



SETEMBRO



Na última sexta-feira do mês de setembro, a Associação de Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) realizou a aguardada festa “Prosa Só Saudades Anos 60, 70 e 80”. O evento, reuniu associados em uma celebração nostálgica e repleta de animação, regidos pelo talentoso cantor Marcelo José e o *buffet* ficou a cargo do Crepe Delícia.

A decoração foi uma verdadeira viagem no tempo, com elementos cuidadosamente selecionados para recriar a atmosfera única das décadas de 60, 70 e 80. Os globos de discoteca brilhavam no salão. Cada detalhe foi pensado com carinho e empenho, transportando os presentes para uma época marcante da história. Um dos pontos



altos da noite foi o sorteio de diversos prêmios entre os associados presentes.

A ASA-CD demonstrou sua gratidão aos membros pela dedicação ao longo dos anos. O servidor aposentado Ronaldo Marton, que recebeu o diploma de honra ao mérito pelos serviços prestados a Câmara dos Deputados. Maria Elisa, a presidente da ASA-CD, fez um discurso emocionante, ressaltando as ações e iniciativas da associação em prol dos seus membros. Ela destacou três pilares fundamentais: ASA idiomas, ASA Saúde, ASA dança de salão,

ASA Artesanato, Clube do livro e coral da ASA.

O programa de idiomas oferecido pela ASA-CD tem proporcionado aos associados a oportunidade de aprender e aprimorar novos idiomas. O ASA Artesanato, por sua vez, tem se revelado uma fonte de criatividade e terapia para os membros da associação.

Através de oficinas e *workshops*, os associados têm a chance de explorar talentos artísticos e desenvolver habilidades manuais, criando peças únicas e especiais. A festa “Prosa Só Saudades Anos 60, 70 e 80” da ASA-CD foi mais do que uma simples celebração. Foi um momento de reencontro, de lembranças e de reconhecimento mútuo.

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 Casemiro 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

Paulo Luiz Bastos Serejo

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

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: 1810 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

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

Centro de Informática/CD (61) 3216-3636

Consulegis (61) 3214-7342

Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251

Med Life UTI Móvel (61) 3573-7172

Clubs (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

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre; 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. 6 - uma boa noite de sono. À medida que o calor intenso do verão cede espaço, a capital brasileira se prepara para receber a estação das flores, a Primavera. Este período de renovação traz consigo uma promessa de vida e beleza, mas também nos lembra da necessidade de cuidados especiais, especialmente em uma cidade como Brasília, conhecida por sua secura característica. A Primavera, com suas cores vibrantes e aromas sedutores, traz consigo uma esperança renovada. É o momento em que a natureza se regenera, e os jardins florescem, proporcionando uma paisagem que acalma os olhos e revigora o espírito. As árvores, outrora nuas, se vestem de folhas exuberantes, e os pássaros entoam melodias alegres, celebrando a vida que se espalha por todos os cantos.

A secura, uma característica marcante da região, exige uma atenção especial. A falta de umidade no ar pode trazer desconforto e impactos à saúde, especialmente para os mais idosos. É imperativo que a população esteja ciente dos cuidados a serem tomados para minimizar os efei-

tos dessa condição climática. A hidratação torna-se uma prioridade, e não apenas no consumo de água, mas também na escolha de alimentos ricos em líquidos, como frutas e vegetais frescos. A proteção contra os raios solares é outro ponto crucial a ser considerado. O uso de protetor solar, roupas adequadas e a busca de sombras sempre que possível são práticas que não apenas protegem a pele, mas também contribuem para um estilo de vida mais saudável. A manutenção de áreas verdes na cidade também desempenha um papel vital na amenização da secura. A vegetação atua como um regulador natural da umidade do ar, criando microclimas mais agradáveis e contribuindo para a qualidade de vida da população. Incentivamos, ainda, a consciência ambiental, por meio da preservação e cuidado com as áreas naturais da cidade. Cada gesto, por menor que seja, faz a diferença na preservação do meio ambiente e na promoção de uma Brasília mais verde e sustentável. Mas também é momento de lembrar que somos coparticipantes desse ecossistema, e cabe a nós cuidar e preservar para as gerações futuras. Que esta Primavera em Brasília seja um convite à reflexão sobre nossas responsabilidades para com o meio ambiente e um lembrete da importância de viver em harmonia com a natureza que nos cerca. Que possamos, juntos, fazer dessa estação um marco de cuidado, respeito e amor pela nossa cidade e pelo nosso planeta.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Silvana Teresa Saads Pereira, Rita de Cássia Piedade da Silva dia 5, **Majaci Brandão Melo, Marilena de Almeida Campos** dia 7, **Maria Nazareth Costa Martins, Maria Nazaré Monteiro do Nascimento** dia 8.

Silvana Saads chegou a Brasília em 1976, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares, **Rita de Cássia** nasceu aqui em Brasília, gosta de ajudar as pessoas e de curtir sua família. **Majaci Brandão** chegou em 1974 e o que mais gosta de fazer é estar com família, ler e viajar. **Maria Nazareth** chegou em 1972, gosta de jogar cartas e se divertir com seus familiares. **Maria Nazaré Monteiro** chegou em 1968, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares.

Regino Mendes Pereira dia 8, **Raimunda Nadja Xavier Gomes** dia 9, **Léa dos Santos Nascimento, Sebastião Barbosa** dia 10, **Raimundo Teles Taveiras e Sueli Jacinto Bispo** dia 12.

Regino Mendes chegou a Brasília em 1969, gosta de cuidar da sua chácara. **Raimunda Nadja** chegou em 1978, gosta de viajar e dançar. **Léa dos Santos** chegou em 1964, gosta de passear por Brasília. **Sebastião** chegou em 1961, gosta de viajar e curtir a família. **Raimundo Teles** chegou em 1974, gosta de viajar e realizar atividade física diariamente. **Sueli Bispo** chegou em 1968, gosta de viajar, praticar esporte *squash* e de estar com família e amigos.



Francisca Célia dia 13, **Maria das Graças** dia 14, **Adão Leite, Adina Torres, Francisco de Assis de Moraes e João Florentino** dia 15.

Francisca Célia chegou a Brasília em 1968, gosta de viajar e curtir a família. **Maria da Graça** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Adão Leite** chegou em 1959, gosta de viajar e de estar com a família. **Francisco de Moraes** nasceu em Brasília, gosta de viajar e de curtir com amigos e familiares. **João Florentino** chegou em 1960, gosta de viajar e ler.



Silvia Blanco Barroso dia 19, **Antônio Tibety Costa** dia 21, **Artur Martins dos Reis**, **José Ataíde da Silva** e **Anísia Baptista Martins Filha** dia 22, **Rosângela da Silva Rodrigues** dia 23.

Silvia Blanco chegou a Brasília em 1960 e gosta de ler. **Antônio Tibety** chegou em 1959, gosta de praticar esportes e artes maciais. **Artur Martins** chegou em 1966, gosta de viajar. **José Ataíde** chegou em 1960, gosta de arquitetura e viajar. **Anísia Baptista** chegou em 1973, gosta de viajar. **Rosângela** nasceu em Brasília, gosta de ouvir música e de estar reunida com amigos e familiares.



Jarbas Leal Viana dia 24, **Guacira Imaculada Araújo Vasconcelos** dia 25, **Leonel Niemeyer** dia 27, **Luiz Roberto Bastos Serejo** dia 28.

Jarbas Leal chegou a Brasília em 1964, gosta de ler. **Guacira** chegou em 1983, gosta de cuidar das flores e estar reunida com filhos e netos. **Leonel Viana** chegou em 1963, gosta de pescar e viajar. **Luiz Roberto** chegou em 1963, gosta de esporte, em especial tênis e disputar torneios.

FIQUE POR DENTRO

HIDROLÂNDIA GOIÁS

Viagem para Goiânia e Hidrolândia

Incluso:
- Transporte rodoviário
- Hospedagem e café da manhã

Datas:
Ida dia - 20/10
Volta dia - 21/10

VIAGEM PARA CIDADE DE GOIÁS

Viagem para Cidade de Goiás

Incluso:
- Transporte rodoviário
- Hospedagem e café da manhã

EM BREVE

VIAGEM PARA GRAMADO

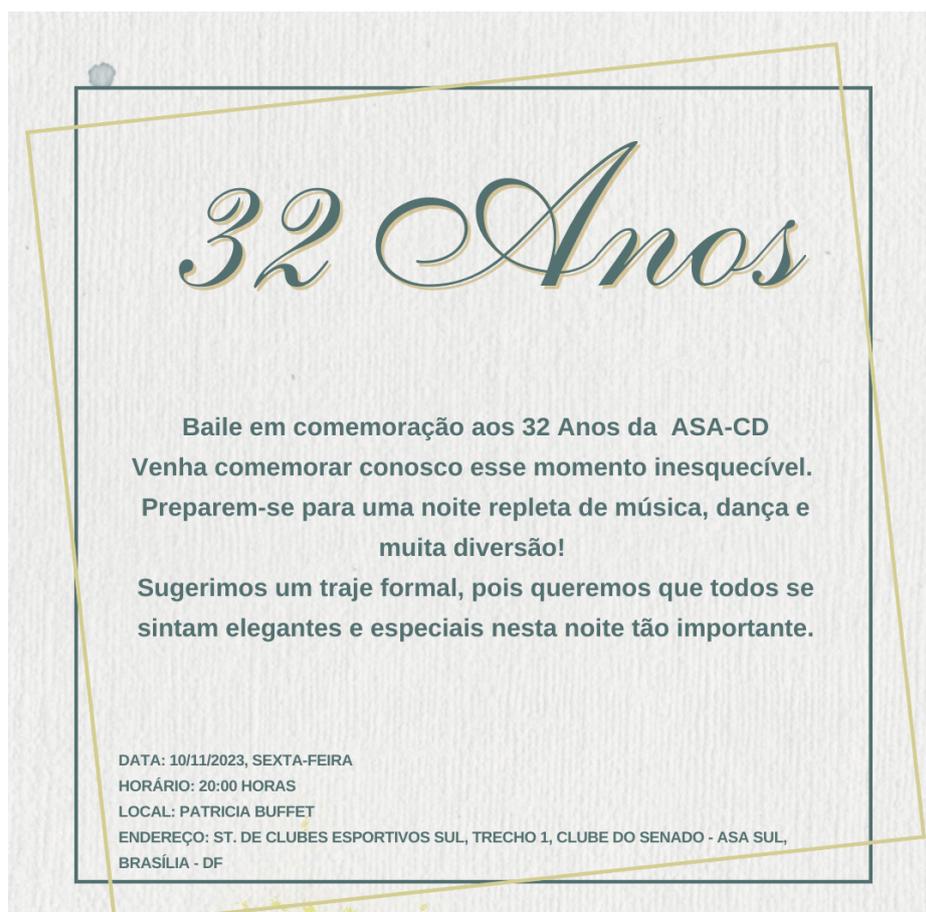
VIAGEM PARA GRAMADO Natal Luz

Passagem aérea em voo direto Brasília/ Porto Alegre/Brasília voando Gol com direito a uma mala de mão e uma mala despachada de até 23kg.

- 06 noites de hospedagem com café da manhã no Hotel Laghetto Gramado.
- Transferido de chegada e saída.
- Show Bestour Illumination Show dia 26/11/2023.
- Acompanhamento de guia desde de Brasília.
- Voo saída de Brasília.

Datas de IDA e Volta:

- Dia 25 de novembro às 09:15h com chegada em Porto Alegre às 11:55h.
- Dia 29 de novembro às 17:20h com chegada em Brasília às 19:55h.



É com grande alegria que anunciamos o Baile de 32 Anos da ASA-CD, um evento que promete ser inesquecível!

Esta ocasião especial marca mais um ano de amizade e diversão compartilhada entre todos nós. Ao longo das três décadas, construímos laços sólidos e vivemos momentos memoráveis

juntos. Este baile é uma maneira de celebrar nosso compromisso, e esperamos que todos possam participar dessa festa maravilhosa.

Preparem-se para uma noite repleta de música, dança e muita diversão!

Sugerimos um traje formal, pois queremos que todos se sintam elegantes e especiais nesta noite tão importante.

Data: 10 de novembro de 2023

Horário: 20h

**Local: Espaço Patrícia,
Endereço: St. de Clubes Esportivos Sul, Trecho 1, Clube do Senado - Asa Sul, Brasília - DF**

Informações sobre valores e mesas pelo

Whatsapp: (61) 9 9111-2317

ASSOCIADO CANDANGO

ELIZABETH DE ASSIS



Meu nome é **Elizabeth de Assis Frechiani**, natural de Getulina-SP, e em 1966 iniciei uma nova fase ao estabelecer minha residência em Brasília. Minha trajetória na Câmara dos Deputados iniciou em 1971, quando conquistei minha posição mediante um concurso público. Du-

rante minha permanência nessa instituição minha dedicação foi voltada exclusivamente para a área de Taquigrafia, uma jornada que se estendeu até minha merecida aposentadoria em 2008.

Após essa fase de comprometimento profissional abri as portas para explorar meu lado artístico, mergulhando em atividades como pintura, tapeçaria e artesanato. No que diz respeito a viagens, minha inclinação pessoal me leva a realizá-las de maneira pontual e ponderada.

Aos meus colegas aposentados compartilho o conselho valioso de cultivar relações saudáveis

com amigos e familiares, estando presente na vida daqueles que estimam. Essa conexão enriquecedora traz um novo significado à jornada da aposentadoria.

Por fim, desejo expressar minha profunda gratidão a Maria Elisa e à ASA-CD, não somente por sua atenção incansável mas também pelo carinho que dispensam a todos nós, aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Suas ações generosas não passam despercebidas e são verdadeiramente apreciadas.

JOSÉ MOURA FERREIRA NETO DA SILVA

Meu nome é **José Moura Ferreira Neto da Silva** e nasci em Água Branca-PI. Minha jornada me trouxe para a vibrante capital, Brasília, no ano de 1960, onde comecei a construir minha trajetória. Foi em 1973 que as portas da Câmara dos Deputados se abriram para mim, permitindo-me ingressar nesse cenário político de relevância.

Dentro dos corredores da Casa exerci minha influência tanto no (DEPES) como (SGM), culminando em minha merecida aposentadoria em 2001. No entanto, essa etapa não marcou o fim das minhas atividades; ao contrário, ela representou um ponto de partida para uma nova gama de experiências. Após pendurar as chuteiras profissionais, direcionei minha energia para o campo esportivo, onde o futebol e a natação se torna-

ram parte integral da minha rotina. Paralelamente, embarquei na jornada musical, estudando essa arte tão rica e também explorando as notas do violão com dedicação.

Em relação à minha paixão por viagens, posso dizer com orgulho que explorei quase todos os recantos do nosso vasto Brasil, percorrendo suas estradas de carro e absorvendo a diversidade que nossa nação tem a oferecer.

Com base em minha própria experiência, encorajo meus amigos que estão trilhando o caminho da aposentadoria a resistirem ao chamado do ócio. Descobri que esse é o momento ideal para abraçar novos interesses e desafios.

Quando se trata da administração atual da ASA-CD, sinto-me extremamente satisfeito. É como se eu fizesse parte de uma grande e acolhedora



família, onde a gestão é eficiente e o ambiente é inspirador.

Em resumo, minha jornada tem sido marcada por transformações, aprendizados e descobertas contínuas. Estou grato por cada capítulo, pelos colegas que encontrei ao longo do caminho e por fazer parte desse cenário dinâmico da Câmara dos Deputados.



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

Dentro da Casa contri-

buí na Biblioteca, que hoje é conhecida como CEDI. Em seguida assumi o posto de secretária da então diretora, Juraci Feitosa, pessoa à qual guardo grande apreço e admiração. Posteriormente integrei o serviço técnico e auxiliar, ainda no CEDI, oferecendo suporte à Sra. Neuma Piniheiro, uma mulher notável e muito querida. Ela foi uma bênção em minha jornada.

Em 1991 decidi me aposentar. Desde então dediquei-me à minha família e ao meu marido, que gerenciava um negócio no setor comercial. Tenho uma grande paixão por viajar, sempre explorando o interior do Nordeste, embora nunca tenha tido a oportunidade de viajar para o exterior.

Além disso, estou envolvida em trabalho social, apoiando pessoas enfermas e fazendo parte de uma associação que auxilia indivíduos afetados pela hanseníase. Embora minha contribuição seja modesta, acredito que cada pequeno gesto faz diferença.

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

DARCY GASPARETTO

Meu nome é **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, natural de Castro-PA. Sou graduada em Pedagogia com habilitação em Administração Escolar, e também em Direção de Escola de Ensino Elementar. Em 1961 cheguei a Brasília acompanhando meu marido, o militar Luiz Carlos Dinnies Camargo, que foi transferido para a capital.

Em 1962 prestei concurso para professora na SEC/DF, onde trabalhei por 14 anos. Em 1975 iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados, ao passar em concurso público para o cargo de Assistente de Pesquisa Legislativa e depois tornei-me Técnica Legislativa e, posteriormente, alcancei a posição de Analista de Pesquisa Legislativa.

Na Casa desempenhei

funções no CEDI e nos gabinetes da Presidência da Câmara dos Deputados, da Liderança do PDS e da Liderança do PFL. Durante os trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte de 1987-1988 fui Supervisora de Nível Superior. Me aposentei em 1990.

Desde então tenho dedicado meu tempo aos interesses da minha família, tanto em Brasília quanto em Castro, no Paraná. Tive a oportunidade de realizar diversas viagens marcantes a países como Escandinávia e Rússia. Também desfrutei de um cruzeiro pelo Rio Danúbio ao lado da minha família, em celebração aos meus 80 anos de vida.

Mantenho uma rotina ativa, envolvendo atividades físicas como ginástica, dança de salão, caminhadas e pas-



seios a pé. Meu conselho a todos os colegas é: movimentem-se e cuidem da saúde!

Meus *hobbies* incluem leitura, artesanato (especialmente crochê), pintura, dança, entre outros. Para concluir, quero expressar minha apreciação e gratidão pela dedicada atuação e o afetuoso tratamento da nossa estimada Presidente, Dra. Maria Elisa Siqueira, em prol dos interesses de todos nós, associados.

FALA, ASSOCIADO

ROSA NUNCH BOIANOVSKY

Meu nome é **Rosa Nunch Boianovsky** e cheguei em 1971, nascendo em Porto Alegre-RG. Cursei minha educação superior na Universidade Nacional de Brasília (UNB) em 1999. Durante o ano de 2005, além de me dedicar à pintura em porcelana, comecei a estudar francês, paixão que perdura até hoje, e também me juntei a uma academia.

Uma das minhas grandes paixões é viajar, e ao longo do tempo tive a oportunidade de conhecer 72 países diferentes. Gosto também de jogar cartas, ca-

minhar na praça próxima ao meu prédio e apreciar filmes.

Um conselho que compartilho é a importância de planejar o futuro antes de se aposentar. Quando cheguei a esse ponto da minha vida levei cerca de três meses para me organizar, enfrentando desafios nesse processo.

Aproveitem ao máximo a oportunidade de fazer o que amam e que talvez não tenham tido tempo para realizar antes. A aposentadoria é um merecido benefício para aqueles que dedicaram suas vidas ao trabalho. É o momento de buscar a



felicidade nas atividades que trazem alegria e prazer.

Quanto à gestão atual de Maria Elisa, destaco sua eficiência e produtividade, especialmente em relação à realização de programas culturais e sociais que têm agradado a todos.

ALESSANDRA CORDEIRO RIOS



Meu nome é **Alessandra Cordeiro Rios**. Nasci em 1971, na bela cidade de Recife-PE. Tenho uma formação acadêmica na área de Comunicação, mais especificamente em Jornalismo.

Minha trajetória profissional é marcada por experiências significativas. No ano de 1978 comecei a trabalhar em um gabinete parlamentar, e desde o ano de 1983 passei a exercer meu papel como esta-

tutária. Minhas atividades abrangeram campos tão diversos quanto Arquitetura e Engenharia, além de minha participação em Comissões de Minas e Energia e Mercosul, bem como meu envolvimento com SECOM e Espaço Cultural.

A partir de 2011 dei uma guinada em minha abordagem à vida. Comecei a me dedicar mais a mim mesma, aproveitando momentos de viagens e explorando práticas como o pilates. Essa fase também trouxe a oportunidade de reforçar laços com amigos e familiares, algo que prezo muito.

Minhas andanças me levaram a terras distantes, como a África do Sul, Turquia, França, Espanha, Portugal, Áustria, Itália, Inglaterra, Alemanha, Luxem-

burgo, Cartagena, Argentina e Chile. Além disso, pude explorar mais profundamente as riquezas de nosso próprio país, conhecendo diferentes lugares Brasil afora.

Embora eu não possa emitir avaliações propriamente ditas, acredito que o trabalho que vem sendo realizado mereça reconhecimento. Mantenho a filosofia de “Voe fora da asa”, incentivando a todos a saírem de suas zonas de conforto e explorarem novos horizontes.

Espero, sinceramente, que você também encontre maneiras de aproveitar a vida fazendo aquilo que mais ama e que traga satisfação ao seu coração.

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

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

Municipal de Articulação Federativa. Este campo de atuação me traz imensa felicidade.

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

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

Em relação à atual gestão



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

MARLENE FERNANDES DIAS



Meu nome é **Marlene Fernandes Dias**, natural do Estado do Maranhão. Em um auspicioso ano de 1980 decidi embarcar numa jornada que me levaria a uma nova casa: a vibrante e pulsante Brasília. Foi no ano subsequente que tive a honra de adentrar os corredores da Câmara dos Deputados, conquistando meu espaço através de um competitivo concurso público. Sou orgulhosamente uma aluna da respeitada Universidade UDF, onde trilhei os cami-

nhos do Direito, embora, confesso, nunca tenha abraçado a advocacia como profissão.

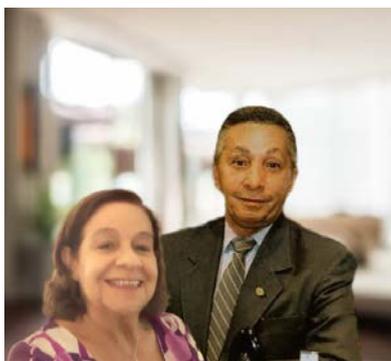
Durante minha trajetória na Casa vivenciei uma série de desafios e conquistas. Participei ativamente em diversas lideranças, contribuindo com minha experiência no CAENGE e no Departamento de Finanças, o que culminou com minha merecida aposentadoria em 2011. Desde então mergulhei em uma vida de atividades físicas regulares, uma rotina que tem me proporcionado não apenas vigor físico, mas também um profundo senso de bem-estar.

Das vastas paisagens do Alasca às sofisticadas ruas de Paris, das exuberantes florestas suecas às praias ensolaradas de Portugal, e das pirâmides majestosas do Egito às paisagens urbanas dos Estados Unidos, cada lugar deixou sua marca única em minha jornada.

Aos amigos que compartilham a dádiva da aposenta-

doria aconselho com carinho: desfrutem dos dias, entreguem-se a longos passeios e alimentem as chamas das amizades que enriquecem nossas vidas. Cuidem zelosamente da saúde, confiem nos cuidados do médico que, como um guardião, preserva nosso bem-estar físico. Não menos importante, cultivem a harmonia da mente, pois é ela que dá o tom para a dança da vida.

Quanto à atual gestão da ASA-CD não posso deixar de tecer elogios à liderança dinâmica e proativa de Maria Elisa. Somos abençoados com uma administração verdadeiramente exemplar. Suas incansáveis iniciativas em prol dos associados têm trazido uma nova e próspera energia para nossa comunidade, algo que é motivo de celebração e gratidão.



Meu nome é **Maria Margareth de Lima**, natural de Heliadora-MG. Em 1970, desembarquei em Brasília junto com meu dedicado marido, o honrado servidor da ilustre Câmara dos Deputados, Nilson Vianna da Silva, cuja trajetória na Casa iniciou-se em 1965. Com empenho e dedicação, ele desempenhou suas funções no Departamento Pessoal, na Mecanografia e na delicada tarefa de gerenciar a frequência dos Deputados,

até que nos deixou em 1999.

Após esse doloroso acontecimento fui incumbida da nobre missão de cuidar e orientar nossos três preciosos filhos: a encantadora Rosângela, o destemido Gilberto e a adorável Roberta. Este período, marcado por desafios imponentes, foi superado com resiliência e amor. Em meio aos altos e baixos encontrei consolo e companhia nas minhas queridas amigas, provando que a vida de uma dona de casa é um universo em constante movimento.

Longe de ser um campo de inatividade, minha rotina é repleta de atividades que preenchem meus dias com significado. Entre elas, destaco a gratificante prática da caminhada, que, para mim, representa o ápice da

atividade física e bem-estar.

A atual administração da ASA-CD, liderada com maestria pela ilustre Presidente Maria Elisa, empreende um trabalho notável, caracterizado por um zelo e compromisso que nos fazem sentir profundamente valorizados e respeitados. Esta gestão iluminada é uma bússola que guia os rumos desta instituição com maestria e sensibilidade, e é um privilégio poder testemunhar e beneficiar-me de seus esforços.

A vida é uma jornada plena de nuances e desafios, e é com gratidão e determinação que sigo adiante, pronta para enfrentar o que quer que o destino reserve.

ASA COM ARTE

ULISSES MIRANDA



Meu nome é Ulisses Miranda França e nasci em 1959 na capital brasileira, Brasília. Meus estudos foram dedicados ao Direito e, em 1981, comecei minha

trajetória na Câmara dos Deputados. Na instituição ocupei diversas posições ao longo dos anos e finalmente me aposentei em 2011, tendo atuado na DECOM/DEPOL.

sempre fui um entusiasta dos esportes, sobretudo do *beach* tênis, tendo inclusive vencido campeonatos. Minha dedicação à prática esportiva serviu como exemplo inspirador para meus colegas da Câmara

dos Deputados, ressaltando a importância do esporte na terceira idade, especialmente para promover a mobilidade e a cognição.



BERENICE DE MELO

Meu nome é **Berenice de Melo Franco Custódio**, e de-sejo compartilhar um capítulo da minha história pessoal, uma narrativa entrelaçada com a minha paixão pelo artesanato de criação de bonecas. Originária de Paracatu, Minas Gerais, foi durante a minha adolescência, mais especificamente em 1960, que minha família e eu nos estabelecemos em Brasília. As lembranças daquele período pré-mudança trazem um sorriso sincero aos meus lábios, repletas de emoções e mudanças profundas.

Contudo, dentro de mim, uma paixão especial come-



çou a crescer. Sem jamais ter frequentado cursos formais, comecei a confeccionar bonecas de pano. Minha intenção ia além de simplesmente criar brinquedos; meu objetivo era infundir vida em algo que trouxesse alegria e significado. As bonecas que eu criava não eram apenas pedaços de tecido: elas carregavam consigo a missão de fazer o bem. Eu as vendia com o intuito de destinar os lucros a instituições que forneciam cestas básicas.

Minha produção não é extensa, pois trabalho sozinha e também aceito encomendas personalizadas. Em uma comemoração recente do meu aniversário celebrei com uma festa especial, na qual consegui vender quase toda a minha coleção. As bonecas que confecciono, criadas com carinho e dedicação, possuem o poder de transmitir alegria e amor a todos que as contemplam. Para



aqueles interessados em conhecer meu trabalho estou facilmente acessível no Instagram: Berenice Bonecas Artesanais.

No momento, estou trabalhando em algumas encomendas e planejo continuar produzindo essas bonecas no futuro. Cada uma delas carrega uma parte do meu coração e dedicação. Isso é o que verdadeiramente importa para mim, é a forma como expressei meu propósito e espalho alegria por meio do meu artesanato.

SALOMÉ PEREIRA DA SILVA



Meu nome é **Salomé Pereira da Silva**, nasci no Rio de Janeiro, onde vivi intensamente minha infância e juventude. Com orgulho ostento o título de enfermeira, uma conquista que trago com muito carinho. Antes de migrar para a pulsante Brasília, em 1960, desempenhei minha nobre profissão no renomado Hospital Municipal Barata Ribeiro, em Niterói.

Foi em 1965 que decidi enfrentar o desafio de um concurso para o cargo de en-

fermeira na ilustre Câmara dos Deputados, e no ano seguinte, assumi meu posto com orgulho e determinação. Durante minha jornada no DEMED, onde contribuí com afinho e dedicação. Aposentando-me, também me entregando de corpo e alma ao deleite do lazer, uma imersão profunda em tudo o que me traz satisfação e alegria. Minhas asas se abriram para o mundo, desbravando horizontes que me levaram à encantadora Bélgica, à robusta Alemanha, às praias paradisíacas do Havaí, e até mesmo à extravagante Dubai, entre tantos outros destinos que agora fazem parte do meu repertório.

Entre minhas paixões destaca-se o fascínio pelo crochê, uma arte que me envolve e estimula de maneira única. É uma atividade que transcende o tempo, aperfeiçoando minha mobilidade e aguçando minha cognição. O crochê é, para mim, um tesouro precioso,

um dos mais belos artesanatos a serem desvendados na terceira idade. Proporciona não apenas relaxamento, mas também a capacidade de criar peças que adornam e enfeitam meu lar, como suntuosos tapetes, delicados porta-copos, mantas que abraçam sofás, camas e almofadas que carregam a essência do meu fazer. Esta prática é a expressão de minha gratidão e amor pela arte manual, uma jornada de deleite que me envolve a cada ponto.



Meu nome é **Luis Antonio Violin** e nasci em Batatais-SP, em 1950, e moro em Brasília desde 1975. Meus estudos começaram em Brodowski, São Paulo, e me dediquei às humanas no ensino médio. Em 1981 entrei na Câmara dos Deputados



como Analista Legislativo e lá permaneci até me aposentar, chefiando o Serviço de Comissões Parlamentares de Inquérito.

Após a aposentadoria busquei novos horizontes. Cursei pós-graduação em Administração de Recursos Humanos na UDF e trabalhei como revisor de textos em diversos órgãos. Em 2023 publiquei “Os Gatos Dançantes”, alertando sobre os perigos do mercúrio para o meio ambiente e a saúde dos seres vivos,



incluindo nós, humanos.

O livro conta a triste história de Minamata, Japão, onde gatos dançavam agonizantemente após consumir peixes contaminados por mercúrio. A tragédia se estendeu às pessoas da região, causando danos irreversíveis.

HOMENAGEM

CONSUELO MATOSINHOS MAGALHAES

Ao celebrar os seus 91 anos de vida, é simplesmente inspirador contemplar a trajetória de uma mulher tão extraordinária como você. Originária de Minas, de Laranjal Gerais, sua jornada é um testemunho de dedicação à educação, tendo-se formado como professora e iluminado mentes com o seu saber.

Em 1969 Brasília a acolheu, tornando-se o palco para sua notável atuação na Câmara dos

Deputados a partir de 1982. Sua presença ali foi como um farol, irradiando sabedoria e empenho em cada projeto, notadamente na DEPES e na Comissão de Saúde, onde sua dedicação se destacou.

Ao se aposentar na ADIRP em 1992, você deixou um legado de serviço exemplar, um modelo para todos nós. Sua vida é um testemunho de comprometimento, perseverança e amor ao próximo. Que este aniversário



seja o reflexo do brilho que você trouxe ao mundo e que continue a iluminar nossos corações.

Nós da Associação desejamos um feliz 91º aniversário, Consuelo Matosinhos Magalhães! Que a vida lhe retribua com toda a felicidade e gratidão que merece.

DIREITO E JUSTIÇA

PRÓ-SAÚDE

Desde o dia 1º de janeiro de 2023 o Programa de Assistência à Saúde da Câmara dos Deputados (PRÓ-SAÚDE) adotou novos critérios de contribuição, visando tornar o programa mais sustentável e equitativo para os beneficiários. A contribuição mensal será determinada pela idade de cada beneficiário, sendo responsabilidade do titular do plano. Além disso, o PRÓ-SAÚDE oferece atendimento em instituições de renome, como o Hospital Sociedade Beneficente Sírio-Libanês, Hospi-

tal Israelita Albert Einstein, Hospital DF Star, Hospital Vila Nova Star, Hospital Copa Star, Hospital Samaritano, Hospital Moinhos de Vento e Laboratório Fleury. No entanto, é importante ressaltar que o acesso a essas instituições requer prévio credenciamento. Se o titular escolher um profissional ou hospital da lista padrão, ele contribuirá com 25% das despesas por um mês, com um limite de R\$ 1.536,00 de desconto mensal. Se o titular escolher um profissional ou hospital especializado, ele contribuirá

com 30% das despesas, com limite de R\$ 1.536,00 de desconto mensal. Essas mudanças têm o propósito de assegurar a sustentabilidade e eficiência do PRÓ-SAÚDE, mantendo a qualidade dos serviços oferecidos. A Resolução nº 1 de 2006 foi revogada para adaptar e modernizar o programa conforme as necessidades atuais. A Câmara dos Deputados reafirma seu compromisso com a saúde e bem-estar dos beneficiários, promovendo um sistema de assistência médica sustentável e justo.

DICAS DE SAÚDE

SAÚDE CARDIOVASCULAR

À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por mudanças significativas que podem afetar nossa saúde e bem-estar geral. Uma dessas mudanças pode ser o aumento do risco de problemas cardíacos, o que pode ser particularmente preocupante para os idosos. É por isso que é crucial que os idosos visitem um cardiologista regularmente para garantir a saúde do coração e evitar complicações futuras. De acordo com especialistas, as visitas regulares ao cardiologista podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, identificar problemas precocemente e aumentar as chances de um tratamento bem-sucedido. Eles podem realizar exames de rotina, como eletrocardiogramas e testes de estresse, para avaliar a saúde

do coração e detectar quaisquer problemas em estágios iniciais. Além disso, o acompanhamento médico é crucial para ajustar a medicação, se necessário, e orientar mudanças no estilo de vida, como dieta e atividade física, para garantir a saúde do coração. Embora os idosos possam ser mais propensos a problemas cardíacos, muitas vezes subestimam os sintomas de um problema cardíaco. Eles podem não perceber que uma dor no peito ou falta de ar pode ser um sinal de alerta de um problema cardíaco em potencial. É fundamental que os idosos não subestimem os sintomas de problemas cardíacos e, caso sintam algum desses sintomas, devem procurar um cardiologista imediatamente para garantir a saúde do coração.

Em suma, visitar regularmente um cardiologista é uma medida preventiva crucial para a saúde do coração dos idosos. Não negligencie a sua saúde e agende uma consulta com um cardiologista o mais rápido possível. É importante cuidar do seu coração para ter uma vida saudável e feliz. Lembre-se de que, além de visitar o cardiologista, existem outras medidas que os idosos podem tomar para manter a saúde do coração. Uma delas é adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada e exercícios regulares. Os idosos também devem evitar fumar, controlar a pressão arterial e o colesterol e gerenciar o estresse. Tudo isso pode ajudar a manter o coração saudável e prevenir problemas cardíacos no futuro.

FESTA DO MORANGO



No dia 9 de setembro os associados da ASA CD embarcaram em uma jornada de sabor e diversão na 27ª Festa do Morango. A viagem, organizada pela Conmil Turismo, proporcionou um momento de lazer e descontração para todos os participantes. Sob um céu claro e ensolarado, os associados exploraram os encantos da zona rural de Brazlândia, mergulhando na rica cultura agrícola da região. A atmosfera vibrante e acolhedora da festa cativou a todos, criando memórias inesquecíveis.

O dia foi marcado por risadas, degustações de produtos à base de morango e o prazer de explorar os *stands* dos 40 produtores locais. Desde os clássicos morangos frescos até às mais criativas iguarias, cada sabor era uma descoberta única. A visita à Festa do Morango não apenas celebrou a tradição local, mas também ressaltou a importância da parceria entre a ASA-CD e a Conmil em proporcionar momentos especiais para seus associados. Após, todos foram al-

moçar no Rancho Paraná com comida da roça.

A experiência na Festa do Morango não foi apenas um evento, mas sim um capítulo memorável na trajetória da ASA CD e seus associados. Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, esse momento demonstrou mais uma vez o seu compromisso em oferecer momentos de felicidade e lazer, solidificando uma parceria valiosa para o bem-estar e a satisfação dos associados da ASA CD. Que venham mais aventuras e celebrações!



No dia 11 de setembro a Diretoria da ASA-CD teve a honra de participar do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PROA), um evento que visa proporcionar informações e apoio para servidores aposentados da Câmara dos Deputados que estão prestes a dar esse importante passo em suas vidas. A presidente Maria Elisa, acompanhada por Enila Beatriz e Rômulo Câmara, compartilharam experiências e *insights* valiosos sobre a transição para a aposentadoria. O PROA tem se mostrado um programa essencial para muitos, fornecendo orientações sobre finanças, saúde física e mental, e a criação de um plano estratégico para essa nova fase da vida. A presença da diretoria da ASA-CD trouxe um brilho especial ao evento, demonstrando o comprometimento da organização com o bem-estar e o sucesso futuro de seus colaboradores. A presidente Maria Elisa iniciou a apresentação destacando a importância de encarar a aposentadoria como uma oportunidade de novos come-

ços e realizações pessoais. Ela enfatizou a necessidade de se planejar com antecedência e de buscar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Sua mensagem inspiradora ressoou entre os presentes, que se sentiram encorajados a encarar esse novo capítulo com confiança e determinação. Enila Beatriz, membro experiente da diretoria, compartilhou valiosas dicas sobre como manter uma saúde física e mental robusta durante a transição para a aposentadoria. Ela destacou a importância de manter uma rotina ativa, praticar atividades que trazem satisfação pessoal e manter uma rede de suporte social. Sua abordagem prática e acolhedora foi recebida com grande entusiasmo pelos participantes. Rômulo Câmara, outro membro influente da diretoria, concentrou sua apresentação na importância de um planejamento financeiro sólido. Ele ofereceu conselhos práticos sobre como gerenciar investimentos, economizar e garantir um futuro financeiro estável.

O evento concluiu-se com uma sessão interativa de per-

guntas e respostas, onde os servidores tiveram a oportunidade de dialogar diretamente com os membros da diretoria. Foi uma ocasião enriquecedora, repleta de informações valiosas e orientações perspicazes. A participação ativa da presidente Maria Elisa, com os diretores Enila Beatriz e Rômulo Lima Câmara, demonstra o compromisso da ASA-CD em apoiar seus colegas em todas as fases de suas carreiras. O PROA não apenas oferece um ambiente de aprendizado e crescimento, mas também destaca o valor inestimável que a experiência e o conhecimento da diretoria podem trazer para aqueles que estão prestes a embarcar nessa nova jornada. Espera-se que esta apresentação da diretoria da ASA-CD no PROA inspire não apenas os colaboradores da organização, mas também sirva como um exemplo para outras empresas que buscam promover o bem-estar e o sucesso de seus membros, mesmo em momentos de transição como a aposentadoria.

VISITA AO ILP ESPAÇO REVIVER LA PARA IDOSOS



Dando seguimento às visitas às ILPS, no dia 21 de setembro a Presidente Maria Elisa e a Vice Presidente Enila Beatriz realizaram uma visita ao Espaço Reviver Lar para Idosos no Guará-I. Esta visita faz parte do projeto da ASA-CD de estreitar laços com as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) em todo o país. O intuito é identificar possíveis melhorias e aprimoramentos nos servi-

ços prestados a essa parcela tão especial da população. O Espaço Reviver para Idosos é uma instituição que oferece diárias com uma equipe altamente capacitada. O objetivo é proporcionar ao hóspede não apenas um local de cuidado, mas um verdadeiro lar, onde ele se sintá à vontade e confortável. Além das diárias, o Reviver também disponibiliza o serviço de Home Care, atendendo às solicitações das famílias no domicílio do paciente. Esses atendimentos são minuciosamente gerenciados pela equipe, que pode permanecer na residência por períodos de 12 ou 24 horas, garantindo um cuidado contínuo e personalizado. Ao receber um hóspede, o Espaço Reviver realiza uma entrevista detalhada com os familiares, visando

conhecer todo o histórico de saúde do hóspede. Esse procedimento é essencial para a criação de um perfil personalizado, onde são registradas preferências alimentares, medicamentos, histórico de saúde e rotinas. Todas essas informações são compartilhadas com a equipe de profissionais, assegurando um cuidado alinhado com as necessidades específicas de cada hóspede. A segurança é uma prioridade absoluta. Todas as suítes são cuidadosamente adaptadas, contando com barras de apoio, sensores de presença e um sistema de emergência acionável. O objetivo é proporcionar não apenas conforto ao hóspede, mas também tranquilidade à sua família.

Reviver Lar para Idoso
(61) 3055-2901
Endereço: Guará I QE 18
Conj. C - Guará, Brasília - DF

CINE ASA-CD



O Cine ASA-CD contou com a presença da Presidente Maria Elisa e a associada Wanda para assistir ao filme “Golda A Mulher de Uma Nação”.

A primeira-ministra is-

raelense Golda Meir (Helen Mirren), também conhecida como a “Dama de Ferro de Israel”, tomou decisões extremamente importantes, responsável que era pela segurança de seu País em 1973, quando Egíto, Síria e Jordânia lançaram um ataque de surpresa contra Israel em seu dia Santo. Durante a segunda guerra do Yom Kippur, as vidas de muitas pessoas eram de sua responsabilidade e ela teve de

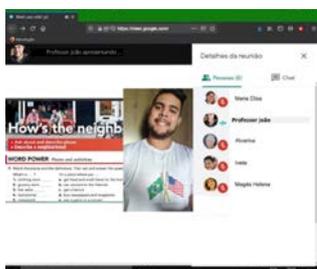
fazer sua vontade prevalecer contra os membros do Gabinete, exclusivamente masculinos, hostis a ela.

Ao final do encontro as associadas foram lanchar e conversar sobre o filme.



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

Turmas: às **quartas-feiras**

Imagine você aprender a língua mais falada do mundo de forma dinâmica, divertida e eficiente. Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa *on-line*, pelo celular ou computador, com muita segurança.

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

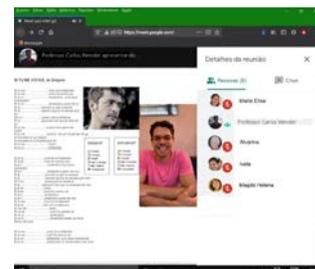
2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

Abriremos novas turmas para iniciantes

Com o professor João você aprende se

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.

Turmas: às **sextas-feiras**

1- com algum co-

nhecimento: das 10 às 11

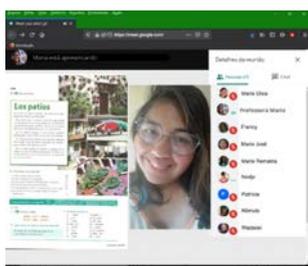
2 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



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

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 9 às 10

Abriremos novas turmas para iniciantes.

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.

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

ASA ITALIANO



Thais é a nova professora de italiano. Venha aprender italiano, assim você poderá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco *on-line* sem sair de casa.

Turma: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

2 - com algum conhecimento: das 11h30 às 12h30

Abriremos novas turmas
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*, que 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.

Nos encontramos todas as terças-feiras das 8h30 às 9h30 na ASA-CD.

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

CORAL DA ASA

O Coral da ASA transmite a alma e a história dos nossos associados.

Com muita alegria foi lançado no dia 19/10/2022 sob a regência do Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral podemos desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda



favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial para nós todos.

Aulas as quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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

DEDINHO DE PROSA



Temos o prazer de convidá-los a participar do “Dedinho de Prosa”, roda de conversa.

Patricia é uma psicóloga com ampla experiência em aconselhamento e terapia. Durante a roda de conversa ela compartilha sua visão sobre diversos temas relacionados ao

bem-estar emocional e à saúde mental, como ansiedade, depressão, relacionamentos, autoestima e muito mais.

Oportunidade única para aprender e obter informações valiosas sobre como cuidar da sua saúde mental e emocional. Nos encontraremos uma vez por mês das 15h30 às 17h, na ASA-CD.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

DANÇA DE SALÃO

A dança é uma atividade que traz muitos benefícios para todas as idades. Conforme a professora de dança, Esmeralda, a dança é uma atividade que traz muitos benefícios para os associados, tais como melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura.

Para a Presidente da ASA-CD,



Maria Elisa, a dança é uma atividade acessível e adaptável para todas as idades.

Aulas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD.

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

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

MONGULAO GROLADO



MODO DE PREPARO

-Colocar o polvilho numa bacia, aquecer o leite, óleo e sal e colocar sobre o polvilho e ir mexendo até ficar uma massa homogênea.
-Quando a massa estiver fria ir colocando os ovos e amassar até ficar homogênea
-Untar a forma só com óleo (podendo ser redonda ou tabuleiro)
-Assar forno 180 graus por 1 hora

INGREDIENTES

- 3 copos de -polvilho
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 1/2 copo de óleo
- sal a gosto (copo americano)

LASANHA DE ABOBRINHA



MODO DE PREPARO

-Em um refratário, dispo-
nha em camadas o molho,
abobrinha, tomate, cebola
e queijo *mozzarella*.
-Repita as camadas até
que fique com pelo menos
um dedo de borda livre
(isso é importante para
evitar transbordamentos).
-Por cima, adicione o quei-
jo *mozzarella* ou, se preferir,
queijo parmesão ralado.
-Leve ao *Airfryer* por 10
minutos ou, se preferir, ao
micro-ondas ou forno elé-
trico por 15 a 20 minutos.
-Sirva puro ou acompanha-
do de arroz branco, ou uma
salada verde... hummm!

INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em
rodela finas
- 100g de queijo *mozzarella*
em fatias
- 100g de molho à
bolonhesa
- 1/2 tomate cortado em
rodela finas
- 1/2 cebola cortada em
rodela finas
- Alho, pimenta-do-reino

DICA DE CASA

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

USO DO GENGIBRE

O gengibre pode ser usado de diversas formas e uma delas é você descascar e cortar rodelinhas e congelar e quando fizer suco coloque umas rodelinhas para bater no liquidificador, pode usar também para cozinhar com frango, melhora azia e dores. Na dúvida consulte o seu médico.



MEDIDORES DE INGREDIENTES

Cozinhar é uma arte e uma ciência que requer precisão e equilíbrio. Ingredientes na quantidade certa podem fazer toda a diferença no sabor e na textura de uma refeição. É aí que entram os medidores de ingredientes, dispositivos simples, porém incrivelmente úteis, que podem aprimorar significativamente a sua experiência na cozinha.



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 agosto realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na Maggiore Doceria, na CLS 203. Tratou-se da obra “O Diário de Anne Frank”. O depoimento da pequena Anne, morta pelos nazistas após passar

anos escondida no sótão de uma casa em Amsterdã, ainda hoje emociona leitores no mundo inteiro.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 24 de outubro, a partir das 17h. A obra escolhida, “O Mal, o Bem e Mais Além - Egoís-

tas, Generosos e Justos” é uma nova visão sobre tema que tem sido motivo de reflexão do autor há décadas. Gikovate constatou que a união entre homens e mulheres se dá entre opostos, isto é, uma pessoa egoísta se encanta com uma pessoa generosa e vice-versa.

ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças às 15h. Este evento especial reuniu artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssimos colares de miçangas.

O Salão de Festas do Sindilegis se transformou

em um espaço vibrante e cheio de cores, onde nossas artesãs puderam expressar sua criatividade através das miçangas e transformá-las em obras de arte únicas. A energia criativa no ambiente era palpável, e cada participante trouxe consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verda-

deiramente encantadoras.

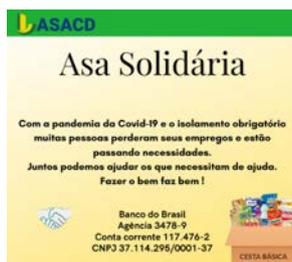
Um lanche cuidadosamente preparado foi oferecido, permitindo que todos compartilhassem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs.

Aguardamos você!!!

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado



Maria Graças

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020, com a chegada da Covid-19 e em consequência do isolamento social e de 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.

Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças à ajuda de todos.

Doações do mês de setembro, Pastor Alons, Creche Doando Vida, Reciclando Sons, Igreja Presbiteriana Sol Nascente, Liga do Bem, Comitê de Cidadania, Ba-

nho do Bem, Igreja Padre Pio, Rainha da Paz, Obra Social Nossa Senhora da Glória e Centro Social Formar.

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

AGRADECIMENTO



Centro Social Formar
CENTRO SOCIAL FORMAR

Atualmente atendemos a aproximadamente 200 crianças e adolescentes oriundos de famílias de precário acesso a renda e serviços públicos.

Assim o Centro Social Formar na figura da Presidente Marilda de Lourdes agradece a ASA-CD pela doação repassada para esta organização.

MEDALHA IN MEMORIAM

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

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

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

| | | | |
|--|--|---|--|
|  ROSITA MONTEIRO CIBEIROS *CONCEIÇÃO DA BARRA, ES, 19/4/1935 - †BRASÍLIA, DF, 2/9/2023 |  OSVALDO VAZ MORGADO *IPAMERI, GO, 9/11/1950 - †BRASÍLIA, DF, 10/9/2023 |  MARCO ANTONIO DAMASCENO VIEIRA *MACEIÓ, AL, 25/2/1944 - †BRASÍLIA, DF, 21/9/2023 |  MARIA APARECIDA DE ARAÚJO *ANÁPOLIS, GO, 26/11/1944 - †BRASÍLIA, DF, 29/9/2023 |
|  GERALDO DO ESPIRITO SANTO *CAMPO DOS GOYTACAZES, RJ, 14/1/1934 - †BRASÍLIA, DF, 7/9/2023 |  JOSÉ PAIXÃO DOS SANTOS *7/4/1938 - †18/9/2023 |  FRANCISCO DOS SANTOS BARROS *PICOS, PI, 16/11/1947 - †BRASÍLIA, DF, 22/9/2023 |  JONAS RODRIGUES DE FARIA *LUZIÂNCIA, GO, 27/2/1936 - †BRASÍLIA, DF, 26/8/2023 |
| | | |  ILDA FERREIRA MAGALHÃES *IPAMERI, GO, 7/8/1926 - †BRASÍLIA, DF, 11/9/2023 |
| | | |  ARLINDA OLIVEIRA DOS SANTOS *29/4/1925 - †24/9/2023 |

PROSA ANOS 60 70 80





ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

1 - Carla Bernadette de Oliveira, Elisabete Viveiros de Almeida, Ivonete Pimentel Sarmiento. 2 - Cecilia Silvia Guedes Alcoforado, Maria Amália de Castro. 3 - Carlos Alberto Melo Prado, Dariu Batista de Castro, Ivani dos Santos, Luiz Feitosa dos Santos, Magda Rouede Bernardes, Maria de Fátima Aragão Sanford Barros. 4 - Antonia de Maria de Lacerda, Lígia Cardoso Minervino, Lourdes Bomtempo de Mendonça, Luís Antônio Barbosa Bertolino. 5 - Amancio Manoel Lopes, Gilda Moscoso Rubino, Irene Laurinda da Conceição, Josefa Irani Gonçalves de Oliveira, Luiz Antônio Batista Machado, Manuelita Maria de Meneses. 6 - Carmen Ruth Bentes Leal. 7 - Elizabeth Garcia de Lima, Heloísa Helena Silva Ramos, Heyderne José Pereira Coelho. 8 - Constante Caetano Turchiello, Edson Carlos Mota, Enila Beatriz Esteves Gomes, Francy Lourdes Pereira Borges, Iolanda Rodrigues da Silva. 9 - Hercy Mattos Baby, Luiz Fernando Garcia de Oliveira, Margarida Maria Queiroz Oliveira Cabral, Maria de Lourdes Barbosa. 10 - Alice Fonseca Teixeira de Oliveira, Antônio Bandeira de Assunção, Ernesto Luiz Martins de Assis, Janete Maria Trevisan de Oliveira, Maria Neuza de Oliveira Martins. 11 - Alba Castro da Matta, Hilton Roberto de Moura Silva, Jose Pereira Tavares. 12 - Ephigênia da Luz de Souza, Fátima Peixoto de Lima, Francisca Helena Nogueira de Sá Ramalho, Heráclito da Rocha Santos Maciel, Marcos Figueira de Almeida. 13 - Darcy Maria Gasparetto Camargo, Dinorah Fernandes Gioia Martins, Francisco Neto de Sousa. 14 - Aliria Rodrigues Correa, Armando Sampaio Lacerda, Carlos Alberto Ramos, Estela Marisa Ferreira Rossi, Maria Eloá Moreira da Silva Martins Pereira. 15 - Aureni Moutinho Medeiros, Carlos dos Santos Almeida, Edivaldo Gomes Arantes, Fernando Luiz Lopes Montenegro, Paulo Luiz Bastos Serejo. 16 - Ana Maria de Medeiros, Esmeralda Silveira e Reis, Francisco dos Santos Barros, João Pedro Silvério, Joaquim Vasconcelos Ferreira, Joel Mário da Silva, Manoel Araújo Fernandes, Maria das Graças Dias. 17 - Ana Regina Lustosa de Oliveira, Anderson Braga Horta, Carlos Roberto Santos, Dalca Tardin Moreira, Margarida Barcki. 18 - Eduardo Bassit Lameiro da Costa, José Carlos Pereira, Maria Hermínia Vasconcelos Noletto. 19 - Antônio Carlos Caldeira, Isabel Luiza de Freitas, Magnólia Maria de Figueiredo Vicente, Marcelo Ribeiro e Silva. 20 - Fernando Marques, Luzia Cláudia Serafim Tres Loiola, Maria Alice de Podestá Navarro Mamede, Maria Leitão Martins, Maria Salomé Pereira da Silva. 22 - José Olegário Teodoro. 23 - Carmen Silvia Pires Costa, Graci Liberato Gonçalves, Henrique Deurípedes Froés. 24 - Anile da de Barros Boani Pauluci, Juracy Feitosa Rocha, Maria Neily Pinto de Vasconcelos. 25 - Edelmo Almeida Silveira, Hennialva Oliveira Brasileiro, Iracema Cândida Coelho Marques. 26 - Maria Aparecida de Araújo. 27 - Amneres Santiago de Brito Pereira, Maria de Jesus Sousa Nogueira, Maria de Lourdes de Macedo Bantim, Maria Isabel José Macedo Silva. 28 - Ana Gualterina de Alencar Araripe Carneiro, Cleunice dos Santos, Francisca de Assis Abreu da Rocha, Geisa Maria Bezerra de Medeiros, Maria Carolina Pereira Ferreira, Maria Isabel Cota Mendes Neiva. 29 - Benedita José de Carvalho, Éden Peçanha de Souza, Eliane Alves de Matos, Francisco Itamar Machado, Gumercindo Valentim, Liulai Leite Lacerda. 30 - Adão de Oliveira, Hilda de Sena Corrêa Wiederhecker, Maria da Consolação Costa Araújo Pereira.