracema** chegou no final de 1960; gosta de bordar e viajar. **José Antônio** chegou em 1959; gosta de fazer orações e leitura. **Isabel Cristina** chegou em 1980; gosta de ler e dançar. Vilma chegou em 1965; gosta de ler. **Paulo Roberto** chegou em 1960; empreendedor e gosta de caminhada ao ar livre.



Ninfa



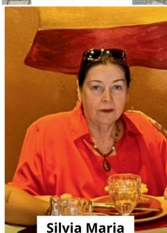
Gustavo



Maria Socorro



Jurandi



Silvia Maria



Pedro

Ninfa Gerek Zamboni e Gustavo de Arantes Pereira – dia 12; **Maria do Socorro Brito** – dia 15; **Jurandi Leite da Silva** - dia 18; **Silvia Maria Pinto Gonzáles** – dia 21; **Pedro Gomes Oliveira**- dia 29.

Ninfa chegou a Brasília em 1965; gosta de ler e viajar. **Gustavo** chegou em 1975; gosta de ler, cantar, tocar violão e pintar. **Maria do Socorro** chegou em 1971; gosta de estar em contato com a família, crochê e criar designer de roupas para ela e para a neta. **Jurandi** chegou em 1959. **Silvia Maria** chegou em 1960; gosta de assistir filmes, jogos de quebra-cabeça e hidroterapia. **Pedro** chegou em 1962.

Reconhecimento e amizade:

ASA-CD PRESTA HOMENAGEM A CRISTINA SABINO



No dia 9 de junho a presidente da ASA-CD, Maria Elisa, juntamente com o diretor José Vieira e a colaboradora Ingrid estiveram na Câmara dos Deputados para realizar uma visita especial, levando um mimo à Cristina Sabino em razão do seu aniversário ocorrido no dia anterior. O momento foi marcado por carinho, reconhecimento e gratidão da Asa por todo o apoio e ajuda que Cristina tem dedicado à nossa Associação ao longo dos anos. A visita também foi uma oportunidade para agradecer sua parceria e atenção com a ASA-CD. Ao final do encontro, Maria Elisa destacou: “Gratidão por toda a parceria e por tudo o que você tem feito por nós. Seu apoio faz a diferença e nos ajuda a seguir em frente com nossa missão.”

A ASA-CD deseja a Cristina Sabino muita saúde, felicidade e sucesso.

ÀS QUINTAS-FEIRAS MISSA NA DOM BOSCO REÚNE ASSOCIADOS EM MOMENTOS DE FÉ E

Em razão da intensa agenda de compromissos da presidente Maria Elisa Siqueira de Oliveira, que acompanhava os associados da ASA-CD durante a viagem a Portugal, desta vez ela não pôde participar da tradicional missa realizada às quintas-feiras no Santuário Dom Bosco.

Representando a presidente, a diretora Enila Beatriz esteve presente na celebração, compartilhando esse momento de fé, acolhimento e convivência com os associados e convidados.

A missa acontece semanalmente, às quintas-feiras, às 18h30, e conta ainda com a participação de Marcelo José, no vocal, e Francisco, ao violão, proporcionando momentos de espiritualidade, integração e fortalecimento dos laços de amizade.



ASSOCIADO CANDANGO

Roberto de Medeiros Guimarães

Apaixonado por Brasília, **Roberto de Medeiros Guimarães** chegou à capital federal em 1965, transferido para o Quartel-General do Comando Militar do Planalto, vindo de João Pessoa, sua cidade natal. Formado em Ciências Contábeis pela Faculdade de Ciências Econômicas da Universidade Federal da Paraíba, atuou como sargento do Exército Brasileiro e também como professor de Educação Física no Colégio Marista. A chegada a Brasília marcou uma grande mudança em sua vida e na de sua família. Foi necessário adaptar-se às novas responsabilidades e aos desafios de viver como candango, experiência que enfrentaram com entusiasmo e felicidade, alcançando plena integração à nova cidade. Nos primeiros anos na capital prestou concurso para a Fundação Educacional do Distrito Federal, sendo aprovado para o cargo de professor de Estatística. Lecionou nos colégios Ave Branca e Setor Leste. Em julho de 1971 foi nomeado contador da Câmara dos Deputados, ocasião em que se licenciou do Exército para assumir suas novas funções.



Inadir Lima Cesário da Silva

Inadi Lima Cesário da Silveira nasceu em Fortaleza-CE. Estudou música no Conservatório Brasileiro de Música, no Rio de Janeiro, e chegou a Brasília em 1960, acompanhando o desenvolvimento da nova capital desde seus primeiros anos. Ingressou na Câmara dos Deputados em 1973, no cargo de Oficial Legislativo. Ao longo de sua trajetória profissional, atuou em diversos setores da Casa, incluindo o Patrimônio, a Secretaria de Comunicação (Secom), a Comissão de Finanças, a Comissão de Defesa do Consumidor, a Quarta Secretaria — onde exerceu a função de chefe de gabinete — e a Secretaria-Geral da Mesa, local em que encerrou sua carreira ao se aposentar. Após a aposentadoria, dedicou-se ao ensino de piano em aulas particulares. Apaixonada por viagens, sempre apreciou conhecer novos lugares. Como mensagem aos amigos, destaca a importância de cuidar da saúde física e emocional, lembrando que a aposentadoria representa apenas uma nova fase da vida, e não o seu fim. Sobre a Associação (ASA-CD), considera a atual gestão eficiente, proativa e comprometida com o bem-estar dos associados. Ressalta ainda o carinho e a admiração que tem pela presidente Maria Elisa.

Ninfa Gerep Zamboni

Ninfa Gerep Zamboni nasceu em Cássia-MG, e chegou a Brasília no ano de 1965. No que diz respeito às suas preferências pessoais ela aponta as viagens e o hábito da leitura como os seus principais passatempos, sendo ler também a sua atividade predileta nas horas vagas. Atualmente morando em Ribeirão Preto, em São Paulo, a associada declarou-se muito satisfeita com os eventos promovidos pela instituição e classificou a atual gestão da ASA como excelente, manifestando apenas saudade por não residir mais na capital para aproveitar plenamente das programações





José Antônio Neves Nascimento Silva

José Antônio Neves Nascimento Silva ingressou na Câmara dos Deputados em março de 1958, na função de motorista do quadro de temporários da Secretaria da Câmara. Lotado no Gabinete da Presidência da Câmara no final de novembro de 1959, mudou para Brasília com o objetivo de montar o Gabinete da Presidência. Durante o período em que esteve na casa realizou vários cursos na área legislativa e administrativa, com título de Assistente de Administração Pública. De 1959 a 1988, enquanto funcionário lotado no Gabinete da Presidência da Câmara Federal, desempenhou várias funções, mas a maior parte do tempo exerceu o cargo de Oficial do gabinete da Presidência da Câmara, mantendo-se assim até dar entrada na sua aposentadoria em setembro de 1988.

Fala, Associado

Maria de Lourdes Plácido

Nascida em Boqueirão-PB, **Lourdinha Plácido** chegou a Brasília em 1980, onde cursou Comunicação Social e, em 1981, ingressou na Câmara dos Deputados. Atuou na Casa em gabinetes parlamentares, na Liderança do PRN, na Secretaria-Geral da Mesa e na Liderança do Partido dos Trabalhadores. Sua carreira foi concluída em 2009. Após a aposentadoria retornou ao seu Estado de origem e passou a residir na praia de Intermares, em Cabedelo-PA. Viajante assídua, conheceu diversos países. Entre todas as experiências, destaca-se a visita ao monte sagrado de Machu Picchu, onde viveu uma das maiores emoções de sua vida. Aconselha que as pessoas aproveitem todas as oportunidades, inclusive as mais inesperadas. Ela própria tornou-se corredora de rua aos 62 anos, chegando a conquistar o primeiro lugar em sua categoria. Também incentiva a valorização dos laços afetivos, recomendando que amigos e familiares sejam visitados sempre que possível. Para ela é importante criar asas, explorar novos horizontes e viajar sempre que houver oportunidade. Afinal, a aposentadoria marca apenas o encerramento das atividades profissionais; a vida continua plena de possibilidades até o último suspiro.



Antônia de Maria de Lacerda

Nascida em Independência-CE, chegou a Brasília em 1976. Formou-se em Ciências Contábeis e ingressou na Câmara dos Deputados em 1981, exercendo inicialmente a função de datilógrafa. Ao longo de sua trajetória na Casa atuou no Departamento de Pessoal, na Primeira Secretaria, na Presidência, na Liderança do PDC, na Liderança do PMDB e na TV Câmara, onde encerrou sua carreira ao se aposentar em 2012. Após a aposentadoria passou a dedicar parte de seu tempo ao trabalho voluntário no Serviço Auxiliar de Voluntários, que presta apoio a pacientes internados no Hospital de Base. Também buscou novos aprendizados e atividades de lazer, participando de cursos de dança, artesanato (*decupagem*) e fotografia. Apaixonada por viagens, conheceu vários destinos superando seu medo de viajar de avião. Entre suas experiências marcantes está a participação em um cruzeiro no navio do show de Roberto Carlos. Seu conselho é que não encarem a aposentadoria como um período de inatividade e vamos viajar em qualquer época do ano e aproveitar melhor o tempo livre. Destaca a atuação da ASA-CD e elogia o trabalho desenvolvido por sua diretoria. Em especial, parabeniza Maria Elisa e toda a equipe pelo empenho, dedicação e compromisso com os associados.



Isabel Cristina da Silva

Isabel Cristina da Silva trouxe a energia do Rio de Janeiro para Brasília, cidade onde fixou residência no ano de 1980. Com uma personalidade vibrante e ativa, Isabel divide o seu tempo livre entre duas grandes paixões: a leveza e a alegria de dançar, e o hábito enriquecedor de ler. Muito satisfeita com o acolhimento da instituição, ela faz questão de destacar que a atual gestão da ASA está realizando um excelente trabalho.



MARIA MARLENE BRITO SILVA

Natural de Sobra-CE, **Maria Marlene Brito da Silva** mudou-se para Brasília em 1973. Com um estilo de vida dinâmico e focado na saúde, ela divide seu tempo livre entre viajar, praticar pilates e cuidar, com muito carinho, de seu sítio no Lago Oeste. Embora já conhecesse a ASA de ouvir falar, foi após a posse de sua amiga Elisa que Marlene aceitou o convite para se associar. Desde então ela acompanha de perto as atividades da instituição e expressa sua gratidão pela oportunidade de vivenciar o bonito trabalho que vem sendo realizado.

Finaliza elogiando o trabalho da presidente Maria Elisa e diz que pretende participar das ações da ASA.

4ª AULA PRÁTICO DE FINANÇAS PESSOAIS

DESTACA PLANEJAMENTO NA APOSENTADORIA



Na terça-feira 30 de junho a ASA-CD realizou a 4ª aula do Curso Prático de Finanças Pessoais, conduzida pela facilitadora Maria Elisa. O tema do encontro foi "Como ajudar os filhos sem comprometer a própria aposentadoria". Durante a aula, os participantes refletiram sobre a importância de apoiar a família sem colocar em risco a própria segurança financeira, preservando a autonomia, a reserva de emergência e a qualidade de vida na aposentadoria.

Ao final, Maria Elisa propôs que cada participante refletisse sobre atitudes que podem contribuir para melhorar sua vida financeira e compartilhasse essas ideias no próximo encontro.

ASA com Arte

Do Vidro à Arte

Maria Alice Machado, natural de Sertãozinho-SP, dedica-se, no tempo livre, à arte, transformando vidros em lindos vasos e cachepôs decorativos — uma atividade manual que reflete todo o seu talento e capricho. Após a aposentadoria, sentiu necessidade de um trabalho manual e logo se apaixonou por trabalhar com vidro. Fez cursos em Brasília e, depois, em São Paulo. A técnica utilizada nesses cursos foi o fusing — a fusão de vidros em fornos de alta temperatura. Assim, as peças vão tomando forma e *surtem* vasos, cachepôs, fruteiras e até cubas para banheiro.



Entre o Jaleco e as Telas

Gustavo de Arantes Pereira foi médico do Departamento Médico da Câmara, onde trabalhou de 1975 a 2013, quando se aposentou. Fã de pintura desde a adolescência, iniciou seus estudos com a professora Ge e, posteriormente, com o pintor Marcos Costeros. O interesse pela arte tornou-se intenso, resultando na produção de mais de 700 quadros e na realização de diversas exposições, incluindo uma grande mostra antes da pandemia de COVID-19, que interrompeu suas atividades. Hoje mantém um ateliê improvisado em seu apartamento e pinta apenas ocasionalmente. Seu estilo é marcado pela mistura livre de cores, permitindo que a obra se defina ao longo do processo.



Paixão que Floresce

Sebastião Augusto Machado, nascido em Ouro Fino (MG), chegou a Brasília em 1966. Formado em Administração, ingressou na Câmara dos Deputados em agosto de 1967, onde trabalhou no Departamento de Segurança e no DECOM até se aposentar, em 1997. Após a aposentadoria tornou-se especialista no cultivo do hibisco e da rosa-linense. O hibisco é uma planta ornamental da família Malvaceae, com cerca de 300 espécies, cultivada principalmente em regiões tropicais e subtropicais. Também é apaixonado por cachaça e reúne mais de 5 mil garrafas nacionais, sendo considerado um dos maiores colecionadores do Centro-Oeste e, possivelmente, do Brasil.





Dicas de viagens

Descobrindo Portugal: Encantos, Sabores e Histórias

Entre os dias 11 e 19 de junho de 2026 associados da ASA-CD participaram de uma viagem especial por Portugal e Espanha, acompanhados pela presidente Maria Elisa Siqueira de Oliveira. Integraram o grupo os associados Benedita Eneide de Arruda Bueno, Dolores Maria de Andrade, Gabla Maria Atem Martins, Magna Rita Antunes de Faria, Maria de Fátima Lessa Magalhães, Maria de Fátima Sobreira, Rômulo Lima Câmara e Beth Câmara.

O grupo viajou pela 2M Turismo e pela Abreu. A programação teve início em Lisboa, onde os participantes conheceram importantes cartões-postais da cidade, como a Torre de Belém, o Padrão dos Descobrimentos e o Mosteiro dos Jerónimos. O grupo também teve a oportunidade de visitar destinos encantadores como Sintra, Cascais e Estoril. O roteiro seguiu por cidades históricas e paisagens marcantes, incluindo Óbidos, Nazaré, Fátima, Serra da Estrela, Coimbra, Costa Nova, Aveiro, Guimarães e Porto. Entre os destaques estiveram a visita à vinícola Periquita e visita ao Santuário de Fátima, a degustação do tradicional Vinho do Porto em Vila Nova de Gaia e o contato com a rica cultura e história portuguesa.

A viagem incluiu ainda uma visita a Santiago de Compostela, na Espanha, importante destino de peregrinação cristã, onde os participantes conheceram a famosa Catedral de Santiago.

Ao longo dos dias de passeio os associados fortaleceram laços de amizade, compartilharam experiências e viveram momentos de integração, cultura e lazer. A presença da presidente Maria Elisa Siqueira de Oliveira contribuiu para fortalecer o espírito de convivência e união que caracteriza as ações promovidas pela ASA-CD. Mais do que uma viagem turística, a experiência proporcionou conhecimento, enriquecimento cultural e memórias especiais, reafirmando o compromisso da ASA-CD em oferecer oportunidades de lazer, cultura e bem-estar aos seus associados.

A viagem foi planejada e organizada pela Mita, da 2M Turismo. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (61) 98191-8871.



BRUNO FERNANDES:

Com uma trajetória marcada pela dedicação ao turismo, Bruno Fernandes tornou-se uma referência para viajantes ao longo dos anos. Profissional da Abreu, costuma brincar que trabalha na empresa desde sua fundação, em 1840, demonstrando o forte vínculo que construiu com a marca e sua vasta experiência nos mais diversos roteiros. Fluente em português, inglês, francês, alemão, italiano e espanhol, e atualmente estudando japonês, Bruno alia conhecimento linguístico a uma sólida formação em Turismo, História, Psicologia e Hipnoterapia. Seu amplo conhecimento sobre destinos na Europa, Brasil, África, China, Egito e Estados Unidos faz dele um verdadeiro cidadão do mundo. Atualmente acompanhando o roteiro Europa Sonhada, de 40 dias, Bruno acredita que uma viagem inesquecível vai muito além dos lugares visitados. Por isso, faz questão de orientar seus passageiros antes mesmo do embarque e deixa um conselho especial: valorizem o guia de viagem. Para ele, o guia é a alma do roteiro, o profissional que acolhe, orienta, resolve desafios e transforma a experiência dos viajantes. Nas horas vagas prefere dedicar-se à família, aos amigos e ao bem-estar, deixando as viagens para o trabalho que tanto ama. E deixa um convite especial: quando pensar em uma viagem internacional, especialmente para Portugal e outros países da Europa, procure Bruno Fernandes. Sua experiência, conhecimento e dedicação fazem toda a diferença na jornada.

Contato: +351 910 430 642



Dicas de CASA



BANCADA LIVRE, COZINHA ORGANIZADA

O suporte para toalha de papel instalado na parte inferior do armário é uma solução prática que otimiza o espaço da cozinha, mantendo a bancada livre e organizada. Além de facilitar o acesso e o destaque das folhas durante o preparo das refeições, ele contribui para um ambiente mais funcional, limpo e visualmente leve. É uma excelente opção para cozinhas compactas ou para quem busca mais organização e praticidade no dia a dia.

LIMÃO CONGELADO: SABOR E PRATICIDADE

Congelar rodela de limão é uma dica simples e prática para deixar seus sucos ainda mais saborosos e nutritivos. Basta lavar bem o limão, cortá-lo em rodela e levá-lo ao congelador. Depois de congeladas, as fatias podem ser armazenadas em um recipiente ou saco plástico e mantidas no freezer. Na hora de preparar o suco utilize as rodela congeladas no lugar do gelo tradicional. Além de ajudar a manter a bebida gelada por mais tempo sem diluir o sabor, o limão acrescenta vitamina C e um toque refrescante que deixa o suco muito mais gostoso. Vale a pena experimentar!



VIDROS LIMPOS SEM COMPLICAÇÃO!

limpador com espátula e capa de microfibra facilita muito a limpeza de janelas e boxes de vidro. Ele remove marcas, excesso de água e ajuda a dar um acabamento impecável, sem manchas. Mais praticidade, brilho e rapidez para o seu dia a dia. Ideal para manter os vidros sempre limpos com menos esforço. Vale a pena experimentar!

Asa Gourmet

BOLINHO FITNESS DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana nanica
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de fermento Pó Royal
- 1 colher de sopa de uvas passas (opcional)



Modo de preparo:

- Amasse as bananas, misture o ovo e acrescente a aveia aos poucos.
- Adicione o chocolate, o mel e, por último, o fermento. Se desejar, coloque uvas-passas.
- Despeje a massa em uma tigela, deixando um espaço até a borda, e decore com rodela de banana.
- Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos.
- Finalize com chocolate derretido ou um fio de mel e aproveite!

Uma delícia fit e fácil de fazer!

LIMONADA ALEMÃ

Ingredientes:

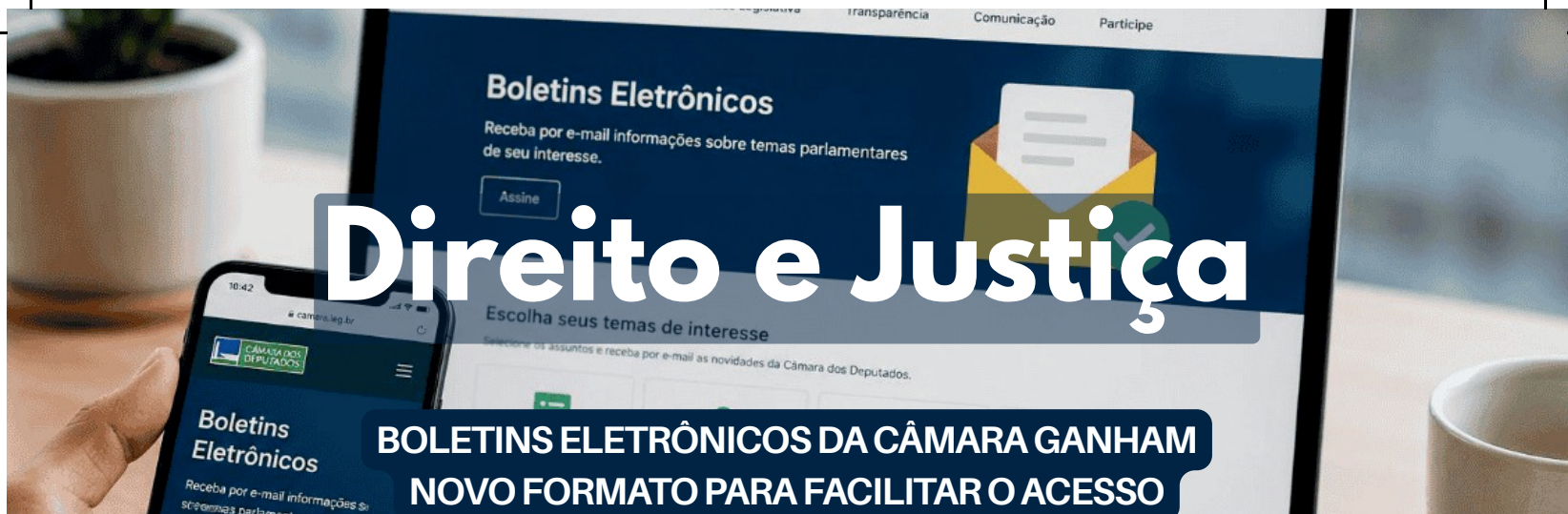
- 2 mangas
- 3 limões
- 1/2 caixa de leite condensado ou adoçar a seu gosto
- Água a gosto



Modo de preparo:

- Retire a parte branca dos limões para evitar o amargor. Bata com água no liquidificador e coe.
- Volte o líquido ao liquidificador, acrescente as mangas e bata bem.
- Adicione 1/2 caixa de leite condensado (ou adoce a gosto) e bata novamente.
- Sirva gelado. Se desejar, decore com um galhinho de hortelã.

Refrescante, cremoso e perfeito para os dias quentes



BOLETINS ELETRÔNICOS DA CÂMARA GANHAM NOVO FORMATO PARA FACILITAR O ACESSO

As páginas de assinatura dos Boletins Eletrônicos da Câmara dos Deputados foram reformuladas para tornar mais simples e intuitiva a experiência dos usuários. O serviço permite que cidadãos recebam por e-mail informações sobre temas legislativos de interesse, acompanhando propostas, votações, designação de relatores e outras atualizações.

Os assinantes podem escolher conteúdos em quatro categorias: Assuntos, Deputados, Rádio Câmara e tópicos personalizados, recebendo notícias e informações relacionadas às suas preferências.

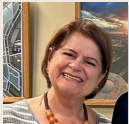
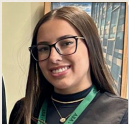
Atualmente o serviço conta com cerca de 860 mil assinantes ativos. A modernização busca ampliar o acesso da população às atividades legislativas e fortalecer a participação cidadã.

A iniciativa integra um conjunto de melhorias no Portal da Câmara dos Deputados, que desde 2025 utiliza exclusivamente o login Gov.br, oferecendo mais segurança e praticidade aos usuários.

Fonte: Agência Câmara de Notícias

ASA-CD PARTICIPA DE REUNIÃO NA COMID PARA AMPLIAR A COMUNICAÇÃO COM OS APOSENTADOS

— PARTICIPARAM DA REUNIÃO —

 MARIA ELISA PRESIDENTE DA ASACD	 JOSÉ VIEIRA DIRETOR DA ASACD	 INGRID TORRES COLABORADORA DA ASACD	 THIAGO COMID
 MARISE COMID	 EDUARDO COMID	 SILVIA COIPE	 ARISTON COIPE

Se você quer aprender a usar o Telegram de forma simples e prática, venha participar da nossa aula de Inclusão Digital! Com muita dedicação e paciência, a professora Marcela ensinará o passo a passo para que você utilize o aplicativo com mais segurança e confiança no dia a dia.

No dia 9 de junho a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, acompanhada pelo diretor José Vieira e pela funcionária Ingrid Torres, participou de uma reunião na COMID com representantes da área de comunicação da Câmara dos Deputados.

A iniciativa teve como principal objetivo discutir estratégias para fortalecer e ampliar a comunicação com os aposentados e pensionistas da Casa, garantindo que informações relevantes da Câmara dos Deputados cheguem de forma mais rápida, acessível e eficiente a todos.

Como resultado dessa aproximação, a ASA-CD passou a integrar o canal de notícias da Câmara dos Deputados no Telegram, acompanhando diariamente as principais informações divulgadas pela instituição. A partir desse conteúdo a Associação realiza uma seleção das notícias de maior interesse para os associados, compartilhando-as por meio do WhatsApp e do e-mail.

A ASA-CD segue empenhada em aprimorar seus canais de comunicação, fortalecendo o vínculo com os associados e garantindo que todos tenham acesso às informações de forma prática, rápida e segura.

ROLLEMBERG APRESENTA REQUERIMENTO PARA GARANTIR AUXÍLIO-ALIMENTAÇÃO AOS APOSENTADOS



O Deputado Rodrigo Rollemberg (PSB-DF) apresentou requerimento solicitando o envio de uma indicação ao Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos (MGI) para que sejam adotadas medidas visando garantir a manutenção do auxílio-alimentação aos servidores públicos federais aposentados.

A iniciativa busca assegurar um benefício considerado importante para a qualidade de vida dos aposentados e reforça o reconhecimento à contribuição daqueles que dedicaram anos ao serviço público. Atuando em defesa de seus associados, a ASA-CD solicitou ao deputado a inclusão dos pensionistas na proposta, para que esse público também seja contemplado pela medida.

Além disso, a presidente da ASA-CD solicitou ao Deputado Rodrigo Rollemberg que apresente um projeto de lei com o objetivo de garantir a extensão do auxílio-saúde.

A ASA-CD acompanhará de perto a tramitação das iniciativas e manterá seus associados informados sobre os próximos desdobramentos.



RECADASTRAMENTO

EM AGOSTO



FIQUEM ATENTOS!



Não precisa ligar para COIPE,
pois no momento certo eles
entrarão em contato com cada um
dos aposentados e pensionistas.

DICA DE Saúde



DOENÇA DE PARKINSON: ENTENDA OS SINTOMAS, O DIAGNÓSTICO E AS FORMAS DE TRATAMENTO

A doença de Parkinson é uma enfermidade neurológica degenerativa e progressiva que afeta principalmente o controle dos movimentos do corpo. Ela ocorre devido à diminuição da produção de dopamina, um neurotransmissor essencial para a coordenação dos movimentos. Os principais sintomas incluem tremores em repouso, lentidão dos movimentos (bradicinesia), rigidez muscular, alterações na postura e dificuldades de equilíbrio.

Além dos sintomas motores, a doença também pode provocar alterações emocionais e cognitivas, como depressão, ansiedade, problemas de memória, distúrbios do sono e constipação intestinal. A evolução da doença varia de pessoa para pessoa, geralmente ocorrendo de forma lenta ao longo dos anos. O diagnóstico é realizado por um neurologista com base na avaliação clínica e em exames complementares quando necessário. Embora ainda não exista cura, o tratamento com medicamentos que aumentam ou imitam a ação da dopamina, associado à fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional, contribui significativamente para a manutenção da independência e da qualidade de vida dos pacientes. O acompanhamento multidisciplinar e o apoio familiar são fundamentais para enfrentar os desafios da doença, permitindo que a pessoa com Parkinson mantenha uma vida ativa e participativa por mais tempo. Com diagnóstico precoce e tratamento adequado, é possível controlar os sintomas e promover maior bem-estar ao paciente.

Palestras sobre Saúde na ASA

Cuidar da saúde é investir em qualidade de vida. Pensando nisso, a ASA está preparando uma série de palestras com profissionais de diversas áreas da saúde, que irão compartilhar orientações, esclarecer dúvidas e abordar temas importantes para o bem-estar dos associados.

Em breve, divulgaremos a programação completa. Fique atento aos nossos canais de comunicação e participe dessa iniciativa pensada especialmente para você!

Vacinação contra a Gripe para Beneficiários do Pró-Saúde

A Secretaria Executiva do Pró-Saúde informa que a vacina contra a gripe (influenza quadrivalente) passa a fazer parte da cobertura do plano em 2026, conforme aprovação do Conselho Diretor.

Quem pode receber?

Todos os beneficiários do Pró-Saúde.

Onde vacinar?

Nas unidades do Laboratório Sabin credenciadas, mediante apresentação da carteirinha do Pró-Saúde.

Prazo:

Até 31 de dezembro de 2026 ou enquanto houver disponibilidade das 2.000 doses disponibilizadas.

Pedido médico:

Não é necessário.

Reembolso:

Quem optar por se vacinar em outro estabelecimento poderá solicitar reembolso de até R\$ 80,00 por dose (com incidência de coparticipação), mediante envio da nota fiscal e comprovante de pagamento pela Área do Beneficiário no portal do Pró-Saúde, em até 60 dias após a emissão da nota fiscal.

Unidades e Horários Credenciados:

✓ Dom Bosco - Lago Sul

📍 QI 23, SMDB Conj 12 Bl B (Comércio do Oba/BigBox)

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 07h às 12h

✓ 110 Norte

📍 Plaza Norte Shopping - EQ 110/111 Bl A, Lj 18

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h

✓ QI 13 Lago Sul

📍 QI 13 Bl E, Lj 2 (Próximo ao Carrefour Bairro)

🕒 Seg a Sex: 07h às 18h | Sáb: 08h às 12h

✓ Centro Clínico Sul

📍 Setor Hospitalar Sul, 716, C07 Térreo

🕒 Seg a Sex: 07h às 19h | Sáb, Dom e Feriados: 07h às 18h

✓ Sudoeste 105

📍 CLSW 105 Bl A, Lj 4 (Ao lado do Santander)

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h





ASA SAÚDE SEU BEM-ESTAR, NOSSO COMPROMISSO.

**Aulas de pilates de solo com
alongamento.**

ASA-CD - CLS 312 - Bloco C - Loja 20
Todas as segundas-feiras
16h30

**PERSONAL TRAINER
KERLEY**

ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) são espaços voltados ao acolhimento e ao cuidado de pessoas idosas que necessitam de assistência contínua.

Cada ILPI possui suas particularidades, mas todas compartilham o compromisso com um atendimento humanizado, pautado no respeito, na atenção e na qualidade de vida dos residentes.

Conheça as instituições visitadas pela diretoria da ASA-CD:

Espaço Anchieta

Endereço: SMLN, MI 3, conj. 4, casa 29A
Telefone: (61) 3203-7699

LAGO NORTE

Espaço Longevitá

Endereço: EQRSW 5/6, lote 1
Telefones: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664

SUDOESTE

Espaço Convivência

Endereço: CRS 503, bloco A, loja 36
Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322-0211

ASA SUL

Espaço Altevita

Endereço: SHDB QL 32, conj. 1, Centro de Convenções Israel Pinheiro

Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243

LAGO SUL

Espaço Sênior

Endereço: QS 05, lote 14

Telefone: (61) 3548-0018

TAGUATINGA

Espaço Residencial para Idosas

Endereço: Rua 01, chácara 25, lote 4C

Telefone: (61) 3203 - 4869

VICENTE PIRES

Reviver Espaço para Idosos

Endereço: QE 18, conj. C

Telefone: (61) 3055-4230

GUARÁ 1

Spa Way Sênior

Endereço: Quadra 09, conj. 3, lote 4

Telefone: (61) 99882-9813

PARK WAY

Lar dos Velhinhos Maria Madalena

Endereço: Trecho 3, Área Especial ½

Telefones: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711

NÚCLEO BANDEIRANTE

Villa do Conde Residencial Sênior

Endereço: QNA 47, casa 02

Telefone: (61) 99147-2468

TAGUATINGA NORTE

Obras Assistenciais Bezerra de Menezes

Endereço: Quadra 14, Área Especial 1

Telefone: (61) 3591-3039

SOBRADINHO

Lar São José Casa do Candango

Endereço: Quadra 14, Área Especial 1, lotes 17 e 18

Telefone: (61) 3487-6094

SOBRADINHO

ASA SOLIDÁRIA

Nossa campanha nasceu na pandemia para ajudar quem mais precisava – e continua até hoje. Ainda há muitas pessoas em situação de necessidade, e juntos podemos fazer a diferença.

Doe e ajude. Fazer o bem faz bem!



Banco do Brasil

Agência 3478-9 | Conta Corrente 117.476-2

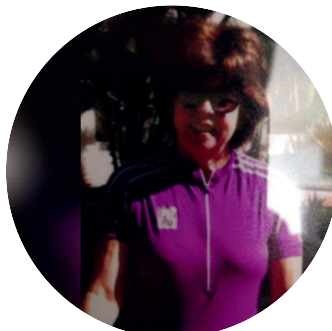
PIX (CNPJ): 37.114.295/0001-37

CAMPANHA DO COBERTOR

Ação Solidária: Doe calor e transforme vidas neste inverno! Convidamos você a se juntar a esta campanha. Traga seus cobertores ou faça uma doação via Pix. Sua participação é fundamental!



Sorteio realizado



Ganhadora do sorteio Angela Cunha

A ASA-CD REALIZA O SORTEIO DE MIMOS PARA QUEM CONTRIBUI PARA A COMPRA DAS CESTAS BÁSICAS NA AÇÃO ASA SOLIDÁRIA



Centro Social Formar



Humanizzare



Igreja Batista de São



Comitê e Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Instituto Reciclando Sons



Liga do Bem



Creche Doando Vida



Igreja Majestade de Deus



Sagrado coração de Jesus e São José



Banho do Bem

A ASA-CD REALIZA AS DOAÇÕES DAS CESTAS BÁSICAS PARA INSTITUIÇÕES E IGREJAS, QUE LEVAM ESSE APOIO A PESSOAS EM SITUAÇÃO DE NECESSIDADE. JUNTOS, FAZEMOS A DIFERENÇA!

Inclusão DIGITAL

Conectando Pessoas e Transformando Vidas

Curso de Inclusão Digital de forma contínua, reafirmando seu compromisso com o aprendizado contínuo, a autonomia e a participação ativa dos associados no universo tecnológico.

A professora Marcela Rocha conduz as atividades de forma clara, didática e acolhedora, incentivando a troca de experiências e esclarecendo dúvidas.

Durante o curso os participantes desenvolveram habilidades no uso de ferramentas digitais, conquistando mais segurança e independência no dia a dia.

A iniciativa reforça o compromisso da ASA-CD com a inclusão digital e a construção de um ambiente cada vez mais acessível e acolhedor.

Ideal para quem deseja aprender, do básico ao avançado, o uso de celular e computador de forma simples e prática. Turmas todas as quartas-feiras, em formato continuado: das 14h às 15h20 e das 15h40 às 17h.

1ª turma - das 14 às 15h20
2ª turma - das 15h40 às 17h



CLUBE DO Livro

Porque ler é bom... mas compartilhar a leitura é ainda melhor!



No dia 23 de junho às 16h o Clube do Livro da ASA-CD realizou mais um encontro, desta vez no Ernesto Cafés Especiais. O momento foi marcado por troca de experiências, reflexões e muita conexão entre as participantes.

Estiveram presentes as associadas Maria Elisa (presidente), Lúcia, Alvarina, Maria Júlia, Margarete, Uilza, Relva e Enila Beatriz.

Durante o encontro foi debatido o livro "A Paciente Silenciosa", uma obra envolvente que despertou diferentes interpretações e proporcionou uma rica troca de ideias entre as participantes. O encontro reforçou o compromisso do Clube do Livro em promover momentos de convivência, incentivo à leitura e fortalecimento dos laços entre as associadas da ASA-CD.

O livro escolhido para a próxima edição é “Verity” - Colleen Hoover

Matriculas Abertas

Descubra o mundo na palma da mão!

Matricule-se pelo
WhatsApp:
(61) 99451-5807

Curso de
idiomas
online e
presencial



PROF. JOÃO
INGLÊS



PROF.ª RACHEL
INGLÊS



PROF. CARLOS
FRANCÊS



PROF. JUAN
ESPANHOL



PROF.ª THAÍS
ITALIANO

Inglês

Com João:

T1 (Alguns conhecimentos): Segundas, 18h

T2 (Bom conhecimento): Quartas, 18h

Com Rachel:

T1 (Iniciantes, Presencial): Terças, 10h

Francês

Com Carlos:

(Alguns conhecimentos): Segundas, 9h

Espanhol

Com Juan Carlos:

(Alguns conhecimentos): Quintas, 9h

Italiano

Com Thaís (Quintas-feiras):

1 - Iniciantes: 8h

2 - Alguns conhecimentos: 10h15

3 - Bom conhecimento: 11h30



MOMENTOS QUE VIRAM MEMÓRIAS E BOAS LEMBRANÇAS

A ASA-CD realizou no dia 25 de junho uma animada Festa Junina na ASCADE, reunindo associados em um caloroso clima de celebração. O Buffet do Ribamar garantiu o sucesso do evento com pratos típicos preparados com capricho que conquistaram o público, enquanto a música e a animação da quadrilha ficaram por conta de Sabrina Vaz.

O evento foi marcado pela visita do Deputado Federal Rodrigo Rollemberg, que formalizou sua associação à ASA-CD filiando-se e anunciou que requererá a inclusão de um projeto para a concessão de auxílio-alimentação aos aposentados. Na ocasião, a presidente Maria Elisa solicitou que o benefício seja estendido também aos pensionistas, reforçando o compromisso com a defesa dos direitos de toda a categoria.

Durante as festividades foi realizado um sorteio. Os associados contemplados foram: Maria Veronica Bezerra, Gabla Maria, Murilo Sérgio, Maria de Fátima de Lima Alves, Sueli Hatsul Nemoto, Cibele Rocha, Maria Dias Soares, Severina Oliveira e Delsita Ferrari.

O encontro cumpre seu papel ao estreitar os laços da comunidade e reafirmar a importância de ações sociais voltadas ao bem-estar dos associados.



TODOS OS ASSOCIADOS

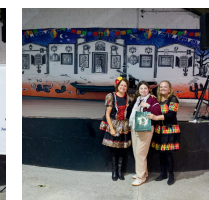
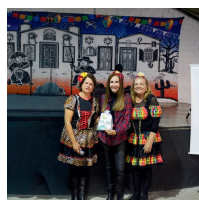
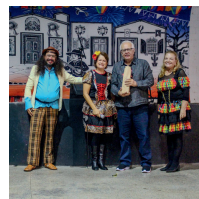


DIRETORIA DA ASA-CD

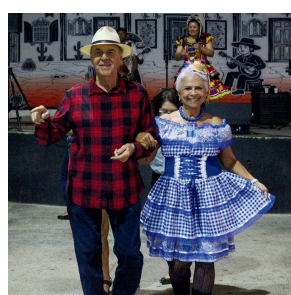
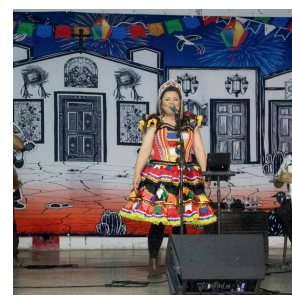
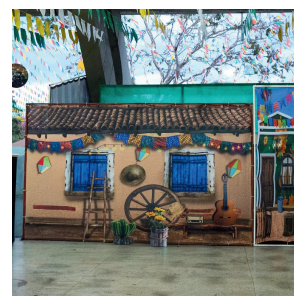
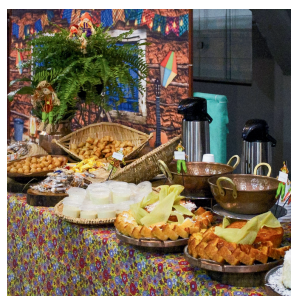


ANIVERSARIANTES

SORTEIO



MOMENTOS QUE VIRAM MEMÓRIAS E BOAS LEMBRANÇAS



DANÇA DE SALÃO



As aulas de Dança de Salão são um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, das 15h às 16h15, em um ambiente acolhedor, repleto de música, movimento e alegria.

Mais do que aprender passos e técnicas, a dança promove integração, fortalece amizades e contribui para a saúde física e mental dos associados, trazendo mais disposição, leveza e bem-estar para o dia a dia.



ARTESANATO



As aulas especiais de artesanato na ASA-CD já começaram. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cris, Enezita e Zezé, transformam cada tarde em um momento agradável e produtivo.

Durante as aulas os associados aprendem novas técnicas, trocam experiências e desenvolvem peças cheias de criatividade e capricho. Cada encontro vai além da produção de objetos: é um momento de compartilhar histórias, melhorar os movimentos das mãos, valorizar habilidades, estimular o bem-estar, o desenvolvimento e a cognição.

Faça parte das nossas aulas de artesanato e viva momentos especiais na ASA-CD!



JÁ ATINGIMOS OS 15 PRIMEIROS NOVOS ASSOCIADOS DA NOSSA CAMPANHA!
EM BREVE, DIVULGAREMOS A DATA E TODOS OS DETALHES DO SORTEIO.
FIQUEM ATENTOS AOS NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO!

ASA-CD – CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO, APRENDIZADO, MOVIMENTO E AMIZADE



(61) 99413-0276

CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO!

Indique um amigo para se associar e **todo mundo ganha!**



SORTEIO DE 1 celular



O ASSOCIADO QUE INDICOU
CONCORRE AO SORTEIO DE 1 CELULAR
E O NOVO ASSOCIADO **GANHA UM MIMO!**

A CADA **15** NOVOS ASSOCIADOS



ASSOCIADO QUE INDICOU
CONCORRE AO SORTEIO DE 1 CELULAR



NOVO ASSOCIADO
GANHA UM MIMO ESPECIAL

AÇÕES da ASACD

Fique por dentro de tudo que acontece!

Aqui na ASA DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados INTEGRAÇÃO sociocultural	ASA Saúde Atividades físicas com diversão e segurança , na presença de fisioterapeuta e personal trainer.
ASA Idiomas Aulas online e virtuais de Inglês, Francês, Espanhol e Italiano . (Aula presencial apenas para Inglês).	ASA Viajantes Viajar é bom e com os amigos é melhor! Conheça novos lugares e faça novas amizades.
Cine ASA-CD Encontros às segundas-feiras para sessões de cinema!	Clube do Livro Encontro bimestral para discussão de obras literárias
ASA Dança Aula de dança para os associados animarem!	Imposto de Renda Consultoria para a declaração anual do imposto de renda de pessoa física
ASA Artesanato Faça e aprenda lindos trabalhos manuais e artesanato!	Encontro dos Escritores Grupo para discutir, produzir e compartilhar conteúdos autorais
Curso de Inclusão Digital Aprenda informática para aproveitar o mundo digital!	Tarde de Jogos Participe de tardes divertidas de jogos, bingo e dominó
Baile Anual Celebração do aniversário da fundação em grande estilo	clubs Descontos exclusivos em combustível, clubes, pousadas e muito mais.
PROSA MENSAL Evento Mensal onde a música é boa, a comida é caprichada e a conversa flui!	Curso Prático de Finanças Pessoais Um curso prático, para organizar suas finanças, planejar gastos e ter tranquilidade financeira!

 @asa_cd
  (61) 99951-8499
  www.asacd.org.br

Indique um amigo ou amiga que precisa conhecer nosso cuidado, acolhimento e qualidade de vida. Além de ajudar quem você gosta, você concorre ao sorteio de 1 celular E seu amigo ou amiga ainda ganha um mimo especial ao se associar.

APONTE A CÂMERA DO CELULAR, ESCANEIE O QR CODE E BAIXE A FICHA DE ASSOCIAÇÃO.



Você sabia que a ASA-CD tem UTI Móvel gratuita?

A ASA-CD, em parceria com o Clubs, disponibiliza aos associados o serviço gratuito de atendimento de urgência e emergência com ambulâncias UTI Móvel da On Life. O atendimento funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, garantindo mais segurança e tranquilidade para os aposentados e pensionistas associados à ASA-CD que residem no Distrito Federal e região do entorno. Em situações de urgência ou emergência basta entrar em contato diretamente com a central da On Life pelo telefone 0800 642 1202. Ao ligar, informe ser beneficiário Clubs, bem como o nome completo e CPF. para que a equipe possa realizar o atendimento com agilidade.



LIGUE PARA 0800 642 1202

HOMENAGEM IN MEMORIAM

Homenageamos com profunda saudade e respeito aqueles que partiram.

EDUARDO DE CARVALHO CHAVES FILHO * 25/12/1942 + 25/05/2026	ZITA SILVESTRE FERNANDES * 18/07/1942 + 29/05/2026	CELIO DE SOUZA * 06/10/1944 + 02/06/2026
---	---	---

INFORMAÇÃO NO ASA INFORMA

GRUPO FECHADO
Somente os Administradores poderão enviar mensagens.

Prezados associados,

- Para uma comunicação mais eficiente criamos o grupo fechado - **ASA INFORMA** - onde somente os Administradores poderão enviar mensagens.
- O objetivo é compartilhar informações de forma clara, eficiente e sem interrupções, mantendo todos os associados atualizados em tempo real.
- Pedimos a todos associados que comuniquem aos seus amigos e colegas.
- Este espaço será exclusivo para comunicados. Em caso de dúvida, o Associado poderá entrar em contato com a ASA-CD pelo WhatsApp.

Agradecemos a compreensão de todos.
Atenciosamente,
ASA-CD

AINDA NÃO FAZ PARTE DO NOSSO GRUPO?

Venha fazer parte do nosso grupo!
Informação e um espaço de convivência pensado especialmente para você.
Entre em contato (61) 99413-0276 - Ivanete.
Esperamos por você!



Aniversariantes

de agosto

DIA 2

HELIO AFONSO DE MEDEIROS
JOSE GOMES FERREIRA
MARIA ELOISA DOS SANTOS
OTAVIO DE OLIVEIRA JUNIOR

DIA 3

ANA LOPES RODRIGUES
LIDIA LOPES DA NOBREGA DE LACERDA
MARIA DA GLORIA RUSSO DA SILVA LOPES
CANÇADO
OSCAR TELLES DA ROCHA JUNIOR

DIA 4

MARIA ELIZABETH LOURENÇO

DIA 5

ANTONIO LUIZ RAMALHO CAMPOS
CRISTOVÃO COLOMBO DE OLIVEIRA FILHO
INACY SILVA DO NASCIMENTO
JOEL FARIA DE ABREU
JOSE DA SILVA VARÃO FILHO
MANOEL JOSE DAMASCENO
MARIA AURENIVIA DE ARRUDA
UILZA MARIA GUERRA

DIA 6

LUCIA SANTOS TOMELIN
MARIA DE NAZARÉ VIEIRA DE SOUSA DE CARVALHO
MARIA VERONICA BEZERRA GOMES DA SILVA
PATRICIA MORAIS DA NEVES

DIA 7

ANTONIO MAGALHAES SOBRINHO
FRANCISCA HELENA DE LIRA
JOÃO FELIX DE MENDONÇA FILHO
LUIZ BERTO FILHO

DIA 8

CECILIA RODRIGUES TORRES
MARIA DO CARMO DE MENDONÇA FAJARDO
OSMAR SOARES
SUZANA CRISTINA LEITE

DIA 9

ANTONIO FERREIRA FILHO
DALVA BAPTISTA OBLIZINER
FAUSTO RABELO MESQUITA
FRANCISCO ANTONIO GOMES
MARIA AMELIA DE REZENDE
MARIA AUGUSTA PIRES
MARIA BEATRIZ COUTINHO PAIXAO

DIA 10

CAROLINE LOPES DOS ANJOS
FRANCISCO FERREIRA DA CUNHA
IRENE LOPES DA CUNHA
LOURENÇA DE SOUSA DOS REIS
MIRTZ DA CRUZ CACCAVO BINDER

DIA 11

CLAUDIA MARIA MARTINS DE ASSIS COSTA
FRANCISCA DAS CHAGAS CUNHA
JULIANA DE LACERDA MESSERE ROMANCINI

DIA 12

FATIMA MARIA DE FREITAS MOSQUEIRA
HORACIO MARQUES
JOSÉ DAS DORES FERNANDES
OSMARIO LUCIANO MARTINS
TERESINHA LUCAS EVANGELISTA PEREIRA DOS
SANTOS
VALERIA OLIVEIRA DA PAIXÃO

DIA 13

GEMA MARIA PENIDO DA SILVA ALVES
HELENA MARIA MONTEIRO
LIDIA DIAS DE SANTANA
MARIA JOSÉ MARTINS DA SILVA
MARIA LELIA DE AMORIM PIO DA FONSECA
OSWALDO GAVINA

DIA 14

HIPACIA AUGUSTA CASTELO FERRO
SAMUEL MALHEIROS

DIA 15

CRISTINA DE FATIMA NUNES DE QUEIROZ
HERMINIA MARANHÃO LOBATO
IRAN MIRANDA LIMA
MARIA APARECIDA COUTO TEIXEIRA
MARLENE FERNANDES DIAS
OLGA ABBADIA GENNARI
ROBERTO PEREIRA DA SILVA
SEVERINA OLIVEIRA

DIA 16

DANIEL MENEZES DUARTE FILHO
EDSON PEDROSA
EUEDES GOMES DE OLIVEIRA
JOANA ELOI DE ARAÚJO
JOÃO PEREIRA DOS SANTOS
LUCIA HELENA RODRIGUES BARBOSA
MARIA STELA DA SILVA LIVRAMENTO
MARLEYNE DA SILVA VIEIRA

DIA 17

ANTONIO CAVALCANTE SOBRINHO
HELENA PESSOA CANTARINO
IRACELY SOUSA CAVALCANTE
ZULMIRA MARIA DE CARVALHO PINTO DA LUZ

DIA 18

BERENICE DE MELO FRANCO CUSTODIO
LUIZ ANTONIO DE SA CORDEIRO DA SILVA
RAUL DE SOUSA REIS

DIA 19

SARAH CARDOSO ABEN-ATHAR

DIA 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

DIA 21

AGNALDO PASSOS BARBOSA
ANA CLARA FONSECA SEREJO
DUCILNEIDE ROCHA DRUMON
JOSÉ CAPISTRANO PEREIRA
NOEMIA UMBELINA VIANA

DIA 22

ANA MARIA DA SILVA CARDOSO
CARLOS ANTONIO DE OLIVEIRA
CARMEN GUTIERREZ DOMINGUES DA CUNHA
ILIANA FLORENCE FERNANDES
MARIA MARGARETH DE LIMA
ROSANGELA ANDRADE RIBEIRO

DIA 23

ANA CRISTINA DE ASSIS ALCANTARA
JOANA FERREIRA DA MOTA ALVES
JORGE HENRIQUE PEREIRA CARTAXO DE ARRUDA
JUVENILIA DIAS FERREIRA RIBEIRO
MARIA DE LOURDES BORGES DE CASTRO
SUZETE RODRIGUES SOARES
ZULEICA GANGANA RIBAS

DIA 24

CELSO LUIZ MOTTA
ELAYNE MAGALDI DAEMON
MARIA CRISTINA BERNARDO DA SILVA
WASHINGTON ROMUALDO SILVA

DIA 25

ANA MARIA DE FARIA
DARCI DAS GRACAS MARTINS ALVES
FATIMA BUENO DE OLIVEIRA
FRANCISCO DE ASSIS MESQUITA
MARIA LUIZA DELL OSSO DE OLIVEIRA
MARIA LUIZA DOS REIS RODRIGUES

DIA 26

OSCAR FERREIRA DA SILVA
REJANE SOUZA DE OLIVEIRA

DIA 27

MARIA GOMES DE LIMA PEDROSA
MARIA MARLI BARBOSA
TALITA YEDA DE ALMEIDA

DIA 28

ALESSANDRA CORDEIRO RIOS
MARILDA BARBOSA MACEDO SOUZA
SABRINA OLIVEIRA DA PAIXÃO

DIA 29

DEBORA SOARES DOS SANTOS
EVELINA DIDIER
MARIA QUERINO DOS SANTOS

DIA 30

SOLANGE MARIA MACHADO CORREA
TERCÍLIA MARIA M XAVIER

DIA 31

MILTON CARDOSO PEREIRA