

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 33, n.º 378

Brasília - DF

Outubro 2025

## OUTUBRO

### ASA VIAGENS – EXPERIÊNCIAS QUE CONECTAM E ENCANTAM!

#### Goiânia e Hidrolândia dia 11



do o emocionante passeio de catamarã pelo Cânion do Rio São Francisco. Dois roteiros totalmente diferentes, mas com o mesmo propósito: proporcionar momentos de convivência, bem-estar e alegria aos nossos associados.

Venha viajar com a ASA-CD! Estamos sempre preparando novas aventuras, com as melhores empresas de turismo, roteiros cuidadosamente planejados e os melhores preços. E as novidades não param por aí — em breve teremos novos destinos nacionais e até internacionais! Participe das próximas viagens e viva experiências inesquecíveis com a ASA Viagens!

O mês de outubro foi repleto de descobertas e momentos especiais para os associados da ASA-CD, que participaram de duas viagens inesquecíveis promovidas pelo programa ASA Viagens. A Presidente Maria Elisa esteve presente em ambos os grupos, acompanhando de perto cada detalhe e oferecendo aquele acolhimento que torna cada passeio ainda mais especial.

Os destinos foram Goiânia e Hidrolândia, com um encantador passeio em meio à natureza e colheita de jabuticabas, e Aracaju, onde os participantes vivenciaram dias de cultura, lazer e paisagens deslumbrantes — incluin-

#### Aracaju de 21 à 28



## SUMÁRIO

- Editorial, p. 2
- A ASA Vai até Você, p. 3
- Homenagem in memoriam, p. 4
- Associado Candango, p. 5 - 6
- Fala, Associado, p. 7 - 8
- ASA com Arte, p. 9 - 10

- Direito e Justiça, p. 11
- Dica de Saúde, p. 11
- Dica de Viagens, p. 12
- Lista de ILPI, p. 13
- Fique Por Dentro de Tudo, p. 13
- 1º Concurso de Dominó, p. 14

- 37º Aniversário Sindlegis, p. 15
- ASA Cursos, p. 16 - 17
- ASA Gourmet, p. 18
- Dica de Casa, p. 18
- Ações da ASA-CD, p. 19 - 20
- Medalha in Memoriam, p. 20

- ASA Solidária, p. 21
- Agradecimento, p. 21
- Aniversariantes, p. 22

## 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](mailto: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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueleine Maria dos Santos

Leiliane Cesar Silva

Mariete dos Santos Lima Piovezan

Silas Oliveira dos Santos

E-mail para contato:

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

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1670 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  
Marciação 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. Passamos pelo mês de outubro, um período marcado por conscientização, cuidado e amor próprio, com destaque para duas datas muito importantes: o Dia do Idoso, celebrado em 1º de outubro, e a campanha Outubro Rosa.

O Dia do Idoso nos convida à reflexão sobre o respeito, os direitos e a valorização da pessoa idosa. É um momento especial para reconhecer a sabedoria, a experiência e a contribuição de cada um ao longo da vida. Que possamos seguir firmes na construção de uma sociedade mais inclusiva, acolhedora e ativa para todos nós!

Já o Outubro Rosa, movimento internacional criado na década de 1990, teve como foco

principal alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Durante esse mês fomos convidados a refletir sobre o autocuidado e a atenção à nossa saúde. Reforçamos a importância do exame de toque, das consultas regulares e da escuta atenta aos sinais do corpo. Afinal, cuidar de si é um gesto de amor – por nós mesmos e por quem nos ama.

Mais do que um mês voltado à saúde da mulher, o Outubro Rosa foi um tempo de união, empatia e solidariedade. Renovamos nosso apoio àquelas que enfrentaram ou ainda enfrentam essa batalha e reforçamos a importância de manter uma rede de apoio sensível e presente.

Assim como a primavera renova a natureza ao nosso redor, outubro também nos trouxe a oportunidade de renovar hábitos, despertar consciências e fortalecer o compromisso com a saúde e o bem-estar.

Fico grata por termos caminhado juntos por mais esse mês especial. Que o espírito de cuidado, respeito e prevenção vivido em outubro continue presente em nossas atitudes. Unidos, sempre conseguimos mais!

# 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



Yara



Elio



Célio



Regina



Elisabeth



Rômulo

**Yara Lopes Depieri, Elio José Nascentes dia 1, Célio de Souza, Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório dia 6, Elisabeth Teresinha de Lima Araújo dia 10, Rômulo Lima Câmara dia 11.**

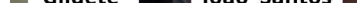
**Yara** chegou a Brasília em 1982, gosta de se reunir com amigos. **Elio** chegou em 1966, gosta de viajar, dançar e teatro. **Célio** chegou em 1963, gosta de ler. **Regina** chegou em 1982, valoriza momentos com a família e se dedica à doutrina espírita. **Elisabeth** chegou em 1966, é apaixonada por literatura e natureza. **Rômulo** chegou em 1957, gosta de viagens e esportes.

**Gildete Lopes Costa e João Santos Coelho Neto, João Santos Coelho Neto dia 12, Roberto Vieira Cavalcanti dia 15, Inácia Rodrigues dos Santos Cunha dia 16, Ivana da Silva dia 19, Adalicio Coelho Nogueira Filho dia 20.**

**Gildete** chegou a Brasília em 1960, cuida de suas plantas e faz doces caseiros. **João Santos** chegou em 1975, aprecia leitura e caminhadas. **Roberto** chegou em 1971, gosta de leitura e fotografia. **Inácia** chegou em 1966, valoriza momentos em família. **Ivana** chegou em 1975, gosta de compartilhar momentos com amigos e familiares. **Adalicio** chegou em 1968, gosta de viajar, fazer atividades físicas e ler.



Gildete



João Santos



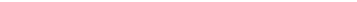
Roberto



Inácia



Ivana



Adalicio

# HOMENAGEM IN MEMORIAM

CLÓVIS LEMES GONÇALVES



A ASA-CD rende homenagem à memória de Clóvis Lemes Gonçalves, associado que

marcou nossa instituição com sua presença sempre cordial e respeitosa. Sua trajetória foi construída com simplicidade, valores sólidos e sincero apreço pelo convívio entre colegas.

Clóvis deixa lembranças afetuosas e um legado de boas amizades, que permanecem vivas entre todos que tiveram a honra de par-

tilhar momentos ao seu lado. Sua ausência será sentida, entretanto sua passagem permanecerá como exemplo de humanidade e serenidade.

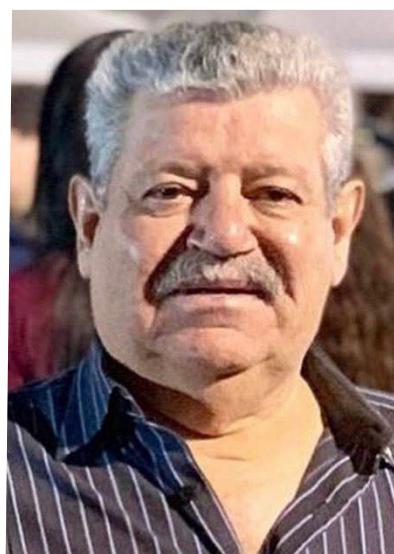
À família e aos amigos estendemos nossos sentimentos de solidariedade e respeito, com votos de que o tempo traga conforto e paz.

ÉDSON JOSÉ GUIMARÃES

A ASA-CD manifesta profundo pesar pelo falecimento do querido associado Édson José Guimarães. Sua partida deixa um vazio imenso entre todos que tiveram o privilégio de conviver com sua alegria, generosidade e dedicação. Édson foi presença atuante e sempre demonstrou grande carinho pela nossa Associação, contribuindo para fortale-

cer os laços de amizade e companheirismo que nos unem. Sua memória permanecerá viva em nossos corações e em cada momento compartilhado ao longo de sua história conosco.

Neste momento de dor expressamos nossa solidariedade e carinho aos familiares e amigos, desejando que encontrem conforto nas lembranças e no lega-



do que ele nos deixa.

Que Deus o receba em sua eterna luz e conceda paz a todos que sofrerem com esta despedida.

# ASSOCIADO CANDANGO

FRANCISCA ÁUREA DA SILVA



Meu nome é **Francisca Áurea da Silva**: Nasci em Ubajara-CE, e cheguei a Brasília em julho de 1966. No dia 4 de outubro completo 75 anos de vida, com muita história para contar e gratidão por tudo o que vivi até aqui.

No meu tempo livre gosto muito de passear e

viajar — seja para o Nordeste, que tem um lugar especial no meu coração, ou até mesmo para o exterior, quando posso. Também gosto de ficar em casa fazendo crochê, que me acalma e me distrai. Sempre que estou bem de saúde não fico parada: faço ginástica, caminho e tento me manter sempre ativa, embora às vezes o cansaço pese um pouco.

Para os meus colegas aposentados deixo um conselho de coração: passem bastante, se divirtam, sejam alegres, deixem as preocupações de

lado e vivam muito e felizes! A vida é única e cada momento vale a pena.

Quero aproveitar para dizer que acho a atual gestão da ASA-CD muito boa. A nossa presidente, Maria Elisa, está sempre presente, lidera com firmeza e carinho e está sempre inovando e promovendo atividades que nos motivam. Parabéns, Maria Elisa, pelo seu trabalho e dedicação. Que venham muitos anos mais de sucesso!

PAULO LUIZ BASTOS SEREJO

Meu nome é **Paulo Luiz Bastos Serejo**. Cheguei a Brasília vindo do Rio de Janeiro no dia 3 de maio de 1960, hospedando-me no apartamento do meu irmão mais velho, já funcionário da Câmara e para cá transferido, no antigo bloco 9 – hoje I – da SQS 106. É mais fácil dizer o que Brasília não tinha... Não tinha árvores,

a não ser algumas poucas do cerrado. Não tinha grama. Não tinha passarinhos. Não tinha asfalto em grande parte das quadras. A Rodoviária não estava totalmente pronta. Na Câmara dos Deputados o seu prédio principal – só tinha ele e o Anexo I – estava desfalcado de muitas coisas. Várias salas por terminar. Não estava havendo sessões. Mas o que tinha? Animais na beira do lago, que não atingira o seu limite – vi uma anta bebendo água. Tinha um incrível sentimento de solidariedade, todos se ajudavam. E a certeza de estar vivendo um tempo novo. Um otimismo contagIANte. Se faltava alguma coisa



por fazer – uma escola, uma rua, o que fosse – perguntávamos a um responsável por que não tinha e a resposta era “vai ter”. E quando voltei em 1961, tinha... O missionário JK transmitiu aos brasilienses todo o seu otimismo, toda a sua certeza no futuro grandioso do Brasil. Inesquecíveis dias...



Meu nome é **Goiano**. Muitos pensam que é apelido, mas é meu nome mesmo: **GOIANO BRAGA HORTA**.

Cheguei a Brasília em 1963, aos 21 anos, com o apoio do meu irmão Anderson, para fazer concurso na Câmara dos Deputados. Trabalhei como Auxiliar

Legislativo, depois fui chefe da Seção de Habitação, Assessor Técnico e Jurídico, e Chefe de Gabinete do Primeiro Secretário, deputado Wilson Braga. participei do Coral da Câmara e coordenei a publicação da legislação interna da Casa. Foram 34 anos de trabalho que guardo com carinho.

Fora da Câmara, formei-me em Direito e Psicologia, treinei Judô (faixa-preta), escrevi contos e cantei em festas e na noite de Brasília ao lado da minha irmã, Maria da Glória.

Casei-me em 1969 com Deize, com quem

tive três filhos — Sérgio, Márcio e Paulo — e dois netos, Ângelo e Clara. Hoje moro em Petrópolis, e continuo me dedicando à música, gravando e postando vídeos no YouTube (@GoianoBraga).

Minha família foi uma das mais numerosas na Câmara, e participei da elaboração de um Plano de Carreira inovador, não adotado, que poderia ter servido de exemplo para o Serviço Público. Abraços aos queridos colegas.

## ALCINO VIEIRA DA CONCEIÇÃO

Meu nome é **Alcino Vieira da Conceição**, natural de Minas Gerais, mas estabelecido em Brasília desde 1962. Possuo formação em informática e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1967, após ser aprovado em um concurso público.

Durante minha trajetória na Casa desempenhei funções no setor de TELEX e na CAP, onde trabalhei até me aposentar em 1996. Mesmo após minha aposentadoria na Câmara decidi continuar atuando no GDF por algum tempo antes de realmente parar. No entanto, agora desfruto de um merecido des-

canso e aproveito a vida com muita diversão e lazer.

Tive a oportunidade de viajar bastante ao longo dos anos, embora agora o faça com menos frequência. Tive a chance de visitar lugares como Abu Dhabi, Peru, Finlândia, Portugal, França, Guatemala e Panamá. Dirigir é um dos meus passatempos favoritos, pois adoro pegar a estrada. Sempre que possível prefiro viajar de carro.

Aos meus amigos aposentados sempre aconselho que não fiquem ociosos, mas sim que busquem se manter ativos, estimulando tanto a mente quanto o corpo. A vida após a aposenta-



doria pode ser maravilhosa e cheia de oportunidades.

Quanto à atual administração da ASA-CD, tenho apenas elogios a fazer. Maria Elisa é uma líder proativa e demonstra uma preocupação genuína com o bem-estar dos associados. Sua gestão é eficiente e traz muitos benefícios para todos nós.

# FALA, ASSOCIADO

MARINA VILLALVA



Meu nome é **Marina Vilalva**: Nasci em São Paulo-SP e desde 1980 vivo em Brasília, cidade que me acolheu e onde construí grande parte da minha história. Sempre gostei de leitura e palavras cruzadas,

que me ajudam a manter a mente ativa e curiosa.

Tenho verdadeira paixão pelas artes manuais, especialmente pela pintura em porcelana, além de praticar tricô e crochê. Produzo muitas peças e, como familiares e amigos já foram presenteados, passei a vender meus trabalhos em bazares e encomendas, criando santos, bonecos e bichinhos cheios de personalidade.

Adoro viajar, conhecer novos lugares e culturas, pois acredito que

cada experiência renova a alma. Também cuido do corpo e da mente com ginástica e Pilates, práticas que me trazem equilíbrio, disposição e bem-estar.

Aos colegas aposentados deixo meu conselho: mantenham corpo e mente em movimento — é o segredo para viver com mais alegria e qualidade.

Por fim, expresso minha admiração pela gestão da ASA-CD e pela dedicação da presidente, cujo trabalho inspira e valoriza todos os associados.

NADIA LUCIA DAS NEVES RAPOSO

Meu nome é **Nadia Lucia das Neves Raposo**. Nasci no Rio de Janeiro, mas foi em 1977 que cheguei a Brasília, cidade que se tornou meu lar e onde vivi tantas histórias marcantes. No meu tempo livre adoro ler, viajar, sair com os amigos, ouvir música e cozinhar. A verdade é que tenho muito tempo livre e uma imaginação que não para!

Durante minha trajetória profissional tive o privilégio de trabalhar na Câmara dos Deputados, no Departamento de Comissões. Passei por várias Co-

missões ao longo dos anos, e as últimas em que atuei foram as de Trabalho, Cultura e Desenvolvimento Urbano. Foi um período de muito aprendizado e convivência enriquecedora.

Para os colegas aposentados deixo um conselho do coração: aproveitem o tempo livre com *hobbies* que tragam prazer e bem-estar. Compartilhem suas experiências e conhecimentos — eles são valiosos! Pratiquem atividades físicas, cuidem da saúde e, acima de tudo, mantenham os encontros com amigos regados a lon-



gos papos e boa música. Isso faz toda a diferença!

Sobre a atual gestão da ASA-CD só tenho elogios. Gosto muito da forma como têm conduzido as ações — é uma gestão eficiente, sempre atenta e disposta a atender às demandas dos associados.



Meu nome é **Maria Efigênia de Oliveira**. Nasci em Montes Claros-MG e, embora tenha saído de lá aos 3 anos guardo minhas raízes com carinho. Morei em Belo Horizonte, depois no Rio de Janeiro e, em 26 de julho de 1976, cheguei a Brasília, cidade onde moro há 49 anos. Sou mineira da gema e carioca de coração, e aprendi a amar profundamente esta capital.

Minha trajetória profissional foi marcada por dedicação. Ingressei na Câmara dos Deputados em 28 de janeiro de 1981, após ser aprovada no concurso de Agente de Portaria em 1978. Trabalhei na Coordenação de Apoio Parlamentar (CAP), Departamento de Administração, DECOM e, por fim, no Centro de Informática, onde me aposentei com a missão cumprida.

Sou católica praticante e, no tempo livre, aprecio tudo que é bom e belo — especialmente viajar. Já dançei muito, mas hoje, com algumas limitações, foco em cuidar da minha saúde. Aqui em Brasília criei meus filhos, todos formados e encaminhados, e tenho o orgulho de ser avó — uma das maio-

res alegrias da minha vida.

Sou uma mulher feliz e realizada. Agradeço a todos os diretores, chefes e colegas da Câmara com quem convivi. Levo comigo amizades verdadeiras e muitos aprendizados.

Aos colegas aposentados deixo um conselho: não parem! Cuidem da saúde, da casa e, sobretudo, das amizades verdadeiras. Nada substitui uma boa conversa olho no olho.

Vejo com bons olhos a atual gestão da ASA-CD. Percebo carinho, dedicação e respeito, especialmente conosco, os idosos, que precisamos de atenção e cuidado. E fico feliz por ver isso acontecer.

## JOSÉ MIGUEL PEREIRA DOS SANTOS

Meu nome é **José Miguel Pereira dos Santos**, natural de Formoso-MG. Em 1972 fiz minha chegada a Brasília, e em 1981, conquistei meu lugar na Câmara dos Deputados através de concurso público.

Minha trajetória na Casa foi diversificada: servi no DECOM, trabalhei nos gabinetes de diferentes Deputados e desempenhei um papel crucial na Liderança do PT, em 2016. Após minha aposentadoria abracei novos desafios, exercendo o cargo de vereador durante 4 anos e, posteriormente, assumindo a posição de Prefeito. Atualmente, encontro

grande satisfação como Assessor Municipal de Articulação Federativa. Este campo de atuação me traz imensa felicidade.

Em meio às minhas responsabilidades sempre encontro tempo para visitar Porto Seguro, cidade que trago no coração. Essas viagens me permitiram conhecer diversos cantos do Brasil, uma nação que amo profundamente.

Para os amigos que estão na fase de aposentadoria faço questão de compartilhar um conselho valioso: não se permitam estagnar. A vida é feita de ciclos, e é crucial seguir em frente, sempre cuidando da saúde como prioridade.



Em relação à atual gestão da ASA-CD tenho opiniões muito positivas. A Presidente Maria Elisa é não apenas uma colega, mas uma amiga pessoal. Admiro imensamente a forma como ela conduz as atividades, sua abordagem é realmente inspiradora.

# ASA COM ARTE

ELVIRA MARIA VILELA TEIXEIRA PINHEIRO

Meu nome é **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro**. Nasci em Goiânia-GO e vim para Brasília aos 14 anos de idade. Aqui fiz grandes amigos, criei laços fortes e construí minha vida. Casei-me com meu namorado de longa data e juntos temos dois filhos. Nossa ligação familiar é sólida e muito especial.

Depois da aposentadoria decidi continuar ativa e aprendendo. Já falava inglês, francês e espanhol, e acrecentei o italiano e o alemão. Agora, me desafio com o russo. Tam-

bém fiz curso de desenho acadêmico e me dediquei à pintura à óleo. Toco piano, retomei as aulas de violino e adoro cantar e dançar. A culinária e a literatura são outras grandes paixões.

Mais recentemente comecei a fazer bonecos de tecido e feltro — uma atividade que me encanta. Sempre acreditei na importância de ter uma rotina e ser disciplinada com os projetos. Por isso, além das atividades e das viagens, gosto de ocupar meu tempo com meu marido, nossos filhos, genro, nora e amigos queridos.

Amo também minhas viagens solo. Conheci muitos países apenas comigo e Deus. Descobri que sou ótima companhia para mim mesma. E mesmo com as viagens em família sempre separo um tempo só para mim.

Se pudesse dar um con-



selho aos colegas aposentados, seria: não parem. Não pensem que agora o tempo é infinito. É importante descansar, mas sem se acomodar. Qualidade de vida depende de movimento.

Sobre a ASA-CD não poderia deixar de elogiar: nossa presidente é uma pessoa extremamente ativa, e a diretoria muito atuante. Somos privilegiados por essa gestão tão dedicada.



## MARLY GLÓRIA DO NASCIMENTO VALE



Meu nome é Ivete Maria Galdino dos Santos. Nasci em Recife-PE, e cheguei em Brasília no ano de 1979. Dois anos depois, em 1981, tomei posse na Câmara dos Deputados, onde construí uma trajetória de muito trabalho e aprendizado.

Sempre tive uma alma artística, e a dança é uma das minhas grandes paixões. Quando me aposentei iniciei uma nova fase da vida — que prefiro chamar de desaposentadoria. Foi o momento de me reinventar, de mergulhar em novas descobertas e reencontrar talentos adormecidos.

Decidi me dedicar às terapias integrativas. Fiz o curso de Técnica em Massoterapia e, logo depois, me especializei em Auriculoterapia. Hoje, junto com uma amiga, coordeno o NISPA — um espaço acolhedor de cuidado e bem-estar localizado no Clube Ascade. Lá oferecemos atendimentos personalizados e humanizados. Acredito na força das mãos como instrumento de cura: através da massagem, ajudo a acalmar mente, corpo e alma.

Nos meus momentos de lazer gosto de ler um bom livro, ouvir músicas que tocam o coração, encontrar amigos queridos e também tirar um tempo só para mim — me abraçar, me curtir, embrulhar na rede.

Aos meus colegas aposentados deixo um conselho de coração: a aposentadoria é o fechamento de um grande ciclo, mas também o começo de uma nova jornada. Temos dentro de nós talentos esperando para florescer e experiências que nos fortalecem. Basta acreditar no nosso próprio renascimento. É hora de nos colocarmos como prioridade,

cuidar de nós mesmos e viver a vida com leveza e propósito.

Parabenizo a ASA pelo belíssimo trabalho que realiza. Sempre com o propósito de cuidar dos seus associados, promovendo saúde, bem-estar e interação. As atividades oferecidas são de extrema importância para todos nós, sem falar nas viagens e nos encontros do Prosa, que são sempre momentos especiais de conexão e alegria. Instagram: @nispa.terapia @ivete\_terapias



## MARIA DE FÁTIMA SIQUEIRA MATTOS



Meu nome é **Maria de Fátima Siqueira Mattos**. Nasci em Arcoverde, no sertão de Pernambuco, e moro em Brasília desde janeiro de 1971, onde construí minha vida cercada por boas conversas, amizades, leituras e muitas histórias.

Adoro conversar e encontrar pessoas interessantes para longos papos. Também gosto muito de ler — geralmente vários livros ao mesmo tempo, conforme meu estado de

espírito — e de escrever. Mantendo dois diários: um sobre o cotidiano e outro com memórias do passado.

A cada quinze dias almoço com amigas para conversar e jogar palavras cruzadas de tabuleiro. Uma vez por mês recebo minhas irmãs para um almoço especial. Sempre que posso gosto de viajar, seja para conhecer novos lugares ou revisitá-los, os que marcaram minha história.

Venho de uma família festeira, o que garante eventos frequentes, que adoro. Gosto de colocar meu toque pessoal em tudo: decoro cadernos, reciclo embalagens e crio embalagens para presentes, sempre com criatividade e carinho.

Recentemente comecei um curso de tricô em um armário da quadra, animada para fazer *echarpes* de presente neste Natal — uma nova for-

ma de demonstrar afeto.

Aos colegas aposentados deixo um conselho: a vida é curta. Todo dia é uma boa oportunidade para viver, se divertir e estar com quem amamos.

Por fim, registro meu reconhecimento à atual gestão da ASA-CD. A Associação está de parabéns pela excelente condução. Temos a sorte de contar com uma presidente competente, criativa e inspiradora, além de uma equipe maravilhosa.



## LUIS ANTONIO VIOLIN

Meu nome é **Luís Antonio Violin**. Nasci em Batatais-SP e cheguei a Brasília em 1975. No tempo livre gosto de viajar, conhecer novas culturas e escrever para o público infantojuvenil, contribuindo com boas histórias para a formação das crianças. Também dedico atenção aos meus netos, pratico exercícios com re-

gularidade e cultivo minha espiritualidade, que considero fundamental.

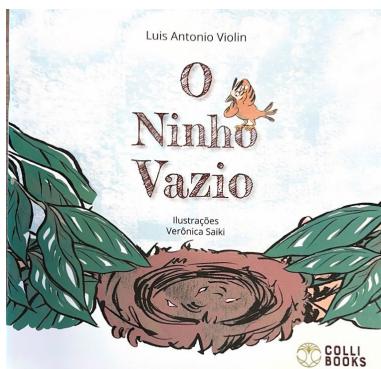
Meu primeiro livro infantojuvenil foi “O Ninho Vazio”, baseado em uma vivência no sítio da minha família. A obra narra a história de um chupim que invade o ninho do tico-tico, substitui os ovos e gera uma convivência marcada por diferenças, superadas pelo amor dos pais, que cuidam de todos os filhotes da mesma forma. No final, a mãe tico-tico permanece com seu filho e os dois adotivos, formando uma família unida pelo afeto.

Aos colegas aposen-



tados deixo um conselho: mantenham-se sempre ativos, cuidando da saúde física, mental e espiritual.

Vejo na atual gestão da ASA um trabalho dedicado, com iniciativas que valorizam o associado, como cursos, cuidados com a saúde e momentos de convivência e lazer.





Na terça-feira, 22 de outubro de 2025, ocorreu no Auditório Nereu Ramos o 19º Encontro Nacional de Aposentados e Pensionistas, que teve como tema central o apensamento da PEC 06/2024 à PEC 555/2006, ambas relacionadas à Contribuição Previdenciária dos Servidores Públicos Aposentados e Pensionistas.

A associada Magda foi representando a ASA-CD. Após o encontro, foi formada uma ampla comissão composta por representantes de diversas Entidades e do MOSAP, que se dirigiram ao corredor e à porta do gabinete do presidente da Câmara Federal, Deputado Hugo Motta,

com o objetivo de pressionar pela abertura de diálogo e pela defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas.

Depois de um período de mobilização e espera, a Assessoria do Deputado Hugo Motta atendeu ao grupo, solicitando que fosse formada uma Comissão com cinco representantes para uma audiência com o parlamentar. A comissão foi composta por duas mulheres e três homens, integrantes de diferentes Entidades filiadas ao MOSAP.

Entre as lideranças presentes estavam:  
Edson Haubert (MOSAP / Sindilegis)  
Marlene Cambraia (MOSAP /

Sindireceita)  
Roberto Kasai (MOSAP / Sindifisco Nacional)  
Gislaine Caldeira (FENA-JUD)  
Paulo Olympio (PUBLICA)  
Costa Neto (SINDJUS)  
Maria Santíssima (ANPPREV)  
Magda (SINDILEGIS)

No momento, todos aguardam com expectativa o desfecho da audiência e oram para que Deus abençoe os trabalhos, trazendo excelentes notícias para os aposentados e pensionistas.

## DICAS DE SAÚDE

### OUTUBRO ROSA: CUIDAR DO CORPO E DA MENTE É UM ATO DE AMOR



O Outubro Rosa é um convite para refletirmos sobre o autocuidado e a importância da prevenção. Cuidar do corpo é fundamental — realizar o autoexame e manter os exames em dia pode sal-

var vidas. Mas é importante lembrar que a saúde vai muito além do físico: a mente também precisa de atenção e carinho.

Cuidar da saúde mental é cuidar da vida. Quando estamos com a mente equilibrada conseguimos enfrentar os desafios com mais serenidade, esperança e força. Pequenas atitudes, como reservar um tempo para si, praticar atividades que trazem bem-estar, conversar

com pessoas de confiança e, se necessário, buscar ajuda profissional, fazem toda a diferença.

Neste mês de conscientização lembre-se de olhar para si com amor e gentileza. Cuidar da saúde física e mental é um gesto de coragem, prevenção e amor-próprio. Você merece estar bem — por dentro e por fora.

# DICA DE VIAGENS- GOIÂNIA E HIDROLÂNDIA



No sábado, dia 11 de outubro, a Presidente Maria Elisa e um grupo de associados da ASA-CD viveram um dia repleto de alegria e contato com a natureza. O destino foi Goiânia e Hidrolândia, onde todos puderam desfrutar de um passeio encantador, colhendo jabuticabas diretamente do pé — uma experiência simples, mas cheia de sabor e significado. Durante o passeio, a Presidente esteve acompanhada de Paulo Antônio, um dos administradores da fazenda e filho do Sr. Paulo, proprie-

tário do local. A recepção foi acolhedora e cheia de carinho, tornando o momento ainda mais especial para todos os presentes.

E, claro, passar pelo Je- rivá é roteiro obrigatório! O grupo fez uma parada tradicional para saborear o famoso Jerê de frango com suco de laranja feito na hora, uma combinação irresistível que conquistou todos.

Entre risadas, conversas e momentos de descontração, o grupo celebrou a amizade e a convivência, renovando as energias em meio à beleza do

interior goiano. Foi um dia inesquecível, marcado por boa companhia, paisagens encantadoras e o doce prazer de saborear a fruta fresca, colhida com as próprias mãos.

Mais do que um passeio, foi uma oportunidade de vivenciar momentos de união, leveza e gratidão — valores que fortalecem os laços entre os associados e tornam a jornada da ASA-CD ainda mais especial.

Esperamos por você nos nossos próximos passeios!

## DICA DE VIAGENS - ARACAJU



A Presidente Maria Elisa acompanhou os associados em uma encantadora viagem a Aracaju, entre os dias 21 e 28 de outubro, marcada por cultura, lazer e integração.

A programação começou com um *city tour* pelos principais pontos turísticos, como o Alto da Colina de Santo Antônio, Catedral Metropolitana, Orla de Atalaia e o Largo

da Gente Sergipana. Em São Cristóvão o grupo conheceu museus, o Convento do Carmo e participou de uma vivência artística em xilogravura, além de degustar as tradicionais queijadinhas sergipanas.

Entre momentos de descanso e passeios pela Feira do Turista, o destaque ficou para o incrível passeio de catamarã pelo Cânion do Rio São

Francisco (Xingó), uma das paisagens mais deslumbrantes do Nordeste.

A viagem terminou com visita à Praia do Saco e à Lagoa dos Tambaquis, onde o grupo pôde relaxar e aproveitar a natureza.

A Presidente Maria Elisa agradeceu a participação de todos e destacou a alegria de vivenciar dias de união e convivência entre os associados.

# ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

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.

## FIQUE POR DENTRO DE TUDO

### AÇÕES DA ASA-CD

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



@asa\_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

# 1º TORNEIO DE DOMINÓ



No dia 15 de outubro a nova sede da ASA-CD foi palco de um momento marcante e repleto de alegria: o primeiro Campeonato de Dominó da Associação. O evento reuniu diversos associados que, com muita animação e espírito esportivo, formaram duplas para disputar partidas cheias de estratégia, descontração e companheirismo.

Desde o início o clima era de entusiasmo e confraternização. As mesas foram organizadas com cuidado, e cada rodada era acompanhada de risadas, torcida e muita concentração. Mais do que uma simples competição, o campeonato se tornou uma oportunidade de integração entre os associados, fortalecendo os laços de amizade e incentivando momentos de lazer e bem-estar dentro da nova sede.



Ao final, foram conhecidos os vencedores do 1º, 2º, 3º e 4º lugar, que receberam prêmios em reconhecimento ao excelente desempenho e à participação. Em 1º lugar ficou a dupla Elba e Relva, em 2º lugar Maria Elisa e Dolores, em 3º lugar Francisco e Marcelo, e em 4º lugar Maria Júlia e Ildete.

A dupla campeã recebeu uma linda taça de vidro, perfeita para servir as sobremesas das festas de fim de ano com muito estilo. O segundo lugar ganhou uma garrafinha, lembrando a importân-

cia de mantermos o hábito saudável de beber água. O terceiro lugar levou uma caneca, e o quarto lugar foi premiado com uma *nécessaire* e uma toalhinha personalizada da ASA-CD.

Agradecemos a presença de todos os associados!

E para quem não pôde comparecer, fiquem atentos às próximas datas — esperamos vocês nos próximos eventos!

O evento foi um verdadeiro sucesso, deixando todos ansiosos para as próximas edições e confirmado que a nova sede da ASA-CD é, de fato, um espaço vivo, acolhedor e cheio de boas energias — um lugar onde o convívio e a alegria dos associados ganham ainda mais força.

# 37º ANIVERSÁRIO SINDILEGIS



No dia 6 de outubro o Sindilegis completou mais um ano de história, conquistas e lutas em defesa dos servidores públicos do Poder Legislativo. E, para celebrar essa trajetória marcada por trabalho, união e compromisso, foi realizado um jantar de comemoração no dia 7 de outubro, reunindo diversas autoridades e convidados especiais.

O evento foi um verdadeiro sucesso, repleto de homenagens, boas conversas e muita emoção. Estiveram presentes o Presidente do Sindilegis, Alison Souza, o Deputado Cléber Verde, autor da PEC 6/2024, que propõe a extinção da contribuição previdenciária dos servidores públicos, a Magda, o Sena-

dor Izalci (DF), a Cristina Sabino, o ex governador Rodrigo Rolemberg atual Deputado Federal do DF, o Presidente do TCU, além de membros da Diretoria do Sindilegis e outras figuras importantes que fazem parte da história e do fortalecimento do Sindicato.

Entre os convidados também marcou presença a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, que fez questão de prestigiar o evento e parabenizar pessoalmente o Presidente Alison e toda a Diretoria do Sindilegis por mais um ano de dedicação e conquistas. Sua presença reforçou a parceria e o respeito mútuo entre as instituições, que compartilham o mesmo propósito de valorização e representação

dos servidores públicos.

A noite foi marcada por momentos de celebração, reconhecimento e gratidão a todos que contribuem para que o Sindilegis continue sendo uma referência de força, transparência e compromisso.

Deixamos aqui nossos parabéns ao Presidente Alison Souza, à Diretoria do Sindilegis e a todos os colaboradores que, com empenho e seriedade, constroem diariamente a história dessa importante entidade. Que esta nova etapa seja repleta de novas conquistas, união e prosperidade, fortalecendo ainda mais o papel do Sindilegis na defesa dos direitos e na valorização dos servidores públicos brasileiros.

# ASA CURSOS IDIOMAS

ON-LINE E PRESENCIAL

O ASA IDIOMAS desde iniciantes a tunidade! Matricul-  
foi criado especial- avançados, com pro- le-se já e aproveite  
mente para ajudar fessores qualifica- essa chance de en-  
na cognição e mo- dos que ministram riquecer seu reper-  
bilidade dos nossos aulas com conteúdo tório e potenciali-  
associados. Ofere- prático e divertido. zar sua interação no  
cemos várias turmas Não perca essa oportu- 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 presencial: **quarta-feiras** às 9h30  
2 - com bom conhecimento: **terças-feiras** às 8h30

## ASA FRANCÊS

Turmas:

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



Professor Carlos

## ASA ESPANHOL



- Turmas:  
1 - com algum conhecimento: **às quintas-feiras** às 9h

## ASA ITALIANO

Turmas:

- às quintas-feiras**  
1 - iniciantes: às 8h  
2 - com algum conhecimento: às 10h30  
3 - com bom conhecimento: às 11h30



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!

# AULA DE INGLÊS PRESENCIAL



Nas manhãs de quarta-feira, das 9h30 às 10h30, a ASA-CD tem vivido momentos especiais com a aula presencial de Inglês para Iniciantes, conduzida com dedicação pela professora Rachel. Participaram do encontro as alunas Arlete, Clécia, Elisa,

Jaira, Magna e Silvana, que seguem firmes no compromisso com o aprendizado. O ambiente, como de costume, foi marcado por entusiasmo, leveza e acolhimento.

Mais do que uma aula de inglês, esses encontros representam oportunidades valiosas

de crescimento pessoal, convivência e fortalecimento dos laços de amizade. A cada semana a sala se transforma em um espaço de trocas significativas, incentivo mútuo e memórias afetivas que enriquecem a jornada de todos os presentes.

## INCLUSÃO DIGITAL



Acontece toda terça-feira a nossa aula especial de Inclusão Digital, com o objetivo de ensinar e orientar nossos associados no uso de ferramentas digitais. Sabemos da importância que a tecnologia tem nos dias de hoje, e entendemos que dominar essas ferramentas é fundamental para promover a autonomia, a comunicação e o acesso à informação.

Durante as aulas, os participantes aprendem noções básicas de nave-

gação na internet, uso de aplicativos úteis para o dia a dia, redes sociais, além de tirarem dúvidas sobre o uso de celulares e computadores. A atividade é pensada com carinho para garantir que todos se sintam à vontade para aprender no seu próprio ritmo. **As turmas acontecem nos seguintes horários:**  
**1ª turma: das 14h às 15h30**  
**2ª turma: das 15h50 às 17h20**  
Acreditamos que a inclusão digital é um passo essencial para garantir a par-

ticipação ativa de todos na sociedade moderna, e ficamos muito felizes com o engajamento e interesse dos participantes. Convidamos todos os associados a participarem e fazerem parte deste movimento tão importante — não importa a idade! Nosso compromisso continua: proporcionar momentos de aprendizado, crescimento e integração em todos os cursos oferecidos aos nossos associados.

# ASA GOURMET

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

## CARNE MOÍDA COM LEGUMES



Carne moída com legumes

### INGREDIENTES

-1 kg carne moída  
-200 g de cenoura cortada em quadrinhos  
-200g de vagem cortada em rodelinhas e ferventada  
- 1 tomate cortado em quadrinho  
-1 cebola média cortada em quadrinhos  
- 4 dentes de alho cortados em quadrinhos  
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

- Refogar a cebola e o alho em azeite até dourar
- colocar a carne e refogar
- acrescentar a cenoura, a vagem e por derradeiro o tomate e misturar bem
- vai ficar uma delícia
- servido com salada verde e um arroz branco é tudo de bom
- aproveite

## BOLO SAUDÁVEL



Bolo saudável

### INGREDIENTES

- 1 maçã cortada em pedaços  
- 2 bananas nanicas cortadas em rodelas  
- 1 xícara de aveia  
- 2 colheres de sopa de mel  
- 1 colher de Pó Royal  
\* se desejar use uva passa

### MODO DE PREPARO

- Ligar o forno em 180 graus
- Untar a forma com margarina ou manteiga e farinha de trigo e reservar
- Bater os ingredientes no liquidificador à exceção do fermento
- Despejar os ingredientes numa tigela e colocar o Pó Royal e com uma colher misturar levemente
- Despejar na forma e levar ao forno por 30 a 40 minutos
- Imagina que delícia com um cafezinho feito na hora!

# DICA DE CASA

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

## NÃO GUARDAR O FERMENTO EM PÓ NA GELADEIRA



Dica De casa

Você guarda fermento em pó na geladeira achando que vai durar mais? Então atenção: essa não é a melhor ideia! O fermento em pó é sensível à umidade, e o ambiente da geladeira é naturalmente úmido. Quando exposto a esse clima, mesmo dentro do pote fechado, ele pode perder sua potência antes do prazo — ou seja, aquele bolo fofinho pode simplesmente não crescer como deveria. Dica boa? Guarde o fermento em local fresco, seco e longe da luz, como uma prateleira do armário ou despensa. Sempre com a tampa bem fechada! Assim, seu fermento vai render mais, durar até a validade e garantir receitas sempre no ponto!

## COMO COLOCAR SUCO OU LEITE NO COPO SEM DERRAMAR!



Dica De casa

Quem nunca foi servir um copo de suco ou leite e acabou derramando um pouquinho na mesa? Isso é muito comum e acontece porque, ao virar a caixa com o bico para baixo, o ar entra de forma irregular, fazendo com que o líquido saia com força e espirre. Mas existe um jeitinho simples e eficiente de evitar esse problema! Na hora de despejar, vire a caixa com o bico para cima, ou seja, voltado para o lado oposto ao copo. Dessa forma, o ar entra suavemente e o líquido sai de maneira uniforme, sem espirrar nem fazer bagunça. Além de manter tudo limpo, essa técnica ajuda a controlar melhor a quantidade que você coloca no copo e evita o desperdício. Uma dica simples, prática e que faz toda a diferença no dia a dia — especialmente nas manhãs apressadas ou quando as crianças querem se servir sozinhas!

# 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!

## ARTESANATO



Entramos no clima natalino com uma aula especial de artesanato! Utilizamos a técnica de *decoupage* com um toque elegante e elementos clássicos do Natal como tema — pinheiros, estrelas, laços e muito brilho. Foi uma tarde criativa e acolhedora, em que cada participante pôde transformar materiais simples em peças decorativas únicas para enfeitar a casa ou presentear alguém especial.

O artesanato também é uma forma de cuidado com a mente e as emoções, pois proporciona relaxamento, estimula a imaginação e valoriza a expressão pessoal de cada um.

Convidamos todos os associados a participarem das próximas aulas e descobrirem o quanto essa atividade pode ser enriquecedora — especialmente nesta época do ano, que nos convida a compartilhar, criar e celebrar juntos!

## DANÇA DE SALÃO



O ASA Dança está de volta na nova sede da ASA-CD! As aulas acontecem toda quinta-feira, das 15h30 às 17h, em um ambiente acolhedor, cheio de música, movimento e alegria.

A dança vai além da técnica: ela une pessoas, melhora a saúde física e mental e traz leveza para o dia a dia.

Não importa se você tem experiência ou está começando agora — venha se divertir, aprender e compartilhar bons momentos com a gente!

## ASA SAÚDE



Todas as quintas-feiras, às 14h, temos a alegria de realizar o ASA Saúde — um projeto pensado especialmente para promover mais qualidade de vida, movimento e bem-estar aos nossos associados.

A aula inaugural na nova sede foi um momento muito especial, marcada pela energia e entusiasmo de todos os participantes. Contamos com a presença da personal trainer Kerley e da fisioterapeuta Ana Paula, que trouxeram orientações, exercícios práticos e dicas valiosas para estimular hábitos saudáveis no dia a dia.

Esses encontros são uma experiência rica, que unem saúde, aprendizado e convivência em um ambiente acolhedor e motivador.

Participe e venha cuidar do corpo e da mente com a gente!

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

## CLUBE DO LIVRO



No dia 21 de agosto aconteceu mais um encontro do Clube do Livro em nossa nova sede, em um espaço acolhedor preparado para momentos de cultura e convivência.

O livro escolhido para o debate foi “Nove Nôites”, de Bernardo Carvalho — um romance instigante que mistura ficção e realidade em uma investigação envolvente sobre um enigmático suicídio. A leitura trouxe reflexões profundas e abriu caminho para uma

discussão sobre identidade, memória, colonização e os limites da verdade. Contamos com a presença da Presidente Maria Elisa, Sr. José Vieira, Elzuila e as senhoras Maria Ema, Alvarina, Inez e Enila Beatriz.

Foi um encontro intenso, marcado por diferentes interpretações e diálogos enriquecedores, que tornaram a experiência ainda mais especial para todos os presentes. Para o próximo mês o livro escolhido foi ‘*O Resto... Eu Conto Depois*’ de Lúcia B. Macedo. 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. As ganhadoras foram Alvarina e Elzuila, que recebeu com alegria seu exemplar.



## MEDALHA IN MEMORIAM

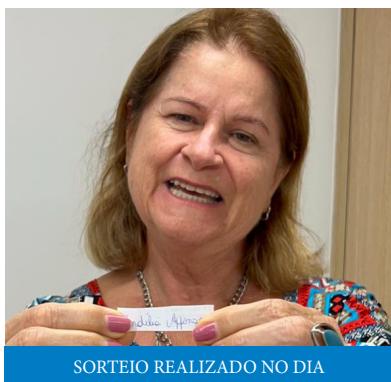
Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinco e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão

presentes aqui. A eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

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



# ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO NO DIA

**ASACD**

## Asa Solidária

Campanha de Doação - Fazer o Bem Faz Bem

Nossa campanha começou 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

CESTA BÁSICA

Para o nosso controle envie seu comprovante para o nosso WhatsApp (61) 99951-8499.



Cordélia Affonso

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. Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

cas, graças à sua ajuda.

A ASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade. E lembrem-se: **FAZER O BEM FAZ BEM!**



Igreja Santa Clara



Centro Social Formar



Umanizare



Igreja de Deus



Reciclando Sons



Igreja Batista de Sião



Pastor Alonso



Liga do bem



Instituto Doando Vidas - Estrutural

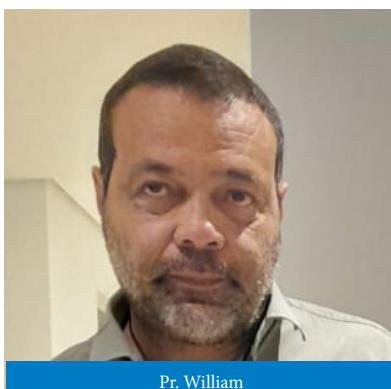


Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente

## AGRADECIMENTO



Pr. William

Nós, da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente, somos profun-

damente gratos pelo valioso apoio recebido dessa Associação, que, com muito carinho, tem nos ajudado a diminuir as carências da nossa comunidade.

São famílias — em sua maioria com várias crianças — que têm encontrado nesse apoio o suprimento de suas necessidades básicas de alimentação.

Mais do que ali-

mento, sentimos o amor e o cuidado de todos vocês, que se dispuseram a nos ajudar.

Que o nosso bom Deus continue a abençoar todos aqueles que compreenderam o valor da caridade desinteressada, do amor ao próximo e da sensibilidade diante da dor do outro, que vai além das palavras.

## ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

1 - João Rodrigues Amorim, Marcus Vinicius Borges Gomes, Maria Do Socorro Carvalho Barbosa. 2 - Ozimar Peixoto Da Silva. 3 - Lucia Elena De Paiva, Wilma Cavalcanti Rizzo Filha. 4 - Mauro Diniz Brumana, Raimundo Vasconcelos Aguiar. 5 - Cinthia Beatriz Da Silva Dumont, Elizete Celeste Pinheiro, Geraldo Martins Ferreira, Hugo De Aguiar Levy, Jaylene Ferreira Leal De Oliveira, Manoel Soares Da Silva. 6 - Amaury Araujo De Castro, Helcia Maria Antunes, Marialba De Lima Mesquita, Marina Villalva, Rosa Marta Gonçalves Batista. 7 - Conceicao Jose Macedo, Gladys Cerveira De Sena, José Maria Da Silva, Saulo Pimentel. 8 - Joao Ricardo Rodrigues Cavalcante, Lucas Wellington Coelho, Maria Aparecida De Oliveira, Ubiratan Bandeira. 9 - Jose Alberto Gonçalves Da Motta, Maria Lopes Saraiva Pereira, Reginaldo Felix De Souza. 10 - Adão Jose Ferreira Barros, Aloysio Niemeyer, Antonio Carlos Costa Dias, Dagoberto Jocomo Manzan, José Aldemir Borges De Matos, Lenir Da Silva Lopes, Lucia Beatriz Barros Grosner, Reginaldo Santos Ribeiro. 11 - Aziolea Terezinha Kffuri, Fernando Cesar De Moreira Mesquita, Inadi Lima Cesario Da Silveira, Joana Alves Pugas, Jose Osvaldo Passos, Maria José Dias Silveira. 12 - Antonio Neris Correa, Maria Beatriz Dos Santos, Nelson Maranhão Neto, Nilton Ro- drigues Da Paixão Junior, Sandra Maria Beatriz Neves Marques. 13 - Altair Noleto Martins, Antonio Alves Guimarães, Claudia Maria Da Cunha Peixoto, Elanita Maria Lima Correa, Ivaldo Pinto De Oliveira, Margaret Nóbrega De Queiroz, Maria Lusia Carvalho Leopoldo, Sebastiao Valeriano. 14 - Clara Regina Machado, Clovis Angelim De Araujo Lopes Junior, José Aires Da Silva, Jose Salomão Jacobina Aires. 15 - Alcino Vieira Da Conceicao, Antonio Gomes Da Silva, Jussara Dias, Myrna Lopes Pereira, Paulo Ramos Pereira. 16 - Damiana De Jesus Santos Gusmao, Luiz Claudio Pereira Alves, Marcia Maria De Arruda, Sebastiana Galvao Silva, Zulmira Martins Da Costa. 17 - Arnaldo Ferreira De Menezes, Claudia Wense Gordilho, Dirceu Goncalves Da Silva. 18 - Abeguar Machado Massera, Adilson Conceição, Dione Marlene De Sousa Melo, Joviniano José Dos Santos, Maria Cristina Rodrigues Lima, Silvia Regina Dos Santos Coelho, Ulemá Siqueira Campos. 19 - Alexis Sales De Paula E Souza, Joao Da Silva Medeiros Netto, Maria Salete Couto. 20 - Lusia Alice Araujo Duarte, Maria De Fatima De Lima Alves. 21 - Edna Aquino Da Silva, Regina Caeli De Araújo Luongo. 22 - Daniel Barreto Uribe, Sandra Regina De Sousa Regis. 23 - Livia Alvim Cerri Bertolino, Maria De Fatima Moreira, Maria Lucia Alves Ferreira, Noélia Maria Ribeiro Da Silva. 24 - Heitor Mendes Tepedino, Izabela Neiva Martins, Luiz César Lima Costa, Nelda Mendonça Raulino, Rosalina Norberto Da Silva, Teresinha Feitosa De Oliveira Sousa. 25 - Antonio De Jesus Bernardes, Eduardo De Carvalho Chaves Filho, Jose Machado De Freitas, Maria De Fatima Abrantes, Maria Rosalia Rodrigues Custodio, Natalina Mateus Rodrigues, Nejea Nivea De Andrade Madruga. 26 - Iraci Bianchini. 27 - Celia Cristina Duarte De Carvalho, João Fonseca Dos Santos, Jose Helio De Souza, Jose Maria Aguiar De Castro, Marcio Azevedo Ramos, Maria Da Conceição Piedade Da Silva, Pedro Alves De Freitas. 28 - Regina Lucia Garrido Da Cunha, Zelice De Oliveira Castro Barboza. 29 - Humberto Napoli Licursi, Magna Rita Antunes De Faria. 30 - Késia Virgínia Bezerra De Lima, Marilza Mello Borja. 31 - Maria Silves Sisnando Rodrigues De Araujo, Michael Leal De Oliveira, Ney Felipe Da Silva, Salustiano Mesquita Pinto, Victor Eduardo Barrie Knapp.