REVISTA
VOZ ATIVA
ASACD
Fundada em 5 de novembro de 1991
ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS
Ano 31, n.º 368 Brasília - DF Dezembro 2024

"Fechamento Autorizado. Pode ser aberto pelos Correios "

DEZEMBRO

No dia 12 de dezembro o Restaurante Fausto & Manoel, localizado no charmoso Pontão do Lago Sul, foi palco do Prosa Natalino da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD). O evento, que reuniu associados e convidados em um almoço especial, marcou o encerramento das atividades do ano com muita alegria, confraternização e espírito natalino.

Os presentes desfrutaram de um ambiente acolhedor, boa música e um almoço cuidadosamente preparado, que tornou a ocasião ainda mais agradável. Entre conversas animadas e reencontros, o clima de união e celebração prevaleceu, reforçando os laços entre os associados da ASA-CD.

O Prosa Natalino também contou com momentos de diversão e surpresas. Um sorteio de brindes foi realizado, trazendo animação e alegria para os participantes. Além disso, os aniversariantes do mês receberam mimos em homenagem à data especial, um gesto carinhoso que reforçou o espírito de valorização da Associação.

O evento foi mais uma prova do compromisso da ASA-CD em promover a integração e o bem-estar dos seus associados, oferecendo momentos de descontração e celebração que enriquecem a convivência. O Prosa Natalino encerra o ano com chave de ouro, deixando boas memórias e a expectativa de um próximo ano repleto de novas oportunidades e encontros.

Que venha 2025, com mais momentos gostosos e inesquecíveis para todos os associados da ASA-CD!

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
ASA-CD Visitas, p 5
Homenageado, p. 5
Fique Por Dentro de Tudo, p. 6
Associado Candango, p. 7 - 8
Fala, Associado, p. 9 - 10
ASA com Arte, p. 11 - 12
Direito e Justiça, p. 13
Lista de ILPI, p. 13
Dica de Viagem, p. 14
ASA Dica de Saúde, p. 15
ASA-CD Viagens, p. 16
ASA Cursos, p. 17
Asa Gourmet, p. 18
Dica de Casa, p. 18
Ações da ASA-CD, p. 19 - 20
Medalha In Memoriam, p. 20
ASA Solidária, p. 21
Agradecimento, p. 21
Aniversariantes, p. 22

EXPEDIENTE

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

Presidência
Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência
Maria do Amparo Bezerra da Silva
Abeguar Machado Massera
Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria
Francy Lourdes Pereira Borges
Ângela da Cunha Barbosa
José Vieira Alves

Diretoria Financeira
Rômulo Lima Câmara
Waldelei Cassemiro da Silva
Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal
Roberto de Medeiros Guimarães
José Gomes Ferreira
Heyderne José Pereira Coelho

Suplentes
Francisco das Chagas Sousa Filho
Magnólia Maria de Figueiredo Vicente
Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável
Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor
Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação
Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Diagramação
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

Colaboradores
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

E-mail para contato:
secretaria@asacd.org.br
Horário de atendimento: das 9 às 18h
http://www.asacd.org.br
Tiragem: 1748 exemplares

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071
Câmara dos Deputados (61) 3216-0000
Central do Idoso TJDFT (61) 3103-7609/3103-7612
Centro de Informática/CD (61) 3216-3636
Consulegis (61) 3214-7342
Clubs (61) 3223-7705
Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251
Diretoria-Geral (61) 3216-2002
Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999
Odontolegis (61) 3214-7339
Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394
Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976
Sindilegis (61) 3214-7300
UTI Móvel On Life 0800 642 1202

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente

EDITORIAL

Meus queridos amigos e associados, como vocês estão? Espero encontrá-los bem, cheios de energia e, claro, seguindo aquelas regrinhas que sempre reforço porque quero vê-los com saúde e disposição: beber pelo menos dois litros de água por dia, praticar exercícios regularmente (pelo menos três vezes na semana!), cuidar da alimentação com escolhas mais saudáveis, tomar aquele solzinho gostoso antes das 11 horas e, não se esqueçam, usar protetor solar e hidratante para manter a pele bem cuidada. Acreditem, uma boa noite de sono faz total diferença na nossa vida!

O ano de 2024 foi especial para todos nós da ASA-CD. Foi um ano marcado por tantas histórias, encontros e momentos que reforçaram o quanto somos uma comunidade vibrante e cheia de energia.

Tivemos um calendário repleto de atividades que promovem o bem-estar físico, emocional e intelectual de cada um de vocês. Nossas viagens, os eventos culturais e esportivos – como a marcante participação na 14ª Copa Sindilegis – e as celebrações, como o "Prosa Olímpico", mostraram que juntos podemos tudo. Cada um desses momentos foi planejado com carinho, pensando em proporcionar alegria, união e, claro, muitas memórias especiais.

Este ano também foi uma oportunidade de valorizar as histórias e os caminhos percorridos por nossos associados. São relatos que nos inspiram, como aqueles que continuam se dedicando ao esporte, aos estudos ou à família. A cada encontro, a ASA-CD reafirma sua missão de ser um ponto de apoio e celebração da vida de todos nós.

Quero aproveitar para agradecer aos diretores pelo apoio à nossa equipe de colaboradores, que trabalhou incansavelmente para que tudo isso fosse possível, e a vocês, que participam e nos motivam a sempre fazer mais. Vocês são a razão de todo o nosso esforço e dedicação.

Encerramos 2024 com a certeza de que este foi um ano de realizações, conquistas e crescimento. Meu desejo é que 2025 seja ainda mais incrível, com saúde, realizações e muitas novas histórias para contarmos juntos. Continuemos unidos, cuidando de nós mesmos e uns dos outros, porque é isso que nos faz fortes.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 3ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês

Maria Elisa

Enila Beatriz

Jaqueline

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

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

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

Claudia nasceu a Brasília em 1968, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Antônio** chegou em 1963, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Sebastiana** chegou em 1973, gosta de viajar, adora dançar, fazer exercícios físicos, amante das plantas e das costuras. **Abeguar** chegou a Brasília em 1962, gosta de viajar e estar reunido com seus familiares. **Maria de Fátima** chegou em 1984, gosta de viajar, praticar atividade física e encontrar os amigos e familiares.

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

Lusia Alice Araujo Duarte, Edna Aquino da Silva dia 20, **Sandra Regina de Sousa Régis** dia 22, **Maria de Fátima Moreira**, **Noélia Maria Ribeiro da Silva** dia 23, **Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa** dia 24.

Lusia Alice chegou a Brasília em 1964, nasceu em Dianópolis, antes Goiás, hoje reside em Tocantins, gosta de ser útil. **Edna Aquino** nasceu em Brasília, gosta de viajar e dançar. **Sandra Régis** chegou em 1972, gosta de tocar violão, cantar, viajar e dançar. **Maria de Fátima** chegou 1970, gosto de atividades físicas, viajar e curtir a vida da melhor maneira. **Noélia Maria** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Teresinha Feitosa** chegou a Brasília em 1980, gosta de viajar.

Heitor Mendes Tepedino, **Rosalina Norberto da Silva** dia 24, **Célia Cristina Duarte de Carvalho**, **Maria da Conceição Piedade da Silva**, **José Maria Aguiar de Castro** dia 27, **Magna Rita Antunes de Faria** dia 29.

Heitor chegou a Brasília em 1972, é jornalista de economia, cobriu as Comissões de Economia para a Voz do Brasil, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Rosalina** nasceu em Brasília, gosta de viajar. **Célia Cristina** chegou em 1962, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Maria da Conceição** chegou em 1961, gosta de arte, ir à igreja e estar com a família. **José Maria** chegou em 1971, gosta de viajar e de estudar idiomas. **Magna Rita** chegou em 1993, gosta de viajar.

ASA-CD VISITAS

NATALINA MATEUS RODRIGUES

A presidente da ASA visitou a associada **Natalina Mateus Rodrigues** em sua casa, em Caldas Novas-GO, para celebrar uma data muito especial: os 91 anos de Natalina. Com muito carinho e amizade, a presidente dedicou um tempo para estar ao lado dessa amiga querida, comemorando não apenas o aniversário, mas também a trajetória de vida de Natalina, marcada por sua sabedoria e contribuição ao longo dos anos. Esse gesto reforçou o quanto a presidente valoriza os associados da ASA, destacando os fortes laços de afeto e respeito que unem todos.

HOMENAGEADO DO MÊS

HELENA LIMA DE SOUZA

Neste mês prestamos uma homenagem especial à nossa querida amiga e associada **Helena Lima de Souza**, que completou 95 anos em 11 de dezembro de 2022. Com uma formação em Administração, Helena dedicou grande parte de sua vida profissional a setores fundamentais do Congresso Nacional, destacando-se por sua competência e postura sempre impecável.

Além de sua notável trajetória profissional, Helena é uma artista de talento excepcional. Suas pinturas expressam emoções profundas e comoventes, revelando uma sensibilidade única e marcante. Cada obra sua é um reflexo de sua alma, cativando todos que têm o privilégio de apreciá-las.

A presidente, a diretoria e todos os colaboradores da ASA-CD estendem a Helena os mais calorosos votos de saúde, felicidade e realização. Que o próximo ano traga muitas alegrias e momentos inesquecíveis. Parabéns pelos 95 anos de vida e por uma trajetória tão inspiradora e significativa!

FIQUE POR DENTRO DE TUDO

AÇÕES DA ASACD

ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos Associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.

ASA Saúde

Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longividade.

Baile

Celebração anual esperada por todos, repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.

ASA Idiomas

ASA Inglês
ASA Francês
ASA Espanhol
ASA Italiano

ASA Viajantes

Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!

Clube do Livro

Encontro bimestral para discussão da obra literária escolhida.

Informativos

SITE
HOJE (eletrônico/diário/email)
ASA Classificados (eletrônico/semanal/email)
Voz Ativa (impresso/mensal)
Instagram (virtual/diário)

ASA Artesanato

Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos Associados no artesanato.

Cine ASACD

Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.

Imposto de Renda

Realização gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de pessoa física

Prosa na ASA

Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.

ASA Coral

Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celembram a música.

DANÇA DE SALÃO

Junte-se a nós para um encontro semanal de dança de salão com a Professora Esmeralda. Aperfeiçoe seus passos e divirta-se em um ambiente acolhedor e estimulante.

Tarde de jogos

Nossos Associados têm a oportunidade de se encontrar para uma animada tarde de jogos. um momento de diversão e confraternização,

@asa_cd ASACDbsb (61) 99951-8499 www.asacd.org.br

ASSOCIADO CANDANGO

REGINA CÉLIA FRANÇOIS DINIZ

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

Casei-me em 1975. Moramos algum tempo fora. Em 1980 retornamos a Brasília. Possuo formação em Pedagogia e atuei em escola por algum tempo. Ingressei na Câmara em 1982. Trabalhei na Taquigrafia, na Liderança do Governo e na Diretoria-Geral/Assessoria de Projetos e Gestão (Aproge). Aposentei-me em 2011.

Fui muito feliz com o meu trabalho. Aprendi e cresci muito profissional e pessoalmente. Graças a Deus, em todos os lugares que trabalhei, tive ambientes de trabalho saudáveis e gratificantes, apesar de muitas vezes exaustivos.

Quando decidi que já estava na hora de aposentar, tracei algumas metas e corri atrás delas. Busquei fazer coisas que antes não tinha tempo.

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

Viajo por esse mundo afora, descobrindo e conhecendo novas culturas. Conheci vários lugares e países indescritíveis e quero conhecer muito mais.

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

ELIZABETH DE ASSIS FRECHIANI

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-se em 1971, quando conquistei minha posição mediante um concurso público. Durante 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.

MARIA DA CONSOLAÇÃO COSTA ARAÚJO PEREIRA

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. Dentro da Casa, contribuí 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 Pinheiro, 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. Ele é um pequeno empresário, então continuei atuando como administradora. 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. 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.

ALCINO VIEIRA DA CONCEIÇÃO

Meu nome é **Alcino Vieira da Conceição**, natural de Minas Gerais, mas estabelecido em Brasília desde 1962. Possuo formação em informática e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1967, após ser aprovado em um concurso público.

Durante minha trajetória na Casa desempenhei funções no setor de TELEX e na CAP, onde trabalhei até me aposentar em 1996. Mesmo após minha aposentadoria na Câmara decidi continuar atuando no GDF por algum tempo antes de realmente parar. No entanto, agora desfruto de um merecido descanso e aproveito a vida com muita diversão e lazer.

Tive a oportunidade de viajar bastante ao longo dos anos, embora agora o faça com menos frequência. Tive a chance de visitar lugares como Abu Dabi, Peru, Finlândia, Portugal, França, Guatemala e Panamá. Dirigir é um dos meus passatempos favoritos, pois adoro pegar a estrada. Sempre que possível prefiro viajar de carro.

Aos meus amigos aposentados sempre aconselho que não fiquem ociosos, mas sim que busquem se manter ativos, estimulando tanto a mente quanto o corpo. A vida após a aposentadoria pode ser maravilhosa e cheia de oportunidades.

Quanto à atual administração da ASA-CD, tenho apenas elogios a fazer. Maria Elisa é uma líder proativa e demonstra uma preocupação genuína com o bem-estar dos associados. Sua gestão é eficiente e traz muitos benefícios para todos nós.

FALA, ASSOCIADO

ZILÁ DIAS

Meu nome é **Zilá Dias**, nasci em Abadia dos Dourados-MG, sou formada em Letras português-inglês. Cheguei a Brasília em 1976 e ingressei na Câmara em 1982, como Analista Legislativo/Técnico em Documentação e Informação Legislativa.

Na Casa trabalhei no CEDI, Primeira Vice Presidência, Taquigrafia, Comissão de Ciência e Tecnologia, Comissão de Regimento Interno e Comissão de Finanças, aposentando-me em 2002.

Depois de aposentada dediquei-me a minha família, cuidar da minha casa e viajar, sobretudo para Minas Gerais. Viajei para: França, Portugal, Argentina, Itália e Líbano, lugar que tenho muito apreço por conta do meu avô que era libanês.

Aos amigos que estão aposentados aconselho que cuidem da saúde e que ajudem o próximo, fazendo boas ações e dando uma palavra de conforto.

A atual gestão da ASA-CD é incrível. A Maria Elisa é uma pessoa muito humana, muito solidária que sempre procura ajudar os outros da melhor forma possível. Somente tenho agradecer a ela e à ASA-CD.

JOSÉ MIGUEL PEREIRA DOS SANTOS

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 um 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.

MARIA ADELAIDE CARVALHO DE SOUZA GAMMARO

Meu nome é **Maria Adelaide Carvalho de Souza Gammaro**. Cheguei a Brasília em 1973 e comecei a trabalhar no Itamaraty como Oficial de Chancelaria. Ingressei na Câmara dos Deputados em 16 de setembro de 1975 e trabalhei no CEDI durante todo esse período. Me aposentei em 1990, após 25 anos de serviço.

Nasci e cresci no Rio de Janeiro e sou formada em Letras pela UFRJ. Também fiz uma Especialização em Tradução (Francês) pela UFF. Após a aposentadoria, dediquei-me à criação dos meus filhos por três anos antes de começar a fazer concursos públicos. Passei em vários deles e escolhi trabalhar na UFF.

Além disso, tenho grande paixão por viajar e já visitei diversos lugares no Brasil, como Alagoas, Rio Grande do Norte, Ceará, Santa Catarina e Paraná, além de ter ido a Portugal e França. Atualmente estou estudando História, na Faculdade Estácio de Sá, por meio do ensino à distância.

Um dos meus *hobbies* é estudar. Tenho grande prazer em aprender e me dedico também ao estudo de diferentes línguas.

Gostaria de aproveitar este momento para elogiar a gestão de Maria Elisa à frente da ASA-CD. Sua liderança tem sido exemplar, promovendo iniciativas que visam o bem-estar e a integração dos associados.

Através de eventos como a caminhada anual, ela tem incentivado a prática de exercícios físicos para idosos, proporcionando não apenas benefícios à saúde.

Maria Elisa demonstra um comprometimento notável em promover o cuidado e o bem-estar dos aposentados e pensionistas.

RAIMUNDO NONATO PEREIRA AGUIAR E SILVA

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 do PRÓ-SAÚDE até o meu merecido momento de 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.

Em meio a essas atividades, encontro grande satisfação em dedicar 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.

ASA COM ARTE

BERENICE DE MELO FRANCO CUSTÓDIO

Meu nome é **Berenice de Melo Franco Custódio**, e desejo compartilhar um capítulo da minha história pessoal, entrelaçada com minha paixão pelo artesanato de bonecas. Originária de Paracatu-MG, mudei-me para Brasília com minha família em 1960, na adolescência.

Sou pensionista e meu esposo, Nicodemos José Custódio, servidor da Câmara dos Deputados, trouxe alegria à nossa vida. Após sua morte por insuficiência renal, assumi a responsabilidade de cuidar dos nossos filhos, o mais jovem com 9 meses e a mais velha com 11 anos.

Segui diversos caminhos ao longo dos anos. Após concluir um curso de manicure no Senac, atendi clientes em casa. Estudei massagem e me tornei massoterapeuta qualificada. Posteriormente, graduei-me em história no CEUB. Dentro de mim, uma paixão especial cresceu: confeccionar bonecas de pano. Nunca fiz cursos formais, mas criei bonecas que visam trazer alegria e significado. Vendia-as para destinar lucros a instituições que fornecem cestas básicas.

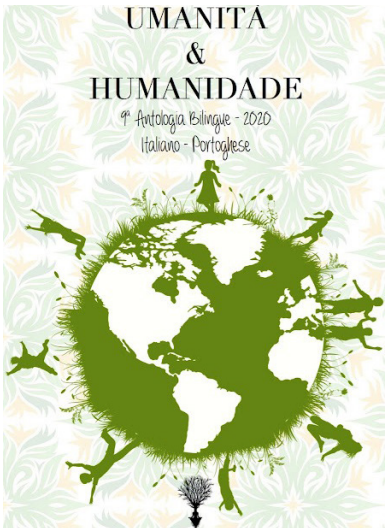
Minha produção é limitada, pois trabalho sozinha e aceito encomendas personalizadas. Recentemente, em meu aniversário, vendi quase toda a coleção. A demonstração de apoio aqueceu meu coração. As bonecas que confecciono transmitem alegria e amor. Interessados em conhecer meu trabalho podem me encontrar no Instagram: Berenice Bonecas Artesanais.

IRIS BERLINCK

Meu nome é **Iris Berlinck** e cheguei a Brasília em 1969. Nasci em Juiz de Fora-MG, mas cresci no Rio de Janeiro até os 19 anos, quando me mudei para Brasília.

Sou formada em Administração de Empresas, Pedagogia, com especialização em RH, Psicologia Aplicada e Direito Trabalhista. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1970. Trabalhei na Arena, Vice-Presidência, Departamento de Pessoal e Departamento de Apoio Parlamentar. Aposentei-me em 1990, mas permaneci na Câmara dos Deputados até 1994 como representante da Diretoria Geral.

Meu *hobby*: há uns anos meu passatempo é escrever crônicas e contos, tendo recebido prêmios no Brasil e no exterior, sendo traduzida para o francês, italiano e alemão.



MARIA SILVIA REGADAS DE MORAIS VALLADARES

Meu nome é **Maria Silvia Regadas de Morais Valladares**, e cheguei a Brasília em 13 de abril de 1960. Nasci em Recife-PE e possuo formação em Psicologia e Psicanálise. Em 1967 comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados.

Durante o meu tempo na Casa desempenhei diversas funções, incluindo atuação na Biblioteca, na Presidência e na Sessão de Imprensa. Mais tarde me aposentei e decidi dedicar-me à psicologia, além de embarcar em várias viagens. Tive a oportunidade de visitar a Europa, Ásia e Estados Unidos. Sou uma grande amante da música, adoro cantar e tocar piano. A música tem um poder de cura incrível e sou profundamente apaixonada por esse campo.

O piano é um instrumento fascinante e sua presença em um ambiente o torna encantador e sofisticado. Além disso, estudos revelam que tanto tocar piano quanto ouvir suas melodias trazem benefícios significativos para o ser humano.

Independentemente da idade, a música como um todo auxilia no desenvolvimento pessoal. Ela é uma ótima maneira de aprimorar a coordenação motora e estimular o cérebro, pois envolve processos de aprendizado.

ELEAZAR ARAUJO DA SILVA

Meu nome é **Eleazar Araujo da Silva**, mas sou mais conhecido como Zazo. Sou completamente apaixonado por música e a pratico com imenso prazer. Para mim, é uma atividade semiprofissional que eu simplesmente adoro. Tive a oportunidade de fazer parte de um grupo chamado Céu na Boca, junto com alguns amigos que compartilham do mesmo amor pela MPB.

Juntos trabalhamos em diversos projetos musicais.

Além disso, durante minha carreira solo, tive o privilégio de realizar shows em teatros da cidade, entre os anos de 2014 e 2019. Ao longo desse tempo lancei três álbuns, com os títulos “Recomeço”, “Céu na Boca Canta Zazo, o Nego” e “Canção Brejeira”. Minha esposa também é uma talentosa cantora e sua ajuda na harmonia, aliada ao seu ouvido apurado, é de imensa importância para mim.

Na Câmara dos Deputados frequentemente era solicitado pelos setores CEFOR, DEMED e pela equipe responsável pela preparação para aposentadoria. Além da minha paixão pela música tive a oportunidade de atuar como professor de português, ministrando aulas no CEFOR, tanto presencialmente quanto

à distância, no período entre 2000 e 2017. A música sempre desempenhou um papel fundamental em meus cursos. Diferente daquela arte “cristã” fantasiosa e ufanista que tenta nos iludir, afirmando sermos algo que jamais seremos, eu me proponho a conduzir você por outros caminhos. Em minhas criações, você irá se divertir rindo de nossas próprias besteiras.

DIREITO E JUSTIÇA

PRÓ SÁUDE

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, reuniu-se recentemente com o gestor do Pró-Saúde, Jorge Eirado, para discutir questões importantes relacionadas ao plano de saúde. Durante o encontro, foram abordados temas como melhorias nos serviços oferecidos aos beneficiários e estratégias para ampliar o acesso e a qualidade do atendimento. Além disso, ficou reforçada a importância de os associados acessarem suas carteirinhas do Pró-Saúde de maneira prática e eficiente.

As carteirinhas dos aposentados e pensionistas foram encaminhadas para os *emails* cadastrados. Para isso, os beneficiários podem utilizar o portal ou o aplicativo. No portal, basta acessar a Área Restrita com CPF e senha, clicar em "Carteirinha" no menu lateral e escolher entre a carteirinha do Pró-Saúde ou do Saúde Caixa. As carteirinhas estarão disponíveis para d*ownload* ou impressão. Já pelo aplicativo, é necessário instalá-lo na App Store ou Google Play, realizar o login na aba "Conta" e acessar a opção "Carteirinha" na tela inicial. As carteirinhas, tanto do titular quanto dos dependentes, podem ser visualizadas diretamente no app.

A reunião reafirma o compromisso da ASA-CD em buscar soluções e melhorias para os associados, promovendo uma gestão eficiente e voltada às necessidades de todos.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

Espaço Anchieta **Endereço:** SMLN, MI 3 conj.4, casa 29 A – Lago Norte **Telefone:** (61) 3203-7699	**Espaço Sênior** **Endereço:** QS 05, Lote 14 -Taguatinga **Telefone:** (61)3548-0018	**Lar dos Velhinhos Maria Madalena** **Endereço:** Trecho 3, área especial ½ - N. Bandeirante **Telefone:** (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711
Espaço Longevitá **Endereço:** -EQRSW 5/6 Lote 1 Setor Sudoeste – Brasilia /DF **Telefone:** (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664	**Espaço Residencial para Idosas** **Endereço:** Rua 01 Chácara 25 Lote 4C – Vicente Pires **Telefone:** (61)3203- 4869	**Villa do Conde Residencial Sênior** **Endereço:** QNA 47, Casa 02 – Taguatinga Norte **Telefone:** (61) 99147-2468
Espaço Convivência **Endereço:** CRS 503 Bloco A Loja 36 -Asa Sul – Brasília /DF **Telefone:** (61) 3323-8707 ou (61) 3322 0211	**Reviver Espaço para Idosos** **Endereço:** QE 18. Conjunto C – Guará 1 **Telefone:** (61) 3055-4230	**Obras Assistenciais Bezerra de Menezes** **Endereço:** Quadra 14, AE 1-Sobradinho **Telefone:** (61) 3591-3039
Espaço Altevita **Endereço:** SHDB QL 32 CONJ 1- Centro de Convenções Israel Pinheiro Lago Sul - Brasília/DF **Telefone:** 61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243	**Spa Way Sênior** **Endereço:** Quadra 09 Conjunto 3 – lote 04 – Park Way **Telefone:** (61) 99882-9813	**Lar São José Casa do Candango** **Endereço:** Quadra 14 Area Especial 1, Lotes 17/18, Sobradinho, Brasília, DF. **Telefone:** (61)3487-6094

As ILPIs são espaços dedicados ao acolhimento e cuidado de idosos que necessitam de assistência contínua. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.

DICA DE VIAGEM

INHOTIM-MG

Entre tantos destinos interessantes para serem visitados em Minas Gerais, Inhotim, localizado em Brumadinho, destaca-se como um dos mais espetaculares museus de arte contemporânea do mundo. É impossível não se apaixonar e tem tudo para ser um passeio ou viagem perfeita.

Inhotim é um destino incrível para quem gosta de arte e natureza. Aqui estão algumas dicas para aproveitar ao máximo sua viagem: **Planeje:** Reserve seu ingresso com antecedência, especialmente se você estiver visitando durante feriados ou fins de semana. Você pode comprar ingressos diretamente no site oficial de Inhotim. **Use roupas e calçados confortáveis:** Como o parque é enorme, você pode acabar caminhando bastante. Certifique-se de usar roupas e calçados confortáveis para aproveitar a visita sem cansar. **Leve água e lanches:** O parque tem muitos restaurantes e lanchonetes, mas se você quiser economizar ou evitar filas, pode levar água e lanches de casa. **Reserve tempo suficiente:** O parque é enorme e tem muitas obras de arte para ver. Reserve pelo menos um dia inteiro para aproveitar tudo o que Inhotim tem a oferecer. **Use protetor solar e repelente de insetos:** Como o parque é ao ar livre e rodeado de natureza, é importante proteger sua pele dos raios solares e picadas de insetos. **Não deixe de ver as principais obras de arte:** algumas das obras mais famosas de Inhotim incluem a Galeria Adriana Varejão, o Pavilhão Cosmococa e o Instituto Psicoativo do Brasil. **Participe de uma visita guiada:** O parque oferece visitas guiadas que podem ajudá-lo a aprender mais sobre a história e a arte de Inhotim. **Explore a natureza:** Além das obras de arte, o parque tem muitas áreas verdes e jardins incríveis para explorar. Não deixe de conferir o Jardim Botânico e o Jardim de Todos os Sentidos. **Fique até o pôr do sol:** Inhotim fica ainda mais bonito no final do dia, quando o sol começa a se pôr. Fique até o final para aproveitar o pôr do sol e ver o parque iluminado à noite.

Respeite as regras do parque: Por fim, é importante seguir as regras de Inhotim para garantir que todos possam desfrutar da visita de forma segura e responsável.

CÂNCER DE PELE

DRA. ANDRÉA DÓRIA FARIAS DE AMORIM

O câncer de pele é uma doença cada vez mais frequente, afetando milhões de pessoas em todo o mundo, inclusive no Brasil. É um dos tipos de câncer mais comuns globalmente e, no Brasil, representa cerca de 30% do total de tumores malignos diagnosticados. A doença é causada pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele. Quando não diagnosticado a tempo, pode se espalhar pelo corpo e causar danos irreversíveis. Os principais tipos de câncer de pele são: **melanoma, carcinoma basocelular** e **carcinoma espinocelular.** O **melanoma** é o mais perigoso, pois tem grande capacidade de invadir outros órgãos caso não seja detectado precocemente. Já o **carcinoma basocelular** e o **carcinoma espinocelular** são menos agressivos, mas podem ser perigosos se não forem diagnosticados e tratados de forma adequada. O diagnóstico precoce é essencial para o sucesso do tratamento. Os sintomas incluem: feridas que não cicatrizam; manchas avermelhadas que descamam; pintas ou sinais que mudam de formato, tamanho ou coloração e coceira ou sangramento. O tratamento do câncer de pele varia de acordo com o estágio da doença, podendo incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou imunoterapia. Para o carcinoma basocelular, uma técnica bastante utilizada é a microcirurgia de Mohs, que permite a retirada do tumor com máxima preservação do tecido saudável. A prevenção é indispensável. Consultar um dermatologista regularmente e proteger a pele contra os raios solares, utilizando um protetor solar de boa qualidade, são atitudes fundamentais para reduzir o risco de desenvolver câncer de pele.

DERMACLINIC
(61) 3443-5632
SEPS 709/909 - Bl A - Salas 304/5 - Edifício Julio Adnet
Brasília - DF

ASA-CD VIAGENS

Viagem para Itália

Circuito Italiano Plus
De Milão a Roma em Abril 2025

Data de Saída: 12 de abril
Data de Retorno: 21 de abril

A SM Tour Viagens e Turismo convida você a participar de uma viagem inesquecível pela Itália, com um circuito exclusivo pelas cidades mais emblemáticas, como Milão, Verona, Veneza, Padua, Florença, Pisa, Siena, Assis, Nápoles, Pompeia e Roma. Com acompanhamento de guia em português, você terá a oportunidade de conhecer a rica cultura e história da Itália de forma confortável e prática.

O que está incluso: 7 cafés da manhã e 13 refeições em restaurantes locais, visitas guiadas com entradas em museus e monumentos, incluindo o Coliseu, Museus do Vaticano, Basílica de São Francisco de Assis e muito mais passeio de barco e gôndola em Veneza Traslados de chegada e saída e hospedagem em hotéis 4 estrelas Traslados e passeios com ingressos inclusos para os locais mencionados no roteiro Não inclui: Passagens aéreas e seguro de viagem (disponível sob consulta)

Não perca essa chance de explorar a Itália com todo o conforto e assistência! Entre em contato para mais informações e garanta sua vaga.

Como tirar o passaporte

Para tirar o passaporte

1 - Documentos necessários: Documento de identidade, CPF, Título de eleitor, Comprovantes de quitação eleitoral, Certificado de reservista para homens entre 18 e 45 anos e, se houver, o passaporte anterior.

2 - Acesse o site da Polícia Federal, preencha corretamente o formulário de solicitação de passaporte e gere a GRU para pagamento da taxa, que varia entre R$ 257,25. Guarde o comprovante de pagamento para apresentação no atendimento presencial.

3 - O agendamento prévio é obrigatório e também deve ser realizado pelo *site* da Polícia Federal, exceto em situações de urgência devidamente comprovadas.

Em Brasília há duas unidades da Polícia Federal para atendimento:
- Edifício Venâncio Shopping, na SCS, Quadra 08, Bloco B, 50/60, 1º Subsolo, CEP 70.333-900
- Riacho Fundo, que funciona no Shopping Riacho Mall, 2º andar, QN 7, Área Especial 1, Riacho Fundo I.

Ambas funcionam de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 19h, com emissão de senhas até as 18h30. No dia agendado compareça à unidade escolhida com os documentos originais e a Guia da GRU devidamente paga. Durante o atendimento serão coletados dados biométricos, foto e assinatura. O prazo de confecção do passaporte é de 6 a 10 dias úteis, com acompanhamento pelo *site* da Polícia Federal.

ASA CURSOS ON-LINE

FÉRIAS DE 13/12/2024 a 26/1/2025

ASA INGLÊS

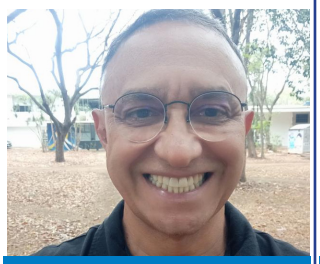
Professor João

Turmas:

1 - com algum conhecimento: segunda às 18h

2 - com bom conhecimento: quarta às 18h

Abriremos novas turmas para iniciantes.


Aluno Augusto

"As aulas on-line promovidas pela ASA-CD veio a calhar, pois podemos fazer no ambiente de casa, sem falar da oportuna interação com outros colegas aposentados da CD."

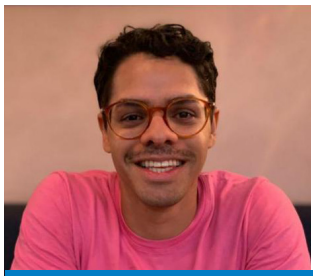
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.
MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS

Turmas:

às segundas-feiras

1- com algum conhecimento às 9h


Professor Carlos

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Aluna Juliana

"Estou gostando muito. Sempre gostei de aprender línguas e o contato com colegas de trabalho é muito gratificante, a gente aprende com leveza, alegria."

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

ASA ESPANHOL

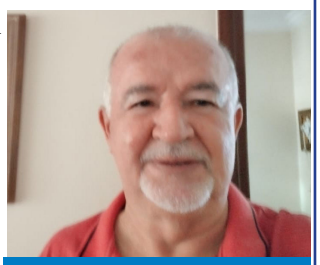
Professor Juan Carlos

Turmas:

às quintas-feiras

1 - com algum conhecimento: às 9h

Abriremos novas turmas para iniciantes.


Aluno José Maria

"O Curso de espanhol oferecido pela ASA-CD está muito bom. O professor Juan é bastante didático e tira todas as dúvidas em aula."

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

ASA ITALIANO

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 8h

2 - com algum conhecimento: às 10h30

3 - com bom conhecimento: às 11h30

Professora Thaís

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Aluna Mirna

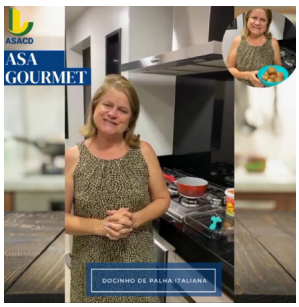
"Estou adorando estudar Italiano. Um idioma prazeroso de aprender e de se conectar com a cultura."

Informações pelo nosso WhatsApp (61)999111-2317.
MATRICULE-SE!

ASA GOURMET

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

DOCINHO DE PALHA ITALIANA



INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado
- 1 pacote de biscoito maisena
- 1 colher (sopa) de achocolatado de sua preferência
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

•Em uma panela, coloque o leite condensado, o achocolatado e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até formar um brigadeiro em ponto de desgrudar do fundo da panela

•Misture bem os biscoitos até que todos os pedaços estejam envolvidos pelo brigadeiro

•Aguarde esfriar por 30 minutos e enrole o doce em formato de brigadeiro de festa (em bolinhas)

•Leve à geladeira por cerca de 2 horas, até que esteja firme.

•Agora é só aproveitar. Delícia!

CEVICHE DE MANGA

INGREDIENTES

-2 mangas não muito maduras (de preferência sem fiapo)
-Cheiro verde
-Azeite
-Vinagre
-Limão
-Sal
-Demais temperos a gosto

MODO DE PREPARO

•Cortar a manga em pedaços

•Temperar a gosto

•Colocar na geladeira para matinar

•Servir com uma carne

Hmmm, delícia!!!

DICA DE CASA

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

DICAS DE CASA - LIMONADA SUÍÇA COM UM TOQUE ESPECIAL DE MANGA

Que tal preparar uma limonada suíça com um toque especial de manga? Comece cortando os limões ao meio e retirando o miolinho branco, pois é ele que deixa a bebida amarga. Depois, bata os limões com água gelada no liquidificador. Coe bem para remover os resíduos e reserve. Agora, adicione pedaços de manga sem fiapo à limonada e bata novamente até obter uma mistura homogênea. Se preferir, ajuste o açúcar ou adoçante a gosto. Sirva com gelo e aproveite essa bebida refrescante e tropical, perfeita para dias quentes e encontros especiais!

COLOQUE UMA FRALDINHA NO TRAVESSEIRO PARA PRESERVAR A FRONHA

Uma dica simples e eficaz para preservar a qualidade da fronha e do travesseiro é colocar uma fraldinha de tecido por cima do travesseiro depois de colocar a fronha. Essa camada extra atua como uma barreira protetora, ajudando a absorver o suor e outros resíduos que poderiam manchar ou danificar o tecido da fronha com o tempo. Além disso, a fraldinha também protege o travesseiro, evitando que ele acumule sujeira ou odores indesejados. Fácil de lavar e trocar, essa prática prolonga a vida útil dos itens e mantém sua cama sempre limpa e confortável, com menos esforço na manutenção.

ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

O Coral da ASA representa a essência e história dos nossos associados. Iniciado em 19/10/2022, sob a condução do Maestro Renato Pedro, proporciona benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Atualmente, as

aulas estão temporariamente suspensas, mas retornaremos em 2025. Convidamos os associados para participar dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

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

DANÇA DE SALÃO

Como destaca a professora de dança, Esmeralda, a dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, ajudando a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura. A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, reforça que a dança é uma atividade inclusiva, adaptável a todas as idades. As

aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

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

ASA ARTESANATO

As aulas de artesanato da ASA-CD acontecem todas as terças-feiras, às 15h, reunindo artesãs talentosas em um ambiente de aprendizado e criatividade. Durante esses encontros são produzidos trabalhos únicos que refletem o talento e a imaginação de cada participante. A técnica de *decoupage* natalina, por exemplo, transforma peças simples em lindos enfeites e presentes temáticos, trazendo charme e originalidade às celebrações de fim de ano. Além do momento criativo, um delicioso lanche é servido, promovendo conversas animadas, risadas e o fortalecimento dos laços entre os participantes.

Venha fazer parte desse grupo especial e soltar sua criatividade com a gente! Estamos esperando por você!

CLUBE DO LIVRO

O Clube do Livro se reuniu na casa de Alvarina para debater O Morro dos Ventos Uivantes, de Emily Brontë. A conversa animada, com Maria Elisa, Francy, Jaira, Uilza, Elba, Silvana Saads e Maria Julia, explorou temas como a complexidade das relações e os extremos do amor e da vingança na obra. A tarde, com café e risadas, fortaleceu os laços do grupo e despertou o desejo de revisitar outros clássicos literários. Alvarina criou um ambiente acolhedor para o encontro. A obra da próxima edição será: *Fim*, de Fernanda Torres. **Para participar, entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.**

A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: "Fim", de Fernanda Torres. Uilza Guerra foi a sorteada no emocionante sorteio.

MEDALHA *IN MEMORIAM*

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinco 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 lembrados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.

ASA SOLIDÁRIA

Sorteio

Ivani dos Santos

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 a sua ajuda.**

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.

Catedral Militar Rainha

Centro Social Formar

Umanizare

Igreja Majestade de Deus

Reciclando Sons

Igreja de Deus

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Liga do bem

AGRADECIMENTO

IGREJA PRESBITERIANA SOL NASCENTE

Quero agradecer em meu nome, Pr. Wilein Freitas, e da Igreja Presbiteriana do Sol Nascente à Drª. Maria Elisa, Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) e a todos os associados e amigos que contribuíram para a compra das cestas básicas, pois elas serão de grande ajuda e valia na vida de muitos irmãos nossos que estão passando por dificuldades. Elas serão entregues às famílias carentes da nossa comunidade. Gratidão a todos!!!

Aos aniversariantes, um forte abraço da Presidente, Diretores e Funcionários da ASA-CD

ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO

1 - Divina da Silva Fonseca, Elaine Rodrigues de Oliveira, Eurico Afonso Carneiro, Inácio João da Silva, Jacqueline Gomes da Silva Fonteles. 2 - Carmélia Vieira Freitas, Helena Maria Barbosa de Freitas Oliveira, José Arnon Ferreira de Brito, Maria Marlene Santos Rodrigues, Regina Beatriz Ribas Mariz. 3 - Denise Ferrez Alves de Macedo, Edna Gondim de Freitas, Ildenir Maria Carvalho Braga, Maria Aparecida de Figueiredo Gaudêncio, Wilma da Silva. 4 - Claudete Lopes Lima, Leni do Carmo América, Mario Freitas de Oliveira, Sônia Maria Silvestre de Carvalho. 5 - Franklin Cabral, Ilmar Freitas de Oliveira, Léa Fonseca Silva, Maria de Lourdes Gonçalves, Maria Lúcia Oliveira Lima, Maria Marcelino Amado. 6 - José Bernardo Filho, José Eustáquio Ferreira, Patrícia Maria Minheiro Villar de Queiroz Milani. 7 - Ildete dos Santos Pinto. 8 - Marilia Bonfim e Silva de Moraes. 9 - Francisco Barbosa do Nascimento, Itamar Costa, Ruth dos Santos Rodrigues, Vanderlei da Silva. 10 - Cloves Rodrigues da Silva, Jacqueline Sily de Assis Magalhães, Maria de Lourdes Abelha Coelho dos Reis, Maria do Socorro Sousa Costa, Milton Novato de Carvalho, Neide Silva Mossri, Rita de Cássia Ramos Maciel. 11 - Antônio Francisco Soares, Eliane Maria Costa de Paula Brandão, Jandimar Maria da Silva Guimarães, Maria de Fatima Siqueira Mattos, Maria Ivone Magalhães Soares, Ubiratan Ouvinha Peres, Uyara Mendes de Oliveira. 12 - Amauri Freire da Costa, Antônio Leonides Salles, Eliane Alphonsus de Oliveira, Jorge Soares, Mario Urias Novaes Filho. 13 - Abner Akiu de Abreu, Adelmo Guimarães Santa Rita, Dalci Ziero, Lúcia Perlingeiro Lovisi Brasil, Pedro Nelson Carneiro, Vandui Brito da Silva, Verondina Pereira Braga, Volmar Rene Alves Dornelles. 14 - Angélica Maria Landim Fialho Aguiar, Berenice Teresinha Paixão Araújo Pinto, José Gomes Pereira, Márcia Nogueira de Souza, Maria dos Anjos Cruz Rego. 15 - Raimunda Porfírio da Silva, Sofia Fernandes de Souza e Silva, Zuleide de Siqueira Ferreira Leite. 16 - Braz da Rocha Medeiros, Carlos Alberto da Silva, Carlos Augusto Gonçalves de Moura, Eglacir Fatima de Sena, Irai Silva Lopes de Sousa. 17 - Carmem Maria das Graças Duarte, Edith de Castro Gouveia, Geraldo Franklin da Silva, Maria Laura Coutinho. 18 - Guiomar Ribeiro da Silva Camargo, Irene Martins da Costa, Maria Clara Bicudo César, Tarcisio José França. 19 - Francisco Augusto Martins Pombeiro, Maria Eugênia Ferreira Ribeiro, Maurício Jorge Arcoverde de Freitas. 20 - Agostinho Rocha Ferreira, Elba Machado Veloso, Gelma Barreto Vieira, José Carlos Santos, Luís Carlos Boros. 21 - Irma Pereira Freitas, Margarida Maria Villela Côrtes, Marlene Vale Soares Silva, Nísia de Ávila e Silva, Sebastião Mariano de Oliveira. 22 - Adeildo Alves da Silva, Javael Dias da Silva, Juraci Alves Bezerra, Onilo Alves dos Santos, Renato Luiz Leme Lopes. 23 - Alberto Sales Figueira, Conceição de Maria Pires Irineu, Conceição de Maria Silva França, Iran Maia Júnior, Jesus Bazílio Teixeira, José Augusto Lage Ribeiro, José Moura Neto Ferreira da Silva, José Wilson Barbosa Júnior, Maria Aparecida Bráulio, Maria Célia de Carvalho Costa. 24 - Joaquim de Freitas, Maria Helena Pinheiro Monteiro, Maria José Alves, Miriam Maria Bragança Santos, Roberto Ronald de Almeida Cardoso, Shirley Barros Gomes. 25 - Adismar Freire do Nascimento, Cléa de Cerqueira Cezar Roque da Silva, Heloísa Paranhos Nirenberg, Sonia Lygia Fleury Machado Caldas. 26 - Gabla Maria Atem Martins, Maria Alice Alves de Souza, Maria das Graças Pinheiro da Silva, Odete Ribeiro dos Santos, Paulo Augusto Soares Bandeira, Selma Silveira Carvalho. 27 - Antonio Francisco Amaral, Ivo Lopes de Toledo, Joel Ferreira Cohen, Rosana Aparecida Coutinho Bernardes. 28 - Ary Porto Nunes, Hamilton Balão Cordeiro, Jair Pereira Barbosa, Yara Guanaes Neiva Martins. 29 - Rosa de Jesus Santos.