

# OUTUBRO

Rosa

O câncer de mama é uma realidade que afeta milhares de mulheres em todo o mundo, sendo o tipo mais comum entre o sexo feminino. Para as mulheres com mais de 60 anos a atenção à saúde mamária é ainda mais crucial, já que a idade é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento desta doença. Nesta fase da vida a prevenção e os cuidados adequados desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde e bem-estar.

**Autoexame das mamas:** É recomendado que todas as mulheres, independentemente da idade, realizem regularmente o autoexame das mamas. Trata-se de um procedimento simples que pode ser feito em casa, permitindo identificar possíveis alterações na textura, forma ou presença de nódulos. Caso note qualquer irregularidade, é importante buscar a orientação de um profissional de saúde.

**Mamografia:** Para mulheres com mais de 60 anos a mamografia é uma ferramenta vital na detecção precoce do câncer de mama. Recomenda-se a realização do exame anualmente, a partir dessa faixa etária. A mamografia pode identificar alterações no tecido mamário que ainda não são perceptíveis ao toque, permitindo um diagnóstico mais preciso e tratamento eficaz.

**Consultas médicas regulares:** Manter um acompanhamento médico regular é essencial para monitorar a saúde mamária e discutir quaisquer preocupações ou sintomas. O profissional de saúde pode oferecer orientações personalizadas e recomendar exames específicos com base no histórico de saúde e idade da paciente.

**Estilo de vida saudável:**

**1 Alimentação balanceada:** Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais



e proteínas magras contribui para a saúde geral do corpo, incluindo a prevenção do câncer de mama. **2 Atividade física:** A prática regular de exercícios físicos ajuda a manter um peso saudável e reduz o risco de desenvolver diversos tipos de câncer, incluindo o de mama. **3 Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool:** Ambos são fatores de risco conhecidos para o câncer de mama. Reduzir ou eliminar esses hábitos contribui para a saúde mamária e geral.

Com o acompanhamento médico adequado, a realização de exames e a adoção de um estilo de vida saudável, é possível reduzir os riscos e promover uma vida plena e bem cuidada.

## 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](mailto: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](mailto: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



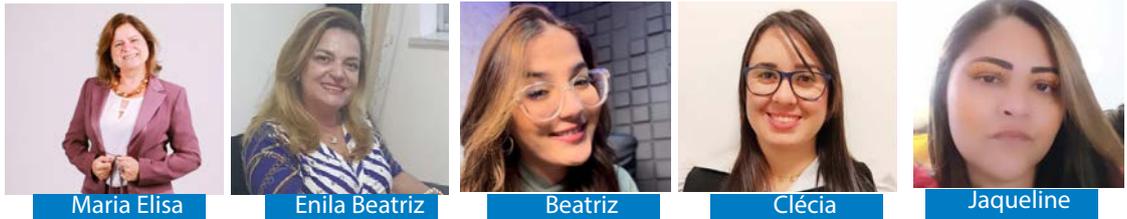
## EDITORIAL

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. É com grande preocupação e carinho que nos dirigimos a vocês para abordar um tema de suma importância: a prevenção do câncer de mama. Este é um assunto que merece nossa atenção constante, pois a saúde de cada uma de vocês é de valor inestimável não só para suas famílias, mas também para a sociedade como um todo. O câncer de mama é uma realidade que não pode ser ignorada. Estatísticas indicam que a incidência desse tipo de câncer permanece alta em todo o mundo, e o diagnóstico precoce é um fator determinante para o sucesso do tratamento. É por isso que insistimos na necessidade de consultas regulares ao mastologista. O mastologista é o profissional especializado em cuidar da saúde das mamas. Suas habilidades e conhecimentos são cruciais para detectar possíveis alterações de forma precoce, muitas vezes antes mesmo que os sintomas se tornem evidentes. Um exame clínico bem conduzido e a realização de mamografias em intervalos adequados

são ferramentas fundamentais nessa jornada de prevenção. Prevenir não é apenas uma questão de preservar a própria vida, mas também de proporcionar tranquilidade para as pessoas que amamos. Ao investir na saúde das mamas estamos promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também o emocional; afinal, a tranquilidade de saber que estamos fazendo tudo ao nosso alcance para cuidar de nossa saúde é um tesouro inestimável. Além das consultas ao mastologista é importante manter um estilo de vida saudável, incorporando hábitos como uma alimentação equilibrada, atividade física regular e controle do estresse. Esses fatores contribuem significativamente para a prevenção não apenas do câncer de mama, mas também de diversas outras condições de saúde. Queridas servidoras aposentadas, saibam que vocês têm o nosso apoio incondicional nessa jornada de cuidado e prevenção. Encorajamos cada uma de vocês a agendar suas consultas ao mastologista, mantendo um diálogo aberto sobre sua saúde. Lembrem-se de que a prevenção é o primeiro passo para uma vida plena e saudável. Contem conosco nessa luta pela preservação da saúde e bem-estar de cada uma. Juntas, podemos enfrentar os desafios com coragem e determinação, cuidando de nossas mamas e, conseqüentemente, preservando o nosso bem mais precioso: a vida.

# A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



**Elio José Nascentes** dia 1, **Teresinha Lisieux Franco Miranda** dia 3, **Francisca Áurea da Silva** e **Francisco Rodrigues Pereira** dia 4, **Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório** dia 6, **Auta Batista de Oliveira** dia 8.

**Elio José** chegou a Brasília em 1967, gosta de praticar atividade física e viajar. **Teresinha** chegou em 1972, gosta de viajar. **Francisca Áurea** chegou em 1966, gosta de crochê, viajar e curtir a família. **Francisco Rodrigues** chegou em 1950, gosta ficar na chácara e curtir sua família. **Regina Lúcia** chegou em 1982, gosta viajar, estar com os filhos e netos; sua atual ocupação é a dedicação à Doutrina Espirita: trabalhos, cursos e costura.

**Gildete Lopes Costa** e **João Santos Coelho Neto** dia 12, **Gercina das Dores Brito** dia 13, **Roberto Vieira Cavalcanti** dia 15, **Paulo Antônio Marques** dia 19, **Claudia Neiva Peixoto** dia 20.

**Gildete** chegou a Brasília em 1960, gosta de cuidar de suas plantas. **João Santos** chegou em 1975, gosta muito de ler, viajar, caminhar, ir a restaurantes e apreciar a praia, o sol e o mar. **Gercina** chegou em 1964 e gosta muito de viajar. **Roberto** chegou em 1971, gosta de fotografia, radioamadorismo, pilotar moto, ouvir música clássica, dançar e viajar. **Paulo** chegou em 1967, gosta de cuidar de sua horta. **Claudia** chegou em 1964, gosta de viajar, ler, estar com amigos e cuidar da sua saúde indo quatro vezes na semana à academia.



**Adalicio Coelho Nogueira Filho** dia 20, **Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro** dia 22, **Pilade Benito Baiocchi** dia 23, **Etsuko Kajioaka** dia 24, **Francisco de Assis Borges de Lima** dia 26 e **Ronícy Araújo** dia 30.

**Adalicio** chegou a Brasília em 1968, gosta de ler, viajar e fazer caminhada. **Elvira** chegou em 1975, gosta de ler, desenhar, pintar, fazer artesanato e conversar com os amigos. **Pilade** chegou em 1968, gosta de viajar e curtir com a família. **Etsuko** chegou em 1979, gosta de viajar, comprar lembrancinhas, comer em restaurantes, tomar café, passar em livrarias e lojas de perfumes e produtos de beleza. **Francisco** chegou em 1960, gosta de viajar e assistir a Jovem Pan com os comentários políticos atualizados. **Ronícy** nasceu em Brasília em 1970, gosta de viajar e estudar teologia.



# BAILE 32 ANOS ASACD

## 32 Anos

Baile em comemoração aos 32 Anos da ASA-CD  
Venha comemorar conosco esse momento inesquecível.  
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: 10/11/2023, SEXTA-FEIRA

HORÁRIO: 20:00 HORAS

LOCAL: PATRÍCIA BUFFET

ENDEREÇO: ST. DE CLUBES ESPORTIVOS SUL, TRECHO 1, CLUBE DO SENADO - ASA SUL,  
BRASÍLIA - DF

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

WAGNER MOREIRA CAVALCANTE



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

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

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

preservar minha saúde praticando natação, caminhada, pilates e pedaladas de bicicleta.

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

IOLANDA RODRIGUES DA SILVA

Meu nome é **Iolanda Rodrigues da Silva**, sou pensionista de Vanderilo Rodrigues da Silva. Chegamos a Brasília em 1964, ambos naturais de Santo Antônio do Monte-MG. Vanderilo era Técnico Legislativo na Câmara, mas buscou formação em Sociologia para compreender melhor nossa sociedade, apesar de atuar na área da saúde como Técnico de Laboratório de Análises Clínicas.

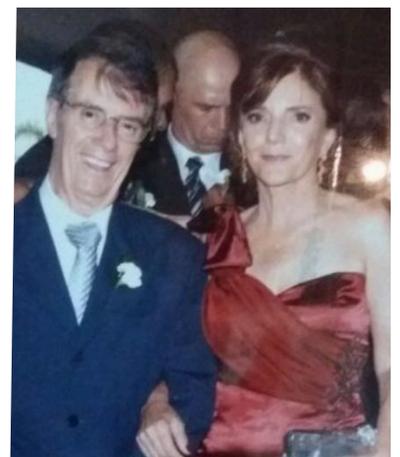
Ele ingressou na Câmara em 1979, dedicando-se ao Departamento Médico, mais especificamente ao Laboratório de Análises Clínicas. Em 1991, Vanderilo solicitou sua aposentadoria e realizou o sonho de construir um sítio em suas terras de herança, na cidade natal.

Viajar nunca foi sua grande paixão. Ele preferia estar na

sua “roça”, cuidando das plantas, desfrutando da serenidade do sítio. Eu, Iolanda, sua esposa, sempre estive ao seu lado. No entanto, foi com minha filha, Evelise, que desenvolvi gosto pelas viagens. Ela me levou para conhecer Portugal, Espanha, Chile, Argentina, Uruguai, além de várias regiões do Brasil e realizar cruzeiros.

Costurar é uma habilidade que aprecio muito, mas minha verdadeira paixão é viajar. Meu marido dedicou muitos anos à Câmara dos Deputados, onde encontrou grande satisfação profissional. Posso afirmar que ter passado no concurso da Câmara foi uma bênção de Deus, proporcionando conforto e saúde para nossa família.

Hoje sou pensionista da Câmara dos Deputados, e sinto um imenso orgulho de meu



marido ter sido membro dessa Casa. Tenho grande admiração pela gestão atual e desejo que continue com esse trabalho espetacular. Que a Sra. Elisa tenha muita saúde para seguir à frente dessa gestão de sucesso! Meus parabéns aos integrantes da ASA-CD.



Meu nome é **Maria Beatriz dos Santos** e tenho o privilégio de contar um pouco sobre minha vida repleta de experiências e momentos marcantes. Nasci na encantadora cidade de Propriá, em Sergipe, e em 1967 embarquei em uma emocionante jornada ao mudar-me para a vibrante Brasília. Em 1987, as portas da respeitável Câmara dos Deputados se abriram para mim por meio de um concorrido concurso público,

marco que transformou minha trajetória profissional.

Minha passagem pela Casa Legislativa foi repleta de desafios e oportunidades enriquecedoras. Trabalhei em setores cruciais como o DEPES, DEMED, e também tive a honra de servir na Liderança do PSC e na prestigiada Consultoria Legislativa. Com imensa gratidão encerrei esse capítulo em 2020, passando o bastão para novos talentos.

Aposentada, redescobri o prazer em cuidar de mim mesma e da minha amada família. Os passeios pela ASA-CD tornaram-se uma fonte de alegria e descontração, proporcionando uma conexão especial com outros membros da comunidade.

Uma paixão que carrego comigo é a dança, uma atividade que me envolveu por mais de uma década e que permanece viva em meu

coração até os dias de hoje.

Minha alma é uma viajante incansável, e tive a alegria de explorar lugares fascinantes como a Argentina, o Chile, Cuba e a Holanda.

Aos amigos aposentados deixo um conselho sincero: aproveitem cada instante, cultivem o bem-estar do corpo e estabeleçam uma rotina que celebre a vida em sua plenitude.

Não posso deixar de enaltecer a atual gestão da ASA-CD, liderada pela incrível Elisa. Sua comunicação calorosa e disposição para ajudar fazem toda a diferença na manutenção do lazer e no bem-estar dos aposentados e pensionistas da Associação. Seu papel é verdadeiramente essencial, e sua dedicação não passa despercebida.

## HEYDERNE JOSÉ PEREIRA COELHO

Meu nome é **Heyderne José Pereira Coelho**, nasci em Santarém, Pará, e mudei para Brasília em 1963. Sou graduado em Administração e entrei para a Câmara dos Deputados em 1965, através de um concurso público.

Durante meu tempo na Casa trabalhei na área de Mecanografia, na Secretaria-Geral da Mesa, na Sinopse e na Chefia de Gabinete do PTB, encerrando minha carreira em 1998.

Depois de me aposentar dediquei-me à minha chá-

cara, um lugar pelo qual tenho muito apreço e carinho, onde sinto uma conexão com o que verdadeiramente importa na vida. Também gosto de viajar, especialmente para a Amazônia, Alter do Chão e Rio Tapajós.

Aos amigos aposentados aconselho que se mantenham ativos tanto fisicamente quanto intelectualmente. Que não deixem de cultivar as amizades e estejam sempre próximos da família, pois ela é nosso tesouro mais valioso.



Fico contente em ver que a atual gestão da ASA-CD se preocupa em manter os associados unidos. Essas entrevistas têm aproximado muitos servidores que estavam afastados, e foi uma alegria participar delas.

MARIA DA GRAÇA LOBO DE ALMEIDA

Meu nome é **Maria da Graça Lobo de Almeida** e cheguei a Brasília em 1972, sou natural do Rio de Janeiro. Cursei Letras na UnB e trabalhei no Banco do Brasil. Quando passei no concurso da Câmara fui lotada na agência do BB da Casa.

Assim, não mudei de local, apenas de emprego. Iniciei na Comissão de Constituição e Justiça, posteriormente fui para a Liderança do PMDB e depois para a Secretaria da Mesa. Estou aposentada desde 2016. De forma inadvertida me preparei para essa fase. Comecei a frequentar o Instituto de Filosofia Prática Nova Acrópole em 2012, onde permaneço até hoje, e isso trouxe um novo

significado para minha vida.

Tenho uma inclinação para o esporte. Vou à academia diariamente e adoro pedalar. Viajar é uma paixão, conheço diversos países e o Brasil muito bem. Já morei em Nova Iorque, Boston e Vancouver (por um curto período), além do México, onde fiz mestrado em Literatura Iberoamericana.

Particpei do Coro da Ascade e posteriormente do Coro ECAI. Chegamos até a realizar viagens internacionais para apresentações de música brasileira e erudita.

Sempre conciliei minhas paixões com o trabalho. Por isso, aconselho aqueles que viveram exclusivamente para o trabalho a começarem antes da apo-



sentadoria a buscar atividades que lhes proporcionem prazer, especialmente o trabalho voluntário, para compartilhar um pouco de si com quem precisa. Tenho grande admiração pela atual presidente da ASA, por seu dinamismo e habilidade em administrar a Associação com alegria e eficiência.

MARIA APARECIDA COUTO TEIXEIRA



Meu nome é **Maria Aparecida Couto Teixeira**. Sou natural de Juiz de Fora, uma charmosa cidade em Minas Gerais, e em 1973 tomei a decisão de iniciar uma nova jornada em Brasília. Uma mudança que trouxe consigo um mundo de oportunidades e experiências.

Na busca pelo conhecimento e pela formação dediquei-me aos estudos de História e Biblioteconomia, adquirindo uma bagagem de saberes que viriam a ser fun-

damentais em minha trajetória. Em 1981, o ingresso na Câmara dos Deputados marcou um importante capítulo na minha vida profissional, alcançado por meio de um concorrido concurso público.

Durante minha atuação na Casa integrei o respeitado CEDI, onde desempenhei um papel significativo até o momento da minha merecida aposentadoria, em 1994. Foi uma fase de contribuições valiosas para o ambiente parlamentar.

Após esse período abracei um novo desafio ao ser aprovada em concurso público para o Ministério das Relações Exteriores, o Itamaraty. Por duas décadas assumi a posição de Oficial de Chancelaria, um papel que me proporcionou não apenas um enriquecimento profissional, mas também a oportunidade de desbravar diferentes culturas e paisagens ao redor do globo. Uma

verdadeira fonte de aprendizado e crescimento pessoal.

Dedicar-me a exercícios físicos e explorar os encantos da vida ao ar livre tornou-se uma prioridade em minha rotina.

Para meus queridos amigos aposentados compartilho um conselho sincero: cultivem suas amizades. São elas que nos trazem alegria, companheirismo e conforto, fazendo com que cada dia seja mais significativo e pleno de felicidade.

Não posso deixar de expressar minha gratidão pela gestão atual da ASA-CD. Sob a liderança da dedicada e íntegra Maria Elisa sinto-me acolhida e respaldada de maneira excepcional. Estamos em mãos seguras, e isso traz um sentimento de tranquilidade e confiança que valorizo imensamente.

Meu nome é **Nivaldo Faria de Castro**, natural de Vazante, MG, e desde 1972 estabeleci minha residência em Brasília. Sou formado em Administração e Processamento de Dados, conquistas que abriram as portas para minha trajetória na Câmara dos Deputados, onde ingressei através de um concurso público em 1991.

Dentro da Casa Legislativa fui peça chave no Centro de Informática e também atuei no setor PRÓ-SAÚDE até minha aposentadoria, em 2015. Desde então tenho dedicado uma parte significativa do meu tempo à minha chácara, situada nas proximidades da

Vila Planalto, e também a explorar novos destinos. Tive o prazer de conhecer lugares incríveis como Fortaleza, o belíssimo litoral do Rio Grande do Norte, a encantadora Porto Seguro, a histórica Parnaíba, além de destinos internacionais como o Chile e Portugal.

Dedico meu tempo aos meus netos e à leitura, uma paixão que me acompanha ao longo dos anos. Para meus amigos que também alcançaram a merecida aposentadoria sempre aconselho: aproveitem a vida ao máximo, sigam suas paixões, estabeleçam uma rotina que promova saúde e bem-estar.



Nesta fase da vida estou vivendo uma gestão extremamente ativa, e isso me traz imensa satisfação e contentamento. Cada dia é uma nova oportunidade de explorar e aproveitar ao máximo tudo o que a vida tem a oferecer.

ANTÔNIA SOARES CAMPELO



Meu nome é **Antônia Soares Campelo** e tenho a honra de ser natural do Ceará, um estado rico em cultura e povoado por indivíduos notáveis, cuja valentia e determinação sempre me inspiraram. Em 1980 dei um passo significativo ao mudar-me para a magnífica Brasília, onde, em 1983, come-

cei minha trajetória na ilustre Câmara dos Deputados.

Ao longo dos anos na Casa concentrei meus esforços na Diretoria-Geral, uma experiência enriquecedora que culminou em minha merecida aposentadoria. Desde então tenho aproveitado cada momento da vida, desbravando os encantos de diversas regiões do Brasil e explorando os fascínios da Europa. A dança, uma arte que me cativa, tornou-se minha grande paixão e fonte de energia.

Aos amigos que compartilham do privilégio da aposentadoria, não posso deixar de enfatizar a importância de cultivar uma vida

saudável, zelando tanto pela saúde física quanto mental.

Após anos de dedicação e compromisso com agendas rigorosas, é crucial manter atividades que estimulem a mobilidade e preservem a agilidade mental.

Sobre a gestão atual da ASA-CD é com grande satisfação que expresso minha admiração pela Presidente Maria Elisa. Sua notável diligência e empenho em buscar o melhor para nós, aposentados, merecem todos os elogios. Sua atenção, presteza e demonstrações de carinho são fontes constantes de inspiração e gratidão.

JOEL FARIA DE ABREU



Meu nome é **Joel Faria de Abreu**, natural de Muzambinho, MG. Em 1968, fiz minha chegada em Brasília, onde trilhei meu caminho acadêmico, mergulhando nos estudos de matemática no renomado CEUB, no ano de 1973. Minha trajetória profissional se estendeu por diversas

instituições de ensino de prestígio. Fui educador no Colégio Estadual Professor Salatiel de Almeida, em Muzambinho, na ilustre Fundação Educacional do Distrito Federal – FEDF, no destacado Centro de Ensino Unificado de Brasília – CEUB – e no renomado Colégio Militar de Brasília. Por fim, adentrei os corredores da Câmara dos Deputados, onde encerrei minha jornada profissional ao conquistar minha merecida aposentadoria.

Após esse merecido descanso minha criatividade encontrou novos horizontes. Canaliciei minha paixão pela Matemática, na escrita de obras literárias, e uma delas,

intitulada “O Zangão que Ama a Matemática,” encanta leitores ao apresentar conceitos de maneira lúdica e envolvente. Como se fosse um passe de mágica, somos transportados para o universo encantado da Matemática, onde a arte da escrita infantil desperta a descoberta desse fascinante mundo.



CARMEN SILVA

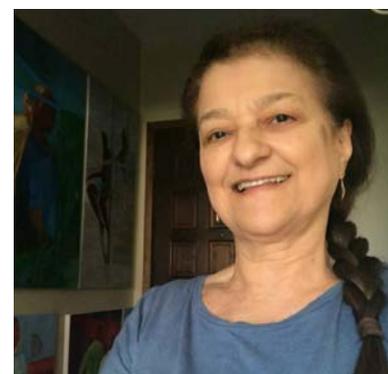
Meu nome é **Carmen Silva**, sou uma associada aposentada da Câmara dos Deputados, e ao longo dos anos tornei-me uma verdadeira artista. Minhas obras transbordam requinte, bom gosto e uma profunda delicadeza. A paleta de cores ganha vida através da técnica da pintura a óleo, onde as tintas são meticulosamente aplicadas com pincéis, espátulas e outros instrumentos, sobre telas de tecido, superfícies de madeira ou quaisquer outros materiais que pos-



sam capturar a essência da minha expressão artística.

Com o passar dos anos minha trajetória como associada aposentada da respeitável Câmara dos Deputados tem sido permeada por uma paixão avassaladora pela arte. Ao olhar para minhas obras, é possível vislumbrar um universo de requinte, onde o bom gosto e a delicadeza se entrelaçam em uma dança harmoniosa de cores e formas.

Cada pincelada é um gesto de amor e dedicação, um fragmento da minha alma depositado sobre a tela. Cada tonalidade é cuidadosamente escolhida, cada sombra meticulosamente trabalhada, resultando em composições que transcendem a mera repre-



sentação visual. São janelas para o meu mundo interior, onde a beleza se entrelaça com a emoção, criando um diálogo único com quem se permite adentrar nesse universo de sensações. A cada obra, busco não apenas imprimir a minha marca, mas também transmitir uma mensagem, seja ela de paz, de questionamento ou de celebração da vida.



Meu nome é **Anísia Martins**, nasci na encantadora cidade do Rio de Janeiro e, em 1973, fui brindada com a oportunidade de vir para a magnífica Brasília. Foi aqui, nesta cidade que respira história e cultura, que iniciei minha jornada acadêmica, cursando Biblioteconomia na renomada Universidade de Brasília (UnB). Em 1976, as portas da ilustre Câmara dos Deputados se abriram

para mim, por meio de um concorrido concurso público.

Na Casa, pude desempenhar papéis multifacetados, desde a zelosa gestão do Patrimônio até a imersão nos tesouros literários da Biblioteca. Trabalhei também na Consultoria Legislativa, na Secretaria-Geral e no dinâmico universo do DECOM, onde encerrei minha dedicada trajetória em 2011, deixando um legado de empenho e profissionalismo.

Após a merecida aposentadoria entreguei-me às delícias de explorar o mundo, testemunhando a diversidade de culturas e paisagens que o nosso planeta oferece. Hoje encontro grande satisfação na confecção de peças de crochê, uma paixão que se entrelaça com outros trabalhos manuais que me proporcionam imenso prazer criativo.

Além disso, participo ativamente de um inspirador projeto social na calorosa Igreja Presbiteriana de Brasília. Nele, unimos esforços para angariar recursos em prol de famílias em situação de vulnerabilidade social.

Em cada página do livro da vida encontro motivos para agradecer e celebrar as oportunidades e experiências que enriqueceram minha jornada. E assim sigo caminhando, com o coração cheio de gratidão e a mente aberta para novos capítulos que o futuro me reserva.



Meu nome é **Rita de Cássia Ramos Maciel**. Nasci em Tarumirim-MG, mas com apenas um ano de idade minha família se mudou para Anápolis-GO. Foi lá que passei minha infância até completar nove anos. Em 1960, aos 10 anos, mudei-me para Brasília. Me formei em Economia, com especia-

lização em Orçamento e Fiscalização Financeira.

Em 1984, após passar em concurso público, tomei posse no meu cargo. Durante 12 anos atuei como Secretária de Gabinete Parlamentar. Além disso, trabalhei no CEDI (Biblioteca), como secretária do Diretor, e na Seção de Bens Móveis Funcionais. Em 1988 ingressei na Consultoria de Orçamento e Fiscalização Financeira como Assistente de Orçamento, onde permaneci até minha aposentadoria em 1998.



No ano de 2000 decidi construir uma chácara. Também fiz um curso de mosaico e produzi diversas peças para enfeitá-la. Foi uma experiência incrível: plantei, colhi, decorei e aproveitei cada momento. Ela ficou verdadeiramente encantadora.



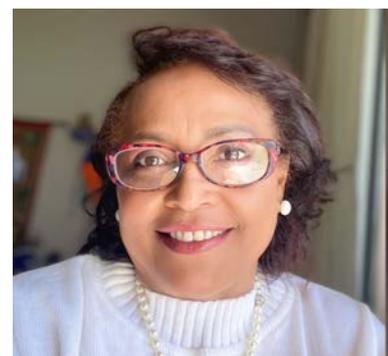
SUELY PEREIRA

Meu nome é **Suely Pereira dos Santos Sena** e tenho uma trajetória marcada por experiências enriquecedoras. Nasci em São Luís-MA, uma cidade que respira cultura e tradição. Os anos que passei lá foram fundamentais para a construção da minha identidade e valores. Aos 17 anos, sen-



ti a necessidade de buscar novos horizontes e me mudei para Brasília em 1979, uma decisão que trouxe um novo rumo para minha vida.

Ao ingressar na AEUDF para cursar Administração de Empresas, mergulhei de cabeça nos estudos e pude ampliar meu entendimento sobre a gestão de organizações. Em 1997, dei um passo importante ao entrar para a equipe da Câmara dos Deputados. Durante anos, dediquei-me com empenho ao Departamento de Pessoal, ao DECOM e ao Departamento de Comissões, acumulando experiências valiosas e contribuindo para o funcionamento eficiente da instituição.



Me aposentando em 2017. Desde então, tenho desfrutado de viagens memoráveis e também tenho me dedicado ao gerenciamento do meu perfil @su.belapele no Instagram. Neste espaço, compartilho com entusiasmo dicas e cuidados essenciais para a pele madura, uma jornada que tem sido extremamente gratificante.

## HOMENAGEM

FRANCISCO RODRIGUES PEREIRA

Neste mês celebramos com todo o carinho e amor o servidor mais antigo de outubro: **Francisco Rodrigues Pereira**. No dia 10 de outubro de 2023 completou incríveis 101 anos de vida. Originário de Canavieiras, na Bahia, Francisco foi não apenas um militar dedicado, mas também um verdadeiro exemplo de vida.

Foi ele quem, com seu espírito valente, desbravou o caminho para o que viria a ser a nova Capital do Brasil, nossa querida Brasília. Posteriormente, ingressou na Câmara dos Deputados, onde deixou uma marca indelével, aposentando-se em 1988.

À figura adorável de Francisco Rodrigues Pereira, a Associação, representada pela Presi-



dente, Diretores e toda a equipe, deseja uma vida repleta de saúde, amor e momentos felizes. Que cada dia seja um novo capítulo repleto de lembranças doces e realizações. Obrigado por ser o exemplo que és.

No dia 16 de outubro, segunda-feira, durante uma transmissão ao vivo, o Sindilegis e a ASA-CD anunciaram a apresentação de uma defesa administrativa única para todos os membros filiados da Câmara dos Deputados que foram notificados sobre a abertura do prazo para manifestação acerca da absorção dos reajustes da VPNI,

por decisão do TCU. Esta defesa englobou tanto os servidores ativos quanto os aposentados e pensionistas filiados ao Sindilegis.

O Sindilegis esclareceu que não era necessário que os filiados enviassem documentos ou procurações, pois o Sindicato possuía autorização para agir como representante no processo.

Em 19 de outubro foi

realizada a defesa administrativa coletiva dos servidores da Câmara dos Deputados, conforme previamente divulgado. Esta defesa continuará a servir para os servidores ativos, aposentados e pensionistas que sejam filiados ao Sindicato, visto que o Sindilegis é o substituto processual da categoria.

## DICAS DE SAÚDE

### Tratamento de Varizes para Idosos:

#### MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

As varizes, dilatações anormais das veias, são um problema comum, especialmente entre os idosos.

**1. COMPREENDENDO AS VARIZES EM IDOSOS.** A medida que envelhecemos, as veias tendem a perder parte de sua elasticidade, tornando-se mais propensas a se dilatarem. Isso pode levar à formação de varizes, que geralmente aparecem como veias tortuosas e salientes, muitas vezes acompanhadas de dor, inchaço e sensação de peso nas pernas.

**2. DIAGNÓSTICO PRECISO E AVALIAÇÃO MÉDICA.** O primeiro passo para o tratamento eficaz de varizes em idosos é uma avaliação médica completa. O médico irá examinar as varizes, verificar o histórico médico do paciente e possivelmente solicitar exames como ultrassonografia Doppler, que proporcionam informações detalhadas sobre o funcionamento das veias.

**3. MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA.**

Em muitos casos, pequenas alterações no estilo de vida podem fazer uma grande diferença. Importante: Manter uma rotina ativa, com a prática regular de exercícios leves, como caminhadas, natação e yoga, pode melhorar a circulação sanguínea e aliviar os sintomas das varizes. Adotar uma dieta balanceada, com uma alimentação rica em fibras e antioxidantes pode contribuir para a saúde vascular. Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, pois esses hábitos podem prejudicar a circulação sanguínea.

**4. PROCEDIMENTOS MÉDICOS.** Em casos mais avançados, procedimentos médicos podem ser necessários. Entre as opções mais comuns para idosos estão:

**A. ESCLEROTERAPIA:** Consiste na injeção de uma solução diretamente na veia afetada, fazendo com que ela se feche e seja absorvida pelo corpo ao longo do tempo.

**B. ABLAÇÃO A LASER OU RADIO-FREQUÊNCIA:** Estas técnicas utilizam energia térmica para fechar a veia afetada.

**C. FLEBECTOMIA AMBULATORIAL:** Neste procedimento, pequenas incisões são feitas na pele para remover as varizes.

**5. A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO MÉDICO CONTÍNUO.** Após o tratamento, é fundamental que os idosos continuem a ser acompanhados pelo médico. O monitoramento regular ajudará a identificar quaisquer sinais de recorrência ou complicações. O tratamento de varizes em idosos é uma parte essencial da promoção da saúde e qualidade de vida nessa fase da vida. Com a combinação de mudanças no estilo de vida e procedimentos médicos adequados, é possível aliviar os sintomas e melhorar o bem-estar geral dos idosos afetados por varizes. Lembre-se sempre de consultar um profissional de saúde para avaliação e orientação específica para cada caso.

# QUILOMBO DOS MESQUITAS



No último dia 13 de outubro os associados da ASA-CD embarcaram numa viagem encantadora ao coração do Brasil, aterrissando no pitoresco Quilombo dos Mesquitas, em Goiás. Foi um dia para guardar na memória, onde cores, sabores e risadas se entrelaçaram numa celebração à autenticidade cultural.

Ao chegarem, a visão de jaboticabas balançando nas árvores saudou os visitantes. Um convite irresistível para colher e provar diretamente da fonte. O doce e suculento sabor da jaboticaba encantou os paladares, enquan-

to as histórias sobre suas tradições ecoavam pelos corredores do quilombo.

E se você acha que as surpresas haviam acabado, a culinária da roça provou o contrário. Cozinheiras locais deslumbraram com pratos que exalavam tradição e amor pela terra. Era uma mesa farta de sabores que contavam histórias, um convite para mergulhar nas raízes da cultura goiana.

Mas não foi apenas o estômago que se alimentou nesse dia. Conversas animadas ecoaram pelos pátios, criando pontes de entendimento entre os

associados da ASA-CD e a comunidade local. Experiências compartilhadas sobre a preservação das tradições e os desafios cotidianos uniram corações e mentes.

A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, disse. “Uma sexta-feira 13 que provou ser um talismã de sorte, nos guiando uma jornada de descobertas e sorrisos. Uma celebração de diversidade que mostrou que, ao valorizarmos cada pedacinho da nossa rica cultura, contribuimos para um país mais unido e inclusivo”, concluiu.



No dia 24 de outubro, o Plenário Ulysses Guimarães, na Câmara dos Deputados, foi palco de um evento marcante que celebrou não apenas os 35 anos de história do Sindilegis, mas também o Dia do Servidor Público, comemorado em 28 de outubro. A convocação foi atendida com entusiasmo por uma multidão de servidores da Câmara, do Senado e do TCU, que se reuniram para fazer parte desta ocasião especial.

A iniciativa, proposta pelos deputados Gilvan Máximo (Republicanos-DF), André Figueiredo (PDT-CE) e Professora Luciene Cavalcante (PSOL-SP), demonstrou o reconhecimento e apreço dos legisladores pelo papel crucial desempenhado pelos servidores na construção e manutenção

do nosso sistema legislativo.

Além das personalidades que compõem o Sindilegis, a sessão contou com a presença notável de Maria Elisa, ilustre Presidente da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD). Sua participação reforçou a importância de manter um elo forte entre as gerações que, juntas, contribuem para o sucesso e a vitalidade das instituições legislativas.

Alison Souza, Presidente do Sindilegis, dirigiu palavras de reconhecimento e gratidão a todos os presentes. Ele destacou a relevância do sindicato como um pilar essencial na promoção dos interesses e bem-estar dos servidores. Além disso, ressaltou a valiosa parceria estabelecida com outras instituições, entre elas a Associação dos

Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD), reforçando o espírito colaborativo que fortalece nossa comunidade.

A sessão solene foi um momento de reflexão, celebração e reconhecimento do papel fundamental dos servidores públicos em nossa sociedade. Unidos, servidores e entidades como o Sindilegis continuam a escrever uma história de sucesso e dedicação ao Serviço Público.

Essa celebração histórica ficará marcada na memória de todos os presentes como um tributo à dedicação e ao profissionalismo que permeiam o universo do Serviço Público. Que venham mais anos de parcerias frutíferas e conquistas para todos os servidores e suas entidades representativas.

# 18ª EDIÇÃO DA VINUM BRASILIS



Nos dias 20 e 21 de outubro amantes do vinho de todas as partes do Brasil se reuniram no maior encontro enológico do país, o Vinum Brasilis. Em um cenário que exalava aroma e sabor, apaixonados por esta bebida milenar puderam desfrutar de uma experiência única na ASCADE. O evento Vinum Brasilis de Petrus Elesbão proporcionou aos visitantes a oportunidade de conhecer mais sobre a rica cultura vinícola do Brasil e experimentar uma seleção

diversificada de rótulos. Dentre os ilustres participantes destacou-se a presença da presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), Maria Elisa, e seu esposo Cristóvão Colombo, Rômulo Lima, Beth, Ivoneide Presidente da Assefe e Petrus Elesbão. Conhecidos por seu apreço pela enogastronomia, demonstraram grande entusiasmo ao explorar os diversos estandes e compartilhar suas impressões sobre os vinhos em destaque.

Os presentes puderam participar de degustações guiadas, palestras informativas e *workshops* interativos, que enriqueceram ainda mais a experiência dos presentes. Além da culinária local também esteve em destaque, Maria Elisa disse: “O Vinum Brasilis em sua 18ª edição não apenas celebrou a riqueza vitivinícola do Brasil, mas também promoveu um ambiente de encontro e troca de conhecimento entre produtores, enólogos e apreciadores da bebida”.

## EVENTO DO DIA DO SERVIDOR



No sábado, dia 28, cerca de quatro mil pessoas se reuniram no Bothanic, em Brasília, para se conectar através da música do renomado cantor e compositor Lulu Santos. O espetáculo marcou não só a celebração do Dia do Servidor Público, mas também um momento extraordinário em sua carreira. Esse show foi resultado da colaboração entre o Sindilegis, Sindjus e Clubs e encerrou uma série de atividades organizadas pelo Sindilegis ao longo do mês de outubro para celebrar o 35º aniversário da entidade e o Dia do Servidor. Isso incluiu o concerto

“Acordes da História” pela Orquestra Sinfônica de Brasília e os quatro corais - Câmara, Senado, TCU e Supremo Encanto do STF - além da sessão solene em homenagem ao aniversário do Sindicato e ao Dia do Servidor. Além disso, o Sindilegis foi reconhecido em plenário pelo presidente do Senado, Rodrigo Pacheco, pelo vice-presidente da Câmara, Marcos Pereira, pelo ministro do TCU Vital do Rêgo, e por vários parlamentares em sessões do Congresso durante o mês de outubro pelo seu empenho em prol dos servidores. A Presidente Maria Elisa disse: “É realmente inspirador ver a

união dessas entidades em prol dos nossos servidores. Lulu Santos, um ícone da música brasileira, personifica não apenas talento, mas também representatividade. A cultura, como bem disse o presidente Alison Souza, tem o poder singular de unir as pessoas. Esta noite marca o fechamento de um ciclo de ações dedicadas a celebrar o Dia do Servidor Público. Durante quase duas horas o público se emocionou com os sucessos do cantor e se juntou ao coro de várias músicas, incluindo “Tempos Modernos”, “Toda Forma de Amor”, “Certas Coisas”, “Assim Caminha a Humanidade” e muitas outras.



Dando continuidade à visitas as ILPs de Brasília, no dia 23 de outubro a presidente da Associação de Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), Maria Elisa, acompanhada da 1ª Vice-Presidente Enila Beatriz, visitou o *Spa Way Sênior*, um empreendimento de bela arquitetura e bem-estar dos idosos. Localizado em uma área nobre de Brasília – DF, o *Spa Way Sênior* impressiona com seus mais de 2.200m<sup>2</sup> de área construída, além de uma generosa área verde de 20.000m<sup>2</sup>, cuidadosamente arborizada. O *Spa Way Sênior* oferece um ambiente cuidadosamente projetado para atender às necessidades específicas dos

idosos. Com uma equipe de profissionais dedicados, que inclui médicos, enfermeiros e terapeutas, os residentes desfrutam de cuidados 24 horas por dia, proporcionando tranquilidade e segurança para os familiares. Para manter a vitalidade e a sociabilidade, o espaço também oferece atividades físicas orientadas por um educador físico, bem como passeios monitorados, festas temáticas e eventos comemorativos. O *Spa Way Sênior* vai além do convencional, buscando constantemente inovações para aprimorar a qualidade de vida dos residentes. Cada indivíduo é tratado com carinho e atenção às suas necessidades individuais, promovendo um ambiente de acolhimento e cuidado afetuoso. Acreditando no fortalecimento dos laços familiares, o residencial proporciona espaços acolhedores para encontros entre familiares e residentes, promovendo a convivência e o carinho entre todos. O empreendimento ofe-

rece uma ampla gama de atividades e espaços projetados para promover o bem-estar dos idosos. Desde bibliotecas e salas de informática e espaços de lazer como academia e sala de beleza, o *Spa Way Sênior* proporciona uma variedade de opções para os residentes desfrutarem plenamente de sua estadia. Além disso, passeios culturais monitorados, atividades recreativas e sociais, bem como espaços ecumênicos e áreas para jardinagem e trilhas secas garantem uma experiência enriquecedora e diversificada para todos os moradores. O monitoramento por câmeras contribui para a segurança e tranquilidade dos residentes, enquanto a equipe de enfermagem 24 horas e o acompanhamento geriátrico e fisioterapêutico asseguram um cuidado abrangente e personalizado.

**Residencial Spa Way Sênior**  
 (61) 99882-9813  
 Endereço: Park Way Q 9  
 Conj. 3 Lote 04 - Núcleo Bandeirante, Brasília

## ASA INGLÊS



Professor João

*Speaking English is the key to a world of possibilities! Learning the English language opens doors such as the ability to travel and explore the world without communication barriers. So come and be part of the ASA-CD English project and broaden*

*your horizons. Let's study English with ASA-CD.*

Turmas: às **quartas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

**Abriremos novas turmas para iniciantes**

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

## ASA FRANCÊS



Professor Carlos

*Bonjour! J'es-père que vous allez bien. Venez rejoindre notre cours de français à l'ASACD. Cette expérience vous permettra d'entrer en contact avec des aspects culturels et linguistiques en français.*

Turmas: às **sexta-feiras**

1- com algum conhecimento: 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



Professora Maria

*¡Hola! ¿Qué tal? Eu sou a Maria, professora de Espanhol da ASA, gostaria de convidar vocês para estudar espanhol comigo próximo semes-*

*tre. ¿Vamos estudar?*

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

## ASA ITALIANO



Professora Thaís

*Andiamo a imparare l'idioma più bello del mondo: l'italiano!*

*L'italiano è la lingua dell'amore, dell'arte, della buona cucina, dell'opera!*

*Conoscere un novo idioma è un'opportunità di vivere il mondo straordinario di storia, paesaggi e sapori dell'Italia.*

*Vieni con me! Ti presento il meglio dell'Italia!*

Turma: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

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

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

# ASA AÇÕES

## 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 pode-se 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!****

## 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!****

## CINE ASA-CD



O Cine ASA-CD contou com a presença da Presidente Maria Elisa e das associadas Francly e Marli para assistirem ao filme “Meu Nome é Gal”.

“Meu Nome é Gal” o Rio de Janeiro aos seus 20 anos de idade.

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

Costa Penna Burgos antes de se tornar a famosa cantora. Sempre tímida quando criança, Gal decidiu se arriscar na vida e se mudar para



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

## SOPA DELÍCIA



### INGREDIENTES

- Cenoura
- Brócolis
- Couve flor
- Vagem
- Frango desfiado
- Cebola e alho
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de páprica picante e sal a gosto
- Cheiro verde

### MODO DE PREPARO

-Corte os legumes em pedaços pequenos e também a cebola e o alho  
 -Na panela refogue a cebola e o alho e coloque o frango e depois os legumes e os temperos e coloque água até cobrir os legumes  
 -Cozinhar por cerca de 20 minutos a depender do fogão  
 -Depois de pronto colocar no prato e colocar cheiro verde  
 -Uma delícia e você pode comer com torradas.

## FRANGO EMPANADO DOS DEUSES



### INGREDIENTES

- 1/2 kg de filé de peito de frango
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- Tempero a gosto e e gotas de limão
- Azeite na frigideira e uma colher de sopa de manteiga sobre o azeite

### MODO DE PREPARO

-Bater o peito de frango colocando sobre ele um plástico e temperar do seu gosto  
 -Passar o peito de frango na farinha e depois no ovo já batido e colocar na frigideira em fogo médio para cozinhar dentro e fritar fora  
 -Se tiver um vinho branco tire o frango e coloque um pouco de vinho e recolocar o frango. Um sabor maravilhoso  
 -Gente, uma delícia com uma saladinha ou com arroz ou os dois juntos.

# DICA DE CASA

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

## MISTURINHA DE CHIA

Misturar chia, quinoa, amarantho, aveia e linhaça é uma estratégia inteligente para incrementar a nutrição da sua refeição com frutas. Esses superalimentos, repletos de proteínas, fibras e nutrientes essenciais, enriquecem o sabor e valor nutricional, tornando o ato de comer frutas uma escolha saudável e deliciosa.



## RALAR LIMÃO POR CIMA DO ABACAXI

Ralar o limão por cima do abacaxi é um truque simples para realçar o sabor da fruta. O toque cítrico e refrescante do limão equilibra a doçura natural do abacaxi, criando uma combinação de sabores irresistível. Essa prática torna o abacaxi ainda mais saboroso e convida a saborear sua frescura.



## 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 24 do mês de outubro realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na Dylan Café & Bakery, na CLS 315. Tratou-se da obra “O Mal, o Bem e Mais Além - Egoístas, 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 mulhe-

res se dá entre opostos, isto é, uma pessoa egoísta se encanta com uma pessoa generosa e vice-versa. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 24 de outubro, a partir das 17h.

A obra escolhida, “A Coragem de Ser Imperfeito” é um excelente guia para viagem em nosso mundo interior. Lançado em 2012 e composto de 7 capítulos,

Brené Brown te levará a entender a maratona da riqueza e o manual da vida vitoriosa.

A autora ensina sobre emoções, pensamentos positivos e a importância do uso da ousadia em nossas escolhas. Ao mesmo tempo, nos encoraja a assumir a nossa vulnerabilidade como o primeiro passo rumo ao sucesso.

## 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.

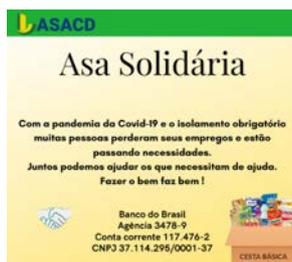
Um lanche cuidadosamente preparado oferecido, permitindo que todos compartilhassem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs.

Aguardamos você!!!

# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado no dia 31



Sorteada Gracinira

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

da 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.

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!!!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Rainha da Paz

Liga do Bem

Obra Social Nossa Sra da Glória

Banho do Bem

Reciclando Sons

Paróquia São Pio

Centro Social Formar

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonzo

Paróquia Santa Clara

## MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincamento 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.



MARLY PINTO FERNANDES  
\*RIO DE JANEIRO, RJ, 15/9/1936 - †BRASILIA, DF, 1/10/2023



MARIA LÚCIA DIAS DE PAIVA  
\*ASSIS, SP, 25/7/1954 - †BRASILIA, DF, 9/10/2023



MARIA NAZARE MONTEIRO DO NASCIMENTO  
\*FLORIANO, PI, 8/9/1953 - †BRASILIA, DF, 17/10/2023

VALDINEA FREITAS DE SOUZA  
\*26/5/1939 - †17/10/2023

DERLY GOMES DE ALMEIDA  
\*BELO HORIZONTE, MG, 3/2/1939 - †BRASILIA, DF, 5/10/2023

## ANIVERSARIANTES DE DEZEMBRO

1 - João Rodrigues Amorim, Marcus Vinicius Borges Gomes, Maria do Socorro Carvalho Barbosa. 2 - Norma Vilma de Oliveira Facundo, Ozimar Peixoto da Silva. 3 - Lúcia Elena de Paiva, Wilma Cavalcanti Rizzo Filha. 4 - Mauro Diniz Brumana, Raimundo Vasconcelos Aguiar. 5 - Cinthia Beatriz da Silva Dumont, Elizete Celeste Pinheiro, Geraldo Martins Ferreira, Hugo de Aguiar Levy, Jaylene Ferreira Leal de Oliveira, Manoel Soares da Silva. 6 - Amaury Araujo de Castro, Enny Martins Ramalho, Helcia Maria Antunes, Marialba de Lima Mesquita, Marina Villalva, Rosa Marta Gonçalves Batista. 7 - Conceição José Macêdo, Gladys Cerveira de Sena, Heitor Matte, José Maria da Silva, Saulo Pimentel. 8 - João Ricardo Rodrigues Cavalcante, Lucas Wellington Coelho, Maria Aparecida de Oliveira, Ubiratan Bandeira. 9 - Augusto Mena Barreto Neto, José Alberto Gonçalves da Motta, Maria Lopes Saraiva Pereira, Pedro Rocha Lima Almeida, Reginaldo Felix de Souza. 10 - Adão Jose Ferreira Barros, Aloysio Niemeyer, Antônio Carlos Costa Dias, Dagoberto Jacomo Manzan, José Aldemir Borges de Matos, Lenir da Silva Lopes, Lúcia Beatriz Barros Grosner, Reginaldo Santos Ribeiro. 11 - Aziolea Terezinha Kffuri, Fernando César de Moreira Mesquita, Helena Lima de Souza, Inadi Lima Cesario da Silveira, Joana Alves Pugas, José Osvaldo Passos, Maria José Dias Silveira. 12 - Adalgisa Santiago de Aquino, Antônio Neris Corrêa, Maria Beatriz dos Santos, Nelson Maranhão Neto, Nilton Rodrigues Paixão Júnior, Sandra Maria Beatriz Neves Marques. 13 - Altair Noletto Martins, Antônio Alves Guimarães, Claudia Maria da Cunha Peixoto, Elanita Maria Lima Corrêa,IVALDO PINTO DE OLIVEIRA, Margaret Nóbrega de Queiroz, Maria Lusía Carvalho Leopoldo, Sebastião Valeriano. 14 - Clara Regina Machado, Clóvis Angelim de Araújo Lopes Júnior, José Aires da Silva, José Salomão Jacobina Aires. 15 - Alcino Vieira da Conceição, Antônio Gomes da Silva, Jussara Dias, Myrna Lopes Pereira, Paulo Ramos Pereira. 16 - Damiana de Jesus Santos Gusmão, Luiz Claudio Pereira Alves, Márcia Maria de Arruda, Sebastiana Galvão Silva, Zulmira Martins da Costa. 17 - Arnaldo Ferreira de Menezes, Cláudia Wense Gordilho, Dirceu Gonçalves da Silva. 18 - Abeguar Machado Massera, Adilson Conceição, Dione Marlene de Sousa Melo, Joviniانو José dos Santos, Maria Cristina Rodrigues Lima, Ulemá Siqueira Campos. 19 - João da Silva Medeiros Netto, Maria Gonçalves Esteves, Maria Salete Couto. 20 - Altair Santos, Lusía Alice Araújo Duarte, Maria de Fátima de Lima Alves. 21 - Edna Aquino da Silva, Regina Caeli de Araújo Luongo. 22 - Daniel Barreto Uribe, Sandra Regina de Sousa Régis. 23 - Livia Alvim Cerri Bertolino, Maria de Fátima Moreira, Maria Lúcia Alves Ferreira, Noélia Maria Ribeiro da Silva, Vencez Rodrigues Alves. 24 - Heitor Mendes Tepedino, Izabela Neiva Martins, Luiz César Lima Costa, Nelda Mendonca Raulino, Rosalina Norberto da Silva, Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa. 25 - Antônio de Jesus Bernardes, Eduardo de Carvalho Chaves Filho, José Machado de Freitas, Maria de Fátima Abrantes, Maria Rosália Rodrigues Custódio, Natalina Mateus Rodrigues, Nejea Nivea de Andrade Madruga. 26 - Iraci Bianchini, Izabel Borges. 27 - Célia Cristina Duarte de Carvalho, João Fonseca dos Santos, José Helio de Souza, José Maria Aguiar de Castro, Marcio Azevedo Ramos, Maria da Conceição Piedade da Silva, Pedro Alves de Freitas. 28 - Regina Lúcia Garrido da Cunha, Zelice de Oliveira Castro Barboza. 29 - Humberto Napoli Licursi, José Machado da Fonseca, Magna Rita Antunes de Faria. 30 - Késia Virgínia Bezerra de Lima, Marilza Mello Borja. 31 - Maria Silves Sisnando Rodrigues de Araújo, Michael Leal de Oliveira, Ney Felipe da Silva, Salustiano Mesquita Pinto, Victor Eduardo Barrie Knapp, Wilson Ferreira da Silva.