



O Novembro Azul chega todos os anos como um lembrete essencial: a saúde masculina merece atenção constante, cuidado responsável e prevenção contínua. Este movimento mundial tem como foco principal a conscientização sobre o câncer de próstata — uma doença que, quando identificada no início, possui altas chances de tratamento e cura —, mas também amplia o olhar para a saúde integral do homem, que muitas vezes é negligenciada por falta de hábito, tempo ou até preconceitos culturais.

Reforçamos a todos os associados a importância de manter uma rotina de cuidados que vá além do básico. Consultas preventivas, exames periódicos e um diálogo aberto com profissionais de saúde são

atitudes simples, mas fundamentais. O câncer de próstata costuma não apresentar sintomas nas fases iniciais, o que torna o diagnóstico precoce ainda mais importante. A prevenção é o caminho mais seguro para preservar a saúde e garantir qualidade de vida.

Além disso, destacamos que o Novembro Azul não deve ser apenas um mês de reflexão individual, mas também de mobilização coletiva. Cada associado pode fazer a diferença ao lembrar amigos, familiares e colegas sobre a importância de se cuidarem, incentivando-os a realizar *check-ups* e a romper qualquer resistência que ainda exista sobre o tema. Falar sobre saúde é um gesto de cuidado, solidariedade e responsabilidade.

Aproveitamos este mês para reforçar que boas práticas de saúde incluem alimentação equilibrada, atividade física regular, acompanhamento médico constante e atenção aos sinais do corpo. Pequenas atitudes diárias têm impacto direto na prevenção de doenças e no bem-estar geral.

Neste Novembro Azul, renovamos nosso compromisso com a conscientização, o apoio e o incentivo à prevenção. Que todos nós possamos assumir uma postura ativa em relação à própria saúde e ajudar quem está ao nosso redor a fazer o mesmo.

Cuidar é um ato de coragem. Prevenir é um ato de amor. E compartilhar essa mensagem é uma forma de proteger vidas.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
Vem aí, 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
Visitas, p. 14

15ª Copa e Sarau Legis, 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 Casemiro da Silva

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Diagramação

Ingrid Torres Alves

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

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

Jaqueline Maria dos Santos

Leiliane Cesar Silva

Mariete dos Santos Lima Piovezan

Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1630 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) 3216-7290 3216-7271

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto e uma boa noite de sono. Passamos pelo mês de novembro, um período marcado pela conscientização, pelo cuidado e pelo incentivo à saúde e à prevenção, com destaque para uma importante campanha: o Novembro Azul.

O Novembro Azul é um movimento internacional que teve início na Austrália, em 2003, e tem como principal objetivo alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata, além de promover o cuidado integral com a saúde do homem.

Durante este mês somos convidados a refletir sobre o autocuidado masculino, a im-

portância das consultas médicas regulares, dos exames preventivos e da atenção aos sinais do corpo. Cuidar da saúde é um ato de responsabilidade, amor e respeito – consigo mesmo, com a família e com todos que nos cercam.

Mais do que uma campanha voltada à saúde do homem, o Novembro Azul representa um chamado à conscientização coletiva: incentivar o diálogo, romper tabus e fortalecer a cultura da prevenção. É tempo de apoiar, informar e valorizar atitudes que promovam o bem-estar em todas as fases da vida.

Assim como o ano avança e nos convida à reflexão sobre nossas escolhas e hábitos, novembro chega como uma oportunidade de renovar o compromisso com a vida, com o cuidado e com a saúde.

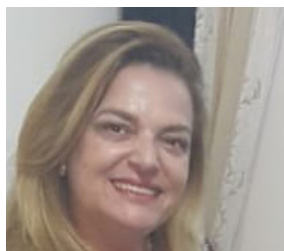
Agradeço por estarmos juntos em mais esse mês de conscientização. Que o espírito de prevenção, empatia e responsabilidade que marca o Novembro Azul siga presente em nossas atitudes diárias. Cuidar-se é um ato de amor – por você e por quem você ama.

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



Ivani



Antônio



Benedita



Heloisa



Heyderne



Enila

Ivani dos Santos dia 03, **Antônia de Maria de Lacerda** dia 4, **Benedita Eneide de Arruda Bueno** dia 05, **Heloísa Helena Silva Ramos**, **Heyderne José Pereira Coelho** dia 7, **Enila Beatriz Esteves Gomes** dia 8.

Ivani chegou a Brasília em 1972, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Antônia** chegou em 1976, gosta de música, dançar, tomar café com amigas, jogar baralho, participar das atividades na Igreja, e gosta de viajar. **Benedita** chegou em 1979, gosta de viajar e fazer exercícios na academia. **Heloisa** chegou em 1961, gosta de viajar. **Heyderne** chegou em 1963, gosta de cuidar da sua chácara e estar reunido com seus familiares.

Francy Lourdes Pereira Borges, **Vaneida Virna dos Santos de Carvalho** dia 8, **Rachel Ungierowicz**, **Zilá Dias** dia 10, **Paulo Luiz Bastos Serejo** dia 15, **Magnólia Maria de Figueiredo Vicente** dia 19.

Francy Borges chegou a Brasília em 1976, gosta de cantar no coral da ASA-CD. **Vaneida** chegou em 1995, gosta de fazer biodança, *Yoga*, *Pilates* e curtir a natureza. **Rachel** chegou em 1980, gosta de fotografia e viajar. **Zilá** chegou em 1976, gosta de viajar e de estar com os netos. **Paulo Serejo** chegou em 1962, gosta de sair e de estar com amigos. **Magnólia** chegou em 1964, gosta de viajar.



Francy



Vaneide



Rachel



Zilá



Paulo Serejo



Magnólia

Maria Salomé Pereira da Silva dia 20, **Juracy Feitosa Rocha** dia 24, **Maria de Lourdes de Macedo Bantin**, **Amneres Santiago de Brito Pereira** dia 27, **Miriam Texeira Rodrigues**, **Benedita José de carvalho** dia 29.

Maria Salomé chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Juracy Feitosa** chegou em 1960, gosta de estudar. **Maria** chegou em 1973, gosta de cuidar da casa, fazer pilates, academia e viajar. **Amneres Santiago** chegou em 1979, gosta de viajar, cuidar dos netos, ler e escrever. **Miriam Teixeira** chegou em 1964, gosta de viajar e fazer atividades físicas. **Benedita José** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com os familiares.



VEM AI

FIQUEM DE OLHO! 2026 NA ASA-CD VEM COM NOVIDADES!

Inclusão Digital – Novas Turmas!



Em 2026, abriremos novas turmas de Inclusão Digital para associados que desejam aprender desde o básico até o uso avançado das principais ferramentas digitais. Uma oportunidade incrível para ampliar conhecimentos e se conectar ao mundo moderno!

Aprendendo a Cuidar das Finanças



AASA-CD trará, no ano que vem (2026), novas turmas para quem deseja aprender a organizar o orçamento, planejar gastos e conquistar mais tranquilidade financeira. Um curso prático, acessível e pensado especialmente para você!

ASSOCIADO CANDANGO

WAGNER MOREIRA CAVALCANTE



Meu nome é **Wagner Moreira Cavalcante**, natural de Boa Vista-RR. Em 1964 mudei-me para Brasília, onde cursei Estudos Sociais e Geografia. Em 1974 conquistei minha vaga na Câmara dos Deputados por meio de concurso público.

Ao longo dos anos na Casa atuei na área de Ta-

quigrafia e na Assessoria Legislativa, encerrando minha trajetória em 2012 ao me aposentar. Durante meu tempo na Câmara fui responsável pela Seção Histórica de Debate, onde eram resumidos os discursos dos Deputados, dentro do Departamento da Taquigrafia.

Após minha aposentadoria residi em Porto Seguro por oito anos, retornando posteriormente a Brasília. Sou apaixonado por viagens, e conheço boa parte da América do Sul, assim como todo o território brasileiro. Posso ser considerado parcial, mas acredito que o Brasil é o lugar mais lindo do mundo.

Tenho o cuidado de preservar minha saúde praticando natação, caminhada, *pilates* e pedaladas de bicicleta.

Aos amigos aposentados deixo o conselho de nunca abandonar a prática de exercícios físicos e de continuar explorando o mundo por meio de viagens. Cuidar do corpo é o caminho para uma vida longa e feliz. Sinto-me satisfeito ao observar a diversidade na atual gestão da ASA-CD, que está repleta de novas propostas. Percebo uma preocupação constante da Presidente, Maria Elisa, em manter todos nós atualizados e envolvidos no que acontece na Associação.

MARIA DA CONSOLAÇÃO COSTA ARAÚJO PEREIRA

Meu nome é **Maria da Consolação Costa Araújo Pereira**. Nasci em São Luís-MA, estudei em Recife e em 1968 mudei para Brasília. Minha formação é em Ciências Biológicas e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1970 como Auxiliar Legislativo. Posteriormente, ao realizar um exame interno, ascendi ao cargo de Técnico Legislativo.

Dentro da Casa contribuí na Biblioteca, que hoje é conhecida como CEDI. Em seguida assumi o posto de secretária da então diretora, Juraci Feitosa, pessoa à qual guardo grande apreço e admiração. Posteriormente integrei o serviço

técnico e auxiliar, ainda no CEDI, oferecendo suporte à Sra. Neuma Pinheiro, uma mulher notável e muito querida. Ela foi uma bênção em minha jornada.

Em 1991 decidi me aposentar. Desde então dediquei-me à minha família. Tenho uma grande paixão por viajar, sempre explorando o interior do Nordeste, embora nunca tenha tido a oportunidade de viajar para o exterior.

Além disso, estou envolvida em trabalho social, apoiando pessoas enfermas e fazendo parte de uma associação que auxilia indivíduos afetados pela hanseníase.

Por último, gostaria



de compartilhar um conselho aos meus amigos: nunca parem de exercitar e cuidar da memória, pois a vida não se encerra após a aposentadoria. É importante buscar sempre estar ativo. A atual gestão da ASA-CD está excelente, e Maria Elisa demonstra uma qualificação excepcional para o cargo, deixando um legado de cuidado e afeto.



Meu nome é **Flávia Castello Branco Coutinho**. Nasci no Rio de Janeiro-RJ e cheguei a Brasília em 1961. Brasília se tornou o meu lar, um lugar onde construí histórias e amizades que levo com muito carinho.

Nos meus momentos livres gosto de ver séries, ir ao cinema, viajar e en-

contrar amigos. Essas atividades me trazem alegria e leveza, além de me ajudarem a aproveitar melhor o tempo. As viagens e os encontros me renovam, e os filmes e séries me fazem sonhar e refletir.

Aos meus colegas aposentados deixo um conselho sincero: aproveitem a vida! Façam viagens, reencontrem os amigos, encontrem um *hobby* que traga prazer e mantenham-se ativos. Essa é uma fase que deve ser vivida com entusiasmo. E, principalmente, não vivam apenas a vida dos filhos — é importante continuar trilhando o nosso próprio caminho, com

alegria e independência.

Sobre a atual gestão da ASA-CD considero o trabalho da Maria Elisa excelente. Ela implantou várias atividades que têm feito muita diferença para nós, como o Clube do Livro, as aulas de artesanato e as viagens. Essas iniciativas fortalecem a convivência, estimulam a mente e tornam nossa rotina muito mais prazerosa.

Sinto-me feliz em fazer parte dessa fase da vida com tanta vitalidade e por ver a ASA-CD cada vez mais ativa e comprometida com o bem-estar dos associados.

PAULO ROBERTO DE SOUZA DUTRA

Meu nome é **Paulo Roberto de Souza Dutra**. Nasci em Belmiro Braga-MG, uma pequena cidade de Minas Gerais, conhecida por sua tranquilidade e belas paisagens. Em 1960 mudei-me para Brasília, uma cidade em plena construção e efervescência política. Aqui formei-me em Direito, uma área pela qual sempre tive grande paixão. No mesmo ano fui aprovado em um concurso público e ingressei na Câmara dos Deputados.

Durante minha trajetória na Câmara atuei nas áreas de Relações Públicas e na Presidência. Foi uma experiência enriquecedora, onde pude contribuir para o desenvolvimento de importantes projetos e estreitar

laços com diversas personalidades do cenário político brasileiro. Aposentei-me em 1990, mas minha jornada estava longe de terminar.

Após a aposentadoria dediquei-me integralmente às minhas empresas, explorando novas oportunidades e desafios. Atualmente atuo no ramo imobiliário, um setor dinâmico que me permite continuar aprendendo e crescendo profissionalmente.

Viajar é uma das minhas grandes paixões. Já tive o privilégio de conhecer muitas regiões do Brasil, cada uma com suas peculiaridades e belezas únicas.

Aos amigos aposentados sempre dou o conselho de cuidarem bem da saúde e buscarem ativi-



dades que lhes proporcionem prazer e satisfação.

Sobre a atual gestão da ASA-CD tenho apenas elogios a fazer. A Presidente Maria Elisa está realizando um trabalho impecável e excepcional. Sua competência e dedicação são evidentes, e estou confiante de que estão conduzindo a instituição pelo melhor caminho possível.

FALA, ASSOCIADO

ADELINO FERNANDES DE OLIVEIRA



Meu nome é **Adelino Fernandes de Oliveira**. Nasci em Orizona – GO e cheguei a Brasília em 1979. Trabalhei em bancos e, posteriormente, ingressei no Serviço Público, atuando no Ministério da Agricultura, no Exército, no TCDF e na Câmara dos Deputados, onde permaneci de 1988 a 2017, quando me aposentei.

Após a aposentadoria passei a atuar no mercado de capitais, atividade que se tornou ao mesmo tempo trabalho e *hobbie*. Sou colecionador de cédulas e moedas do Brasil e do mundo, com destaque para minha coleção de moedas de prata dos últimos 200 anos. Também sou Diretor da AFNB – Associação de Filatelia e Numismática de Brasília, onde troco experiências com outros colecionadores.

Mesmo com pouco tempo livre procuro reservar momentos para exercícios, caminhadas, encontros com amigos e viagens ocasionais. No campo financeiro invisto em ações, fundos imobiliários, câmbio e renda fixa, e também compro, troco e vendo moedas e cédulas, que

muitas vezes são bons investimentos — o ouro e a prata, por exemplo, já valorizaram cerca de 60% neste ano.

Nos dias 7 e 8 próximos teremos em Brasília um encontro de colecionadores nacionais e estrangeiros, uma ótima oportunidade para negociar, aprender e fortalecer amizades.

Aos amigos aposentados deixo um conselho: cuidem da saúde, valorizem a família, mantenham as amizades e aproveitem a vida da melhor forma possível.

A Administração da ASA tem sido muito atuante e, como conheço a maioria do grupo de diretores, acredito que está em boas mãos e tem tudo para melhorar a cada dia.

RAIMUNDO NONATO PEREIRA AGUIAR E SILVA

Meu nome é **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**. Originário de Miguel Alves-PI, desembarquei em Brasília no mês de julho de 1974. Naquela época estudei para ser técnico agrícola em Teresina. Foi em 1978 que ingressei na Câmara dos Deputados, marcando o início de uma trajetória profissional diversificada. Ao longo dos anos desempenhei papéis cruciais em diferentes áreas, incluindo Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e até mesmo na Presidência da Casa. Em 2011 aposentei-me.

Desde então, minha

atenção voltou-se para a minha chácara em Brazlândia. A rotina na chácara não é apenas uma atividade, mas uma paixão que preenche meus dias.

Viajar é uma das minhas grandes paixões. Já percorri os caminhos de Minas, Bahia e Piauí, este último frequentemente visitado para estar próximo aos meus pais, que infelizmente já não estão mais entre nós.

Adoro a vida no campo e, entre os afazeres na chácara, encontro tempo para caminhadas revigorantes.

Como conselho aos colegas aposentados destaco a importância de se mante-



rem ativos. A vida não cessa após a aposentadoria; pelo contrário, é uma oportunidade para explorar novos interesses e ocupar a mente de maneiras enriquecedoras.

Quanto à atual gestão da ASA-CD, expresso minha satisfação com a excelência demonstrada. A Presidente Elisa é uma líder competente e cativante.

Meu nome é **Dayse Cavalcanti Sampaio** e sou natural de Milagres-CE. Em 1975 decidi me mudar para Brasília em busca de novos horizontes e, pouco tempo depois, tive a oportunidade de ingressar na Câmara dos Deputados.

Durante minha trajetória na Câmara atuei em gabinetes de Deputados, onde pude colaborar de perto com o trabalho legislativo. Após um período de dedicação ao Serviço público optei pela aposentadoria e retornei às minhas raízes em Juazeiro do Norte, onde resido até hoje. Nessa época, meu

marido foi eleito Prefeito da cidade, um período marcante para nossa família.

Sempre tive uma profunda conexão com as artes, e a pintura se tornou o meu grande *hobby*. Através do óleo sobre tela e do pastel sobre papel expressei minha admiração pelo povo nordestino, pelos índios e pelas diversas culturas que compõem o Brasil. Para mim, a pintura é uma forma de homenagear e eternizar a riqueza cultural do nosso país.

Por fim, gostaria de destacar o excelente trabalho da atual gestão da ASA-CD. Tenho observa-



do com satisfação o quanto a Presidente tem sido diversificada e empenhada em realizar o melhor para os nossos associados. A atuação participativa e comprometida dessa gestão tem sido admirável, e estou muito contente com o que tenho visto.

VERA LÚCIA DOS SANTOS RAMOS



Meu nome é **Vera Lúcia dos Santos Ramos**, originária de Niterói-RJ, e em 1977 iniciei minha trajetória em Brasília. Sou graduada nas áreas de Direito e Administração de Empresas. Minha entrada na Câmara dos Deputados ocorreu em 1983.

Na instituição desempe-

nei funções tanto nos gabinetes dos deputados quanto no DEPES, onde trabalhava sob a orientação da Dra. Iris. Nessa atividade, oferecia suporte aos funcionários em processo de aposentadoria e ajudava no acesso a creches para os filhos. Minha responsabilidade abarcava a gestão do contencioso do programa. Em 1996 dei continuidade à minha jornada pessoal ao me aposentar.

Após o período de aposentadoria tive a oportunidade de praticar advocacia. Durante um período de cinco anos estive licenciada sem vencimento, antes de efetivamente me apo-

sentar, uma vez que passei doze anos fora do país.

Minha paixão por viagens é notória. Já explorei continentes como a Europa, América do Norte e do Sul, além do Canadá e grande parte do Brasil, restando apenas as regiões Norte e Centro-Oeste para completar meu percurso.

Dentre os meus interesses pessoais destaco meu envolvimento em grupos de leitura e discussões acerca de produções cinematográficas. Ademais, dedico-me ao estudo da língua francesa e à prática de natação.

ASA COM ARTE

SUELY MARIA DE SOUZA RAMALHO

Meu nome é **Suely Maria de Souza Ramalho**, sou natural de Minas Gerais e mudei-me para Brasília em 1986. Sou formada em contabilidade pela PUC Goiás e, em 1988, ingressei na Câmara dos Deputados por concurso público. Trabalhei nos setores de DEMAP e Finanças até minha aposentadoria em 1998. Desde então, aproveito para viajar, visitando meu filho no Canadá e mi-



na sobrinha na Alemanha.

Após me aposentar, dediquei-me à minha paixão pela confeitaria. Investi em cursos, *workshops* e no aprimoramento de técnicas para criar doces que expressem meu amor pela culinária. Essa dedicação me permitiu desenvolver produtos mais sofisticados e aprimorar constantemente minhas habilidades.

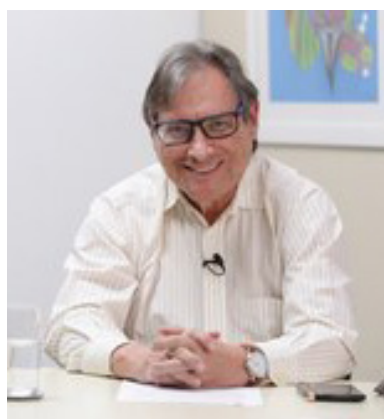
Com o tempo, construí a identidade da minha marca, Belle Douce (@belledouce.biscoitosdecorados), que reflete qualidade, criatividade e cuidado nos detalhes. Meus biscoitos decorados são reconhecidos tanto pelo sabor quanto pela beleza.

A confeitaria se tor-



nou minha vocação e uma grande fonte de realização. Cada doce é a expressão do meu amor pela culinária, e sigo entusiasmada para continuar explorando novas receitas, técnicas e inspirações, levando o encanto da Belle Douce a cada vez mais pessoas.

CLÁUDIO DE BARROS GOULART



Meu nome é **Cláudio de Barros Goulart**. Cheguei em Brasília em 1977 vindo do Rio de Janeiro e me formei em Direito. Em 1981, iniciei minha carreira na Câmara dos Deputados, trabalhando na Biblioteca, Consultoria Legislativa, Comissão de Trabalho e Previdência e Liderança do PT, aposentando-me anos mais tarde. Especializei-me em Advoca-

cacia em Direitos Autorais, com enfoque também em Direitos do Consumidor e Processos de Execução.

Além da advocacia, sou apaixonado por música, dedicando-me ao canto e ao violão, especialmente em músicas religiosas e MPB. A música é uma parte essencial da minha vida, uma forma de expressão que me conecta profundamente com minha espiritualidade e com os outros.

Aconselho aos amigos aposentados que mantenham a importância da liberdade individual e da autonomia. Para mim, é fundamental poder ir e vir sem interferência externa, e a ideia de não precisar registrar minha presença com cartão de ponto é um símbolo dessa liberdade. É incrível poder viver em um ambien-

te onde minha autonomia é valorizada e respeitada.

A ASA-CD é muito bem gerida, destaco a qualidade da direção. Sinto-me privilegiado por ter uma diretoria tão atenta e comprometida em atender às nossas necessidades e demandas. A direção demonstra uma abordagem proativa e receptiva, o que contribui significativamente para um ambiente de trabalho positivo e produtivo.



IVAN ROQUE ALVES



Meu nome é **Ivan Roque Alves**. Nasci em Valença-RJ, e sou formado em Direito. Cheguei a Brasília em 22 de setembro de 1961, como parte de uma missão especial do Exército. Na época, eu era militar e integrei um grupo de pioneiros que partiu do Forte Duque de Caxias, na Praia do Leme, RJ, com a importante tarefa de fundar

a primeira Unidade de Artilharia no Planalto Central. O comboio que nos acompanhava transportava viaturas carregadas com material bélico pesado, incluindo um Canhão Antiaéreo, marcando o início de uma nova fase para a defesa do Brasil.

Minha carreira na Câmara dos Deputados começou em 30 de janeiro de 1967, quando fui aprovado em um Concurso Público para o cargo de Armazenista. Ao longo dos anos tive a oportunidade de trabalhar em diversos departamentos, como o de Material e Patrimônio, na Biblioteca, no DECOM, onde atuei secretariando Comissões, e na Quarta Secretaria, onde fui Chefe de Gabinete. Após

uma trajetória repleta de desafios e conquistas aposentei-me em junho de 1990.

Após a aposentadoria dediquei-me ao Sítio Paraíso, que é de minha propriedade há 35 anos. Esse lugar é meu refúgio, onde encontro paz e tranquilidade em meio à natureza. Nas horas vagas, gosto de ler e fazer palavras cruzadas, atividades que me permitem relaxar e desfrutar da serenidade que a vida me proporcionou.



SEBASTIANA GALVÃO SILVA

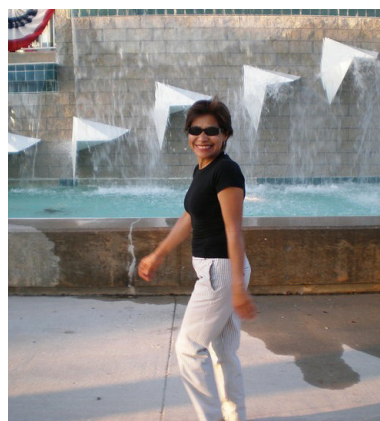
Meu nome é **Sebastiana Galvão Silva**, natural do Maranhão-MA e mudei-me para Brasília em 1974. Sou graduada em Artes Plásticas e ingressei na Câmara dos Deputados através de concurso público.

Dentro da Casa desempenhei minhas funções na CAP e na Secretaria-Geral da Mesa,



até me aposentar em 2014. Após minha aposentadoria, dediquei-me à minha paixão pela costura. Aprendi a arte de costurar com minha irmã e, após me aposentar, decidi fazer um curso de corte e costura.

Segundo pesquisas. “A costura é o processo artesanal ou manufaturado de unir duas partes de tecido, pano, couro, casca ou outros materiais, utilizando agulha e linha. Sua prática é quase universal entre as diversas culturas humanas e remonta ao Paleolítico, antecedendo a tecelagem do tecido”.



O curso de corte e costura permitiu-me aprofundar ainda mais essa arte. Para mim, costurar é uma terapia; confeccionar roupas é um ato de amor. Quando estou costurando sinto que estou expressando meu amor através desse trabalho habilidoso.

DIREITO E JUSTIÇA

REUNIÃO ORDINÁRIA DO INSTITUTO MOSAP



Na terça-feira, 11 de novembro de 2025, ocorreu a Reunião Ordinária do Instituto MOSAP, com a presença da presidente da ASA-CD, Maria Elisa, e representantes de diversas entidades. O principal tema foi a isenção da contribuição previdenciária (PSSS), com destaque para o apoio de 326 parlamentares que

solicitaram o apensamento da PEC 6/2024 à PEC 555/2006, reforçando a mobilização nacional em defesa dos aposentados e pensionistas na luta pela isenção da contribuição previdenciária.

A pauta também incluiu o PL 1087/2025, que trata da isenção do Imposto de Renda para portadores de moléstias graves,

e a PEC 38/2025 (Reforma Administrativa).

O Instituto MOSAP convocou os participantes a continuarem o trabalho parlamentar na Câmara dos Deputados nos dias 11 e 12 de dezembro, fortalecendo a união das entidades na luta por justiça e valorização dos servidores públicos aposentados.

DICAS DE SAÚDE

CORAÇÃO EM FOCO: CUIDADOS ESSENCIAIS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS



À medida que envelhecemos, aumenta o risco de problemas cardíacos, tornando essencial que os idosos realizem consultas re-

gulares com cardiologistas. Essas visitas permitem prevenir doenças, identificar precocemente alterações no coração e ajustar tratamentos quando necessário.

Muitos idosos ignoram sintomas importantes, como dor no peito e falta de ar, o que reforça a importância de buscar atendimento imedia-

to diante desses sinais. Além das consultas médicas, adotar um estilo de vida saudável — com alimentação equilibrada, prática de exercícios, controle da pressão e colesterol, abandono do tabagismo e manejo do estresse — é fundamental para manter a saúde do coração e prevenir complicações futuras.

DICA DE VIAGEM



Se você está planejando conhecer Salvador, prepare-se para uma cidade vibrante, cheia de cultura, música, sabores e paisagens que marcam para sempre. Um dos melhores roteiros para aproveitar a essência da capital baiana é combinar história, gastronomia e mar no mesmo dia.

1-Comece pelo Centro Histórico:

Dedique uma manhã ao Pelourinho, o coração cultural de Salvador. Caminhe pelas ruas de paralelepípedos, admire as fachadas coloridas e visite a Igreja e Convento de São Francisco, famosa por seu interior ricamente decorado em ouro. Explore lojinhas de artesanato, galerias de arte e pequenos museus — cada esquina tem uma história para contar.

2-Vista Imperdível: Elevador Lacerda. Ao descer para a Cidade Baixa pelo Elevador Lacerda

você terá uma das vistas mais emblemáticas da Baía de Todos-os-Santos. Aproveite para tirar fotos e, se quiser, caminhe até o Mercado Modelo, onde você encontra muitas lembranças típicas e pode ver apresentações de capoeira.

3 - Sabores que você não pode perder:

Não deixe Salvador sem provar um acarajé de baiana tradicional — seja no Pelô, no Rio Vermelho ou na Barra. Além disso, experimente pratos como moqueca baiana, bobó de camarão e o sorvete da Ribeira, um clássico da cidade.

4 - Tarde de Praia: Escolha uma praia para relaxar: Farol da Barra: perfeita para curtir o pôr do sol com vista para um dos cartões-postais da cidade. Porto da Barra: águas calmas, ideais para banho. Itapuã: mais afastada, cheia de poesia e bele-

za — imortalizada por Vinicius de Moraes.

5 - Noite Animada:

Se ainda tiver energia, dê uma passada no Rio Vermelho, que concentra bares, música ao vivo e uma atmosfera boêmia irresistível. É o lugar ideal para fechar o dia com alegria e sabores baianos.

Resumo da dica:

Salvador é melhor aproveitada quando você mistura cultura, mar e gastronomia. Caminhe pelo Pelourinho, contemple o pôr do sol no Elevador Lacerda, saboreie a culinária baiana e termine o dia à beira-mar ou curtindo a vida noturna. A cidade tem energia própria — e você vai sentir isso desde o primeiro passo.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

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



@asa_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

VISITA AO CAS



A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, realizou no dia 13 de novembro uma visita institucional ao Centro de Assistência à Saúde (CAS), antigo DEMED, onde foram recebida pelo Dr. Jorge Eirado Diretor de Gestão em Saúde e pelo Dr. Juacy Bezerra de Oliveira, Diretor Técnico Médico da unidade. A reunião teve como objetivo fortalecer o diálogo e aprimorar a qualidade do atendimento oferecido aos associados.

Durante a visita, Maria Elisa apresentou uma demanda importante dos filiados, solicitando que as consultas possam ser agendadas também por telefone, facilitando o acesso e garantindo mais praticidade no atendimento. De imediato, o Dr. Juacy acolheu e deferiu o pedido, demonstrando total disposição em atender às necessidades dos associados e aprimorar os serviços prestados.

A Presidente informou

que no plano da Câmara dos Deputados existem poucos Geriatrias e solicitou que tivesse um no CAS. Dr. Joacy informou que já sabia dessa necessidade e que logo terão geriatrias no CAS e reforçou que o Presidente Hugo Motta tem sido solícito aos pleitos dos aposentados e pensionistas.

Ele também salientou a questão das vacinas, pedido sempre feito pela presidente ao Pro-saúde e que logo teremos também melhorias nessa questão.

A visita reforçou o compromisso da ASA-CD em atuar de forma próxima, colaborativa e sempre voltada ao bem-estar dos seus associados. Com essa integração e abertura ao diálogo, novas melhorias serão implementadas, fortalecendo ainda mais a qualidade dos serviços de saúde oferecidos.

VISITA À CHEFIA DE GABINETE DA PRESIDÊNCIA



Na manhã do dia 14 de novembro a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, realizou uma visita institucional à Chefe de Gabinete da Presidência, Sabá Oliveira. O encontro teve como objetivo fortalecer o diálogo e apresentar as principais pautas de interesse dos associados.

Durante a reunião, Maria Elisa destacou o trabalho desenvolvido pela ASA-CD em defesa dos servidores e aposentados, ressaltando os

avanços recentes da instituição. Aproveitou a oportunidade para convidar a Chefe de Gabinete, bem como o Presidente da CD, para conhecerem a nova sede da ASA-CD, inaugurada recentemente e preparada para melhor atender a todos.

A Presidente também levou ao gabinete as preocupações e necessidades manifestadas pelos associados, reforçando a importância de ampliar o apoio institucio-

nal às demandas da categoria. Entre os pontos centrais discutidos esteve o pedido de apoio para o apensamento da PEC nº 555 à PEC nº 6, além da aprovação de ambas, temas de grande relevância para os servidores públicos bem como a necessidade de contratação de geriatra visto o número reduzido no plano de saúde da Câmara dos Deputados.

A reunião ocorreu em clima de cordialidade e cooperação, reforçando o compromisso da ASA-CD em manter o diálogo contínuo e buscar soluções que promovam dignidade e valorização aos seus associados.

15º COPA LEGIS



A Presidente Maria Elisa participou da corrida da Copa Legis, organizada pelo Sindilegis. Durante o credenciamento, conferiu a entrega dos kits e toda a estrutura do evento, incluindo logística e sinalização. A atividade foi cuidadosamente planejada e alinhada ao objetivo de incentivar práticas de saúde entre os servidores.

Também participaram Lourdinha, Moraes, Marcos, Ivete, diretores da ASCADE e filiados do Sindilegis.

A Presidente registrou agradecimento ao Alison, Presidente do Sindilegis,

aos colaboradores Ricardo e Luísa, ao Petrus, Presidente do Clubs, e a todos os demais envolvidos na realização do evento.

A programação contou ainda com um Sarau Cultural, no qual a Vice-Presidente Enila Beatriz se apresentou, encantando o público. Houve também uma animada partida de dominó, da qual participaram a Presidente Maria Elisa, a Vice-Presidente Enila Beatriz, Magnólia, Moraes, Dolores, Lourdinha, Suely, Márcia Obed, Rosalina, Ivete e outros associados.

Um momento especial do encontro foi a come-

moração do aniversário da diretora da ASA-CD, Meg. A Presidente Maria Elisa aproveitou a ocasião para parabenizá-la e cantar os parabéns junto às amigas, tornando a celebração ainda mais afetuosa e marcante.

O evento encerrou-se em clima de integração e entusiasmo, evidenciando o empenho de todos os participantes e organizadores. A dedicação coletiva, aliada ao espírito de união demonstrado ao longo das atividades, reforça a força e o comprometimento da comunidade, que mais uma vez mostrou seu brilho e excelência.

ASA CURSOS IDIOMAS

ON-LINE E PRESENCIAL

O ASA IDIOMAS foi criado especialmente para ajudar na cognição e mobilidade dos nossos associados. Oferecemos várias turmas desde iniciantes a avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido. Não perca essa oportunidade! Matricule-se já e aproveite essa chance de enriquecer seu repertório e potencializar sua interação no mundo globalizado.

ASA INGLÊS



Professor João

Turmas:

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

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

ASA INGLÊS

Turmas:

1 - iniciantes presencial: **quintas-feiras** às 16h

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



Professora Rachel

ASA FRANCÊS

Turmas:

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

às 9h



Professor Carlos

ASA ESPANHOL

Turmas:

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



Professor Juan Carlos

ASA ITALIANO

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 8h

2 - com algum conhecimento: às 10h15

3 - com bom conhecimento: às 11h30



Professora Thaís

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

MATRICULE-SE!

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

AULA DE INGLÊS PRESENCIAL



Às quintas-feiras, das 16h às 17h, a ASA-CD tem vivenciado encontros muito especiais com a turma presencial de Inglês para iniciantes, conduzida com profissionalismo e carinho pela professora Rachel. Participam dessa jornada as alunas Clécia, Divina, Elisa, Leila e Silvana, sempre

demonstrando dedicação e vontade de aprender.

O clima das aulas é sempre leve, motivador e acolhedor — um verdadeiro espaço onde todas se sentem à vontade para praticar, errar, tentar de novo e celebrar cada avanço. Mais do que um simples momento de estudo, essas tardes se tornaram oportunidades de

desenvolvimento pessoal, convivência afetiva e fortalecimento dos vínculos entre o grupo.

A cada encontro a sala ganha vida com novas descobertas e conversas enriquecedoras. São experiências que ficam na memória e que tornam o processo de aprender inglês muito mais prazeroso e inspirador.

INCLUSÃO DIGITAL



Na terça-feira, dia 11 de novembro, aconteceu a última aula do curso de Inclusão Digital na ASA. O encontro marcou o encerramento de mais uma edição dessa atividade tão especial, que ao longo das semanas ensinou e orientou nossos associados no uso de ferramentas digitais — celular e computador — promovendo mais autonomia, comunicação e acesso à informação. O momento foi de celebração e gratidão. Tivemos um

lanche delicioso, muita alegria, mimos para todos os participantes e um sorteio realizado pela Presidente Maria Elisa, que deixou a tarde ainda mais animada. Encerramos este ciclo com o coração cheio de satisfação e orgulho pelo empenho e dedicação de todos. A ASA reafirma seu compromisso em oferecer momentos de aprendizado, crescimento e integração, sempre incentivando o uso da tecnologia como ferramenta de inclusão e parti-

cipação ativa na sociedade. E as novidades não param por aqui! Em breve teremos uma nova turma do curso de Inclusão Digital, com ainda mais conteúdo e oportunidades de aprendizado. E já adiantamos um pequeno *spoiler*: novas turmas também serão abertas no próximo ano — então fiquem atentos, porque vem muita coisa boa por aí!

ASA GOURMET

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

PASTEL COM 2 INGREDIENTES



INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 pitada de sal
- Recheio a gosto

MODO DE PREPARO

- Misturar tudo numa tigela e depois colocar numa bandeja para amassar bem
- Cortar em quadrados, retângulos ou círculo
- Rechear
- Fritar ou assar
- Hummm delícia

BISCOITO NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 xícaras de polvilho azedo
- 1 copo americano de água
- 3 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- colocar para ferver a água, óleo e sal
 - numa tigela coloque o polvilho e vá despejando aos poucos a mistura acima
 - misture bem para não empelotar
 - quando estiver morna coloque os ovos e em seguida o queijo
 - aqueça a Airfryer por 10 min a 200 graus
 - faça os biscoitos e coloque na Airfryer com algum espaço pois crescem bem
 - assar por 10 min
- Que delícia com 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

CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS

Uma forma simples e muito eficiente de evitar que insetos entrem nos potes de alimentos. Esse truque cria uma vedação extra, impedindo a passagem de bichinhos e mantendo a qualidade dos alimentos por mais tempo. Basta cortar um pedaço de plástico limpo, posicionar sobre o pote já organizado e depois tampar normalmente. Essa barreira adicional também reduz o contato do alimento com o ar, ajudando a manter o sabor, a textura e a durabilidade. É uma solução prática, econômica e perfeita para quem quer cuidar melhor da cozinha no dia a dia. Pequenos cuidados fazem uma grande diferença!



IMPROVISO INTELIGENTE NA HORA DO CAFÉ!

Acabou o filtro, não precisa entrar em pânico. Uma solução prática e rápida é substituir o filtro tradicional por papel-toalha. O papel-toalha, quando bem ajustado ao suporte do coador, funciona como uma barreira eficiente para reter o pó, permitindo que a água passe lentamente e mantendo o sabor do café. Basta escolher um papel-toalha de boa qualidade, dobrá-lo para reforçar e encaixar no coador como faria com o filtro comum. Essa alternativa quebra um galho, evita desperdício e garante que você não fique sem o seu café mesmo nos dias mais improvisados. Pequenas soluções tornam o dia mais leve — e o café sempre garantido!



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA



Iniciado em 19/10/2022, o coral da Asa, sob a condução do Maestro Renato Pedro, tem trazido inúmeros benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Às quartas-feiras, das 14h30 às 16h. Convidamos os associados para participarem dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

DANÇA DE SALÃO



As aulas de Dança de Salão acontecem toda quinta-feira, das 15h às 16h15, 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!

ARTESANATO



Tivemos uma aula especial de crochê com a professora Zezé, que encantou a todos com sua paciência, dedicação e talento. Foi uma tarde agradável e produtiva, em que cada participante pôde aprender novos pontos, trocar experiências e desenvolver peças cheias de criatividade e capricho.

Convidamos todos os associados a participarem das próximas aulas de artesanato e descobrirão o quanto essa atividade pode ser prazerosa e enriquecedora. Cada encontro é uma oportunidade de aprender, compartilhar e fortalecer laços.

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.

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 com *pilates* de solo.

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



Na segunda-feira, 3 de novembro, aconteceu na sede da ASA mais uma edição do nosso tradicional Clube do Livro. O momento foi marcado por boas conversas, risadas e reflexões em torno da obra “O Resto Eu Conto Depois...”, de Lúcia B. Macedo. Na autobiografia, a autora revisita sua tra-

jetória — da infância em Palmares à vida em Brasília — com sensibilidade e bom humor, compartilhando memórias e aprendizados sobre amor, resiliência e raízes.

Estiveram presentes a Presidente Maria Elisa, Maria José (Zezé), Ângela, Macedo, Lúcia, Maria Júlia, Elba, Helena, Fátima, que é associada da ASA, e Alvarina. Tivemos ainda um animado sorteio, com os premiados Alvarina, Fátima, Lúcia e Macedo.

O encontro foi uma bela oportunidade de trocar experiências, de-



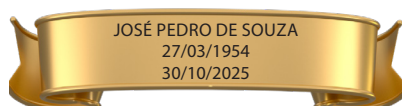
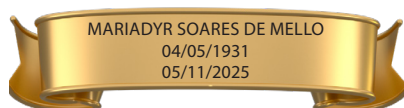
bater o livro e fortalecer os laços entre os associados. Para o próximo mês, o livro escolhido foi “Estou Na Quadra”, de Fátima Bueno, também associada. Para participar, entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.

MEDALHA IN MEMORIAM

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

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

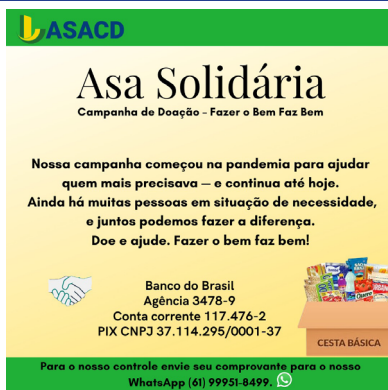
Sempre serão lembrados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



Maria Terezinha

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.

cas, graças à sua ajuda.

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

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



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



DOANDO VIDAS

Prezados(as) amigos da ASA-CD, nós do Instituto Doando Vida por Rafa e Clara (IDV) gostaríamos de lhes agradecer imensamente as doações

de Cestas Básicas que ajudam e ajudarão a alimentar nossas 80 crianças de 2 a 5 anos, com refeições nutritivas e saborosas. O IDV acolhe esses pequeninos extremamente vulneráveis em regime de creche das 7h às 17h, servindo-lhes 5 refeições por dia de 2ª a 6ª feira. Cremos firmemente que alimentando, cuidando e ensinando

essas crianças elas terão verdadeiramente uma melhor chance de crescer com saúde e alegria. Assim, ao tempo em que agradecemos a todos da ASA-CD, convidamos cada um dos associados e famílias a nos visitar e ver, in loco, a felicidade dos pequeninos. Atenciosamente, Henrique Andrade e Luciana Andrade (Fundadores do IDV)

ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

1 - Maria Ivania Amorim, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa, Eloysa Maria Henzel, Maria Da Conceição Oliveira Paixão, Sergio Soares De Oliveira, Onildo Gomes De Oliveira, Analia Fernandes Viana, Ondina Coelho. 2 - Maria De Fatima Araujo De Almeida, Dora Maria Pereira Dos Santos. 3 - Cristiane De Almeida Maia, Rubens Gonçalves Da Silva, João Fonseca Filho, Nilza Teixeira Soares. 4 - Manoel Raimundo Arraes Gutemberg De Oliveira, Rachel Giacomoni Osorio, João Eredicio Pinto, Antonia Pedroza. 5 - Ana Amelia Bezerra Bandeira De Mello, Luis Rodrigo De Medeiros Guimarães, Ornilo Alvis Monteiro, Alzira Alves Pugas, Maria De Nazareth Raupp Machado, Ney Teixeira. 6 - Maria Dos Reis Santos Cassis, Nazare Coelho De Matos, Maria Da Graça Dos Reis Rocha Gomes, Joana Darc Caribe Galvão, Maria Dos Reis De Jesus, Wanda Dos Reis Venzi Lima, Maria Irene Silva. 7 - Pedro Da Silva Correa De Oliveira Andrade Neto, Maria Ines Gondim Pereira Da Costa, Elisabeth De Faria Lucena Dantas. 8 - Ivete Maria Galdino Dos Santos, Lucia De Fatima De Almeida, Mônica Silva Bandeira. 9 - Vera Helena De Oliveira, Luci Afonso De Oliveira, Maura Lopes Frota, Antonio Da Silva Leal. 10 - Urias Pedro Da Silva, Francisco José Santos Lima, José Batista Navarro. 11 - Sara Maria De Vasconcelos Monteiro, Iara Araujo Alencar Aires, Carlota Barrionuevo Martin Chagas, Vicente Alves Pereira. 12 - Luciene Coelho De Araujo Muller, Debora Alves Bezerra, Rosa Ribeiro Amaral, Marcelino Tavares De Araujo, Francisco Soares Mascarenhas. 13 - Myriam Castello Branco Sampaio, Horacio Rocha Motta. 14 - Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Marly Magalhaes Nunes De Vasconcelos, Nádia Avelina Pacheco Da Costa Fortes, Sonia Fatima Correa, Maria Benedita De Carvalho Silva, Alice Siad Piquet Martin, Olinda Rodrigues De Oliveira. 15 - Djalma De Fatima Dias, Maria Pereira Coelho Silva, Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves. 16 - Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto Jose Rocha Miranda, Jose Antonio Coelho Resende, Marcelo Marques De Sousa, Jose Pedro Da Silva, Claudio Fernandes De Mello, Carolina Martins Da Silva. 18 - Luiza Da Conceição Lopes, Ana Cristina De Almeida, Adalberto Monteiro, Maria Regina Batista Machado, Denise Cardoso Caron, Manoel Pereira De Souza, Lazaro Pedro Silverio. 19 - Sandra Regina Soares Martins, Joana Ferreira Da Silva Pereira, Clinton Schelb, Jair Rodrigues De Oliveira, Eunice Bueno Gomes. 20 - Sebastião Pedro De Araujo, Sebastiana Martins De Sousa, Zilma Oliveira Mendes, Willian Sebastião Penido Vale, Sebastiana Moreira Dos Santos, Noely Cardoso Dos Santos, Luiz Leite Mariz Netto. 21 - Paulo Roberto Affonso, Inês Maria Silva, Magda Helena Tavares Chaves. 22 - Paulo Sergio Silva Dos Santos, Wagner Moreira Cavalcante, Maria Do Amparo Bezerra Da Silva Candido, Nelia Maria De Oliveira Vallu. 23 - Maria De Fatima Santiago De Aquino, Maria Socorro De Medeiros, Mozart Foschetti Da Silva, Mary Fonseca Guimarães, Milton Pereira Do Nascimento. 24 - Rosângela Rodrigues De Carvalho, Maria De Fatima Magalhães, Cleto José Da Costa, Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Clara Maria Lima Baroni, Lea Martins De Faria, Francisco Landra Pereira, Antonio Joaquim Da Motta, Tasso Casimiro Costa Jacobina. 25 - Antonio Carlos De Vasconcellos Mello, Pedro Vitor Mafra, Nelton Zavaris. 26 - Aparecida Brancatti Payao, Elpenides Arruda Veloso, Daibes Ottoni De Oliveira, Gilka Moyses Santos Baptista. 27 - Maria De Fatima Ferreira Sobreira, Maria Helena Coutinho De Oliveira. 28 - Maria Natalina Rocha Oliveira, Albani Dos Santos Martins, Iraide De Jesus Oliveira, Iza Maria Martins Balduino E Vasconcelos, Moacir Da Cruz Dos Reis. 29 - Heloisa Peixoto Pinheiro, Francisco Antonio Pereira Da Silva. 30 - Ana Maria Lopes Nogueira Batista. 31 - Wilna Rodrigues Pires, Jesse Rodrigues Dos Santos, Maria Therezinha Soares De Araujo.