



HOMENS QUE SÃO PAIS SÃO MAIS



Agostinho R.
Ferreira



Conceição José
Macêdo



João Alencar
Dantas



José Gomes
Ferreira



Luiz Antônio B.
Machado



Roberto de M.
Guimarães



Rômulo Lima
Câmara



Waldelei
C. da Silva

A família, quando formada, tem como pilar a mãe e o pai, estes são responsáveis pela criação e formação dos filhos.

E ao longo do tempo o pai assume diversas funções na vida dos filhos, desde como falar, se portar, interagir e viver em sociedade.

Cabe ao pai ajudar no desenvolvimento dos filhos enquanto progenitor, assume diversos papéis na vida dos filhos, os quais repercutem na formação do ser humano de amanhã.

Os filhos buscam na figura masculina um modelo para se identificar e, no caso das meninas, para sua autoestima e segurança. O modelo masculino é essencial para o desen-

volvimento saudável da identidade dos meninos e também das meninas.

A vida de quem provê o lar é muito corrida, os servidores aposentados da Câmara sabem bem disso, por anos eles viam e conviviavam com os filhos apenas no final do dia ou, quando muito, aos finais de semana. O ritmo de trabalho era muito maior que hoje, estes homens probos e dignos se sacrificaram diversas vezes para entregar à família uma vida digna e honrada.

Hoje esses pais merecem nosso respeito e admiração, por tudo que fizeram e desempenharam ao longo da vida dos seus filhos. A eles o nosso muito obrigado.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
Recadastramento, p. 3
ASA Prosa e Poesia, p. 3
A ASA vai até você, p. 4 - 7

Associados Candangos, p. 8
Fala, Associado, p. 9 - 10
ASA Homenagem, p. 10
ASA Fotografia de Janela, p. 11
ASA Direito e Justiça, p. 12

Dica de Saúde, p. 12
Aniversariantes p. 13
ASA Mensagem, p. 14
ASA Francês, p. 15

ASA Saúde, p. 15
ASA Inglês, p. 15
ASA Solidária, p. 16
Clube do Livro, p. 16

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E
PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS (ASA-CD)

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Conceição José Macêdo

Vera Lúcia Chaves

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Luzia de Almeida Pinto Kirjner

Elba Machado Veloso

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

João Alencar Dantas

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Waldelei Cassemiro da Silva

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Alvarina Pereira Vieira

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Tanívia Pinheiro Timbó (CRB1-DF 2.129)

Impressão

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

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF

CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

Administração

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Jhonata dos Santos Souza

Maria Clarice Maia do Nascimento

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 2.300 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coord. Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817

Legiscred (61) 3216-9988

Legis Club (61) 3223-7705

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3214-7339

Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394

Plano de Saúde/Ascade (61) 3216-9818

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Presidente



EDITORIAL

Queridos e amados associados. Estamos caminhando para o sexto mês de quarentena/isolamento e neste período vimos muitas coisas mudarem e fomos obrigados a nos adaptar nas nossas rotinas e nossas formas de comemorações. E, dentro dessa imposição, desde o mês de março estamos seguindo as orientações, até que tudo se normalize.

Neste período de pandemia a economia do Brasil declinou e pais e mães de família ficaram sem emprego, que faz muitos aposentados e pensionistas voltarem a ser arrimo de seus filhos e netos. A aposentadoria não é um benefício e sim um direito, que, por anos, foi galgado dia após dia pelos trabalhadores que fizeram suas contribuições previdenciárias para se aposentarem. E nós, aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados, não estamos isentos dessa situação, muitos de nós voltamos a assumir as despesas das nossas famílias. Sabemos também que nem todo aposentando possui uma vida financeira estabilizada, muitos arcam com empréstimos, o que acaba tornando este período de pandemia ainda mais difícil do que já era.

Pensando dessa forma o Senador Otto Alencar (PSD/BA) apresentou o PL 1.328/2020, da suspensão por 120 dias dos pagamentos de empréstimos consignados em remunerações, salários, proventos, pensões e benefícios

previdenciários de servidores públicos, ativos e inativos, empregados públicos e privados, bem como de pensionistas. Os pagamentos suspensos serão convertidos em parcelas extras subsequentes à data de vencimento da última parcela prevista no contrato.

Sabendo disso, entramos em contato com a Senadora Leila (PSB/DF), que prontamente nos atendeu e afirmou que estava lutando em favor desse PL, e se colocou ao inteiro dispor da ASA-CD. O projeto já foi aprovado no Senado e agora está na Câmara dos Deputados para deliberação. Assim que o projeto chegou à Câmara, entramos em contato com o Deputado Professor Israel Batista (PV-DF), que é líder da Frente Parlamentar em Defesa do Serviço Público. Ele também, prontamente, nos atendeu e disse que no que depender dele o projeto será aprovado na Câmara, uma vez que o serviço público no Brasil é sinônimo de qualidade e competência.

Desde que soube do PL 1328 atuei, como Presidente da Associação, em favor desse pleito tão importante para os colegas aposentados e pensionistas e para a população de um modo geral. Esse é nosso papel enquanto cidadã e representante desta Associação classista. Por fim, digo a vocês que se chegamos até aqui somos mais que vitoriosos. Um beijo, cuidem-se e fiquem em casa!

RECADASTRAMENTO 2020

A Coordenação de Inativos e Pensionistas informa que o Recadastramento 2020, que deveria ocorrer no próximo mês de agosto, está temporariamente suspenso.

A medida se impõe devido à atual fase da pandemia de covid-19, não sendo possível prever, neste momento, o período ideal para realização do procedimento.

"É importante mantermos os mais vulneráveis seguros e evitar aglomerações ou qualquer outra forma de risco de contágio", disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.



ASA POESIA E PROSA

POESIA

Soneto

Amneres Santiago Pereira Maurício¹

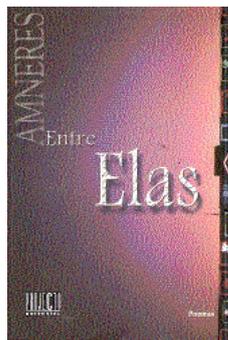
Antes que o tempo transborde
antes que a nascente estanque
antes que o desejo murche
e o outono se achegue. Antes

Que os olhos se embarcem
sob o impacto da velhice
(como se a alma dançasse
e o corpo só assistisse)

Antes que a luz esmoreça
antes que o dia anoiteça
toma-me, amor, uma vez mais

Antes, amor, que eu te esqueça
antes que a chama adormeça
como a espuma se desfaz.

Texto extraído da obra *Entre Elas*
(Projecto Editorial, 2004)



¹Amneres Santiago Pereira Maurício (*João Pessoa, PB, 27/11/1959). Escritora, poetisa, servidora aposentada da Câmara dos Deputados e associada da ASA-CD.

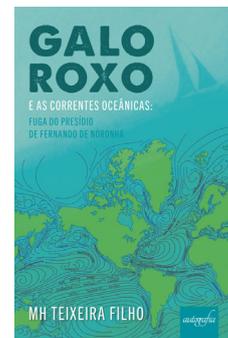
PROSA

Galo Roxo e as correntes oceânicas:
fuga do presídio de Fernando de Noronha
Mário Honório Teixeira Filho²

Galo Roxo não sabia ao certo a distância entre Noronha e Recife.

Pelo tempo de viagem no cargueiro da FAB que o levou ao presídio, era um bocado longe. De jangada, para chegar ao continente, talvez levasse uns cinco dias, dependendo das correntes marítimas que conseguisse pegar.

Uma doidura, mas estava disposto a correr o risco de ser tragado pelo mar revolto, mas, afinal, já tinha aprontado tantas – pensava – que até merecia morrer.



²Mário Honório Teixeira Filho (*Rio Paranaíba, MG, 28/7/1938). Escritor, servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD.

A ASA VAI ATÉ VOCÊ VIRTUAL

Presidente da ASA-CD "visita" virtualmente os associados



Domingos

Maria Elisa



Ingrid

Jaqueline

Terça-feira, 1.º de agosto, foi dia de parabenizar o querido amigo e colega **Domingos Advíncola Marques**.

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, acompanhada das funcionárias Ingrid e Jaqueline, realizou mais uma visitação social A ASA VAI ATÉ VOCÊ.

"O Domingos é uma pessoa muito querida. Esposo dedicado, pai carinhoso e sempre muito gentil. É uma felicidade imensa parabenizá-lo", disse a Presidente.

Dr.^a Maria Elisa disse que a adoção de meios de comunicação virtuais como interação social possibilitou estreitar laços com pessoas que não costumavam ir à ASA-CD.

"É importante darmos suporte não somente para o colega associado — dentro das prerrogativas da Associação, mas, também, para sua família e aqueles que fazem parte da sua rede apoio", concluiu.

Dona de um sorriso contagiante e um jardim de fazer inveja, a querida **Caroline Lopes** celebrou aniversário em 12 de agosto. Como não podia passar em branco, a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e a funcionária Jaqueline falaram com a associada.

"É importante mantermos contatos com as pessoas neste momento, principalmente devido ao isolamento e na data do aniversário, quando costumamos ficar reflexivos, eufóricos e nostálgicos", disse a Presidente.

"Caroline é muito simpática e atenciosa. É uma pessoa muito querida por onde passa. Sempre jovial e dona de uma presença leve. A visita foi muito agradável", completou Dr.^a Maria Elisa.

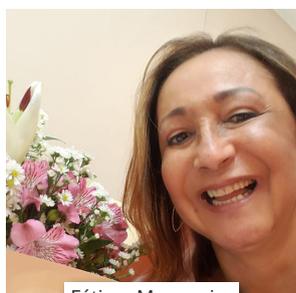


Caroline



Maria Elisa

Jaqueline



Fátima Mosqueira



Maria Elisa

Jaqueline

A quarta-feira (12) foi para celebrar o aniversário da querida amiga **Fátima Mosqueira**. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, juntamente com a funcionária Jaqueline cantou parabéns para a amiga e associada.

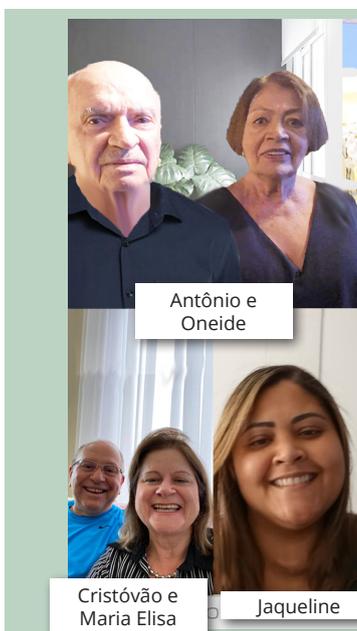
"A trajetória da Fátima é muito bonita, de luta, de engajamento e de superação. É uma pessoa muito linda, gentil e forte. Foi a primeira mulher Presidente da ASCA-DE", disse a Presidente.

"Neste momento, todos nós estamos empenhados e unidos por uma causa comum: a sobrevivência e o amor. Poder levar um pouco de amor e felicidade aos nossos queridos amigos de serviço e de luta no dia do seu aniversário é algo", completou Maria Elisa.

O querido amigo e colega **Samuel Malheiros** celebrou aniversário em 14 de agosto, e encerrou a semana em grande estilo: com a visita virtual dos amigos da ASA-CD. A Presidente, Dr.^a Maria Elisa, esteve presente ao encontro, bem como o Sr. Roberto (membro do Conselho Fiscal) e a funcionária Jaqueline.

Foi um momento de muita alegria e descontração entre os colegas, que não se viam há tempo. Após a aposentadoria, muitos associados saem do Distrito Federal rumo ao interior ou ao litoral e, devido à distância geográfica, acabam por ter considerável dificuldade em manter o convívio e, mesmo com o avanço tecnológico, o contato.

"Repensei o contato com os colegas que estavam distantes geograficamente. Mesmo com as edições do Prosa Regional, ainda sentia que poderia promover mais interação entre os colegas. O aniversário do Samuel Malheiros foi um dos exemplos de colegas que residem fora, mas com quem conseguimos fazer contato", disse a Presidente.



Antonio Cavalcante Sobrinho, aniversariante de 17 de agosto, e sua esposa, Oneide, receberam em sua casa a visita virtual da Dr.^a Maria Elisa, Presidente da ASA-CD, seu marido e associado, Cristóvão, e da funcionária Jaqueline.

O casal, muito amável e simpático, ficou muito feliz com as felicitações em data tão especial, principalmente nesta época de isolamento, em que o contato fica restrito aos meios virtuais.

"Foi muito bom falar com o casal de amigos, levar nosso carinho e felicitações para o colega e amigo e revê-los. Eu tenho levado a mensagem de que é importante expressarmos para as pessoas nossos sentimentos e a importância delas em nossas vidas. Sou grata, todos os dias, por ter a oportunidade de entrar em contato com amigos tão queridos", disse a Presidente.

Severina Oliveira, uma das mais animadas associadas da ASA-CD, apagou as velinhas no dia 17 de agosto. A presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e a funcionária da ASA-CD Jaqueline fizeram uma visita virtual à amiga.

A oportunidade foi excelente para bater um papo divertido e tentar amenizar um pouco da saudade do convívio na ASA-CD.

"A Severina sempre nos prestigiou e esteve presente em várias ações da Associação. É uma pessoa muito vibrante, de presença marcante e alegre. A gente se alegra com as gargalhadas dela. Foi muito bom poder ter tido a oportunidade de felicitar a Severina no seu aniversário", disse a Presidente.





Eni Fernandes foi aniversariante na quarta-feira, 19 de agosto, e contou com uma visita virtual dos amigos da ASA-CD para festejar a passagem de mais um ano de vida. Estavam presentes a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, os membros da Diretoria Ângela e Roberto, e a funcionária Jaqueline.

"A Eni Fernandes é uma pessoa de bastante erudição e refinamento. É um privilégio enorme poder festejar com ela a passagem do seu aniversário", disse a Presidente.

"Me preocupo muito com a autoestima e o psicológico dos meus amigos e colegas que estão em isolamento. Procuo amenizar os efeitos dessa condição com as visitas virtuais para que as pessoas sempre se lembrem do quanto são queridas e importantes", completou.

Arlete de Castro foi aniversariante na quinta-feira, 20 de agosto, e contou com uma visita virtual dos amigos da ASA-CD para festejar mais um ano de vida. Estavam presentes a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, seu esposo e associado Cristóvão, os membros da Diretoria Ângela e Gomes, e a funcionária Jaqueline.

"A Arlete é uma pessoa excelente, sempre contribuindo e ajudando em diversos momentos", disse a Presidente.

"Fico muito feliz em poder celebrar o aniversário de mais um ano da Arlete. Já viajamos juntas e realizamos muitas ações da ASA. É uma pessoa muito bem humorada, de coração gentil e espírito jovem", completou.



Na sexta-feira, 21 de agosto, a ASA-CD celebrou o aniversário de **Ana Clara Serejo**. A ASA VAI ATÉ VOCÊ virtual não deixou por menos e tratou de festejar com a visita da Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, e a funcionária Jaqueline.

"Eu acredito na importância que cada pessoa tem e no significado especial da data do aniversário. Sempre que consigo conciliar a agenda, porque os desafios são muitos, eu entro em contato com as pessoas que o permitem para levar essa singela homenagem e esse carinho", disse Maria Elisa.

"Cada um de nós já tinha uma jornada cheia de experiências que são válidas e servem de exemplo para muitos. Celebrar essa memória, essa conquista, ainda mais nesses tempos em que o contato social está limitado fisicamente, mas expandido em sua essência, a importância do contato e das palavras", concluiu.



A aniversariante de terça-feira, 25 de agosto, foi ninguém menos que a delicada e gentil **Maria Luiza Dell'osso**. A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, acompanhada do seu esposo e associado Cristóvão, e da funcionária Jaqueline, realizaram mais uma edição de A ASA VAI ATÉ VOCÊ em grande estilo!

"É uma pessoa de muito bom gosto e presença suave. Maria Luiza foi muito gentil em 'nos receber' em sua casa neste dia tão especial em que é celebrado o seu aniversário", disse a Presidente.

"Eu simplesmente adoro celebrar o aniversário dos amigos e colegas. Faço de tudo para entrar em contato e deixar o meu apreço pela passagem da data. Atualmente, não podemos deixar para depois a expressão de apreço pelas pessoas", disse Maria Elisa.



Maria Luiza



Maria Elisa e Cristóvão

Jaqueline



Fernando Paulucci e Solange

Maria Elisa



Roberto

Jaqueline

Fernando Boani Paulucci celebrou seus 86 anos na companhia de Solange e dos amigos da ASA-CD: a Presidente, Dr.^a Maria Elisa, o membro da Diretoria, Roberto, e a funcionária Jaqueline.

"O colega Paulucci sempre teve altivez e presença. É uma figura muito marcante e presente às grandes celebrações da ASA-CD", disse a Presidente.

"Nesses tempos temos que comemorar e dar graças pela longevidade. A resistência e a sobrevivência é um ato em tempos de pandemia e supervalorização da juventude tão efêmera... A experiência, outrossim, deveria ser motivo de orgulho e júbilo", completou Maria Elisa.

Maria Gomes Lima Pedrosa foi a ilustre aniversariante de quinta (28) que celebrou a passagem de tão feliz data com a Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, que juntamente com sua funcionária Jaqueline, realizou mais uma visita virtual da A ASA VAI ATÉ VOCÊ.

Maria Pedrosa ficou muito feliz e agradecida pelo encontro que contou com muita animação e boa conversa.

"A Maria Pedrosa é uma pessoa de muita vitalidade. Eu fico realmente muito feliz de poder comemorar com ela essa vitória. Longevidade com saúde é sim uma vitória que devemos celebrar todos os dias. Além dos avanços científicos, a adoção de hábitos saudáveis e de uma filosofia de vida que traga equilíbrio e harmonia são fatores importantes", disse a Presidente.



Maria Pedrosa



Jaqueline

Maria Elisa

ASSOCIADO CANDANGO



José Alonso Souto

José Alonso Souto nasceu em Paracatu (MG), em 27 de julho de 1935. Aos 18 anos, mudou-se para São Paulo (SP), para iniciar sua vida profissional. Depois de

um período, resolveu morar em Brasília (DF), onde chegou no dia 8 de outubro de 1959.

Ingressou na Câmara dos Deputados em dezembro de 1966, através de concurso público. A atividade que exercia era de servente pela manhã e pela tarde trabalhava na vice-liderança do MBD. Foram longos anos de serviços prestados à Câmara.

José Alonso disse: "Brasília era uma cidade linda. Fazer parte desse crescimento enquanto servidor,

dessa história, é motivo de muito orgulho para mim e minha família."

Alonso se aposentou do serviço público e voltou a trabalhar com o que mais ama: criação de gado, produção de leite, roçado... a vida rural. Desde então, é esta a atividade que exerce.

Ele aconselha: "A vida não acaba na aposentadoria. É sempre bom estar em movimento. Graças a Deus, eu tenho uma atividade que me proporciona muita alegria. A vida é boa demais."

Dr. Conceição José Macêdo, natural de Paracatu (MG), chegou a Brasília aos 15 anos, em 1958. Se graduou em Direito pela tradicional instituição de ensino superior, UniCeub, aos 28 anos.

Iniciou sua carreira na Câmara dos Deputados em 14 de maio de 1968 e se aposentou em abril de 1991.

A aposentadoria, contudo, não significou o encerramento das suas atividades laborais. Dr. Macêdo se

dedicou ao seu escritório de Advocacia e exerce até hoje seu ofício. Casado há 48 anos com a lindíssima e também elegante Lúcia Berto Macêdo — com quem teve 4 filhos e, mais recentemente, uma neta.

Dr. Macêdo diz que para manter um casamento duradouro e saudável é imprescindível haver confiança.

"A confiança é a base de toda boa relação. O namoro nunca acaba. Sempre se renova", disse Dr. Macêdo.



Conceição José Macêdo



Antônio Cavalcante Sobrinho

Antônio Cavalcante Sobrinho é natural de Granja (CE), microrregião do Litoral de Camocim e Acaraú.

Em 5 de maio de 1960, ao Rio de Janeiro e foi convidado a trabalhar na nova capital. Chegou a Brasília em 18 de agosto (um dia depois do seu aniversário).

Morou cinco dias no Hotel dos Bandeirantes, na Cidade Nova. Depois, residiu

em um alojamento na Vila Planalto.

"Era muito difícil. Tinha apenas um banheiro para todo mundo. O banho era de bica naquela água gelada", disse Cavalcante. Iniciou seu trabalho na Câmara em 2 de dezembro de 1960.

Em 1966, conheceu a mulher da sua vida, a baiana Oneide, no casamento da prima dela.

O mineiro **Luiz Vasconcelos** chegou a Brasília em 23 de abril de 1960, vindo do Rio de Janeiro com a esposa Silvia (natural de Vassouras, RJ) e o casal de filhos.

Veio trabalhar com o Dep. Saraiva e os servidores da área de orçamento.

Primeiramente, morou na 707 Sul e, depois, quando

surgiu oportunidade, mudou-se para a 105 Sul, onde vive até hoje.

Luiz Vasconcelos pegava o ônibus da TCB que levava os servidores à Câmara diariamente.

O casal, acostumado às paisagens do Rio de Janeiro, sentiu o impacto da visão do Centro-Oeste: o barro vermelho tomava conta de tudo.



Luiz, Silvia e os filhos

FALA, ASSOCIADO

Nascida em João Pessoa (PB), **Amneres Santiago de Brito Pereira** chegou a Brasília em 1979. Formação acadêmica em Letras (Licenciatura), Comunicação Social (Bacharelado) e Turismo (Mestrado), na UnB.

Obras publicadas, entre poemas e crônicas: *Pedro Pensiero* (1980), *Em Quatro* (1985), *Humaníssima Trindade* (1993), *Rubi* (1997), *Razão do Poema* (2000), *Entre Elas* (2004), *Eva — Poemas em Verso e Prosa* (2007), *Diário da Poesia em Combustão* (2010), *50 Crônicas de Brasília* (2012) e *Verbo e Carne* (2015).

Participou de diversos movimentos literários, entre eles, o *OiPoema* e o *VivaArte*, do *Açougue Cultural T-Bone*.

Ingressou na Câmara em 1997, como jornalista de carreira. Foi Secretária de Comunicação Social e apresentadora da TV Câmara.



João Cyrino Filho

Nascida em Barão de Grajaú (MA), **Maria Tereza Coelho Rezende** chegou a Brasília em 1964, aos 2 anos de idade. Graduiu-se em Direito na UnB em 1983. Na Casa, trabalhou na área administrativa por 6 anos. Depois foi para o CEDI, CEFOR, Diretoria Legislativa e Secretaria-Geral da Mesa, onde se aposentou em 2014. Depois de aposentada Maria Tereza diz: “Eu gostaria de ter voltado a estudar, mas ainda não consegui. Então, me envolvo muito com a casa, faço alguns trabalhos manuais, pratico pilates e caminhada, e leio muito. A

“A poesia para mim é, ao mesmo tempo, a busca pela compreensão do mundo e da identidade. É dela que tiro forças para enfrentar o cotidiano e construir meu caminho”, afirma Amneres.

Participou de diversos recitais na cena poética brasiliense. Com direção de Hugo Rodas, já se apresentou acompanhada pelas atrizes Bidô Galvão e Carmem Morretzsohn, no palco do CCBB, em restaurantes ou dentro de um supermercado.

Com o ator Chico Diaz, atuou em palco montado no Museu da República, Rio de Janeiro (RJ), e no Restaurante Piantela, em Brasília (DF). Acompanhada do cantor mineiro, Toninho Horta, apresentou-se na Livraria Traversa, em Belo Horizonte (MG) e no Festival de Inverno de Bonito (MS).

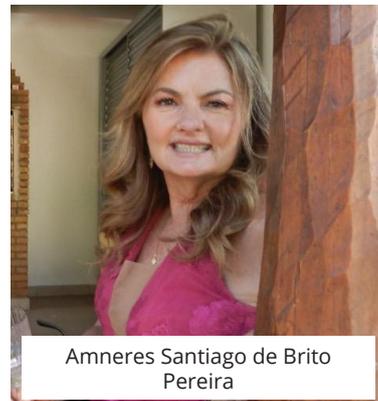
Já com o músico e cineasta Argemiro Figueiredo,

Nascido em Patos de Minas (MG), **João Cyrino Filho** chegou a Brasília em 7 de março de 1964. Ingressou na Câmara dos Deputados em 20 de setembro de 1976, como agente de segurança.

Se graduou em Direito, em 1980, na UDF. Passou por vários setores na Câmara dos Deputados e, em todos, João sempre é lembrado pelo carisma e profissionalismo.

leitura sempre foi muito importante para mim e até hoje é o que mais me estimula”. Maria Tereza gosta de viajar, conhece alguns países da Europa e da América do Sul, EUA, Israel e Egito.

Ultimamente, viaja só no Brasil. Especialmente para o Nordeste, que adora. Por fim, ela aconselha: “Acho que temos de ter projetos de vida, ampliar nossos horizontes e investir nos sonhos que ainda não foram realizados. E cuidar muito da saúde, dando prioridade ao que de fato importa na vida”, concluiu.



Amneres Santiago de Brito Pereira

fez recital na Livraria FNAC, em Brasília. Argemiro Neto também fez o curta *O Eixo*, sobre o poema *Nas Retas do Eixo Rodoviário*, de Amneres.

“Acredito que todas as artes combinam com poesia. Gosto das parcerias entre artistas de diferentes linguagens, e gosto do palco, do impacto que causa a poesia falada, interpretada, levada aos mais diversos espaços: na rua, em bares, em livrarias e no teatro”, explicou Amneres.

Ele se aposentou na biblioteca, em 1994. Depois disso não parou de trabalhar, apaixonado pelo exercício da Advocacia. Atualmente administra um escritório voltado para as áreas de Cível e de Família.

João aconselha: “Nunca parem de trabalhar. Busquem uma atividade. Trabalho é vida.”



Maria Tereza Coelho Rezende

De família acriana, nascida em Fortaleza (CE), **Silvia Maria de Oliveira Rocha**, aos dois anos de idade, foi morar no Acre, onde foi criada. Em 1975, chegou a Brasília. cursou Relações Internacionais (UnB).

Ingressou na Câmara dos Deputados em 1979, primeiramente, lotada em gabinete de deputado. Em 1981, foi para o CEDI. Serviu na Biblioteca, Sinopse, passou pela SGM, Sinopse novamente, DEMED, e, por fim, voltou ao CEDI, onde ficou até se aposentar em dezembro de 2010.

Depois que se aposentou, Silvia dedicou-se a fazer o que mais gosta, viajar. “Eu sempre amei estudar línguas. Estudei francês, inglês, espanhol e italiano. Em 1995, realizei um sonho! Juntei todas as licenças-prêmios e férias que eu tinha acumulado e fiquei 9 meses na Europa, aperfeiçoando as línguas que tinha estudado. Foram 3 meses em Nice, no sul da França, 3 meses em Hastings, Inglaterra, e 3 meses em Barcelona, Espanha. Em 2013, depois de me divorciar, resolvi juntar o útil ao agradável, estudar línguas e viajar. Primeiro, fui à Inglaterra: Brighton, onde fiquei 7 meses, e Manchester, mais uns 3 meses. Depois, Espanha e Itália. Foi uma época maravilhosa. Conheci pessoas de vários países, e até ganhei ‘filhos’ coreanos e líbios. Eu era a mais velha da classe, mas nem por isso deixei de fazer amizade com pessoas bem mais jovens. Foi divertidíssimo. É muito interessante você conhecer outras culturas. Só voltei ao Brasil no final de 2014.”

Em 2015, foi a vez do Canadá. Ficou em Montreal, que, pra ela, é a melhor e mais animada cidade do Canadá, embora não seja a mais bonita — este mérito fica para Vancouver, uma das cidades mais lindas que ela conhece. Lá, estudou francês por 7 meses. Nessa época, esteve em Ottawa, onde visitou a amiga de longa data, que conheceu na Câmara, Lucia Grosner. Foi numa viagem a em 2015, que conheceu o atual marido, Rob Bryant, com quem casou em Las Vegas, em dezembro de 2018. Agora, fica dividindo seu tempo entre Canadá e Brasil. Passa um tempo lá com seu marido, e um tempo

em Brasília com sua família. “Todo fim de ano, meu marido e eu passamos o Natal e Ano Novo com minha família.”

Por fim, ela aconselha: “Eu acho que, quando se aposenta, cada um tem que se ocupar com o que gosta de fazer. Eu amo viajar. Tem uma outra colega que se dedica a fazer umas peças de vidro maravilhosas. Outra, trabalha com porcelana. Uma outra, trabalha com jardinagem. E por aí vai. E tem gente que se aposenta, e continua trabalhando”, concluiu.



Silvia Maria de Oliveira Rocha

José Miguel Pereira dos Santos. Mineiro, natural de Formoso (MG) e nascido em 28 de setembro de 1956.

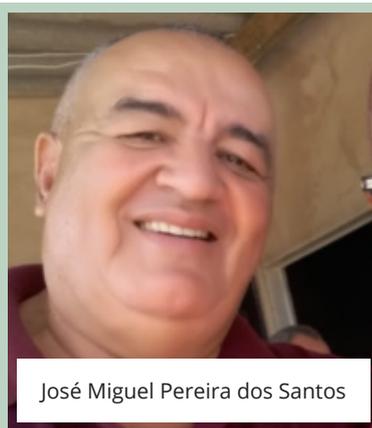
Ingressou na Câmara dos Deputados, através de concurso público, em 29 junho de 1981, na função de Técnico Legislativo.

Trabalhou em diversos setores na Câmara, por exemplo, Decom, Gabinete Dep. Oscar Corrêa Júnior,

Gabinete Dep. Vitorio Mediolli, Comissão de Justiça, Legislação, Redação.

Por último, serviu durante 19 anos na Liderança do Partido dos Trabalhadores (PT), se aposentando em 19 de dezembro de 2016.

Atualmente, Zé Miguel ocupa o cargo de vereador em sua cidade natal, Formoso (MG).



José Miguel Pereira dos Santos

ASA HOMENAGEM



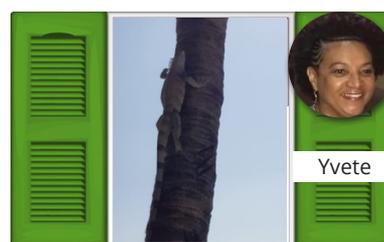
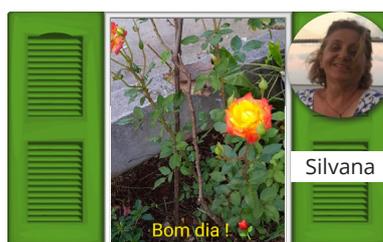
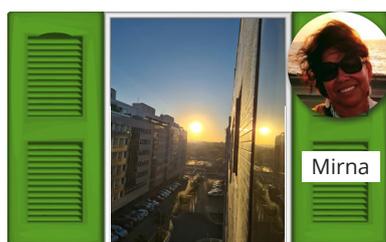
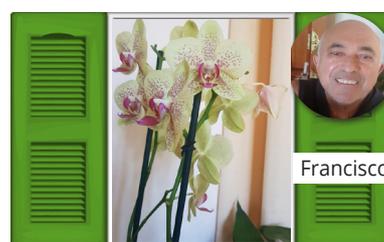
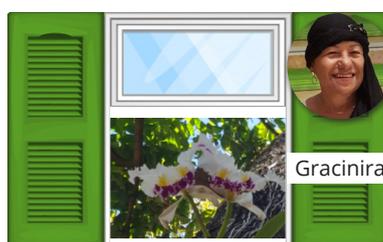
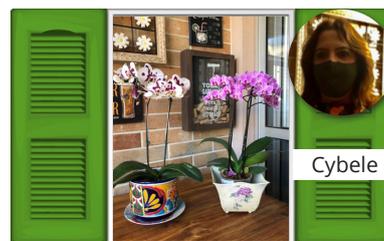
Jhonata entrega presente da ASA-CD para Manoel Damasceno

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, aproveitou a data da celebração do aniversário do Jornalista responsável pela publicação *Voz Ativa*, o servidor aposentado e associado Manoel José Damasceno, para enviar um mimo e prestar uma singela homenagem ao profissional

que tanto contribui para a Associação.

"Sou muito grata ao meu querido amigo e colega Manoel Damasceno pelas contribuições significativas realizadas para a ASA-CD, ao longo desses 29 anos de história do periódico", disse a Presidente.

ASA FOTOGRAFIA DE JANELA



O concurso cultural ASA FOTOGRAFIA DE JANELA de agosto teve a participação de Dr.^a Maria Elisa, Ana Regina, Cybele, Efigênia, Eglacir, Fátima, Francisco, Gleide, Gracinira, Marly Glória, Marelson, Meg (Diretora), Mirna, Silvana e Yvete. As fotos foram enviadas para o celular (61) 99951-8499, durante o mês. O sorteio foi realizado pela Presidente, 28/8, e o sorteado foi Marelson. "É importante vê-los desenvolver a interação social por meio virtual, com o uso de novas tecnologias", disse a Presidente.



Jhonata entregando o brinde do sorteio a Marelson



Maria Elisa realiza o sorteio em 28/8/2020

ASA DIREITO E JUSTIÇA

PRESIDENTE DA ASA-CD ATUA EM FAVOR DO PL 1328/2020

Projeto já está na Câmara dos Deputados para deliberação

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, não tem medido esforços para que o PL 1328/2020, de autoria do Senador Otto Alencar (PSD-BA), que suspende por 120 dias os pagamentos de empréstimos consignados em remunerações, salários, proventos, pensões e benefícios previdenciários de servidores públicos, ativos e inativos, empregados públicos e privados, bem como de pensionistas, seja aprovado na Câmara dos Deputados.

A ASA-CD, que desde o início vem se empenhando nesta luta pela suspensão temporária dos descontos de consignados para aliviar a situação financeira dos ser-

vidores durante a pandemia, buscou apoio desde a criação do PL. Quando o projeto ainda tramitava no Senado a Presidente entrou em contato com a Senadora Leila do Vôlei (PSB/DF), que se mostrou favorável ao projeto.

Quando o projeto chegou à Câmara, Dr.^a Maria Elisa entrou em contato com o Deputado Israel Batista (PV-DF), que, também, declarou total apoio ao PL. A Presidente da ASA-CD disse que essa é uma luta de todos



Sen. Leila Barros



Dep. Israel Batista

e que não descansará até o PL ser sancionado.

“Essa luta é de toda a classe, muitos aposentados e pensionistas se tornaram arrimo de família e por isso precisam desse apoio e incentivo, seguiremos lutando.”

DICA DE SAÚDE

A falta de vitamina D nas pessoas que moram em cidades grandes já atingiu números preocupantes segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Especialmente nas que têm mais de 65 anos.

Consequências da deficiência de vitamina D: redução da força muscular e enfraquecimento ósseo (osteoporose). Além disso, estudos recentes têm associado a falta dessa vitamina a uma série de outros problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, depressão, diabetes, esclerose

múltipla e cânceres de mama, próstata e colorretal.

A vitamina D é produzida pelo corpo quando a pele é exposta à luz ultravioleta, cuja principal fonte é o sol. Nos idosos, no entanto, a pele sintetiza cerca de um terço a menos de vitamina D quando exposta ao sol, em comparação com pessoas mais novas, e o uso de filtro solar também atrapalha o processo.

Mesmo precisando de mais tempo de exposição solar do que os jovens para produzir a mesma quantidade de vitamina D, é preciso tomar muito cuidado com os excessos, que podem causar queimaduras e aumentar o risco de câncer de pele.

Outras fontes de vitamina D são: sardinhas enla-

tadas, ovos cozidos ou leite fortificado. Porém, é praticamente impossível conseguir suprir a quantidade ideal de vitamina D só por meio da alimentação.

Por isso, os médicos costumam recomendar aos pacientes com deficiência de vitamina D o consumo de suplementos. Segundo estudos, idosos que tomam suplementos têm menos risco de fraturas e maior tempo de vida. Mas não tome suplementos de vitamina D por conta própria, pois o excesso pode trazer riscos sérios para a saúde se tomado por vários meses. Pergunte ao seu médico se um suplemento pode beneficiá-lo e, se for o caso, qual a dosagem certa para o seu caso.



FALECIDOS

Para aqueles que trabalharam com muito afincamento e dedicação na Câmara dos Deputados e que já estão mais presentes aqui, o nosso muito obrigado, vocês sempre serão lembrados pelo que fizeram pelo serviço público e por esta Casa Legislativa.

Ana Cândida Diniz †23/7/2020
Zélia Maria Cardim de Souza †24/7/2020
Cecília de Queiroz Campos †2/8/2020
Jorge Roberto Francisco †3/8/2020
Antônio Augusto Oliveira Filho †13/8/2020
Arabela da Silva †20/8/2020
José Luiz Alves de Souza †20/8/2020

Marco Antonio Nunes †21/8/2020
Marco Antonio Caetano †21/8/2020
Maria José da Cruz Barbosa †25/8/2020
Maria Rossiclet Anchieta Silva †26/8/2020
Fortunato de Souza Filho †29/8/2020
Rachel Bernadino de Souza Glória †31/8/2020

ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

- 2 - Dirlene Cambraia Reis, Heris Medeiros Joffily, Jorge Santana de Araújo, Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz, Raimundo Nonato Pereira de Aguiar e Silva.
- 3 - Aluizio Davis Neto, Luiz de Oliveira Pinto, Orli Santos Rosa.
- 4 - Antônio José da Silva, Arlyson Braga Horta, Maria Auxiliadora Benevides Montenegro, Rosalia Severino Maciel.
- 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Edneuzza Moraes da Silva, Ruth de Oliveira Lopes, Silvana Saads Pereira.
- 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Dulce Maria de Azeredo Arneitz, Leda Maria Ferrari, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges.
- 7 - Afrânio Evangelista Pires, Dilon Guimarães, Domingas Carmo dos Santos de Paula, Edir Jorge Antunes, Heloisa Ramos Coelho, Italentina da Costa Muniz, João Caninde Tolentino Ribeiro, Juraci Jesus de Miranda, Majaci Brandão Melo.
- 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins.
- 9 - Carolina Castello Branco Coutinho da Silveira, Consuelo Matosinhos Magalhães, Raimunda Nadja Xavier Gomes, Severino Matias de Almeida, Valdemiro Elias de Souza.
- 10 - Amalia Maranhão de Oliveira, Francisca Maria da Conceição Santos, José Carlos da Costa, Lea dos Santos Nascimento, Marli Elizabeth Schreiber, Neia Lúcia Souza, Regina Coeli do Nascimento Vale, Sebastião Barbosa.
- 11 - José Mendonça de Araújo, Márcia Franco Custódio, Sueli Batista Machado.
- 12 - Áurea Dias Sampaio, Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima.
- 13 - Dijanete do Nascimento Pinto Corrêa, Francisca Celia Gonçalves Souza Andrade, Maria Luiza Rudio Gambardella, Pollianna Moraes das Neves, Santa Catarina Sabarros Martins.
- 14 - Claudete Gonçalves Pinto, Maria da Graça Lobo de Almeida.
- 15 - Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Moraes, João Florentino dos Anjos, Marlene Gomes de Andrade, Marly Pinto Fernandes, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macêdo, Susiberte Rodrigues Nogueira da Gama.
- 16 - Laura Raquel Dutra Janino, Marta Winkler Flores, Neusa Maria Bernardes Teixeira Campos, Raimunda Ferreira Venancio, Raimundo Nelson Vieira Zaranza, Walter Gouvêa Costa, Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima.
- 17 - Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda Franca.
- 18 - Célia Morgado Vaz, Cirene Pessanha Machado, Edna Cardoso Pereira Lima, José Ferreira da Silva, Magda Suely Rosa Oyo, Maria do Carmo Cassimiro da Costa, Maria Efigênia de Oliveira, Olinda Elisa Gomes Brasileiro de Figueredo.
- 19 - Antônio Augusto Bezerra Ribeiro, Ayrton Klier Peres, Expedito José de Lima, Genival José Cassemiro, Ivana da Silva Theodoro, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldeci Maria da Silva.
- 20 - César Vieira de Rezende, Claudete Marques França, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri Sabino, Mariana Garcia Borges, Marta Dolabela de Lima, Yoko Matsuura Fernandes.
- 21 - Antônio Tibery Costa, Luiz Efigenio dos Santos, Zilda Maria Martins Rodrigues de Andrade.
- 22 - Anísia Baptista Martins Filha, Artur Martins dos Reis, José Ataíde da Silva, Maria Célia dos Santos, Milton Moura Soares.
- 23 - Maria das Graças Costa, Rosângela da Silva Rodrigues.
- 24 - Arlete Batista da Silva, Jarbas Leal Viana, Maria Aparecida Conforte, Maria Julia Barbosa de Oliveira, Walter José Cruz Cavalcante.
- 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araújo Vasconcelos, Jocenildo Dantas de Oliveira, José Gonçalves Guimarães, Marilda Pinto Castello Branco de Carvalho, Pedro José da Silva, Therezinha de Jesus Abelha Salles de Barros.
- 26 - Célia Alves, Célia Maria de Oliveira, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana.
- 27 - Iran de Oliveira Leporace, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva.
- 28 - José Miguel Pereira Dos Santos, Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa.
- 29 - José Hilário Aquino Soares, Laura Antônia Perrella Parisi, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Inês de Bessa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Mauro de Albuquerque Madeira, Miguel Arcaño de Sousa, Terezinha do Socorro da Silva Xavier.
- 30 - Alice Candida da Costa, João Ferreira da Silva Júnior, Magaly de Melo Rabelo Toledo, Maria Soares de Araújo.

ASA MENSAGEM



Fernando Moitinho Neiva

O associado **Fernando Moitinho Neiva** enviou a foto e informou que estava muito feliz com o recebimento dos mimos da ASA-CD, enviados pela Presidente, Dr.^a Maria Elisa.

Em contato telefônico com a funcionária Jaqueline, no dia 27/8, ele agradeceu pelo envio da garrafinha — campanha de estímulo ao consumo de água e combate à desidratação — e da nécessaire.

Yvette Vieira de P. de Almeida também nos enviou foto com os seus *souvenirs* da Associação. A garrafinha é um lembrete de estímulo ao consumo de água, mas, também, um alerta ao combate contra desidratação.

Segundo a Associação Paulista Para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM), a desidratação é um dos principais problemas que aflige os idosos durante o ano todo; isso se deve ao fato de redução da eficácia da absorção de água pelo organismo, o que favorece o quadro de desidratação.

"Água também é importante para o bom funcionamento cerebral. Uma das minhas iniciativas foi estimular o consumo de água. Por isso, lancei a campanha das garrafinhas", disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.



Yvette Vieira de P. Almeida

As irmãs aposentadas da Câmara e associadas da ASA-CD **Juracy Feitosa Rosa** e **Julieta Feitosa** também enviaram imagens usando as garrafinhas, as necessárias e as toalhas.

"Dona Juracy e Dona Julieta estão agradecendo os presentes", dizia a mensagem recebida pelo *WhatsApp* institucional.

"Fiquei muito comovida ao ver, não somente a imagem com os *souvenirs*, como, também, os diplomas que entrego em nome da Associação colados na parede, como uma singela homenagem em reconhecimento aos anos de serviço e dedicação à Câmara", disse a Presidente, Dr.^a Maria Elisa.



Juracy Feitosa Rosa e Julieta Feitosa

A querida **Walkyria Saramago Pinheiro** escreveu:

"Parabéns pelo profundo texto escrito no Editorial. Você soube descrever todos os sentimentos e lutos que estamos vivendo com esta pandemia.

Penso que seja um momento forçado a uma reflexão interna.

Citou, muito interessante, Carl Young como referência de tudo que somos dentro de nossas atividades de que fomos obrigados a abrir

mão para continuar vivos... Parabéns pela bela explicação.

Maria Elisa, nossa Presidente da Asa, é brilhante, sabe tudo sobre Leis e está a par de tudo que ocorre no Judiciário, além de ser a melhor pessoa que conheço no mundo em bondade e solidariedade. Eu sou eternamente grata a ela por tudo que ela fez e continua fazendo por mim e por todos."

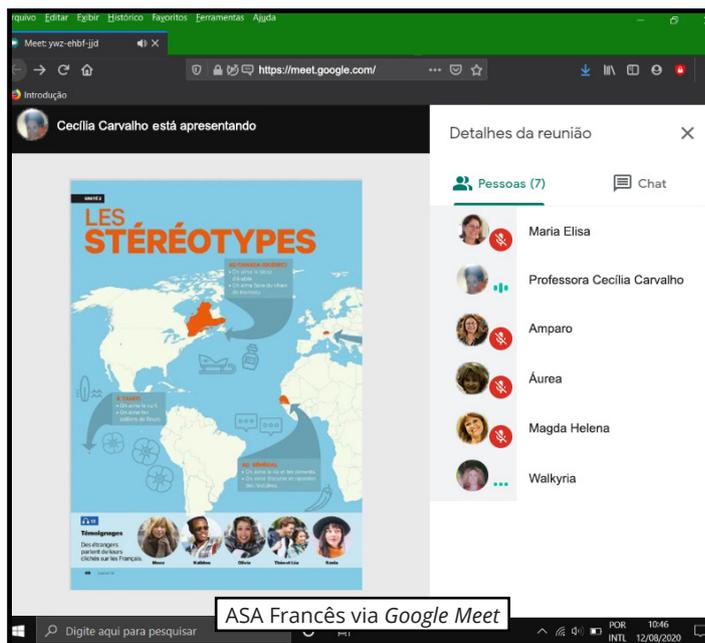


Walkyria Saramago Pinheiro

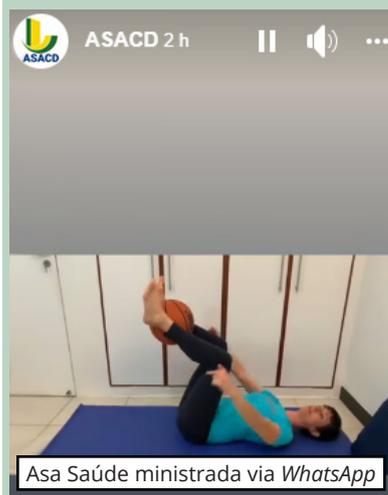
ASA CURSOS ASA FRANCÊS

As aulas de francês ministradas pela Prof.^a Cecília têm ganhado cada vez mais adeptos. A iniciativa da Presidente, Dr.^a Maria Elisa, destinada a promover o encontro, o desenvolvimento da cognição por meio do estudo de línguas estrangeiras, bem como a melhoria e conservação da saúde dos associados, acabou se tornando uma forte aliada contra a pandemia.

"Eu me preocupo muito em manter a saúde física e mental dos meus colegas. É importante manter em funcionamento as sinapses para que as ligações entre os neurônios possam se fortalecer e criar outras ligações", disse a Presidente.



ASA SAÚDE



As iniciativas que visam ao desenvolvimento e à preservação da cognição e da mobilidade implementadas pela Presidente, Dr.^a Maria Elisa, continuam de forma segura e virtual.

A Fisioterapeuta e Professora Ana Paula ministra aulas, semanalmente, às terças, pelas plataformas virtuais. Os exercícios possuem abordagem lúdica e são bastante acessíveis para todos os níveis físicos, além de pro-

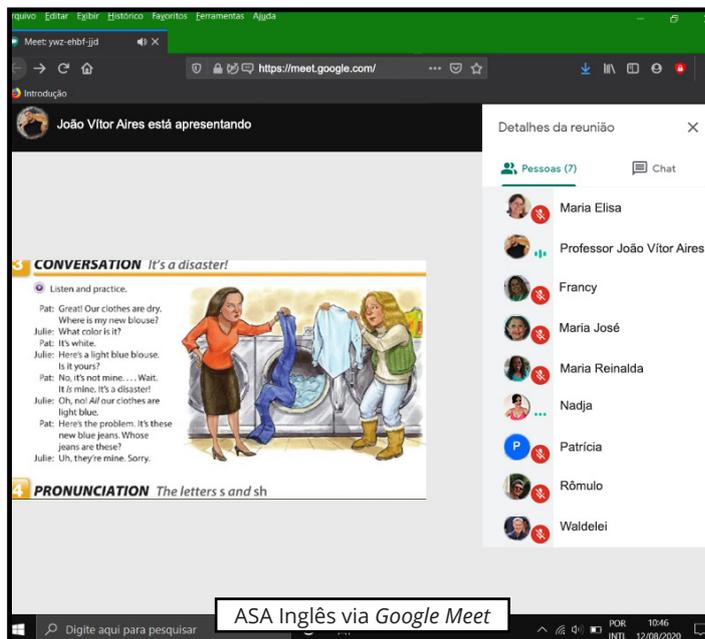
moverem considerável gasto calórico e sensação de bem-estar físico e mental.

"Durante o isolamento, me preocupei em garantir que as pessoas mantivessem a rotina da prática de atividade física sem se expor a ambientes e aos contatos que promovam risco de contágio. É importante seguirmos com as atividades, mas tendo consciência da nossa nova realidade", disse a Presidente.

ASA INGLÊS

Os alunos do Prof. João Vítor, que ministra as aulas no projeto de iniciativa da Presidente Maria Elisa, estão trabalhando a cognição por meio do aprendizado de idioma e, agora, pela adaptação à tecnologia de comunicação, a plataforma *Google Meet*.

"Eu estou gostando da desenvoltura dos alunos no sentido de buscar aprender e se manter ativos, se adaptando às medidas devido ao isolamento que acabou adiantando um outro projeto que tenho de inclusão digital para nossos associados", disse a Presidente.



ASA SOLIDÁRIA



Maria Elisa realiza sorteio de brinde para o ASA Solidária

A Presidente da ASA-CD, Dr.^a Maria Elisa, realizou o sorteio para os associados que fizeram doações em agosto para ASA Solidária.

Durante a transmissão, a Presidente agradeceu à Dr.^a Raquel Torres, servidora da Assessoria Jurídica do DEPES, na Câmara dos Deputados, pelas doações realizadas.

A sorteada foi a associada Gabla. O funcionário Jhonata Santos estava presente no local para entregar as doações em nome da Presidente, Dr.^a Maria Elisa.

No dia 3 de agosto, foi realizada a entrega de cobertores para a Pastora Nilza, que

congrega na Igreja de Deus do Brasil, Sudoeste (DF).

Pastor Willin, da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente (DF), também esteve na ASA-CD para receber os cobertores doados no dia 21.

Terezinha, do movimento "Ide e Evangelizai - Mães que Oram pelos Filhos", do Instituto Missionário Alcançando Vidas, da Assembleia de Deus, esteve na Associação dia 28 de agosto para receber as doações de cobertores.

"A caridade liberta. Precisamos ajudar nossos irmãos que estão passando privações", disse a Presidente.



Jhonata entrega as doações para Pastora Nilza da IDB



Jhonata entrega as doações ao Pastor Willin da Igreja Presbiteriana



Jhonata entrega as doações para Terezinha do "Ide e Evangelizai"



Gabla agradecendo a entrega do brinde

A colega Gabla enviou uma mensagem e uma foto agradecendo pelo recebimento do brinde do sorteio e dos mimos da ASA — garrafinha, nécessaire e toalha.

"As pessoas são boas e eu gosto de afirmar que 'nenhuma boa ação ficará impune'. O sorteio de brindes é um reconhecimento singular do ato de doar", disse a Presidente.

CLUBE DO LIVRO

No dia 27 do mês de agosto, realizou-se o encontro virtual do Clube do Livro, que tratou da obra *A Distância*

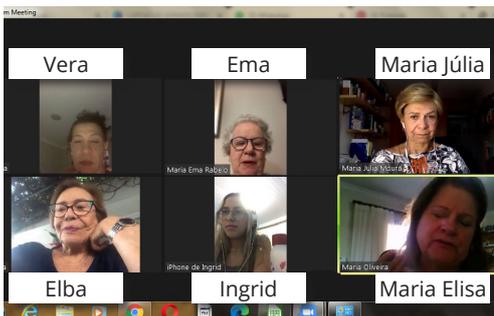
entre nós, de Thrity Umregar, que trata sobre a vida de duas mulheres indianas de castas diferentes: Bhima, de

origem humilde, que trabalha na casa de Serabai, de casta mais elevada.

"O encontro foi muito agradável e falamos bastante sobre a cultura indiana e as ideias do livro. Realmente, muito gratificante essa atividade", disse a Presidente.

Memórias de um cabo de vassoura, de Origenes Lessa, é o livro do próximo encontro, 25/9/2020, sexta-feira, às 17h.

A escolha prestigia a produção literária nacional e suscita a discussão sobre questão ambiental.



Clube do Livro virtual realizado via Google Meet

