

DEZEMBRO



No dia 10 de dezembro foi realizado o Prosa Natalino da ASA-CD, encontro especial promovido para marcar o encerramento das atividades do ano e celebrar as conquistas alcançadas ao longo de 2024. O evento aconteceu no acolhedor restaurante Gran Bier Pontão, situado à beira do lago, cenário que proporcionou um clima agradável e propício à convivência entre associados, colaboradores e convidados. Além da

confraternização, da boa comida e dos momentos de diálogo, o Prosa Natalino contou com um animado sorteio de brindes, que trouxe ainda mais alegria à programação. Entre os sorteados, destacaram-se: Alvarina, Cristóvão, Gracinira, Regina Loureiro, Cybele, Sônia Silvestre, Dolores, Maria Alice, Noemia Umbelina, Jaira Santos, Silvana Saad, Itacy, cada entrega foi acompanhada de aplausos e reforçou o espírito de

gratidão e de união que caracteriza a ASA-CD.

O Prosa Natalino consolidou-se como um momento de valorização das relações, renovação de energias e fortalecimento dos laços que sustentam o trabalho da instituição. A iniciativa simboliza não apenas o fim de um ciclo, mas o início de um novo ano repleto de projetos, reafirmando o compromisso da ASA-CD com suas ações sociais e com o bem-estar de todos os seus membros.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3
Fique Por Dentro de Tudo, p. 4
Vem ai, 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 Viagens, p. 11
Dica de Saúde, p. 12
Lista de ILPI, p. 12
Retrospectiva 2025, p. 13 - 14 - 15

Galeria do Leitor, 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

SEDE

CLS 312 bloco C loja 20 Asa Sul Brasília-DF

CEP 70365-530 Fones (61) 99451-5807/

(61) 99413-0276

Colaboradores

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

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: 1615 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso TJDF (61) 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Clubs (61) 3223-7705

COIPE (61) 3216-7251

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

UTI Móvel On Life 0800 642 1202

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. Dezembro chegou trazendo um clima de festa, de encontros e de celebração por tudo o que vivemos ao longo do ano. Este é um mês que convida à união, à gratidão e à convivência, momento de marcar o encerramento de mais um ciclo e renovar as energias para o que está por vir.

Durante este período somos chamados a fortalecer os laços com a família, com os amigos e com todos que fazem parte da nossa caminhada. A boa comida à mesa, as conversas demoradas e as risadas compartilhadas nos lem-

bram que celebrar juntos é um privilégio e também uma forma de cuidado e de respeito com a vida.

Mais do que datas no calendário, dezembro representa o espírito da confraternização: incentivar o diálogo, valorizar parcerias e reconhecer cada pessoa que contribuiu para as realizações do ano. É tempo de apoiar, informar e cultivar atitudes que promovam o bem-estar, a solidariedade e a alegria em todas as fases da vida.

Assim como o ano avança e nos conduz à reflexão sobre nossas conquistas, dezembro se apresenta como uma oportunidade especial de celebrar as vitórias, aprender com as experiências e olhar para o futuro com esperança.

Agradeço por estarmos juntos em mais este mês tão significativo. Que o espírito de festa, empatia e responsabilidade siga presente em nossas atitudes diárias. Cuidar-se e celebrar 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



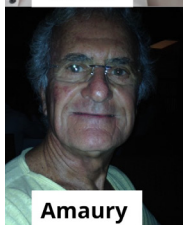
Leila



Mauro



Rosa Marta



Amaury



Macedo



Augusto



Adão

Mauro Diniz Brumana dia 4, **Rosa Marta Gonçalves Batista** e **Amaury Araujo de Castro** dia 6, **Conceição José de Macedo** dia 7, **Augusto Mena Barreto Neto** dia 9, **Adão José Ferreira Barros** dia 10.

Mauro chegou a Brasília em 1962, gosta de jogar tênis, viajar, conviver com amigos e ouvir música. **Rosa** chegou em 1988, gosta de ficar com a família e praticar atividades físicas. **Amaury** chegou em 1960, nasceu e cresceu no Rio de Janeiro-RJ, gosta de jogar tênis, fazer academia, ler, viajar, ir a restaurantes. **Macedo** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Augusto** chegou em 1972, gosta de viajar, artesanato e de fotografia. **Adão** chegou em 1983, gosta de ajudar instituições beneficentes e plantar árvores e reflorestar.

Claudia Maria da Cunha Peixoto dia 13, **Antônio Gomes da Silva** dia 15, **Sebastiana Galvão Silva** dia 16, **Abeguar Machado Massera** dia 18, **Maria de Fátima de Lima Alves**, **Lusia Alice Araujo Duarte** dia 20.

Claudia nasceu em Brasília em 1968, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Antônio** chegou em 1963, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Sebastiana** chegou em 1973, gosta de viajar, adora dançar e fazer exercícios físicos. **Abeguar** chegou em 1962, gosta de viajar e estar reunido com seus familiares. **Maria de Fátima** chegou em 1984, gosta de viajar, praticar atividade física e encontrar os amigos e familiares. **Lusia** chegou em 1964, nasceu em Dianópolis, antes Goiás, hoje reside em Tocantins, gosta de ser útil.



Claudia



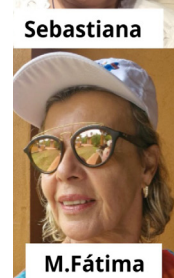
Antônio



Sebastiana



Abeguar



M.Fátima



Lusia

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.

Inclusão Digital

Curso voltado ao aprendizado do uso do computador e do celular nas atividades do dia a dia.



@asa_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

VEM AI

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

Inclusão Digital – Novas Turmas!



Aprendendo a Cuidar das Finanças



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!

A ASA-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!

FAÇA SUA INSCRIÇÃO PELO WHATSAPP (61) 9413-0276

ASSOCIADO CANDANGO

NEUMA PINHEIRO SALOMÃO GONÇALVES



Meu nome é **Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves**. Nasci em Belo Horizonte-MG e mudei-me para Brasília em 1969, onde construí grande parte da minha trajetória pessoal e profissional. Sou formada em Biblioteconomia e Administração e ingressei

na Câmara dos Deputados em 1981 por concurso público. Trabalhei exclusivamente no CEDI, com muito orgulho e dedicação, e aposentei-me em 1992. Após a aposentadoria, retornei a Belo Horizonte, mas continuo dividindo meu tempo entre Brasília e Belo Horizonte. Sou viajante ávida e já conheci quase todo o Brasil, além de diversos países da Europa, Ásia, África, Oriente Médio, Estados Unidos, Canadá e América do Sul, ampliando meu olhar sobre culturas e pessoas. Meu marido e eu amamos viajar

juntos e valorizamos essas experiências compartilhadas, que fortalecem nossa união e nossas amizades.

Aos amigos aposentados aconselho que aproveitem a vida com dedicação, amor e respeito, mantendo a família sempre por perto e jamais se esquecendo do amor de Deus. Estou muito feliz na ASA-CD e creio que a gestão atual, conduzida pela Presidente Maria Elisa, é excepcional: humana, ágil, responsável e excelente administradora, motivo de confiança para todos nós.

REGINA CÉLIA FRAÇOIS DINIZ

Meu nome é **Regina Célia François Diniz**. Sou natural do Rio de Janeiro-RJ, mas cresci em Brasília, cidade que amo. Cheguei aqui com dois anos. Em 1957 meu pai foi convidado para ser o primeiro administrador do Aeroporto de Brasília, porém a família só pôde vir em 1958, pois ainda não havia moradias para servidores. Nossa casa foi a primeira de alvenaria habitada na antiga Quadra 39, atual 713 Sul.

Casei-me em 1975 e moramos algum tempo fora. Retornamos a Brasília em 1980. Sou formada em Pedagogia e atuei em escola por período breve.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1982 e trabalhei na Taquigrafia, na Liderança do Governo e na Diretoria-Geral/Assessoria de Projetos e Gestão – Aprove. Aposentei-me em 2011.

Fui muito feliz no trabalho. Aprendi e cresci profissional e pessoalmente. Graças a Deus encontrei ambientes saudáveis, embora muitas vezes exaustivos, e fiz grandes amigos. Sou grata à Câmara e às pessoas com quem convivi. Tracei metas para a aposentadoria e busquei realizar o que antes não tinha tempo. O bom dessa fase é ser dono da própria hora. Hoje cuido do corpo e da mente,



dedico-me à família, aos amigos e participo de ações filantrópicas. Viajo pelo mundo conhecendo novas culturas e creio que é preciso sabedoria para levar a vida com leveza e alegria. Parabênz Maria Elisa, pessoa incrível, pelo trabalho excelente e inigualável na presidência da ASA-CD.



Meu nome é **Edna Aquino**. Nasci em Brasília e sou pensionista da Câmara dos Deputados. Sou formada em Educação Física e encontrei na dança do ventre um caminho de realização. Sou professora dessa arte milenar, registrada desde o Egito Antigo e originária de regiões do

Oriente, com movimentos ligados aos deuses da fertilidade e aos elementos da natureza. Acredita-se que a dança integrava rituais de celebração da vida e valorização da mulher.

Faço parte de um grupo de dança do ventre e, com os cachês das apresentações, realizamos doações à Instituição de Caridade São José e auxiliamos assentamentos carentes nos arredores de Sobradinho-DF e localidades vizinhas.

Sempre colaboramos como podemos, pois creio que, quando cada um faz sua parte todos se benefi-

ciam e a solidariedade se multiplica. Meus passatempos continuam voltados ao movimento, à música e à convivência com amigos e familiares, fortalecendo corpo e mente.

Aos amigos aposentados e pensionistas aconselho que cuidem do corpo, da mente e da alma; sem esse equilíbrio não sobrevivemos com qualidade. A gestão atual da ASA-CD é atuante e participativa, e destaco o trabalho inclusivo da Presidente Maria Elisa, que acolhe os associados com dedicação e respeito.

MÔNICA DA CUNHA BASSEDA LION

Meu nome é **Mônica da Cunha Bessada Lion**. Nasci no Rio de Janeiro-RJ, onde vivi até os 13 anos, e me mudei para Brasília em 1964. Formei-me em Administração e História e, em 1980, ingressei na Câmara dos Deputados. Trabalhei nos departamentos de Administração, Biblioteca, Rádio e Taquigrafia até minha aposentadoria, em 2010.

Desde então dedico-me a novas ocupações: cuido de uma chácara, pinto e administro um espaço voltado para cursos, eventos e hospedagem. Comecei a pintar

em 1990 e descobri minha paixão pelo abstracionismo. Mesmo sem formação artística realizei quatro exposições individuais e participei de algumas mostras coletivas. Tive aulas por dois anos com Lourenço de Bem, experiência que me ajudou a soltar o pincel e a deixar a criatividade fluir com mais liberdade.

Aos amigos aposentados aconselho que nunca parem de buscar atividades e desafios. No início podemos nos sentir perdidos, mas a vida segue e esta é a melhor fase para explorar paixões e interesses guar-



dados ao longo do tempo.

Por fim, registro o excelente trabalho da atual gestão da ASA-CD com aposentados e pensionistas. Estou muito satisfeita com o comprometimento da equipe em oferecer suporte, assistência e acolhimento, garantindo o melhor atendimento possível a todos nós.

FALA, ASSOCIADO

TERESA CRISTINA MENDES DE MESQUITA



Meu nome é **Teresa Cristina Mendes de Mesquita** e minha jornada começou no Rio de Janeiro-RJ, mas foi em Brasília, a partir de 1974, que construí minha trajetória. Aqui me formei em Turismo e Psicologia e, em 1976, in-

gressei na Câmara dos Deputados, onde atuei com dedicação nas áreas de Taquigrafia, Revisão e Redação

Após a aposentadoria, em 1998, decidi expandir horizontes por meio de cursos de decoração, paisagismo e psicologia, mantendo vivo o desejo de aprender. A paixão por viagens levou-me a conhecer países da América do Sul e destinos mais distantes, como Turquia e Marrocos. Viajar é mais que *hobby*: é fonte permanente de inspiração, cultura e novos olhares sobre a vida.

Aos colegas aposenta-

dos ressalto a importância de cuidar da saúde para desfrutarmos plenamente desta fase e de nossas aventuras.

Sobre a ASA-CD, utilizo os benefícios de forma pontual, mas reconheço o compromisso e a eficácia da gestão. É reconfortante saber que contamos com uma administração dedicada ao bem-estar dos servidores aposentados, oferecendo suporte, acolhimento e assistência sempre que necessário. Continuo seguindo com gratidão, entusiasmo e abertura para tudo o que a vida ainda tem a nos revelar.

SEVERINA BEZERRA DA SILVA

Meu nome é **Severina Bezerra da Silva**. Nasci em Caruaru-PE, cresci e vivi grande parte da vida em Santana do Ipanema-AL e também morei em Maceió-AL, lugares que marcaram minha formação humana. Sou formada em Técnico de Administração de Empresas e sempre valorizei o estudo como caminho de crescimento.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1983, vinda de Alagoas, acompanhando o então Deputado Fernando Collor, experiência que abriu novas perspectivas. Na Casa, atuei no CENIN – Centro de Informática, setor em que trabalhei com compromisso, aposentando-me em 2010.

Depois de aposentada passei a viajar com mais liberdade, algo que já fazia nas férias, e comecei a realizar projetos e sonhos para os quais antes não tinha tempo. Quando nos aposentamos o tempo torna-se nosso amigo e temos maior controle da rotina. Fiz muitas coisas que tive vontade, aprendendo que essa fase é de descobertas e realizações

Meus passatempos: música, convivência com amigos, leitura, participação em encontros culturais e estar com a família, que é meu porto seguro. Aos amigos aposentados aconselho que desfrutem da aposentadoria com sabedoria e leveza; aposentar-se é a melhor coisa do mundo



quando vivida com gratidão

A atual gestão tem se destacado no acolhimento e resgate dos associados. As ações de afirmação são incríveis: cursos de idiomas, festas, viagens, momentos de fé e integração, tudo muito atrativo e interessante, fortalecendo nossos laços e o valor de pertencer à Associação.

Meu nome é **Marlene Viana Lima Ferreira**. Nasci em Januária-MG, e mudei-me para Brasília em 1977. Sou formada em Administração pela Universidade Católica e ingressei na Câmara dos Deputados no mesmo ano, por concurso público, iniciando ali minha vida profissional.

Na Câmara, trabalhei exclusivamente no Departamento de Pessoal e aposentei-me em 2011, após trajetória de dedicação e aprendizado. Depois de aposentada passei a viajar com mais tempo e liberdade e conheci Estados Unidos e países da Euro-

pa, Ásia e América do Sul, além da América Central e do Brasil. Viajar é um dos meus maiores passatempos e creio que enriquece a alma e amplia nossa visão de mundo. Para cuidar do corpo e da mente pratico pilates e também faço caminhada e exercícios leves.

Aconselho aos amigos aposentados que vivam além do trabalho. Dedicamos tantos anos de esforço à carreira que merecemos uma vida feliz e plena nessa nova fase, com a família por perto, cultivando amizades, fé em Deus e atividades que tragam alegria.

A gestão atual da



ASA-CD é excelente, e destaco a Presidente Maria Elisa, sempre dinâmica, ativa e atenta às necessidades dos associados. Estou muito satisfeita com a situação da Associação e com o acolhimento que todos recebemos.

ROSÁLIA SEVERINO MACIEL



Me chamo **Rosália Severino Maciel**. Nasci em Paracatu-MG e estudei para ser professora, mas não concluí a formação e ingressei na Câmara dos Deputados em 30 de dezembro de 1980. Na Casa trabalhei na CAP e na Coordenação

de Comunicações, onde me aposentei em 2013 após muitos anos de serviço.

Depois de aposentada dediquei-me a cuidar da saúde e a praticar dança. Adoro viajar, conheço boa parte do Nordeste e declaro com orgulho: amo meu Brasil, terra de gente batalhadora e acolhedora. Gosto também de estar com amigos e familiares, valorizando a vida simples.

Digo que não tenho *hobby*, mas adoro cozinhar para minha família e sou cozinheira de mão cheia. Minhas amigas da Câmara sempre me chamavam para

preparar almoços e encontros, e essa convivência pela cozinha é algo de que gosto muito e considero, sim, um passatempo especial.

Aos amigos aposentados, aconselho que se movimentem e busquem atividades: dancem, façam academia, caminhem e aproveitem, pois a vida é boa demais. A gestão atual da ASA-CD é show de bola, conduzida por Maria Elisa, excelente gestora, amiga e parceira. Tenho muito carinho por ela e vejo que a Associação está bem gerida e fortalecida.

ASA COM ARTE

CERES DE CAMPOS CHARNAUX SERTÃ

Meu nome é **Ceres de Campos Charnaux Sertã**. Nasci no Rio de Janeiro-RJ e vim para Brasília em 1973. Desde a infância sou fascinada pelas artes: poesia, crônica, leitura de romances épicos, desenho, teatro infantil e, na vida adulta, o teatro de nossos grandes atores. Geminiana que sou, aprecio e analiso a multiplicidade que o mundo da Arte me oferece.

Por razões do destino, conduzi minha vida para o campo prático do sucesso profissional, em área diferente, mas com certa semelhança com o palco: a advocacia. Trabalhei como funcionária pública concursada por toda a vida e,

nas horas vagas, continuava desenhando, quase sempre rostos e o corpo humano. Fiz cartões natalinos, enfeites e lembranças de casamentos como forma de permanecer vivendo a arte.

Meus pais me transmitiram valores morais, espirituais e artísticos que remanesceram ao longo da minha trajetória, embora os tenha perdido cedo.

Na pintura a óleo em tela transito entre o estilo acadêmico e impressionista. Entrego-me ao clássico nos rostos e na figura humana, onde sinto a delicadeza da pintura. Nas paisagens prefiro o impressionismo, pois a natureza salta aos olhos em cores



exuberantes – por isso utilizo tons fortes e vivos.

Hoje vivencio minha arte, que desejo ver amadurecida, graças à aposentadoria pela qual labutei a vida inteira. Vejo-me recompensada pela qualidade das obras que construo com dedicação e amor, esperando que sejam motivo de admiração para todos que delas se aproximarem.

ULISSES MIRANDA FRANÇA



Meu nome é **Ulisses Miranda França** e nasci em 1959 na capital brasileira, Brasília-DF, cidade que acompanhou toda a minha formação e a construção da minha identidade. Meus estudos foram dedicados ao Direito, área que moldou meu olhar crítico sobre a sociedade e so-

bre o valor das instituições democráticas. Em 1981 iniciei minha trajetória profissional na Câmara dos Deputados, ambiente que se tornou uma verdadeira escola de vida. Na instituição ocupei diferentes funções ao longo dos anos, convivendo com servidores e parlamentares de várias gerações, até me aposentar em 2011, com atuação marcante na DECOM/DEPOL.

Fora do trabalho, sempre fui um entusiasta dos esportes, sobretudo do *beach* tênis, modalidade que descobri ainda de forma amadora e que passou a ser

parte central da minha rotina. Tive a alegria de vencer campeonatos e de representar equipes, mostrando que a idade não precisa ser limite para competir e aprender. Minha dedicação à prática esportiva serviu como exemplo para colegas da Câmara, ressaltando a importância do esporte na terceira idade para promover mobilidade, cognição, disciplina e integração social. Defendo que a aposentadoria deve ser fase ativa, com novos projetos, família por perto e respeito a Deus, valorizando cada hora como presente.

JOSEMIRA RIBEIRO ALVES



Meu nome é **Josemira Ribeiro Alves**. Nasci em Teresina-PI, e cheguei a Brasília em 1976. Aqui fui construindo minha história, fortalecendo amizades e descobrindo paixões que continuam presentes na minha vida. Aprendi que cada fase traz novos caminhos e que é possível se reinven-

tar sempre com fé e alegria.

Uma dessas descobertas foi a pintura. Gosto de retratar casas, flores e diversos temas em quadros, pois pintar me proporciona tranquilidade, equilíbrio e entusiasmo para os dias. A arte me ensina a olhar o mundo com mais sensibilidade e gratidão. Além disso, canto no coral da igreja, atividade que me emociona e me faz muito bem.

Meu conselho para todos é que aproveitem ao máximo a vida, valorizando cada momento e cada oportunidade que nos é concedida. Devemos cul-

tivar a família, os amigos e tudo aquilo que alimenta a alma, sem deixar que o trabalho seja nossa única referência. Viver com leveza é o maior aprendizado.

A atual gestão da ASA-CD é maravilhosa. Considero Maria Elisa uma ótima presidente e admiro a forma humana e responsável com que a Associação vem sendo conduzida. Louvo o trabalho realizado por ela, pois o considero excelente e inspirador para todos os associados, fortalecendo nosso sentimento de pertencimento.

SANDRA MARIA BEATRIZ

Meu nome é **Sandra Maria Beatriz**. Nasci em Içara-SC, cheguei a Brasília em 1974 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979. Ao longo da minha trajetória profissional, trabalhei na Quarta-Secretaria, no Centro de Documentação e Informação e na Secretaria de Comunicação. Depois retornei à Quarta-Secretaria, onde

encerrei minha vida funcional e me aposentei em 2016.

Após a aposentadoria viajei para a Europa e para os Estados Unidos, experiências que marcaram o início dessa nova fase. Mais tarde, mudei-me para Ipanema, no Rio de Janeiro, e decidi não viajar mais, pois passei a viver, segundo acredito, na cidade mais linda e maravilhosa do mundo.

Como *hobby* encontrei grande alegria na culinária. Sou cozinheira de mão cheia e preparo pratos incríveis, do doce ao salgado, sempre com muito capricho e criatividade. Minhas receitas fazem sucesso entre



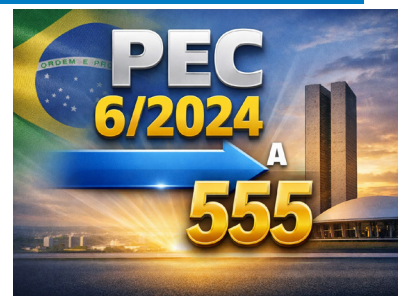
familiares e amigos, que se encantam com as delícias que saem das minhas mãos.

Sigo aproveitando a aposentadoria com leveza, valorizando o prazer de morar perto do mar, de cozinhar e de cultivar momentos simples, mostrando que a vida continua cheia de sabores, afeto e boas histórias.



DIREITO E JUSTIÇA

MOSAP E ASA-CD INTENSIFICAM PRESSÃO POR APENSAÇÃO DA PEC 6/2024 À PEC 555



No dia 10, o MOSAP promoveu reunião estratégica com representantes de entidades para intensificar a articulação junto aos deputados federais pela apensação da PEC 6/2024 à PEC 555, proposta que prevê o fim gradativo da contribuição previdenciária atualmente cobrada de servidores públicos aposentados e pensionistas. O encontro teve como objetivo ampliar

o apoio parlamentar e acelerar a tramitação da matéria na Câmara dos Deputados.

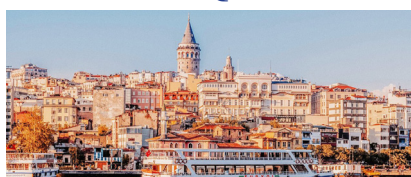
A presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou do debate e destacou que a cobrança não encontra amparo nos princípios de justiça social, uma vez que os aposentados já contribuíram ao longo de toda a vida funcional. Ela reafirmou o posicionamento da Associação de que “não há justiça em

exigir contribuição previdenciária de aposentados e pensionistas até a morte”. O MOSAP e a ASA-CD reafirmaram que seguirão atuando para sensibilizar os deputados federais, buscando garantir a aprovação da PEC 555 como medida de reconhecimento aos direitos dos servidores aposentados e pensionistas.

DICA DE VIAGEM



TURQUIA



A Turquia é privilegiada por ocupar Europa e Ásia. Dividida em sete regiões e 83 províncias, com cerca de 75 milhões de habitantes, reúne paisagens exóticas, praias, desertos e florestas, além de rica bagagem cultural que atrai turistas. É um destino surpreendente e que vale a visita. **Moeda:** a oficial é a Lira Turca, difícil no Brasil e

com câmbio ruim; leve Euros ou Dólares para trocar no país. Cartões são aceitos, mas há IOF — confira taxas. **Idioma:** turco é o oficial e o inglês é comum nas áreas turísticas. **Transporte:** Istambul tem boa rede pública; para comodidade contrate carros particulares, como os da Guia na Turquia, com motoristas que falam português.

Época: abril, maio, setembro, outubro e novembro são mais procurados e caros. **Clima:** varia por região; consulte sua agência. **Vestuário:** restrição apenas em mesquitas, com ombros, pernas e cabelos cobertos. **Gastronomia:** culinária rica, com vegetais, carnes, massas, doces e bebidas típicas.

DICA DE SAÚDE

DIABETES: CONHECER PARA PREVENIR



O diabetes figura entre as doenças crônicas mais comuns em pessoas idosas no Brasil e tornou-se um relevante desafio de saúde pública. Recentemente foi estimado que cerca de 16,6 milhões de adultos, com idade entre 20 e 79 anos, vivem com a doença no país — dado que coloca o Brasil como o 6º em número de ca-

sos no mundo. Informações da Sociedade Brasileira de Diabetes também apontam prevalência próxima de 10,2% da população adulta.

Diabetes é doença crônica em que o organismo produz pouca insulina ou não a utiliza de forma adequada. A insulina é o hormônio responsável por regular a glicose no sangue, necessária para gerar energia. Quando ela não é suficiente ou não age bem, ocorre o acúmulo de glicose, chamado hiperglicemia, capaz de prejudicar órgãos, nervos e vasos sanguíneos.

Entre os sintomas mais comuns estão sede excessiva, fome constante, vontade frequente de urinar, além de cansaço, fraqueza, formigamentos e alterações de humor. Qualquer sinal suspeito requer atenção médica.

A prevenção deve priorizar equilíbrio: consumo diário de verduras, legumes e frutas, redução de sal, açúcar e gorduras, abandono do cigarro, atividade física regular por ao menos 30 minutos e manutenção do peso saudável, evitando mudanças drásticas na alimentação.

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.

RETROSPECTIVA 2025

JANEIRO

Janeiro foi marcado por momentos de convivência e carinho. Em férias em Caldas Novas, a presidente visitou as associadas Divina Ferreira e Natalina, fortalecendo os laços de amizade. O mês também contou com a comemoração dos 80 anos da pensionista Sônia Silvestre, celebrando sua história de vida.



FEVEREIRO



Fevereiro foi um mês de cultura e celebrações. No dia 10 ocorreu o Cine-ASA-CD com o filme Estou Aqui. No dia 12 o Clube do Livro reuniu associadas no Pontão do Lago Sul. O carnaval animou o dia 21 com o Prosa Carnaval no Sindilegis. O mês encerrou com a posse da nova diretoria do SINDILEGIS, no dia 25.

MARÇO

Março foi marcado por serviços e celebrações. No dia 17, iniciou-se o período do IRPF, com a ASA-CD oferecendo contador 100% gratuito aos associados. No dia 26, ocorreu o Prosa com Pizza, no pizza a Bessa na Asa Sul. O mês encerrou com a comemoração do aniversário da ASCADE, no dia 27.



ABRIL



Abril foi marcado por encontros e momentos especiais. Entre os dias 9 e 21 aconteceu a viagem à Itália. No dia 27 a presidente participou da comemoração dos 93 anos de Vilani. Já no dia 30 foi realizado o Prosa de Boteco, no Bar e Restaurante Embaixada do Piauí, na Asa Sul.

MAIO

Maio foi marcado por aprendizado, convivência e bem-estar. No dia 5, foram realizadas visitas à Câmara dos Deputados, com a participação das diretoras Sílvia (COIPE), Cristina (RH) e Celso (Diretoria Geral). Entre os dias 16 e 23, aconteceu a viagem a Natal (RN), promovendo lazer e integração. O mês também contou com a 4ª Caminhada da ASA-CD, incentivando saúde e união. Encerrando o mês, no dia 28, o Clube do Livro reuniu as associadas para mais um encontro cultural.



JUNHO

Junho foi marcado por cultura, encontros e tradição. No dia 11, aconteceu a sessão de cinema com o filme Manas. No dia 13 foi realizada uma visita ao Aldemar. Encerrando o mês com muita animação, no dia 18 celebramos a Festa Junina da ASA-CD na ASCADE fortalecendo a convivência entre os associados.



JULHO



Julho foi marcado por encontros especiais e celebrações. No dia 8 comemoramos o aniversário da presidente. No dia 18 foi realizada uma visita ao associado Francisco, juntamente com o diretor Francisco. No dia 22 aconteceu o lançamento do livro de Lúcia, esposa do associado Macedo, valorizando a produção literária. Encerrando o mês, no dia 31 a presidente visitou a associada Gilka.

AGOSTO

Agosto foi marcado por conquistas e convivência. Nos dias 5 e 12, aconteceu a inauguração e a festa de inauguração da nova sede da ASA-CD na 312 sul. No dia 23, foi realizada visita à associada pensionista Teresa Madeira. Encerrando o mês, no dia 28, a Tarde de Jogos promoveu integração e descontração.



SETEMBRO



Setembro foi marcado por cultura, celebrações e lazer. Entre os dias 8 e 11 foi realizado o passeio ao Tauá. No dia 12 aconteceu o 3º Encontro dos Escritores. No dia 13 a Festa do Morango trouxe alegria e confraternização. Encerrando o mês no dia 27 a presidente participou da comemoração dos 82 anos de Iran Leporace.

OUTUBRO

Outubro foi marcado por integração e viagens. No dia 6 celebramos o aniversário do SINDILEGIS. Entre os dias 11 e 13 foi realizado o passeio a Goiânia e à Fazenda Jabuticabal, em Hidrolândia. No dia 15 aconteceu o 1º Torneio de Dominó. O mês também contou com a viagem a Aracaju, entre os dias 21 e 28.



NOVEMBRO

Novembro foi marcado por encontros institucionais e celebrações. No dia 7 aconteceu o Baile de aniversário da ASA-CD, promovendo integração entre os associados. No dia 13 foi realizada visita ao CAS e no dia 14 à chefe de gabinete da Presidência, fortalecendo o diálogo institucional. Entre os dias 19 e 23 a ASA-CD participou da Copa Legis.



DEZEMBRO



Dezembro marcou a confraternização e o encerramento das atividades do ano. No dia 11 o Prosa reuniu os associados em um momento de celebração e agradecimento pelo ano incrível que vivemos juntos. Já com o olhar em 2026, a presidente e a diretoria seguem alinhadas, planejando um ano ainda mais extraordinário.

Queridos associados, colaboradores e diretores, nosso muito obrigada a cada um de vocês. Nada do que vivemos ao longo do ano de 2025 teria sido possível sem o empenho, a dedicação e o carinho de todos. A presidente agradece profundamente o compromisso e a união que fortalecem a nossa caminhada. Seguimos em 2026 com muitos planos, ideias e coisas boas em mente. Preparem-se: vem um ano especial pela frente!

GALERIA DO LEITOR

ALVARINA PEREIRA VIEIRA



Meu nome é **Alvarina** e, todo mês, quando recebo a Voz Ativa da ASA, fico na expectativa de ler todo o conteúdo, sempre preparado com muito cuidado. Aproveito para elogiar as entrevistas com colegas de trabalho tão queridos.

Gosto muito das Dicas de Casa e do ASA Gourmet, onde aprendo receitas rápidas, simples e saborosas. Até fiquei motivada a pensar em voltar a estudar um idioma.

Por fim, faço parte do Clube do Livro, pois sou apaixonada por leitura e adoro participar das reuniões, onde discutimos o livro escolhido e trocamos observações.

MIRTZ CRUZ CACCAVO BINDER



Meu nome é **Mirtz** e receber a revista é sempre um momento muito especial para mim. Sempre que ela chega, sinto alegria e gratidão, pois cada edição representa momentos, memórias e conquistas que fazem parte da nossa história. Tenho muito carinho por esse material e faço questão de guardar todas as edições com cuidado. Para mim, a revista não é apenas uma publicação, mas uma verdadeira companhia, uma fonte de informação e um símbolo de pertencimento.

ASA CURSOS IDIOMAS

ON-LINE E PRESENCIAL

O ASA IDIOMAS foi criado especialmente para auxiliar na cognição e na mobilidade dos nossos associados. A Associação oferece diversas turmas, do nível iniciante ao avançado, conduzidas por professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático, divertido e voltado para situações reais de comunicação. Novas turmas serão iniciadas agora, no início de 2026, ampliando ainda mais as oportunidades de aprendizado. Não perca essa chance de enriquecer seu repertório, estimular a mente e potencializar sua interação no mundo globalizado. Faça sua inscrição e matricule-se já para participar dessa experiência transformadora.

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



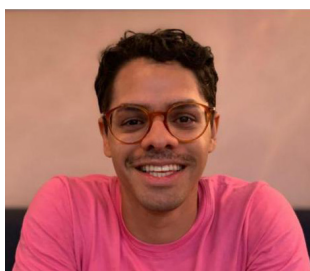
Professora Rachel

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.

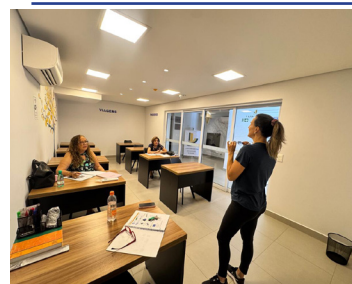
MATRICULE-SE!

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

AULA DE INGLÊS PRESENCIAL



2025



Durante o ano de 2025 a ASA-CD promoveu, às quintas-feiras, das 16h às 17h, encontros marcantes com a turma presencial de Inglês para iniciantes. As aulas foram conduzidas com profissionalismo e carinho pela professora Rachel, que transformou cada tarde em um ambiente leve

e seguro para o aprendizado. Participaram dessa jornada as alunas Clécia, Divina, Elisa, Leila e Silvana, sempre demonstrando dedicação, vontade de aprender e alegria em cada conquista.

Mais do que um simples momento de estudo, essas tardes se tornaram oportunidades preciosas de

desenvolvimento pessoal, convivência afetuosa e fortalecimento dos vínculos de amizade. O curso mostrou-se muito importante para aposentados e pensionistas, pois estimulou a mente, elevou a autoconfiança e abriu portas para viagens, cultura e comunicação com mais autonomia.

INCLUSÃO DIGITAL



2025



Em 2025 a ASA-CD viveu uma experiência muito significativa com o curso de Inclusão Digital. Ao longo do ano foram realizados dois cursos, e cada módulo contou com duas turmas, ampliando o acesso dos associados ao aprendizado tecnológico. Os encontros ensinaram e orientaram no uso de ferramentas digitais, como celular e com-

putador, promovendo mais autonomia, comunicação e acesso à informação para aposentados e pensionistas.

O encerramento das turmas foi sempre marcado por momentos de celebração e gratidão. Na última aula do segundo semestre, realizada em novembro de 2025, houve um lanche delicioso, muita alegria, mimos para todos os participan-

tes e um sorteio conduzido pela Presidente Maria Elisa, que tornou a tarde ainda mais animada e afetuosa.

Para 2026 já ficaram anunciadas novas turmas do curso de Inclusão Digital, com ainda mais conteúdo e oportunidades — motivo de entusiasmo para todos os associados.

ASA GOURMET

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

MOUSSE BACURI



INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de bacuri

MODO DE PREPARO

- Faça um suco forte de bacuri e use a lata do creme de leite para medir o bacuri.
- Coloque tudo no liquidificador e bata bem.
- Despeje em taças e leve à geladeira.
- Use a fruta que desejar.

FILÉ DE FRANGO COM CURRY



INGREDIENTES

- 1 kg de filé de frango
- 1 cebola média picadinha
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1 pitada de curry e folhas de manjeriço

MODO DE PREPARO

- Limpe os filés e corte em tiras.
- Tempere a gosto e acrescente uma pitada de curry e o manjeriço.
- Refogue com azeite ou óleo de sua preferência.
- Espere dourar e sirva com arroz branco e uma saladinha verde com tomate.

DICA DE CASA

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

COMO CHAMAR O ELEVADOR DE FORMA HIGIÊNICA E SEGURA

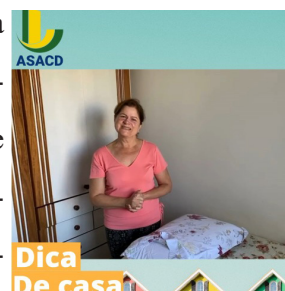
Ao chamar o elevador evite usar a ponta do dedo, parte que levamos ao rosto com frequência. Aperte o botão com o nó do dedo, a articulação. Essa ação é importante porque o painel é superfície de toque coletivo e acumula bactérias e vírus durante o dia. Usando a articulação, o contato com a área mais sensível da mão é reduzido e diminui o risco de levar microrganismos para olhos, boca e nariz. Depois higienize as mãos com álcool em gel sempre que possível.



Dica De casa

COMO CONSERVAR O TRAVESSEIRO

Para aumentar a vida útil do seu travesseiro, use sempre uma capa de algodão, que protege contra suor e oleosidade.



Dica De casa

Antes de dormir, coloque uma fralda branca de pano (tipo pano de criança) sobre a fronha. Ela cria uma barreira extra, absorve a umidade da pele e evita manchas e ácaros no enchimento. Lave a capa e a fralda com frequência e deixe o travesseiro arejar ao sol. Esse cuidado mantém tudo mais limpo, cheiroso e confortável por muito mais tempo.

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



2025



Neste ano, as aulas de Dança de Salão foram um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros aconteceram todas as quintas, das 15h às 16h15, em ambiente acolhedor, com música, movimento e alegria.

Ao longo do ano, a dança foi além da técnica: uniu pessoas, fortaleceu amizades e colaborou para a saúde física e mental dos associados, trazendo disposição e leveza ao dia a dia.

2025 foi tempo de diversão, aprendizado e partilha, reafirmando que dançar é celebrar a vida.

ARTESANATO



2025



O ano de 2025 foi marcado por muitas aulas especiais de artesanato na ASA-CD. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cris e Zezé, encantaram todos com sua paciência, dedicação e talento, transformando cada tarde em um momento agradável e produtivo. Ao longo das semanas, os associados aprenderam técnicas novas, trocaram experiências e desenvolveram peças cheias de criatividade e capricho.

Essas aulas mostraram, em 2025, o quanto o artesanato contribuiu para o bem-estar, o estímulo cognitivo e a integração do grupo. Cada encontro foi mais do que produzir objetos: foi compartilhar histórias, valorizar habilidades e fortalecer laços de amizade.

ASA SAÚDE



2025



Ao longo de 2025 o projeto ASA Saúde foi um importante aliado na promoção da qualidade de vida, movimento e bem-estar dos associados.

Com a presença da *personal trainer* Kerley e da fisioterapeuta Ana Paula, as aulas trouxeram orientações, exercícios práticos e dicas valiosas para hábitos mais saudáveis no dia a dia, com foco no pilates de solo.

Esses encontros consolidaram-se, em 2025, como uma experiência rica em aprendizado, saúde e convivência, fortalecendo vínculos e incentivando uma rotina mais ativa e consciente.

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 tradicional Clube do Livro, marcada por boas conversas, risadas e reflexões em torno da obra “O Resto Eu Conto Depois...”, de Lúcia B. Macedo. O encontro proporcionou um ambiente acolhedor e rico em trocas, reforçando a importância da leitura como espaço de convivência e aprendizado.

Na autobiografia, a autora revisita sua trajetória, da infância em Palmares à vida em Brasília, narrando memórias com sensibilidade e bom humor. Ao longo do relato, compartilha aprendizados sobre amor, resiliência, pertencimento e raízes, despertando identificação e emoção entre os participantes.

Estiveram presentes a presidente Maria Elisa, Maria José (Zezé), Ângela, Macedo, Lúcia, Maria Júlia, Elba, Helena, Fátima — associada da ASA — e Alvarina. O encontro contou ainda com um animado sorteio, que teve como premiados Alvarina, Fátima, Lúcia e Macedo, tornando a tarde ainda mais especial.



O Clube do Livro reafirmou seu papel como espaço de diálogo, troca de experiências e fortalecimento dos laços entre os associados. Para o próximo mês a obra escolhida foi “Estou na Quadra”, de Fátima Bueno, também associada. Para participar, entre em contato pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que dedicaram sua vida profissional à Câmara dos Deputados com empenho, compromisso e amor ao Serviço Público, e que hoje já não estão entre nós. A cada um deles expressamos nossa profunda gratidão pelo apoio, pelo ca-

rinho, pelo respeito e por terem feito parte da história e da família ASA-CD.

Esses servidores deixaram um legado construído com ética, responsabilidade e dedicação ao bem comum. Suas contribuições foram fundamentais para o fortalecimento do Servi-

ço Público, para o atendimento ao cidadão brasileiro e para o funcionamento da Câmara dos Deputados.

Mesmo ausentes fisicamente, permanecem vivos na memória, no reconhecimento e no agradecimento de todos que tiveram a honra de conviver e aprender com seus exemplos.



ANNA DORA SILVA DE MENDONÇA
*05/09/1938
†BRASÍLIA, DF, 25/11/2025



RAIMUNDO FLORIANO DE ALBUQUERQUE E SILVA
*03/07/1936 - †BRASÍLIA, DF, 11/12/2025



MARIA EFIGÊNIA DE OLIVEIRA
*18/09/1947 - †BRASÍLIA, DF, 12/12/2025

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



Rômulo Lima Câmara

No próximo mês de abril a ASA Solidária completará 6 anos de atuação, uma trajetória construída graças ao apoio, à generosidade e ao comprometimento de todos que acreditam nesse projeto. Desde a sua criação, a iniciativa conta com o engajamento constante da Presidente, que mobiliza associados

e amigos para tornar realidade o sonho de levar alimento, dignidade e esperança às pessoas em situação de vulnerabilidade.

Mês após mês a solidariedade se transforma em ação concreta. Em mais um mês consecutivo foi possível realizar a doação de cestas básicas, graças à colaboração de cada

um que contribui com esse gesto de amor ao próximo.

A ASA agradece sinceramente a todos que participaram e continuam participando dessa corrente do bem. Que esse trabalho siga crescendo e inspirando mais pessoas, pois pequenos gestos transformam vidas. E vale sempre lembrar: FAZER O BEM FAZ BEM!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Santa Clara



Centro Social Formar



Catedral Militar Rainha da Paz



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Reciclando Sons



Igreja Batista de São



Creche Arco Íris



Liga do bem



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania

AGRADECIMENTO



IGREJA PRESBITERIANA DO SOL NASCENTE

Nós, da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente, somos muito gratos pelo prestimoso apoio recebido por essa associação que,

com muito carinho, tem nos ajudado a diminuir as carências da nossa comunidade. São famílias, a maioria com várias crianças, que têm encontrado nesse apoio o suprimento de suas necessidades básicas de alimentação. Além do alimento, nos sentimos amados e cuidados por todos vocês que têm se dispos-

to a nos ajudar. Que o nosso bom Deus continue a abençoar a todos àqueles que entenderam o valor da caridade desinteressada, do amor com o seu semelhantes e da preocupação com a dor do outro que vai além de palavras. Nosso muito obrigado.
Pr William

ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

1 - DIVINA DA SILVA FONSECA, ELAINE RODRIGUES DE OLIVEIRA, EURICO AFONSO CARNEIRO, INACIO JOÃO DA SILVA, JACQUELINE GOMES DA SILVA FONTELES. 2 - CARMELIA VIEIRA FREITAS, HELENA MARIA BARBOSA DE FREITAS, JOSE ARNON FERREIRA DE BRITO, MARIA MARLENE SANTOS RODRIGUES, REGINA BEATRIZ RIBAS MARIZ. 3 - DENISE FERREZ ALVES DE MACEDO, EDNA GONDIM DE FREITAS, ILDENIR MARIA CARVALHO BRAGA, MARIA APARECIDA DE FIGUEIREDO GAUDENCIO, WILMA DA SILVA. 4 - CLAUDETE LOPES LIMA, LENI DO CARMO AMERICA, MARIO FREITAS DE OLIVEIRA, SONIA MARIA SILVESTRE DE CARVALHO. 5 - FRANKLIN CABRAL, ILMAR FREITAS DE OLIVEIRA, LEA FONSECA SILVA, MARIA DE LOURDES GONÇALVES, MARIA LUCIA OLIVEIRA LIMA, MARIA MARCELINO AMADO. 6 - JOSÉ BERNARDO FILHO, JOSÉ EUSTAQUIO FERREIRA, JOSEFA FLOR DE MELO, PATRICIA MARIA PINHEIRO VILLAR DE QUEIROZ MILANI. 7 - ILDETE DOS SANTOS PINTO. 8 - MARILIA BONFIM E SILVA DE MORAES. 9 - FRANCISCO BARBOSA DO NASCIMENTO, ITAMAR COSTA, RUTH DOS SANTOS RODRIGUES, VANDERLEI DA SILVA. 10 - CLOVES RODRIGUES DA SILVA, JACQUELINE SILEY DE ASSIS MAGALHÃES, MARIA DE LOURDES ABELHA COELHO DOS REIS, MARIA DO SOCORRO SOUSA COSTA, MILTON NOVATO DE CARVALHO, NEIDE SILVA MOSSRI, RITA DE CASSIA RAMOS MACIEL. 11 - ANTONIO FRANCISCO SOARES, ELIANE MARIA COSTA DE PAULA BRANDÃO, JANDIMAR MARIA DA SILVA GUIMARÃES, MARIA DE FATIMA SIQUEIRA MATTOS, MARIA IVONE MAGALHAES SOARES, UBIRATAN OUVINHA PERES, UYARA MENDES DE OLIVEIRA. 12 - AMAURI FREIRE DA COSTA, ANTONIO LEONIDES SALLES, ELIANE ALPHONSUS DE OLIVEIRA, JORGE SOARES, MARIO URIAS NOVAES FILHO. 13 - ABNER AKIU DE ABREU, ADELMO GUIMARÃES SANTA RITA, DALCI ZIERO, LUCIA PERLINGEIRO LOVISI BRASIL, PEDRO NELSON CARNEIRO, VANDUI BRITO DA SILVA, VERONDINA PEREIRA BRAGA, VOLMAR RENE ALVES DORNELLES. 14 - ANGÉLICA MARIA LANDIM FIALHO AGUIAR, BERENICE TERESINHA PAIXÃO ARAÚJO PINTO, JOSÉ GOMES PEREIRA, MARCIA NOGUEIRA DE SOUZA, MARIA DOS ANJOS CRUZ REGO. 15 - RAIMUNDA PORFIRIO DA SILVA, SOFIA FERNANDES DE SOUZA E SILVA, ZULEIDE DE SIQUEIRA FERREIRA LEITE. 16 - BRAZ DA ROCHA MEDEIROS, CARLOS ALBERTO DA SILVA, CARLOS AUGUSTO GONÇALVES DE MOURA, EGLACIR FATIMA DE SENA, IRAI SILVA LOPES DE SOUSA. 17 - CARMEM MARIA DAS GRAÇAS DUARTE, EDITH DE CASTRO GOUVEIA, MARIA LAURA COUTINHO. 18 - GUIOMAR RIBEIRO DA SILVA CAMARGO, IRENE MARTINS DA COSTA, MARIA CLARA BICUDO CESAR, TARCISIO JOSÉ FRANÇA. 19 - FRANCISCO AUGUSTO MARTINS POMBEIRO, MARIA EUGENIA FERREIRA RIBEIRO, MAURICIO JORGE ARCOVERDE DE FREITAS. 20 - AGOSTINHO ROCHA FERREIRA, ELBA MACHADO VELOSO, JOSE CARLOS SANTOS, LUIS CARLOS BOROS. 21 - IRMA PEREIRA FREITAS, MARGARIDA MARIA VILLELA CÔRTEZ, MARISA SEIXAS PRATA, MARLENE VALE SOARES SILVA, NISIA DE ÁVILA E SILVA, SEBASTIÃO MARIANO DE OLIVEIRA. 22 - ADEILDO ALVES DA SILVA, JAVIEL DIAS DA SILVA, JURACI ALVES BEZERRA, ONILO ALVES DOS SANTOS, RENATO LUIZ LEME LOPES. 23 - ALBERTO SALES FIGUEIRA, CONCEIÇÃO DE MARIA PIRES IRINEU, CONCEICAO DE MARIA SILVA FRANCA, IRAN MAIA JUNIOR, JESUS BAZILIO TEIXEIRA, JOSE AUGUSTO LAGE RIBEIRO, JOSÉ MOURA NETO FERREIRA DA SILVA, JOSÉ WILSON BARBOSA JUNIOR, MARIA APARECIDA BRAULIO, MARIA CELIA DE CARVALHO COSTA. 24 - JOAQUIM DE FREITAS, MARIA HELENA PINHEIRO MONTEIRO, MARIA JOSÉ ALVES, MIRIAM MARIA BRAGANÇA SANTOS, ROBERTO RONALD DE ALMEIDA CARDOSO, SHIRLEY BARROS GOMES. 25 - CLEA DE CERQUEIRA CEZAR ROQUE DA SILVA, HELOISA PARANHOS NIRENBERG, SONIA LYGIA FLEURY MACHADO CALDAS. 26 - GABLA MARIA ATEM MARTINS, MARIA ALICE ALVES DE SOUZA, MARIA DAS GRAÇAS PINHEIRO DA SILVA, ODETE RIBEIRO DOS SANTOS, PAULO AUGUSTO SOARES BANDEIRA, SELMA SILVEIRA CARVALHO. 27 - JOEL FERREIRA COHEN, ROSANA APARECIDA COUTINHO BERNARDES. 28 - ARY PORTO NUNES, HAMILTON BALÃO CORDEIRO, YARA GUANAES NEIVA MARTINS.