

DICAS PARA VIVER BEM



Ana Paula Ribeiro
Fisioterapeuta

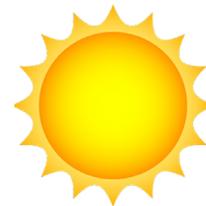


EXERCÍCIOS

É recomendável praticar atividade física regular no mínimo três vezes por semana. A medida que o corpo vai ficando mais velho, a perda de massa magra fica mais evidente e aumenta o risco de doenças ósseas aparecerem.

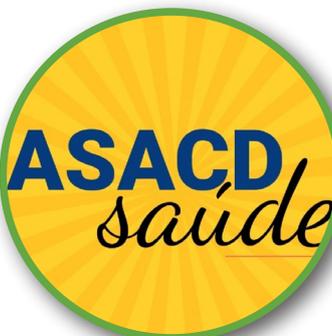
SOL

Para todos o estímulo à produção de vitamina D é indispensável. No que diz respeito aos idosos, a vitamina D é de suma importância para manutenção da imunidade. Nesse sentido, é recomendável tomar sol até as 11 horas da manhã. Esse hábito ajuda na longevidade.



HIDRATANTE

Usar cremes hidratantes no corpo, rosto, mãos, cotovelos, joelhos e tornozelos para manter a pele mais hidratada bonita e vistosa, evitando-se coceiras e ressecamentos.



DORMIR BEM

É muito importante dormir porque é durante o sono que o corpo recupera as energias, otimiza o metabolismo e regulariza a função de hormônios fundamentais para o funcionamento do corpo.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Manter uma alimentação saudável evitando açúcares e carboidratos em excesso pode significar a redução do risco do desenvolvimento de problemas como: doenças cardíacas, diabetes tipo 2, pressão alta, colesterol alto, inflamações crônicas, obesidade, doença hepática gordurosa não alcoólica, além de problemas dentários como cáries.



ÁGUA

O consumo adequado de água é essencial para os idosos, ainda que não sintam sede, porque possuem menos quantidade de água no organismo do que pessoas em outras faixas etárias.



Kerley de Sousa Freire
Personal Training

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Moraes das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Cassemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Hortá

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1825 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso 3103-7609/3103-7612

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817/3226-5213

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) 3216-9818/3216-9825

Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976

Sindilegis (61) 3214-7300

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Queridos associados, como vão vocês? Eu espero que bem e que já tenham gravado as regrinhas que sempre falo, que são: 1 - tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 - fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 - uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes; 4 - tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 - usar cremes hidratantes no corpo todo ou no mínimo na mão e no rosto.

Todo mundo sabe que a prática de exercícios traz inúmeros benefícios à saúde. Isso é senso comum. No caso dos idosos, ajuda a nos mantermos ativos e com a autoestima alta, além de prevenir diversas doenças. Lógico, isso deve ser feito com o devido acompanhamento. Mas será que vocês sabem exatamente como isso mexe com o corpo na terceira idade? Exercícios de intensidade moderada ajudam a melhorar a capacidade cardiorrespiratória com exercícios regulares. Isso significa respirar melhor e ter menos propensão a doenças cardíacas. Estudos indicam que o corpo perde em média 3 quilos de massa muscular magra por década a partir da meia-idade. Há evidências que relacionam esta perda a um estilo de vida sedentário e não por conta da idade. Sendo assim, a massa muscular pode aumentar nos idosos com a prática de exercícios, melhorando

a mobilidade e a cognição. Com a idade, as pessoas ficam mais propensas a fraturas ósseas. A densidade dos ossos começa a diminuir após os 40 anos e a perda se acelera a partir dos 50. Exercícios ajudam a reduzir a osteoporose e o risco de perda óssea. Manter-se ativo fazendo exercícios físicos ajuda o corpo a manter as articulações saudáveis. Pessoas com artrite que busquem programa de exercícios aeróbicos e de fortalecimento podem se beneficiar bastante. Ao fazer exercícios que incluam equilíbrio e coordenação motora, é possível reduzir o risco de quedas. Exercícios frequentes ajudam a diminuir os níveis de gordura no corpo. E isso ajuda a melhorar a saúde, prevenindo contra doenças cardiovasculares e diabetes, por exemplo. Além disso, com exercícios passam a controlar melhor seu peso. Lembramos que na nossa Associação temos o ASA SAUDE, com as profissionais Ana Paula-fisioterapeuta e Kerley-personal Training, todas as quintas-feiras. Venham participar, exercitar, rever amigos e conhecer outros tantos e desfrutar da praia de Brasília, o Lago Paranoá.

Por fim, lembro-lhes que temos que nos cuidar, usar álcool em gel e manter o ciclo de vacinação completo, já estamos mais perto do normal e já voltaremos como era antes, um beijo.

POESIA

Nós , Os Nós E A Noz

GRACINIRA LOPES DA SILVA

Eu, ele, você e ela
Somos nós __ plural.
Unidos, amigos somos dela,
Terra boa __ Cidade Capital
De cerrado e secura do nosso
Belo Brasil Central.

Aqui não somos os nós
Presos, apertados, feios
E que nos tiram a liberdade.
Somos livres, independentes
Presos só no amor da nossa
Ampla e sadia amizade.

A noz inteira, fechada
Na sua casca, que valor tem?
Mas quebrada, moída por al-
guém
Juntada às outras numa boa torta
Será muito bem apreciada
Na boca de alguém.

Minha gente querida
O mais importante da vida
É, juntos __ todos nós, abrir o
coração
Fazer dele o anfitrião
Desatar os terríveis nós
Apertar os abraços e cair com
tudo
Na nossa torta __ tentação.



Gracinira Lopes da Silva, escritora, poeta, aposentada da Câmara dos Deputados, e associada da ASA-CD.

PROSA

MINHA ALMA ESTÁ EM BRISA

MÁRIO DE ANDRADE

Contei meus anos e descobri que tenho menos tempo para viver a partir daqui, do que o que eu vivi até agora.

Eu me sinto como aquela criança que ganhou um pacote de doces; o primeiro comeu com prazer, mas quando percebeu que havia poucos, começou a saboreá-los profundamente.

Já não tenho tempo para reuniões intermináveis em que são discutidos estatutos, regras, procedimentos e regulamentos internos, sabendo que nada será alcançado.

Não tenho mais tempo para apoiar pessoas absurdas que, apesar da idade cronológica, não cresceram.

Meu tempo é muito curto para discutir títulos. Eu quero a essência, minha alma está com pressa... sem muitos doces no pacote...

Quero viver ao lado de pessoas humanas, muito humanas que sabem rir dos seus erros.

Que não ficam inchadas, com seus triunfos. Que não se consideram eleitos antes do tempo. Que não ficam longe de suas responsabilidades. Que defendem a dignidade humana... e querem andar do lado da verdade e da honestidade.

O essencial é o que faz a vida valer a pena.

Quero cercar-me de pessoas que sabem tocar os corações das pessoas...

Pessoas a quem os golpes da vida, ensinaram a crescer com toques suaves na alma

Sim ... estou com pressa ... estou com pressa para viver com a intensidade que só a maturidade pode dar.

Eu pretendo não desperdiçar nenhum dos doces que eu tenha ou ganhe...

Tenho certeza de que eles serão mais requintados do que os que comi até agora.

Meu objetivo é chegar ao fim satisfeito e em paz com meus entes queridos e com a minha consciência.

Nós temos duas vidas e a segunda começa quando você percebe que você só tem uma...

(Um mimo da Presidente da Asa para um momento de reflexão)



Mário Raul de Moraes Andrade foi um poeta, contista, cronista, romancista, musicólogo, historiador de arte, crítico e fotógrafo brasileiro

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente Enila, a 2ª Vice-Presidente Amparo e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Luzia Maria e Silvia Ribeiro dia 1, **Aécio Cruz** dia 2, **Geraldo Evangelista** dia 3, **Izabel de Mesquita e Edson José** dia 6.

Luzia Maria chegou a Brasília em 1975, gosta de fazer ginástica, viajar e estar com a família e amigos. **Silvia Ribeiro** chegou em 1969 e gosta de conversar. **Aécio Cruz** chegou em 1964, gosta de cuidar da fazenda. **Geraldo Evangelista** chegou em 1968, gosta de trabalhar em casa com madeira e pequenos reparos. **Izabel de Mesquita** chegou em 1957, gostava de dançar, hoje somente cuida dos netos e bisnetos. **Edson José** chegou em 1970 e gosta de viajar.

Lúcia de Fátima dia 6, **Relva Aparecida** dia 7, **Maria Elisa** dia 8, **Ana Studart e Geralda Alves** dia 9, **Sidraque Pinheiro e Fátima Bastos** dia 11.

Lúcia de Fátima chegou a Brasília em 1978, gosta de viajar. **Relva Aparecida** chegou em 1969, gosta de viajar e de realizar trabalhos sociais. **Ana Studart** chegou em 1974 e gosta de cantar. **Maria Elisa** chegou em 1976, gosta de atividade física, viajar e estar com amigos. **Geralda Alves** chegou em 1960, gosta de estudar piano. **Sidraque** chegou em 1972, gosta de pregar a palavra de Deus. **Fátima Bastos** chegou em 1971, gosta de fazer pilates, yoga, meditação, ir ao shopping e viajar.



Regina Célia dia 11, **Alice Garcia** dia 12, **Sérgio Boaventura** dia 14, **Maria do Carmo Oliveira** dia 15, **Antônio Maria e Maria do Socorro** dia 16.

Regina Célia chegou a Brasília em 1957, gosta de realizar trabalhos filantrópicos, viajar e estar com amigos e familiares. **Alice Garcia** chegou em 1978, gosta de cozinhar e de estar com o neto. **Sérgio Boaventura** chegou em 1969 e gosta de viajar com a família. **Maria do Carmo** chegou em 1963, gosta de dançar, viajar, ler um bom livro, ouvir música clássica e estar com os amigos. **Antônio Maria** chegou a Brasília em 1972, gosta de futebol e viajar. **Maria do Socorro de Freitas** chegou em 1985 e gosta de viajar.



Ariadne dia 18, **Irismar Pires** e **Ronaldo Gomes** dia 19, **Ângela Cunha** dia 20, **Aparecida Porto** dia 21.

Ariadne nasceu em Brasília no ano de 1965, gosta de estar entre amigos e familiares, rezar, caminhar e dirigir. **Regina Stavale** chegou em 1966, gosta de dançar e viajar. **Irismar Pires** chegou em 1960, adora viajar com os netos. **Ronaldo Gomes** chegou em 1972, gosta de ler e viajar. **Ângela Cunha** chegou em 1962, gosta de ler, escrever, conversar e praticar esportes. **Aparecida Porto** chegou em 1979, gosta de viajar, conhecer novas pessoas e auxiliar pessoas que vivem em vulnerabilidade social.



Rosângela Beatriz dia 21, **Goiano Braga Horta** dia 22, **Neuza Maria** dia 23, **Maria Lúcia Dias** dia 25, **Marli Lima** e **Ana Lúcia Brandão** dia 26.

Rosângela chegou a Brasília em 1967, gosta de curtir a natureza e ouvir o canto dos pássaros. **Goiano Braga** chegou em 1963 e gosta de cantar. **Neuza Maria** chegou em 1972, gosta de conversar. **Maria Lúcia** chegou em 1978 e gosta de viver a vida. **Marli Lima** chegou em 1960, gosta de viajar. **Ana Lúcia Brandão** chegou em 1965 e gosta de ler.

Roberto Medeiros, **Maria Jesus** dia 27, **José Alonso** dia 28 e **João Cyrino** dia 30.

Roberto chegou a Brasília em 1965, gosta de cantar e estar com amigos e familiares, a associada **Maria Júlia** participou da chamada para desejar felicitações aos colegas. **Maria de Jesus** chegou em 1965 gosta de estar com a família e amigos, viajar e conhecer novos lugares. **José Alonso** chegou em 1959, gosta de lidar com o meio rural. **João Cyrino** chegou em 1964, gosta de lidar com o campo.



ASSOCIADO CANDANGO

SEBASTIÃO AUGUSTO MACHADO

Meu nome é **Sebastião Augusto Machado**. Nascido em Ouro Fino-MG, cheguei em Brasília em 1966. Estudei administração e ingressei na Câmara dos Deputados em agosto de 1967, trabalhei no Departamento de Segurança e DECOM, aposentando-me em 1997. Depois de aposentado virei especialista no cultivo do hibisco e rosa linense e também colecionador de cachaça, já ultrapassando as 5.000 garrafas.

Autointitulado como

coleccionador de cachaça do Centro-Oeste, sou aposentado e associado da ASA-CD, tenho 72 anos, me divirto dentro um de meus refúgios, um pequeno depósito transformado numa gruta de tesouros. Em infinitas prateleiras, armários e suportes, o quarto guarda meus xodós: mais de 5 mil garrafas de cachaça nacional. Apesar da falta de registros que possam comprovar o título, tudo indica que sou o maior colecionador da região e



até do Brasil. Na Confraria da Cachaça do Brasil, não há ninguém com essa quantidade de garrafas; no site do Museu da Cachaça, no qual se pode informar o tamanho da coleção, nove pessoas afirmam ter mais de 5 mil exemplares.

IZABEL CARNEIRO RIBEIRO



Meu nome é **Izabel Carneiro Ribeiro**, cheguei em Brasília em 1963, nasci em São Lourenço da Mata-PE, morei lá até aos 12 anos de idade, cresci mesmo foi em Brasília. Sou pedagoga e in-

gressei na Câmara dos Deputados em 1978.

Na Casa, atuei na Coordenação de Arquitetura e Engenharia, aposentei-me em abril de 1998. Depois de aposentada fiz várias coisas: exemplo, cursei Psicologia na Católica, não cheguei terminar o curso mas fiz 4 anos e meio, depois montei uma loja de cosméticos; fiquei 2 anos, depois larguei tudo só pra viajar.

Vou muito pra Nova York, pois lá tenho 2 ne-

tinhas. Vou sempre para Recife, onde mora um pouco da minha família. Amo João Pessoa e viajo com frequência para Goiânia. Frequento academia, faço pilates, acupuntura. Gostaria muito de fazer curso de fotografia, um dia eu chego lá.

Por fim, acho a atual gestão da ASA-CD muito eficiente, participativa e proativa, tudo está muito bem feito e alinhado.



Meu nome é **Adalberto Monteiro**, cheguei em Brasília no ano de 1958, aos 10 anos de idade, em busca de melhores condições de vida.

No ano de 1985, por meio de concurso público, tornei-me servidor efetivo da Câmara dos Deputados, como Assessor Parlamentar e Chefe de Gabinete, e aposentei-me em 1995. No ano de 1987, formei-me em Direito pelo UNICEUB e ingressei no quadro da Ordem dos Advogados do Brasil – OAB, seção do Distrito Federal.

Sou fundador e Presidente do Partido Republicano Progres-

sista no Distrito Federal – PRP. Atuei como Diretor do SINDILEGIS e como Presidente do Conselho Deliberativo da ASCADE. Como hobby jogo futebol.

A atual gestão da Associação tem se mostrado bem efetiva nas ações de promoção e valorização do servidor público aposentado e pensionista, vejo uma crescente preocupação da Diretoria em valorizar os associados e isso é louvável.

REGINA CELIA FRANÇOIS DINIZ

Meu nome é **Regina Celia François Diniz**. Sou natural do Rio de Janeiro (RJ), mas cresci e fui criada em Brasília, cidade que amo! Cheguei aqui com 2 anos. Em 1957, o meu pai foi convidado para ser o primeiro administrador do aeroporto de Brasília, mas a família só pôde vir em 1958. Ainda não havia casas disponíveis para os servidores. Nossa casa foi a primeira casa de alvenaria habitada. Era a antiga Quadra 39, atual 713 Sul.

Possuo formação em Pedagogia e atuei em escola por algum tempo. Ingressei na Câmara em 1982. Trabalhei na Taquigrafia, na Liderança do Governo e na Diretoria-Geral/Assessoria de Projetos e Gestão (Aproge). Aposentei-me em 2011.

Fui muito feliz com o meu trabalho. Aprendi

e cresci muito profissionalmente e pessoalmente. Graças a Deus, em todos os lugares em que trabalhei tive ambientes de trabalho saudáveis e gratificantes, apesar de muitas vezes exaustivo. Fiz grandes amigos. Sou muito grata à Câmara e a todas as pessoas com quem lá convivi.

Quando decidi que já estava na hora de me aposentar, tracei algumas metas e corri atrás delas. Busquei fazer coisas que antes não tinha tempo. O bom da aposentadoria é você ser dono da sua hora.

Hoje procuro me manter-me saudável cuidando do corpo e da mente. Dedicome à família e aos amigos. Participo de trabalhos filantrópicos, pois ajudar o próximo é gratificante.

Viajo por esse mundo afora, descobrindo e co-



nhecendo novas culturas. Conheci vários lugares e países indescritíveis e quero conhecer muito mais.

Em todos os momentos da vida é preciso sabedoria para levá-la com leveza, alegria e aproveitar intensamente tudo que nos é concedido.

Parabenizo a Maria Elisa, pessoa incrível com quem tive a oportunidade de conviver, que vem fazendo um trabalho excelente, inigualável na presidência da ASA.



Meu nome é **Marli Lima Gomes**. Sou natural do Rio de Janeiro (RJ). Cheguei a Brasília em 1960 quando estava com 16 anos. Sou bacharel em Direito. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1964.

Na Casa, trabalhei na Comissão de Finanças e na Comissão de Fiscalização Financeira. Depois, iniciei no Gabinete do Presidente da Câmara em 1972. Nesse fiquei até a aposentadoria em 1997. Depois de aposentada, fui curtir a família. Amo viajar. Já viajei para muitos países. Recentemente, realizei uma viagem à Europa e estive em sete países. Já estive na Alemanha, Escócia, Inglaterra, Itália, Portugal, Suíça e outros.

Total de vinte países. No que diz respeito à atividade física, eu gosto de caminhar no parque ou fazer exercícios em casa. Aos amigos aposentados, aconselho a não ficar parado e aproveitar a vida da melhor maneira possível com os familiares e amigos.

A atual gestão da ASA-CD é muito atuante. Cheia de boas ideias que visam o melhor para os aposentados. Para mim a Associação está muito aprovada.

FALA, ASSOCIADO

OSWALDO DE OLIVEIRA TEÓFILO

Me chamo **Oswaldo de Oliveira Teófilo**, nasci em Fortaleza, CE, em abril de 1938 e ali permaneci até setembro de 1956, quando minha família se mudou para o Rio de Janeiro, então Capital Federal. Residi no Rio por 35 anos, até a mudança para Brasília, com interregno de três anos - 1984 a 1987- vividos em São Paulo Capital. Cheguei a Brasília em 1991. Ingressei na Câmara em 15/2/1991, na função de Assessor Legislativo (hoje Consultor

Legislativo), após aprovação em concurso público prestado ao longo do ano de 1990. Aposentei-me na Consultoria Legislativa em agosto de 2000. Em seguida, até 2005, trabalhei como advogado no Distrito Federal, integrando escritório constituído por colegas da Câmara.

Depois de aposentado dediquei-me a cuidar de mim e da minha família e gosto de pintar. A pintura vem da infância. Começa pelo desenho. Depois pintura a óleo e acrílico. A aquarela veio depois. Tudo



como amador e sem cursos regulares. Paisagem tem sido o tema dominante.

Por fim, a gestão da Presidente da ASA-CD é uma maravilha, a Maria Elisa tem feito muitas ações em prol de nós associados e isso tem feito toda a diferença para os colegas que já estão aposentados.



Meu nome é **Lúcia de Fátima Vieira da Costa**, nasci em Independência, CE, sou formada em Designer de Interiores e cheguei em Brasília em 1978. Trabalho com hotelaria, tenho pousada em Itacaré-Bahia.

Sou pensionista, fui casada com Ademar Vilariño da Costa, conhecido como Vila. Na Câmara dos Deputados, ele atuou como Chefe da Coordenação de Transporte, o Vila era uma

pessoa maravilhosa, especial, educado, honesto, amável, compreensivo e atencioso, cuidadoso. O luto é o momento mais difícil em nossa vida, nesses 20 anos, mistura de sonho com pesadelo. Depois vamos nos adequando um dia de cada vez e comigo não foi diferente, uma perda absurda de poucos dias, fiquei com 2 filhos, um ainda adolescente, então não foi nada fácil. Mas, quando temos um Deus que nos conforta e dá força e vigor para continuar, fica mais fácil a superação. Assim conseguimos nestes quase vinte anos guardar meu marido e pai em nosso coração com muita saudade.

Aposentar não é o fim, aposentar e continuar desbravando a nossa mente, o nosso corpo dia após dia.

Então, ocupe sua mente, movimente seu corpo, e que tal viajar, conhecer outros lugares, cultura, culinária. Não esqueça de viajar. Conheço: Nova York, Nos Emirados Árabes Qatar, Dubai, Oman, Chile, Portugal, Brasil quase todo.

Por fim, venho acompanhando a administração através do jornal e meios de comunicação e está de parabéns, admiro a maneira espontânea e maravilhosa que a Maria Elisa dedica a todos os associados. E com certeza e desta maneira que todos deviam fazer, o ser humano precisa de amor, carinho, atenção. Portanto, ela está de parabéns por tudo que vem realizando!

VERA LÚCIA DOS SANTOS RAMOS

Meu nome é **Vera Lúcia dos Santos Ramos**. Nasci em Niterói (RJ). Cheguei a Brasília em 1977. Possuo graduação em Direito e Administração de Empresa. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1983.

Na Casa, atuei em Gabinetes de Deputados e no Departamento de Pessoal, sob direção da Dra. Iris, que dava apoio aos funcionários em processo de aposentadoria e acesso à creche para filhos. Fui encarregada de tratar do contencioso do programa e aposentei-me em 1996.

Depois de aposentada tive a oportunidade de exercer a advocacia. Eu fiquei licenciada 5 anos, sem vencimento, antes de me aposentar de fato porque estive 12 anos fora do país.

Gosto muito de viajar. Conheço: Europa, América do Norte e Sul, Canadá e Brasil quase todo, só faltam as Regiões Norte e Centro-Oeste.

Meus hobbies incluem participação em grupos de leitura, debates de obras cinematográficas, além do estudo da língua francesa e a prática de natação.

Aos amigos aposenta-



dos aconselho que tenham coragem. O tempo será curto para fazer tudo o que se gostaria de ter feito. Sobre a atual gestão da Associação, eu gosto muito: bastante dinâmica e cheia de novidades.



Meu nome é **Odete Piccoli**. Sou natural de Muçum (RS). A cidade continua pequena até hoje e minha infância foi muito feliz. Me graduei em Administração de Empresas na PUC de Porto Alegre.

Cheguei a Brasília e ingressei na Câmara dos Deputados em 1975. Na Casa, atuei somente na Taquigrafia, aposentando-me em 2001. Mesmo aposentada prestei as-

essoria para Câmara até 2008, quando parei de trabalhar definitivamente.

Amo viajar. Quando trabalhava viajava só nas férias, mas aposentada viajo mais. Só parei na pandemia. Já viajei para: África do Sul, Argentina, China, Colômbia, Equador (Galápagos), Escandinávia, Estados Unidos, Europa, Guatemala, Ilhas do Caribe, Jamaica, Japão, México, Panamá, Polo Norte, Tailândia Uruguai, dentre outros. Meu hobby é ser sommelière. Fiz Curso na ABS de Brasília (DF) e viajo regularmente para eventos e roteiros enogastrômicos pelo Brasil e exterior: África do Sul, América do Sul, Austrália, Estados Unidos, Europa, Nova Zelândia.

Aos amigos aposentados aconselho que façam algo de que gostem. Não fiquem ociosos.

Sobre a ASA, todas as gestões tiveram sua importância, pois são pessoas da melhor qualidade que dedicaram seu tempo para cuidar de nós. Destaco a atual gestão da Maria Elisa como a mais dinâmica e criativa. Mil elogios para ela.

Parabéns a quem organiza a revista. Ficamos a par de tudo o que acontece e passamos a conhecer ou lembrar de pessoas maravilhosas. Boa ideia das entrevistas e tudo o mais.

MARIA LÚCIA DIAS DE PAIVA

Meu nome é **Maria Lúcia Dias de Paiva**. Sou natural de Assis (SP). Cheguei a Brasília em 1978. Sou professora primária especializada em Pré-escola Montessori. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1979. Inicialmente, servi no Gabinete Parlamentar por 18 anos com o mesmo parlamentar. Após esse período, exerci atividades no Departamento de Comissões, mais precisamente nas Comissões de Integração Nacio-

nal, Desenvolvimento Regional e Amazônia e Comissão Parlamentar Conjunta do Mercosul. Aposentei-me em 2003. Aposentada, levo uma vida tranquila e feliz. Uma hora eu canto, outra eu danço, sempre estou fazendo algo. Viagem não é meu hobby. Viajo pouco, poderia viajar mais. Aos amigos aposentados e pensionistas, eu digo: “Há vida fora da Câmara dos Deputados”. Se bem que trabalhar na Câmara me



trouxe muitas realizações.

Por fim, a Associação é muito participativa na vida de quem faz parte dela. A Maria Elisa é uma querida e juntou ao seu redor outros queridos. Estou bem satisfeita com o que vejo.

NINFA GEREP



Meu nome é **Ninfa Gerep**, cheguei em Brasília no ano de 1965, sou servidora de carreira da Câmara dos Deputados e escritora. Pu-

bliquei o livro “Sinais Proféticos em Israel”.

Procurando ter riqueza de detalhes e objetividade, o livro apresenta a história do povo judeu desde o seu nascimento em Abraão até as proclamações proféticas que apontam para um futuro aparentemente não tão distante de plena restauração física e espiritual.

Entre um polo e outro, o leitor pode encontrar os

vales sombrios de exílio, sofrimento e infortúnios, mas também conhecer os relatos de livramentos sobrenaturais nos tempos em que o fraco se tornou forte.



MARIA JÚLIA RABELO DE MOURA

Meu nome é **Maria Júlia Rabelo de Moura**, nasci em Belo Horizonte, vim para Brasília em 1970, sou formada em Biblioteconomia e ingressei na Câmara dos Deputados em 1971.

Na Casa, atuei na Biblioteca, Departamento de Comissões, Liderança do PRN e Secretaria da Mesa, aposentando-me em 1996. Depois

de aposentada eu fiquei estudando, cuidando do meu corpo, montei uma empresa, mas depois de um tempo deixei o ofício de lado e fui aproveitar o melhor da vida.

A música entrou na minha vida quando comecei a cantar no coral do ECAI, atuando como baixa do coral feminino, ficando lá até o início da pandemia. Devido à



situação encerramos as atividades. Este ano ingressei no Tutti Choir, que é um coral misto, e lá estou atuando como contralto e estou adorando.



Me chamo **Elayne Magaldi Daemon**, nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei em Brasília em 1964, aos 13 anos de idade. Sou formada em Psicologia e ingressei na Câmara dos

Deputados, em 1971.

Na Casa, trabalhei somente na seção de Taquigrafia, aposentando-me anos mais tarde. Depois de aposentada, dediquei-me a atender pacientes, como Psicóloga Clínica, atividade que exerço até hoje.

Sendo a área mais antiga da psicologia, a psicologia clínica atua com foco no estudo da mente do cliente, exteriorizada através da

fala. O profissional traça um diagnóstico e aplica psicoterapias visando à reabilitação psicológica e à melhora da saúde mental do paciente.

As áreas de atuação são: Psicanálise, Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), Psicologia Analítica, Behaviorista ou Comportamental, Psicologia Humanista, Psicologia Corporal ou ReichouGestalt-Terapia.

Meu nome é **Sidraque Pinheiro da Silva**. Nasci em Caruaru (PE), capital do Agreste. Cheguei a Brasília em 2 de janeiro de 1972. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1973. Sou graduado em Direito e Teologia. Na Casa, atuei no Gabinete Parlamentar Liderança Partidária e Departamento de Taquigrafia, aposentando-me em 1998. Depois de aposentado, dei prosseguimento ao Ministério Pastoral como Presidente da Assembleia de Deus

Shalom, missão exercida por mais de 30 anos. O Ministério Pastoral tem a premissa de cumprir a determinação do Senhor Jesus na grande missão de pregar o evangelho que são as boas novas de salvação à toda criatura (Mc, 16,15). Nesta missão, desenvolvemos especialidades de doutrinar o novo convertido, instruir a família com instruções bíblicas, aconselhar jovens namorados, noivos e casais em conflitos. Além do serviço do altar, o pastor é conicitado pelos fiéis a tratar



de assuntos particulares no seio da família. A atividade em prol dos doentes é outra preocupação do Ministério Pastoral.

Hoje, após mais de 30 anos no exercício desta nobre missão, transferei a Presidência da igreja para o meu vice. Deus tem me convocado para uma outra missão.

Meu nome é **Olga Gennari**, faço obras de arte, em forma de pintura. A pintura é uma técnica que utiliza pigmentos em forma líquida para colorir uma superfície, atribuindo tons e texturas, esta superfície pode ser tela, papel ou parede.

A pintura é diferente do desenho por usar pig-



mentos líquidos. A cor é o elemento essencial da pintura. A estrutura fundamental de uma obra é composta pela relação entre as massas coloridas. A pintura faz parte da vida do ser humano desde o Renascimento, foi umas das principais formas de representação dessa época, está presente nos dias atuais. A pintura se expressa através da superfície onde será produzida e dos materiais, como pincéis e tintas, que lidam com os pigmentos. Além da pintura convencional existe



a pintura figurativa, que é a reprodução de um tema familiar à realidade natural ou interna do artista.

Para quem tiver interesse em conhecer mais sobre minhas obras basta ir ao meu instagram: <https://www.instagram.com/olgagennari>.

HOMENAGEM DO MÊS

FERNANDO MOITINHO NEIVA



Este mês, a homenagem ao associado mais antigo será para o servidor da Câmara dos Deputados **Fernando Moitinho Neiva**, que completou

97 anos, no dia 8 de julho de 2022. Natural do Rio de Janeiro, Fernando mudou-se para Brasília em 1960 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1962, aposentando-se em 1991. Ele é Advogado, Jornalista e Relações Públicas, fluente em inglês, francês e espanhol.

Para nós da Asa é um prazer tê-lo como Associado.

A Presidente, Diretores e funcionários da ASA-CD desejam ao amigo uma vida longa com alegrias e com bastante autonomia para que possa desfrutar de muitos momentos com seus familiares e amigos.

DICAS DE VIAGEM

O arquipélago de Malta, no Mediterrâneo, possui mais de sete mil anos de pura história e é um dos destinos mais procurados para o verão europeu. As ilhas oferecem uma mistura perfeita do antigo com o moderno, além de praias paradisíacas e paisagens belíssimas.

O que fazer em Malta

A capital de Malta é Valleta, um dos Patrimônios Mundiais da Unesco, centro turístico e comercial do país, onde há maior diversidade de hotéis, restaurantes, bares e atrações. Porém, não é a única cidade turística da região, afinal as cidades de Saint Julian e Sliema são os lugares onde o agito prevalece e os jovens marcam presença.

Já as cidades de Mdina e Cittadella, por exemplo, são mais históricas e possuem belas obras arquitetônicas que refletem diferentes períodos e influências culturais.

Malta também é composta pelas ilhas vizinhas de Gozo e Comino onde há abundância de belas paisagens e passeios. Há diversos esportes, praias e atrações, como por exemplo a famosa Blue Lagoon em Comino. Uma lagoa que se formou entre as rochas milenares e apresenta um mar turquesa, cristalino, ideal para os amantes da natureza.

Outro pequeno paraíso, literalmente, é a Paradise Bay – Baía Paraíso, em português – que fica na ilha de Malta,



MALTA

de frente para Gozo. A vista é incrível! Além dessa, é claro, há muitas outras belas praias maltesas, como a Baía de Mellieħa, a Baía de Ġhajn Tuffieħa e a Baía de Golden.

Vale a pena contratar um tour para conhecê-las ou alugar um carro e sair desbravando por aí!

DIREITO E JUSTIÇA

RECADASTRAMENTO

ASACD

(61) 9111-2317

Recadastramento

De 1 a 31 de agosto de 2022

IMPORTANTE:

1. O formulário será encaminhado para seu e-mail até fim deste mês de julho;
2. PARA AQUELES QUE SE ENCONTRAM NO DISTRITO FEDERAL: o recadastramento será feito na sede da ASA-CD (Associação dos Aposentados e Pensionistas da Câmara), localizada na L2 Sul, quadra 610, no horário de 9 às 17h. Servidores da Câmara estarão lá para atendê-lo;
3. PARA OS QUE SE ENCONTRAM FORA DO DISTRITO FEDERAL: imprimir o formulário, reconhecer a firma em cartório e postá-lo nos Correios. O endereço de envio constará do formulário. Atenção: o formulário deverá ser entregue na Coipe até o dia 31 de agosto.
4. O recadastramento do IPC será no mesmo período e será realizado na Câmara dos deputados!

Em caso de dúvida, estamos à disposição.

Atenciosamente,
Equipe da Coipe/Depes
(61) 3216-7251 / 3216-7270

DICAS DE SAÚDE

SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Saúde e Atividade Física, na visão da Fisioterapeuta Ana Paula Ribeiro

O conceito de saúde pela Organização Mundial de Saúde – OMS consiste em um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente na ausência de afecção e enfermidades. “O corpo não é só um conjunto de órgãos, mas uma unidade viva que a natureza de cada um regula e harmoniza” (Hipócrates). Somos Corpo! Somos Mo-

vimento! Antes de mais nada, portanto, devemos provocar uma mudança de qualidade em nossa relação com o movimento. Sem dúvida nenhuma é sempre um relacionamento consciente que poderá mudar nossa disposição corporal. Por conseguinte, cuidar do corpo é cuidar de si mesmo!

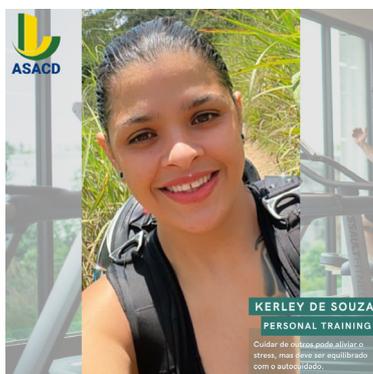
E viver com saúde implica em organizar e harmonizar nossas estruturas corporais. Portanto, a prática de atividades físicas, em contrapon-



to ao sedentarismo, é de extrema relevância para a saúde, e mais, um exercício de amor consigo mesmo.

Ana Paula Ribeiro
Fisioterapeuta

ENVELHECIMENTO COM SAÚDE



ENVELHECIMENTO COM SAÚDE

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal do corpo. Com bastante influência sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais como qualidade e estilo de vida, dieta, sedentarismo e exercício que estão intimamente ligados ao envelhecimento sadio ou patológico. O aumento da idade não significa necessariamente adoecer, com medidas preventi-

vas pode-se manter o idoso em condições saudáveis nos domínios físico e cognitivo, mantendo a autonomia de vida por longo período. O exercício físico é um grande aliado do envelhecimento sadio e recomendado pelos órgãos de saúde.

ALGUNS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS:

- 1 - proporciona sensação de bem-estar
- 2 - fortalece os ossos
- 3 - melhora o sistema imunológico
- 4 melhora o sono
- 5 - melhora a qualidade de vida
- 6 - melhora o sistema de alerta do corpo
- 7 - proporciona independência
- 8 - fortalece os músculos
- 9 - ajuda a caminhar melhor
- 10 - previne doenças como osteoporose, depressão e diabetes, entre outros.

ATIVIDADE FÍSICA ALINHADA A UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Vale ressaltar que a atividade física aliada a uma alimentação saudável é um dos principais fatores para melhoria da saúde dos idosos que desejam chegar a longevidade, ou seja, viver com saúde. É importante que o idoso tenha uma boa alimentação e variada e muito bem balanceada e nela deve-se incluir todos os grupos de alimentos. As necessidades calóricas diminuem para os idosos.

Diante disso, vale a pena lembrar que durante o processo de envelhecimento é muito importante que os idosos procurem manter um peso saudável.

Kerley de Sousa Freire
Personal Training

ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária com comidinhas fáceis de fazer

CACHORRO-QUENTE DE MICROONDAS



INGREDIENTES

- 500gr de salsicha
- 2 latas de pomarola de 340 gr
- 1/2 cebola
- 3 dentes de alho
- sal a gosto
- orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- cortar as salsichas em rodelas e reservar
- cortar a cebola e o alho

- colocar tudo numa tigela de vidro e acrescentar o pomarola e o orégano , misturar tudo e colocar no microondas por 10 minutos misturando de vez em quando
Que delícia neste período de festa e para completar: batata palha e milho verde ...

Hummm

AMENDOIM COM CHOCOLATE OU KRIKRI

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim cru
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 colher sopa de chocolate ou cacau
- 1 colher sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- coloque tudo dentro de uma panela e misture bem e só depois coloque fogo baixo ou médio
- vá mexendo e quando estiver soltando do fundo já estará bom
- algumas pessoas colocam no forno para ficar mais crocante (mas não precisa)



GELATINA VERDE SEDA

INGREDIENTES

- 2 gelatinas de sabores diferentes
- 1 gelatina de limão
- 1 gelatina incolor
- 1 lata de creme de leite (deixar geladeira por 1 hora)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 2 colheres de leite em pó

MODO DE PREPARO

- Fazer as gelatinas separadas e colocar na geladeira (cortar em cubos e reservar)
- Passar um pincel com óleo no

fundo da forma para não grudar a gelatina
-Colocar as gelatinas cortadas no fundo da forma
-Colocar 5 colheres de água numa vasilha e colocar a gelatina incolor e colocar no microondas por 10 segundos
-Bater no liquidificador o leite condensado, a mesma medida de leite, o creme sem o soro e a gelatina incolor
-Colocar a gelatina verde e bater só misturar
-Despejar na forma e colocar na geladeira e cobrir com papel filme
Que delícia !!!



DICA DE CASA

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

CONGELAR A UVA

Congelar uva para melhor durabilidade, consumo e sabor. Sabe aquele calor que a gente fica procurando algo para refrescar e prefere adaptar por algo saudável? Você pode usar a uva como uma op-

ção perfeita para isso. Lave todas as uvas, seque-as, e coloque em um pote. Leve ao congelador por algumas horas, e está pronto.

É só aproveitar!

Hummmm.



CAFÉ NO VIDRO



Procure armazenar o café em um recipiente de vidro. Todos nós desejamos ter o café conservado por muito mais tempo, com o sabor e o aroma melhor do produto. Por

isso, utilizando um pote de vidro, ele fecha hermeticamente, assim você ganha todas esses benefícios em um só recipiente.

Aproveite e já modifique o seu hábito.

VELA CITRONELA

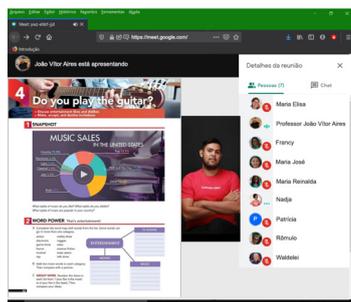
Vela de citronela, repelente natural. A vela de citronela é um repelente natural bastante conhecido por diversos recursos. Uma de suas funcionalidades é o combate eficaz contra

os insetos, sendo usadas para manter insetos como mosquitos longe de conveses, acampamentos e outros locais ao ar livre.

Adquira a sua e acabe com os problemas desses bichos. Confira!



ASA INGLÊS



Imagine então, se você aprender a língua mais rápida do mundo de forma dinâmica, divertida e eficiente. A ASA tem tudo

isso. Não perca tempo. Let's speak English!

Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

Com o professor João você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **quartas**

2 - com algum conhecimento das 9 às 10

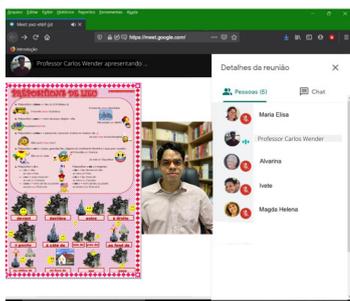
1- com bom conhecimento das 10 às 11

3- iniciantes: das 11 às 12

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além

de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line, pelo celular ou computador, sem sair de casa.

Você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **segundas**

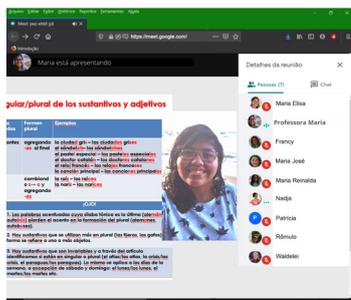
1- com algum conhecimento: das 10 às 11

2 - iniciantes das 9 às 10

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



O espanhol é importante para a cultura, negócios e política. A língua espanhola

ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras línguas.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line.

Turmas: às **quintas**

1 - iniciante das 9 às 10

2 - com algum conhecimento das 10 às 11

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas. Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal Training, trabalham com foco na segurança e qualidade

assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado.

A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono e o desempenho cognitivo, reduz o stress, aumenta a sensação de bem-estar e aumenta a longevidade.

Faça parte da nossa turma e pratique exercícios conosco.

Nos encontramos **TODAS AS QUINTAS-FEIRAS AS 15H NO**

CLUBE ASCADE SEDE NAUTICA ou em outro lugar previamente definido.

Matricule-se pelo nosso WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!



CINE ASA-CD

Este mês a ASA-CD retornou com o ASA NO CINEMA, sempre às segundas-feiras, momento em que os associados assistem aos lançamentos e filmes

premiados do cinema nacional e internacional.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o retorno do ASA NO CINEMA é um sinal que a vida está voltando ao

normal: “Amo estar com os associados e pensionistas, venham se divertir conosco e embarcar nesta aventura. Vocês não podem perder.”



ENTRE ROSAS
1º ENCONTRO



UM BROTO LEGAL
2º ENCONTRO



ELVIS
3º ENCONTRO



ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO

Asa Solidária

Com a pandemia da Covid-19 e o isolamento obrigatório muitas pessoas perderam seus empregos e estão passando necessidades.

Além disso o frio já chegou e vai aumentar e assim como no ano passado vamos fazer também a campanha do cobertor. Juntos podemos ajudar os que necessitam de ajuda. Fazer o bem faz bem!

Banco do Brasil
Agência 3478-9
Conta corrente 117.476-2
CNPJ 37.114.295/0001-37

CESTA BÁSICA

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



SORTEADA SILVANA SAADS

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da covid-19 e em consequência do isolamento social e demissões. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda dos associados e amigos para concretizar este

sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos, mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias.

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

A sorteada do mês, Silvana Saads, sua doação foi fundamental.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!



Igreja Rainha da Paz



Liga do Bem



Igreja em Brasília



Banho do Bem



Reciclando Sons



Igreja Batista Sião



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Centro Social Formar



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Igreja Majestade de Deus - Santa Maria

AGRADECIMENTO



O Centro Social Formar tem como objetivo ofertar o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Crianças e Adolescentes de 06 a 14 anos, de ambos os sexos, em horário alternado ao da escola, visando a formação para a cida-

dania e a socialização. Atualmente atendemos a aproximadamente 120 crianças e adolescentes oriundas de famílias de precário acesso a renda e serviços públicos, que permanecem na instituição em média 4 horas diárias nos turnos matutinos e vespertinos. Centro Social Formar na figura da Presidente Marilda de Lourdes Alves Rabelo agradece a As-

sociação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados, ASA-CD pela doação repassada para esta organização, no dia 28 de julho de 2022, na oportunidade podemos atender 08 famílias em vulnerabilidade socioeconômica. em vulnerabilidade socioeconômica.

clubs



A lua cheia iluminando as águas do Lago Paranoá fez surgir o cenário perfeito para a celebração de uma data especial. Na noite atrativo à parte. Na festa que comemorou-se os dez anos do Clubs, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, que é uma sócia fundadora, esteve presente com seu esposo, Cristóvão Colombo. A alegria demonstrada pela presidente era visível também na feição dos convidados. Os sorrisos deram a tônica da noite. Com um clima ameno, típico desta época do ano na capital, um bom vinho foi a melhor pedida

da noite, já que a comemoração aconteceu no ambiente da festa Wine Sounds. O Clubs é um Clube de Benefícios e Vantagens que tem como principal objetivo o fortalecimento das instituições associativas e representativas dos serviços públicos, por meio da criação, gestão e administração de clubes de benefícios e vantagens.

O clube de benefícios foi fundado por Antônio Carlos, Edison Guilherme Haubert, Eduardo Augusto Lopes, Eriyan Carlos de Carvalho, Fatima Maria de Mosqueira, Francisco de Assis Aquino Custódio, Francisco de Assis Moraes, Helder Pinto De Azevedo, Joberto Matos Sant'anna, José Carlos de Matos, José Machado de Freitas, José Maurício Lima de Souza, **Maria Elisa Siqueira de Oliveira**, Mauro de Alencar Dantas, Ogib Teixeira de Carvalho Filho,

Paulo Cezar Alves, Petrus Elesbão Lima, **Roberto de Medeiros Guimarães**, Sindulfo Chaves Filho, Wellington Pereira Oliveira. Entre muitos benefícios concedidos o mais queridinho é o TANQUE CHEIO, que é unanimidade entre os associados. A promoção visa oferecer com desconto o abastecimento do litro da gasolina para os servidores.

Para a Presidente da ASA-CD, os 10 anos do Clubs são motivo de alegria. “Com os gestores experientes e competentes, utilizar metodologias e tecnologias avançadas para avaliar o perfil de consumo do beneficiário e oferecer as melhores ofertas de produtos e serviços, estou feliz de fazer parte disso”, concluiu.

DEDINHO DE PROSA

No dia 27 de julho (quarta-feira), realizamos o nosso segundo encontro “Dedinho de Prosa”. O projeto consiste em uma roda de conversa para que nós possamos compartilhar situações que passamos a fim de buscar soluções. A Psicologia cada vez mais tem contribuído para a sociedade, principalmente no momento delicado que estamos passando dia após dia.

A psicóloga Patrícia Moraes das Neves, diretora da Asa, trabalha com o objetivo de compreender e entender qual comportamento devemos tomar diante os nossos problemas de uma maneira profissional e amiga.

Engana-se quem pensa que, quando ficamos mais velhos, não existem objetivos a ser alcançados e desafios a ser superados. Cada vez mais a psicologia vem trabalhando para promover o bem-estar do idoso, auxiliando no enfrentamento das mudanças que acompanham o processo de envelhecimento. O psicólogo está preparado para orientar o indivíduo neste processo de descoberta e de adaptação, ajudando o idoso a enfrentar de maneira satisfatória os desafios relacionados ao dia a dia.

Foi um momento muito especial e maravilhoso em que nos reunimos

ASA-CD QUARTA-FEIRA 27 DE JULHO ÀS 10H

Dedinho de Prosa

Segunda edição

A roda de conversa é um espaço comunitário no qual qualquer pessoa pode expressar suas emoções, inseguranças, dúvidas, e também aprendizados. Venha fazer parte deste momento.

Evento gratuito

Facilitadora:
Patrícia Neves - Psicóloga e Diretora da ASA-CD

local: **ASCADE NÁUTICO**

para conversar e compartilhar tudo aquilo que nos aflige, um momento de dividir e receber conselhos e experiências para que possamos nos ajudar.

Venha fazer parte desse projeto e cuidar do seu mais precioso, o bem-estar, a vida.

CLUBE DO LIVRO



Venha você também participar do nosso Clube do Livro, para maiores informações entre em contato conosco no WhatsApp (61)99451-5807



Livro escolhido

No dia 22 do mês de junho, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Labecca. Tratou da obra O Evangelho de Coco Chanel. É um cativante olhar sobre o estilo, a fama e o talento de um dos maiores ícones da moda. Dividindo a biografia de Chanel em capítulos temáticos que sutilmente ensinam lições de vida, com comentários divertidos

e maravilhosas ilustrações de Chesley McLaren, Karen Karbo, irá inspirar os leitores com uma história impressionante de reinvenção, confiança e determinação. Participaram Maria Elisa e Elba Veloso.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 24 de agosto, a partir das 17h, de forma vir-

tual, na plataforma Zoom.

A obra escolhida foi A Revolução dos Bichos. *Animal Farm* é um romance satírico do escritor inglês George Orwell, publicado no Reino Unido em 17 de agosto de 1945 e incluído pela revista americana *Time* na lista dos 100 melhores romances da língua inglesa.

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinco e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui e o nosso muito obrigado.

Homenagem da ASA-CD a vocês pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD. Vocês sempre serão

lembrados pelo que fizeram em prol do serviço público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



NAID MARIA JABOUR TANNURI

*Rio de Janeiro, RJ, 2/8/1934 - †Brasília, DF, 17/6/2022



FRANCISCO BATICHOTE JUNIOR

*Vargem Grande do Sul, SP, 15/8/1928 - †Brasília, DF, 27/6/2022

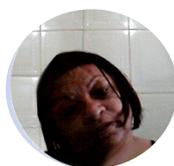


ANTÔNIO NEUBER RIBAS
*Diamantina, MG, 30/3/1932 - †Brasília, DF, 4/7/2022



VALDELICE SILVA DOS SANTOS

*Salvador, BA, 27/8/1929 - †Brasília, DF, 6/7/2022



MARIA APARECIDA CONFORTE
†10/7/2022



MARIELISA FURTADO BORGES
*Alegre, ES, 11/5/1936 - †Brasília, DF, 12/7/2022



RUTH DE OLIVEIRA LOPES

*Maceió, AL, 5/9/1926 - †Brasília, DF, 21/7/2022

ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

2 - Dirlene Cambraia Reis, Heris Medeiros Joffily, Jorge Sant'ana 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, Rosalia Severino Maciel. 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Edneuza Moraes da Silva, Silvana Teresa Saads Pereira. 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Leda Maria Ferrari, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges. 7 - Afranio 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, Marilena de Almeida Campos. 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins, Maria Nazaré Monteiro do Nascimento, Regino Mendes Pereira. 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, Léa 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 - Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima. 13 - 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, Mariene Gomes de Andrade, Marly Pinto Fernandes, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macedo, 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, Silvia Maria Galliac de Mello, Walter Gouvêa Costa. 17 - Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima, Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda França. 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, Ivana da Silva Theodoro, Luiz Henrique da Rocha Neto, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldecia Maria da Silva. 20 - César Vieira de Rezende, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri, 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 Julia Barbosa de Oliveira, Walter José Cruz Cavalcante. 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araujo 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 - Adilson Clementino dos Santos, Célia Alves, Célia Maria de Oliveira, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana. 27 - Iran de Oliveira Leporace, Leonel Niemeyer, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva. 28 - Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa. 29 - José Hilario Aquino Soares, Laura Antônia Perrella Parisi, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Ines de Bessa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Mauro de Albuquerque Madeira, Miguel Arcanjo 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.

FIQUE POR DENTRO

<p>LIGUE E MARQUE SEU HORÁRIO</p>  <p>ATENIMENTO PSICOLÓGICO Atendimento Individual de 45 minutos Associação e registro geral de atendimento psicológico</p>	<p>PARTICIPE</p>  <p>ASA SAÚDE Tudo as quatro forças Estamos retornando com as nossas atividades presenciais e você será muito bem-vindo!</p>	<p>VEM AI</p>  <p>LIVE ARTESANATO COM ELVIRA EM BREVE</p>	<p>VEM AI</p>  <p>1º ENCONTRO DE ESCRITORES DA ASA-CD INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES (61) 99951-8499</p>
---	--	--	--

ASA CLASSIFICADOS

<p>DESTAQUES</p>	<p>CAIRES Biscoitos Caseiros 100% CASEIRO</p>	<p>BORGES PATISSERIE (61) 99606-2211</p>	<p>DOG DO BARTÔ (61) 3036-5100</p>	<p>RIBAMAR QUITUTES (61) 99230-9985</p>	<p>SORVETE AO QUADRADO (61) 3297-6103</p>	<p>QUAL CHEESECAKE? (61) 998742807</p>		
<p>ACESSÓRIOS, BELEZA E MODA</p>	<p>FACINATUS (61) 99689-2116</p>	<p>HOPELINGERIE BSB (61) 98240-2456</p>	<p>COMIDA, REFEIÇÕES E GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</p>	<p>DI CAJU (61) 99807-1973</p>	<p>DOCE BEIJO (61) 9674-2066</p>	<p>DOCE CERRADO (61) 99623-3113</p>	<p>DOCE SURPRESA CESTAS ESPECIAIS (61) 99952-2720</p>	<p>QUITANDINHA CAFÉ (61) 99870-9001</p>
<p>SPICE FOOD PRÁTICA, GOSTOSA E ARTESANAL</p>	<p>TORTA DE LIMÃO NO POTE (61) 99231-1331</p>	<p>COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO</p>	<p>Correios CORREIOS AGF CRUZEIRO (61) 3361-1352</p>	<p>Querubins GRÁFICA & EDITORA GRÁFICA QUERUBINS (61) 3465-2411</p>	<p>DIVERSÃO, LAZER E TURISMO</p>	<p>Conmil turismo CONMIL TURISMO (61) 98287-7523</p>		
<p>CTC TERMAS CLUBE HOTEL (64) 3453-1974</p>	<p>Cultura turismo (61) 33271864</p>	<p>FIVE TOUR LIVING JOURNAL (61) 99349-1153</p>	<p>HOTEL GAIA-PORTO (61) 98116-8577</p>	<p>MINI-FAZENDINHA EDUCATIVA (61) 99977-1268</p>	<p>WONDER TRAVEL (61) 98191-8871</p>			
<p>FINANÇAS E NEGÓCIOS</p>	<p>BrasilMétodo Corretora de Seguros BRASIL MÉTODO (61) 3274-5212</p>	<p>SICOOB (61) 3225-2007</p>	<p>IMÓVEL</p>	<p>ALUGUEL TEMPORADA CALDAS NOVAS - GO (61) 98116-8577</p>	<p>ALUGUEL VILA DO FREI PARATY - RJ (24) 99817-5706</p>			
<p>VENDA DE CHALÉ CALDAS NOVAS-GO (61) 8114-2763</p>	<p>VENDA DE FLAT CALDAS NOVAS-GO (61) 98212-9697</p>	<p>VENDE-SE ÁREA ESPECIAL - DF (61) 99964-4323</p>	<p>INFORMÁTICA, ELETRÔNICA E TECNOLOGIA</p>	<p>#FIQUE EMCASA DELIVERY E TO GO INFOJET INFOJET (61) 3382-7765</p>	<p>MUDANÇA</p>			
<p>MUDANÇAS (61) 981789919</p>	<p>SAÚDE E BEM-ESTAR</p>	<p>Ana Paula Ribeiro da Silva FISIOTERAPEUTA ANA PAULA FISIOTERAPEUTA (61) 99555-9191</p>	<p>CAMILLA FIGUEIREDO REIKI COM CRISTAIS THETAHEALER CAMILLA FIGUEIREDO (61) 98306-3946</p>	<p>EMERGÊNCIA DOS PÉS EMERGÊNCIA DOS PÉS CARLOS (61) 99585-5661</p>	<p>GINECOLOGISTA CARMEN R FIGUEIREDO (61) 3346-1979</p>			
<p>HUMANIDADE CUIDADOS (61) 98122-6959</p>	<p>Massoterapeuta e Auriculoterapeuta. (61) 99983-1874</p>	<p>OCULARE OFTALMOLOGIA (61) 99604-5844</p>	<p>OLIMPO (61) 3325-0160</p>	<p>PSICOLOGA PATRÍCIA MORAIS (61) 8128-0324</p>	<p>VISÃO OFTALMOLOGIA (61) 3038-8001</p>			