



O Dia dos Avós, comemorado em 26 de julho no Brasil, é uma data especial dedicada a homenagear aquelas figuras tão queridas que ocupam um lugar insubstituível em nossas vidas: os avós. Mais do que simples membros da família, eles são guardiões de histórias, detentores de uma sabedoria que o tempo moldou e fontes inesgotáveis de carinho e dedicação.

Avós representam o elo entre gerações, conectando passado, presente e futuro. Suas experiências de vida, seus conselhos sinceros e sua forma única de demonstrar amor são verdadeiros tesouros familiares. Muitos de nós temos lembranças inesquecíveis de almoços de domingo com receitas especiais, de histórias contadas com emoção e de abraços que curavam qualquer tristeza. Essas memórias se tornam parte essencial da nossa identidade e nos acompanham ao longo da vida.

A data é também uma oportunidade para refletirmos sobre a importância de valorizar e respeitar os mais velhos. Em uma sociedade que muitas vezes enaltece apenas a juventude, o Dia dos Avós nos lembra que

o envelhecimento é um processo natural e que os idosos merecem atenção, afeto e reconhecimento. Avós não são apenas cuidadores ou ajudantes; são seres humanos com sentimentos, sonhos e uma enorme contribuição para suas famílias e para a sociedade.

Celebrar o Dia dos Avós é mais do que oferecer presentes – é dedicar tempo, fazer uma ligação, fazer uma visita, ouvir com paciência e retribuir todo o amor que recebemos. É um gesto de gratidão e reconhecimento por tudo que eles fizeram e ainda fazem, muitas vezes silenciosamente, por nós.

Neste 26 de julho, que possamos olhar com mais carinho para os nossos avós. Que possamos aprender com suas histórias, admirar sua força e retribuir com gestos simples tudo aquilo que recebemos ao longo da vida. Afinal, os avós são presentes preciosos, que devem ser celebrados todos os dias, mas especialmente nesta data que é inteiramente dedicada a eles.

Feliz Dia dos Avós! Que nunca nos falte a ternura, a paciência e o amor que só eles sabem oferecer.

## SUMÁRIO

## 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 Casemiro da Silva

### Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

### 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

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

### Diagramação

Ingrid Torres Alves

### Impressão

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

E-mail: [querubins@graficaquerubins.com.br](mailto:querubins@graficaquerubins.com.br)

### SEDE

CLS 312 bloco C loja 20 Asa Sul Brasília-DF

CEP 70365-530 Fones (61) 99451-5807/

(61) 99413-0276

### Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Leiliane Cesar Silva

Mariete dos Santos Lima Piovezan

Silas Oliveira dos Santos

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: 1725 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071

Câmara dos Deputados (61) 3216-0000

Central do Idoso TJDF (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 caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 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 e uma boa noite de sono.

Julho é o Mês dos Avós! É tempo de homenagear aqueles que são o alicerce de muitas famílias, fonte inesgotável de sabedoria, afeto e histórias que nos moldam. Ser avó ou avô é carregar no olhar a doçura da experiência e no coração o amor mais puro, aquele que acolhe sem pressa e ensina sem exigir.

Ao celebrarmos o Dia dos Avós, em 26 de julho, rendemos nossa gratidão àqueles que dedicaram suas vidas ao cuidado, à transmissão de valores e à construção de um legado que

atravessa gerações. São eles que mantêm vivas as tradições, fortalecem os laços familiares e nos lembram da importância de preservar nossa história.

A ASA-CD presta sua homenagem a todas as avós e avôs associados, pensionistas e familiares, reconhecendo o papel essencial que exercem não apenas em suas famílias, mas também em nossa comunidade. Vocês são exemplos de força, ternura e dedicação.

Que neste mês possamos valorizar ainda mais esses laços, promover encontros cheios de carinho e retribuir, com gestos e palavras, tudo o que recebemos ao longo da vida. Que não falem abraços sinceros, boas conversas e sorrisos compartilhados.

A todos os avós nosso muito obrigado! Que julho seja um mês repleto de saúde, afeto, aconchego e belas recordações.

Viva os avós! Viva a memória, o amor e a sabedoria! Um feliz Mês dos Avós a todos!

# 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



Leila



Silvia

Selma

Vera Lúcia

Izabel

Lúcia de Fatima

Relva

**Silvia Ribeiro Tomé** dia 1, **Selma Rocha da Silva** dia 3, **Vera Lúcia Santos Ramos** dia 5, **Izabel de Mesquita Pinto**, **Lúcia de Fatima Vieira Costa** dia 6, **Relva Aparecida Resende da Silva** dia 7

**Silvia** chegou a Brasília em 1968, gosta de dançar e ir à academia. **Selma** gosta de ficar em casa e cuidar das plantas. **Vera Lúcia** chegou em 1977, gosta muito de viajar, participar de grupos de leitura, cine-debate e convivência. **Izabel** chegou em 1957, gosta de jogar baralho com a família. **Lúcia** chegou em 1978, gosta de viajar, momentos com o neto e natação é seu *hobby*. **Relva** chegou em 1969, gosta de fazer crochê

**Italo Lages Luongo Filho** dia 9. **Ana Lúcia Rocha Studart** dia 9. **Márcia Cristina Ferrari Sampaio** dia 11. **Laudimira da Mota Fernandes** dia 14. **Valdofredo Rosa de Oliveira** dia 16. **Maria das Dores Barcellos** dia 18.

**Italo** chegou a Brasília em 1971, gosta tocar guitarra, praticar atividade física - corrida e musculação, automobilismo virtual e viajar. **Ana** chegou em 1974, gosta de cantar. **Márcia** chegou em 1970, gosta de viajar, de estar com a família e amigos, tomar um bom vinho e fazer artesanato. **Laudimira** chegou em 1964, gosta de plantas e calopsitas. **Valdofredo** chegou em 1960, gosta de apreciar o sítio e correr maratonas. **Maria** chegou em 1973, gosta de cuidar do jardim, do pomar e da horta do seu rancho e encontrar com os amigos.



Italo

Ana Lúcia

Márcia

Laudimira

Valdofredo

Maria

# 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

**Ângela da Cunha Barbosa** dia 20, **Paulo Roberto dos Santos**, **Aparecida Corrêa Porto** e **Maria das Graças Vasconcelos Maranhão** dia 21, **Roberto de Medeiros Guimarães** dia 27, **Rita Delfina de Medina Figueiredo** dia 29.

**Ângela** chegou em 1962, gosta de ler, escrever e praticar esporte. **Paulo** chegou em 1971, gosta de ajudar as pessoas. **Aparecida** chegou em 1969, gosta de viajar. **Maria** chegou em 1973, gosta de viajar e fazer crochê. **Roberto** chegou em 1965, gosta de cantar e de se reunir com amigos e familiares. **Rita** chegou em 1960, gosta de viajar.



## ASA-CD VISITAS

FRANCISCO DAS CHAGAS SOUSA FILHO



No dia 10 deste mês a Presidente Maria Elisa, acompanhada dos diretores Maria do Amparo e Francisco, além da funcionária Clécia, realizou uma visita especial ao

associado **Francisco das Chagas Sousa Filho**, em sua residência.

O encontro foi marcado por um clima descontraído, repleto de boas conversas e lembranças dos tempos de serviço na Câmara. Durante a visita todos puderam fortalecer ainda mais os laços de amizade e companheirismo. Francisco aproveitou o momento

para destacar a importância do ASA Saúde em sua vida, confessando sentir falta e afirmando que em breve pretende retornar.

A visita reforça o compromisso da ASA com seus associados, valorizando histórias, memórias e vínculos construídos com respeito, carinho e gratidão.



Meu nome é **Levy Machado**, nasci na tranquila cidade de Piracanjuba-GO, e sou formado em Letras e Direito. Em 1959, mudei-me para Brasília, ainda em sua fase inicial de construção, cheia de desafios e possibilidades. Apenas quatro anos depois, em 1963, comecei minha

trajetória profissional na Câmara dos Deputados como Técnico Legislativo.

No começo, Brasília era um amontoado de construções inacabadas e poeira por todos os lados. A cidade ainda engatinhava, sem os serviços básicos que hoje tomamos como garantidos, como água encanada, energia elétrica e transporte.

Durante minha carreira na Câmara trabalhei exclusivamente na Taquigrafia, uma área que sempre me fascinou pela importância e agilidade que exige. Após 20 anos de serviço aposentei-me em 1983, com a sensação de dever cumprido. Mas minha vida profissional não parou por aí. Atuei como advogado por mais cinco anos,

um período em que pude explorar outras facetas do meu conhecimento jurídico.

Em meus anos mais jovens viajar era uma das minhas maiores paixões. Conheci muitos lugares, cada viagem me enriquecia de novas culturas e experiências. Entretanto, com o passar do tempo e a chegada dos 94 anos, tornei-me mais recluso, preferindo o conforto do meu lar.

Apesar das limitações naturais da idade, sinto que estou vivendo uma das melhores fases da minha vida. A tranquilidade e a sabedoria que o tempo nos traz são inestimáveis. Além disso, tenho observado com grande satisfação o trabalho da ASA-CD.

Meu nome é **Darcy Maria Gasparetto Camargo**, natural de Castro-PR. Sou graduada em Pedagogia-Administração Escolar e Direção de Escola de Ensino Elementar. Em 1961 cheguei a Brasília acompanhando meu marido, Luiz Carlos Dinnies Camargo, militar transferido para a capital. Nossa primeira filha, Lia Solange, tinha apenas 2 meses na época.

No ano seguinte, em 1962, prestei concurso para professora na SEC/DF, onde atuei por 14 anos. Em 1975 ingressei na Câmara dos Deputados por meio de concurso público como Assistente de Pesquisa Legislativa. Em 1978, mediante concurso interno, tornei-me Técnico Legislativo

e, posteriormente, Analista de Pesquisa Legislativa.

Durante minha trajetória na Casa trabalhei no CEDI e nos Gabinetes da Presidência da Câmara dos Deputados, da Liderança do PDS e Liderança do PFL. Durante os trabalhos da Assembleia Nacional Constituinte/1987-1988, assumi a posição de Supervisora de Nível Superior. Aposentei-me em 1990.

Desde então dedico-me aos interesses da minha família em Brasília e em Castro-PR, desfrutando de diversas viagens a países como Escandinávia e Rússia.

Mantenho-me ativa com atividades físicas como ginástica, dança de salão, caminhadas e passeios a pé. Meu conselho para to-



dos os colegas é: movam-se e cuidem da saúde!

Meus *hobbies* incluem leitura, artesanato (crochê), pintura e dança. Encerrando, expresso meu apreço e gratidão à competente dedicação e carinhoso tratamento da nossa querida Presidente, Maria Elisa Siqueira, em prol dos interesses de todos nós, associados.

Meu nome é **Francisca Elisabeth Eleutério**, e sou uma pessoa incrivelmente abençoada por ter nascido na encantadora cidade de Brejo Santo-CE. Minhas raízes moldaram minha personalidade, e o tempo que passei crescendo na Cidade Livre, hoje Núcleo Bandeirante, onde cheguei no dia 30 de março de 1958, foi essencial para o meu desenvolvimento como indivíduo íntegro e dedicado.

Uma das grandes conquistas da minha trajetória foi me formar em Ciências Contábeis, o que me proporcionou uma carreira brilhante e repleta de realizações. Ingressei na Câmara

dos Deputados e tive a honra de trabalhar no Departamento de Comissões, onde pude aprimorar meus conhecimentos e habilidades, bem como colaborar com diversos deputados em importantes projetos, aposentando-me logo mais tarde.

Não poderia deixar de mencionar a grande paixão que compartilho: viajar! Conheço Califórnia, Boston, NY, Buenos Aires-Argentina e em diversos lugares no Brasil.

A ASA-CD tornou-se uma grande família, e a Presidente, Maria Elisa, tem se destacado por suas iniciativas sociais, programas de desenvolvimento profissio-



nal e eventos enriquecedores, que estreitam os laços entre os membros e fortalecem nosso senso de pertencimento. Sinto-me abençoada por fazer parte dessa jornada extraordinária e por ter a oportunidade de aprender e crescer com todos os colegas associados.



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

miliares, 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.



Meu nome é **Alessandra Cordeiro Rios**, nascida em 1971, na cidade de Recife-PE. Sou formada em Comunicação, com habilitação em Jornalismo.

Minha trajetória profissional começou em 1978, em um gabinete

parlamentar. Desde 1983, atuei como servidora estatutária, com experiências nas áreas de Arquitetura e Engenharia, além de participação em Comissões como Minas e Energia, Mercosul, SECOM e Espaço Cultural.

A partir de 2011 decidi focar mais em mim mesma, dedicando tempo a viagens, ao pilates e ao fortalecimento de laços com amigos e familiares — algo que valorizo profundamente.

Minhas viagens me levaram a diversos países, como África do Sul,

Turquia, França, Espanha, Portugal, Áustria, Itália, Inglaterra, Alemanha, Luxemburgo, Cartagena, Argentina e Chile. Também explorei muitas regiões do Brasil.

Acredito que o trabalho realizado merece reconhecimento e sigo a filosofia de “Voe fora da asa”, incentivando todos a saírem da zona de conforto em busca de realização pessoal.

Desejo que cada um possa viver fazendo o que ama, com alegria e satisfação no coração.

## RAIMUNDO NONATO PEREIRA AGUIAR E SILVA

Meu nome é **Raimundo Nonato Pereira Aguiar e Silva**, natural de Miguel Alves-PI. Cheguei a Brasília em julho de 1974, enquanto cursava o técnico agrícola em Teresina. Iniciei minha trajetória profissional na Cimento Tocantins, na Fercal, ao lado de um primo.

Em 1978 ingressei na Câmara dos Deputados, onde atuei em áreas como Coordenação de Transportes, Fiscalização Financeira e na Presidência da Casa. Após uma carreira diversificada

me aposentei em 2011.

Desde então dedico-me à minha chácara em Brazlândia, onde cultivo milho, feijão, quiabo e outros produtos. A vida no campo é uma paixão, assim como as caminhadas, que ajudam a manter a saúde e o equilíbrio.

Viajar também me realiza. Já estive em Minas, Bahia e frequentemente retorno ao Piauí, terra dos meus pais — hoje, uma lembrança querida e saudosa.

Aos colegas aposentados deixo o conselho de manterem-se ativos.



A aposentadoria é uma chance de redescobertas e novos interesses.

Tenho grande apreço pela gestão atual da ASA-CD. A Presidente Maria Elisa é uma líder competente e cativante, e sinto confiança no futuro da Associação.

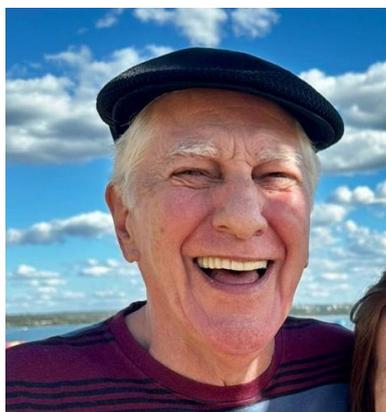
Meu nome é **Gabla Maria Atem Martins** cheguei em Brasília em 1972. Sou formada em Serviço Social pela Universidade de Brasília (UnB). Ao longo da minha trajetória profissional, tive a oportunidade de ingressar, por meio de concurso público, no Banco Nacional da Habitação em 1980, no Banco do Brasil em 1983 e, finalmente, na Câmara dos Deputados em 1993, onde tomei posse na Coordenação de Arquitetura e Engenharia. Em 1995, fui transferida para a Coordenação

de Habitação, onde permaneci até minha aposentadoria, em 2014.

Na aposentadoria gosto de fazer caminhadas pelas quadras arborizadas, praticar Pilates. Aos colegas aposentados aconselho buscar uma maior intimidade com Deus e valorizar o cuidado com a espiritualidade, aproveitando esse tempo para reflexão e meditação. É essencial também cuidar da saúde física, a fim de manter qualidade de vida. Viajar e conhecer novas culturas e paisagens também enriquece muito a alma.



Quanto à atual gestão da ASA-CD só tenho elogios. A Presidente Maria Elisa Siqueira de Oliveira tem conduzido a Associação com dedicação e excelência. Será um privilégio tê-la por mais tempo na presidência.



Meu nome é **Pedro Hayrtom Custódio Ramos**, nasci em Santana do Livramento-RS e cheguei a Brasília em 1983. Trabalhei durante muitos anos na Câmara dos Deputados com falecido Deputado Nelson Marchezan e depois no setor Patrimonial e na Coordenação de Habitação. Tive

a oportunidade de conviver com colegas valorosos e dedicados, dos quais guardo grandes e boas lembranças.

Sempre fui apaixonado por futebol, **COLORADO** doente — jogava três vezes por semana na **ASCADÉ** juntamente com um grupo de amigos, Cortes, Magno, Cristóvão dentre outros e participei de campeonatos pela **AABB**, no time Esperança. Nos finais de semana meu lugar preferido era a minha chácara, ponto de encontro para muitas festas com os amigos: aniversários, festas juninas e toda comemoração que a turma inventasse.

Hoje, já aposentado, deixo um conselho aos colegas: aposentar é descobrir que o melhor do trabalho eram as amizades e as risadas. Agora é tempo de lembrar das histórias e sorrir com mais tempo.

A presidente Maria Elisa e sua equipe vêm realizando um trabalho valioso, reconhecido e estimado pelos aposentados e por suas famílias. É com grande satisfação que testemunhamos essa dedicação, e nos sentimos gratos por termos, além de tudo, o privilégio de cultivar uma amizade entre nossas famílias.

MARIA JÚLIA DE MOURA

Meu nome é **Maria Júlia Rabelo de Moura**, natural de Belo Horizonte—MG. Vivi lá até 1970, quando me mudei para Brasília, atraída pelo crescimento da nova capital. Apaixonada por livros e conhecimento, escolhi a Biblioteconomia como carreira e, em 1971, tive a honra de ingressar na Câmara dos Deputados.

Durante minha trajetória, atuei inicialmente na Biblioteca, contribuindo



do para a organização do acervo legislativo. Depois passei pelo Departamento de Comissões, pela Liderança do PRN e, por fim, pela Secretaria da Mesa, onde acompanhei de perto o processo legislativo. Aposentei-me em 1996, após uma carreira de muitas conquistas.

Na aposentadoria continuei estudando e cuidando da saúde, valorizando o bem-estar físico e mental. Cheguei a empreender com uma empresa própria, mas logo decidi me dedicar às coisas boas da vida.

A música passou a ocupar um espaço importante quando entrei no coral do



ECAI, atuando como baixa no coral feminino. Com a pandemia, as atividades foram encerradas, mas minha paixão continuou. Este ano ingressei no Tutti Choir, um coral misto, agora como contralto — uma nova fase que tem me trazido grande alegria e realização.

MARIZA VASQUEZ DE ABREU



Meu nome é **Mariza Vasques de Abreu** e cheguei a Brasília em 1991, onde comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados, por intermédio de concurso público. Em meu livro “Boa Escola Para Todos”, destaco a importância dos professores na construção de uma educação de qua-

lidade e defendo a valorização desses profissionais.

Eu argumento que, para garantir uma “Boa Escola para Todos”, é preciso contar com bons professores que tenham formação adequada e sejam valorizados por meio de salários atrativos, processos de seleção competentes e uma carreira estimulante. Segundo minha experiência, os países que têm melhorado sua educação escolar têm comprovado a importância dos professores na qualidade do ensino.

Também destaco a importância da formação continuada dos professores, adequada às demandas da escola do século XXI e a necessidade de uma ges-

tão educacional eficiente, capaz de enfrentar as dificuldades do dia a dia e promover a melhoria da aprendizagem dos alunos.

Por fim, enfatizo que a profissão de professor é gratificante e vital para preparar as novas gerações para o futuro, e que o conhecimento é uma ferramenta essencial na construção de um futuro melhor para todos.





Me chamo **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 senti 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 AEU-DF 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.

Em 2017 chegou o momento de encerrar essa etapa profissional e me aposentar. Desde então tenho desfrutado de viagens memoráveis e também me dedicado ao gerenciamento do meu perfil @suelyssena no Instagram.

Neste espaço atuo como

criadora de conteúdo voltado ao universo da beleza e bem-estar da mulher madura. Compartilho com entusiasmo dicas de *skin-care* para peles maduras, cuidados essenciais e tudo aquilo que pode deixar a mulher 60+ ainda mais bela, confiante e empoderada. Essa jornada tem sido extremamente gratificante e me permite inspirar outras mulheres a se cuidarem com amor e autoestima em todas as fases da vida.



## ANA STUDART

Meu nome é **Ana Studart**. Nasci em Copacabana-RJ jornalista com pós-graduação em Ciência Política. Atuei com orgulho na imprensa, sempre consciente da responsabilidade de informar com ética e isenção.

A música sempre esteve presente na minha vida, influência do meu pai, o maestro e pianista José Luciano Studart. Ouvi muita música em casa e estudei piano quando criança, mas foi só depois dos 60 anos que descobri, por acaso, o prazer de cantar.



Tudo começou em rodas musicais no Iate Clube de Brasília. Foi o músico Carlinhos Palma quem me incentivou a soltar a voz. Em 2016 iniciei aulas com Márcia Tauil, grande inspiração e referência, com quem participo do coletivo Novas Vozes de Brasília.

Desde então me apresentei em diversos palcos, como o Clube da Bossa Nova e o projeto Música e Poesia para Todos (MPPT), que acompanhou minha trajetória desde o início, no Feitiço Mineiro, até hoje no Antique Music Bistrô. Foi nesse projeto que encontrei uma verdadeira família musical.

Lancei meu primeiro single, Luaminha, em 2021, seguido por Fuso Horário, liberada gentilmente por Roberto Menezes e Reginaldo Mil. Tenho ainda duas canções autorais em parceria com



Márcia Tauil (Meu Vício) e Sthel Nogueira (Eterno). Durante a pandemia produzi meu primeiro CD, Momentos, lançado em 2022.

Cantar se tornou uma paixão e uma forma de leveza. Sempre digo: nunca é tarde para fazer o que se ama.

Gratidão ao MPPT, à Banda Top Três, a Joel e a todos que fazem parte dessa história.

Longa vida ao Música e Poesia para Todos!

### RECADASTRAMENTO CÂMARA DOS DEPUTADOS 2025

O recadastramento obrigatório de 2025 será realizado de 1º a 31 de agosto, e será feito somente pela internet.

**Como fazer o recadastramento?** Você deve acessar o site: <https://recadastramento.camara.leg.br> (O site só vai funcionar a partir do dia 1º de agosto de 2025.)

**O que é necessário para acessar?** Você vai precisar de uma conta no Gov.br com nível prata ou ouro. Essa conta serve para confirmar sua identidade de forma segura.

**PONTOS IMPORTANTES – LEIA COM ATENÇÃO:** O formulário de recadastramento só está disponível no link acima. Não é possível fazer o recadastramento pelo aplicativo Gov.br. A senha do Gov.br é usada

só para segurança. O site do recadastramento é da própria Câmara dos Deputados, então nenhuma informação será enviada ao Gov.br.

**Curadores, tutores ou guardiões legais (já cadastrados no Departamento de Pessoal)** devem acessar o link usando sua própria conta Gov.br (nível prata ou ouro).

**Recadastramento por procuração só será aceito se houver:** Doença grave, Ausência do país, ou Incapacidade de locomoção, e esses casos devem ser comprovados com documentos.

**Procurações com mais de 6 meses de emissão não serão aceitas.** Só pode ser enviado um recadastramento por pessoa.

**Quem mora fora do Brasil também deve se recadastrar.** Para isso, é necessário preencher o formulário “Cadastro de Representante Legal” no site da Câmara, acessando: <https://>

[epessoas.camara.leg.br](https://epessoas.camara.leg.br)

**Precisa de ajuda?** Se tiver dúvidas ou dificuldades, entre em contato com a equipe responsável pelo recadastramento: Telefones: (61) 3216-7270/3216-7271 WhatsApp: (61) 99628-7216 (somente mensagens) E-mail: [aposentados@camara.leg.br](mailto:aposentados@camara.leg.br)

**Por que é importante fazer o recadastramento?**

Esse processo é obrigatório e serve para manter seus dados atualizados e garantir que o pagamento da sua aposentadoria ou pensão continue sem interrupções.

Se precisar, peça ajuda a um familiar, amigo ou pessoa de confiança para acessar o site e usar a conta Gov.br.

**Fique atento ao prazo: 1º a 31 de agosto de 2025. Não deixe para a última hora!**

# DICA DE VIAGENS

Descubra Guarajuba-BA: Um Paraíso Esperando por Você!



Que tal transformar seus dias de descanso em uma experiência inesquecível? Guarajuba, uma joia do litoral norte da Bahia, espera por você com suas paisagens deslumbrantes, praias de águas cristalinas e um clima que convida ao relaxamento durante o ano inteiro.

Localizada a aproximadamente 40 km de Salvador, dentro da famosa Costa dos Coqueiros, Guarajuba é o cenário ideal para quem busca paz, natureza exuberante e momentos de pura alegria. Suas praias protegidas por recifes formam piscinas naturais de águas mor-

nas e tranquilas, perfeitas para banho, mergulho e contemplação.

Além da beleza natural, Guarajuba se destaca por sua excelente infraestrutura turística. Hotéis, pousadas aconchegantes e restaurantes que servem desde frutos do mar frescos até pratos típicos da culinária baiana tornam o destino ainda mais especial. Quem gosta de aventura pode aproveitar trilhas, passeios de *buggy*, esportes aquáticos e muito mais.

Se você prefere sossego, pode simplesmente caminhar pelas areias douradas, sentir a brisa do mar e assistir a um pôr do sol de tirar o fô-

lego. Guarajuba também é perfeita para passeios em família ou em grupo de amigos, sendo um local seguro, acolhedor e cheio de energia positiva.

Mais do que um destino de férias, Guarajuba é um convite ao bem-viver. É onde o tempo desacelera, o corpo relaxa e a alma sorri. Seja para um fim de semana prolongado ou uma temporada inteira, essa viagem promete renovar suas forças e enriquecer seus sentidos.

Prepare as malas e venha viver esse paraíso baiano! Em Guarajuba, cada momento se transforma em lembrança inesquecível.

# ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

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

## RECICLAGEM

### Reciclagem do Vidro: Economia, Sustentabilidade e Preservação do Meio Ambiente



#### Você sabia?

A reciclagem do vidro economiza energia, reduz a poluição e preserva recursos naturais.

A reciclagem do vidro é uma das formas mais eficientes e sustentáveis de contribuir para a preservação do meio ambiente. Esse material, que está presente no nosso dia a dia em garrafas, potes e frascos, pode ser reciclado infinitas vezes sem perder suas propriedades. Ao optar pela reciclagem do vidro, damos um passo importante na construção de um

mundo mais limpo e equilibrado.

Um dos principais benefícios da reciclagem do vidro é a economia de energia. Produzir vidro a partir de cacos reciclados consome até 30% menos energia do que a fabricação com matérias-primas virgens. Isso porque o vidro reciclado funde a temperaturas mais baixas, reduzindo o consumo de combustíveis fósseis e, conseqüentemente, as emissões de gases de efeito estufa.

Outro ponto fundamental é a redução da poluição. Ao reciclar o vidro, evitamos que toneladas de resíduos sejam descartadas incorretamente em lixões, rios e mares, onde levariam séculos para se decompor. Além disso, o processo de reciclagem emite menos poluentes na atmosfera e contribui para a melhoria da qualidade do ar.

A reciclagem também promove a preservação dos recursos naturais, como areia, calcário e

barrilha — matérias-primas utilizadas na fabricação do vidro. Ao reutilizarmos os cacos de vidro já existentes diminuimos a extração desses elementos da natureza, ajudando a conservar ecossistemas e reduzir os impactos ambientais da mineração.

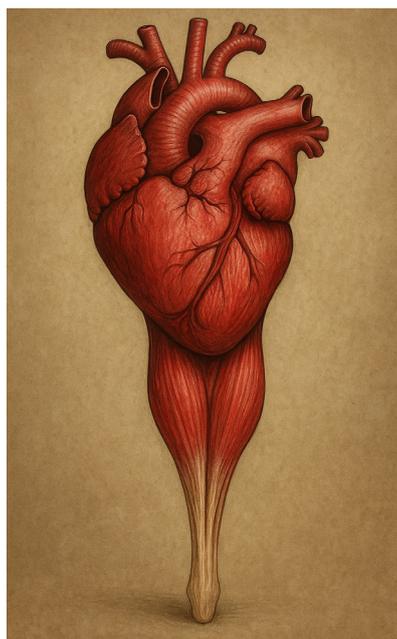
Para que a reciclagem seja eficiente é essencial que os vidros sejam descartados limpos e sem tampas, evitando a contaminação do material e facilitando o processo nas centrais de triagem. Um simples enxágue já faz toda a diferença! Separar corretamente o vidro e destiná-lo à coleta seletiva é uma atitude simples, mas com grande impacto coletivo. Reciclar é um ato de consciência. Recicle vidro. Cuide do planeta. Faça sua parte!

Pontos de Entrega Voluntária de Vidro - DF

A Importância da Panturrilha para a Saúde Quando pensamos em saúde muscular geralmente focamos nos músculos visíveis ou mais populares, como os do abdômen, costas ou braços. No entanto, existe um grupo muscular discreto, mas absolutamente essencial para o bom funcionamento do corpo e até para a preservação da vida: a panturrilha — muitas vezes chamada, com razão, de “o coração da perna”.

Mais que força e estética Localizada na parte posterior da perna, a panturrilha é composta principalmente pelos músculos gastrocnêmio e sóleo. Juntos, eles não apenas sustentam o corpo durante atividades como caminhar, correr e pular, mas também desempenham um papel vital na circulação sanguínea, especialmente no retorno venoso.

A cada passo que damos a panturrilha se contrai e age como uma bomba natural, empurrando o sangue de volta das pernas em direção ao coração. Essa função é crucial para evitar o acú-



mulo de sangue nas extremidades inferiores, o que pode levar a complicações sérias, como trombose venosas profundas (TVP) e até embolia pulmonar, que pode ser fatal.

Sedentarismo: o inimigo silencioso. Com a vida moderna cada vez mais sedentária, muitas pessoas passam horas sentadas no trabalho ou em casa, o que diminui drasticamente a atividade da musculatura da panturrilha. A falta de movimentação prejudica a circulação e aumenta os riscos cardiovasculares, especialmente em pessoas com predisposição genética ou histórico de problemas venosos.

Como fortalecer esse músculo vital? Felizmen-

te, manter a panturrilha ativa e saudável é simples e acessível. Caminhadas regulares, subidas de escada, exercícios de subir e descer na ponta dos pés (chamados de elevação de panturrilha) e alongamentos diários já são suficientes para ativar essa importante musculatura.

Para quem passa muito tempo sentado, levantar-se a cada 30 minutos para caminhar um pouco ou fazer movimentos circulares com os tornozelos pode fazer uma enorme diferença.

Um pequeno músculo com grande impacto Chamar a panturrilha de “músculo que salva vidas” não é exagero. Seu papel silencioso, mas essencial, contribui para a saúde cardiovascular, prevenção de doenças e qualidade de vida.

Por isso, mais do que estética ou desempenho esportivo, cuidar da panturrilha é um ato de autocuidado que todos deveriam praticar — afinal, é o coração que bate nos seus passos.

# ASA CURSOS ON-LINE

**ESTAMOS DE VOLTA!**

Voltamos das férias com as energias renovadas e cheios de entusiasmo para recomeçar. Nossos cursos estão de volta, e este é o momento perfeito para retomar os estudos ou começar algo novo. Estão abertas as vagas para novas turmas dos cursos de idiomas (Inglês, Francês, Espanhol e Italiano), Artesanato, Asa Saúde, Coral e Dança de Salão.



O ASA IDIOMAS desde iniciantes a avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido. Oferecemos várias turmas. Não perca essa oportunidade!

Matricule-se já e aproveite essa chance de enriquecer seu repertório e potencializar sua interação no mundo globalizado.

## 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*

## ASA INGLÊS



Professora Rachel

*Bonjour! J'espère que vous allez bien. Venez rejoindre notre cours de français à l'ASACD. Cet-*

## ASA FRANCÊS

Turmas:

1- com algum conhecimento: às segundas-feiras

às 9h



Professor Carlos

## ASA ESPANHOL

Turmas:

1 - com algum conhecimento: às quintas-feiras às 9h



Professor Juan Carlos

## ASA ITALIANO

*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!*



Professora Thaís

**Para mais informações e para garantir sua vaga entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99111-2317.**

**MATRICULE-SE!**

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

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

## PÃOZINHO COM FUBÁ



### MODO DE PREPARO

- Coloque numa bacia e misture com uma colher de pau, por cerca de 2 minutos, os ingredientes, com exceção da farinha de trigo. Agora, acrescente aos poucos a farinha e vá misturando com as mãos até ficar homogênea.
- Sove a massa por cerca de 10 minutos, até que fique lisa e desgrude das mãos.
- Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Modele os pãezinhos, dispoña-os em uma assadeira untada e deixe crescer novamente por mais 30 minutos.
- Pincele com gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.
- Delícia, né?

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de leite morno
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de fubá
- 1 colher (chá) de sal
- 1 sachê (10g) de fermento biológico seco

## SOPA DELÍCIA



### MODO DE PREPARO

- Corte os legumes em pedaços pequenos, assim como a cebola e o alho.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho.
- Adicione o frango desfiado, depois os legumes e os temperos.
- Coloque água até cobrir os legumes.
- Cozinhe por cerca de 20 minutos (o tempo pode variar de acordo com o fogão).
- Quando estiver pronto, sirva no prato e finalize com cheiro-verde por cima.
- Fica uma delícia! Você pode comer com torradas

### INGREDIENTES

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

## DICA DE CASA

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

### AMOLECER A MANTEIGA PARA FACILITAR NA HORA DE RETIRÁ-LA

Uma ótima dica para facilitar na hora de tirar a manteiga da geladeira é adicionar um pouco de água morna sobre ela. Para isso, basta seguir estes passos simples: Retire a manteiga da geladeira; Coloque uma pequena quantidade de água quente (não fervendo, apenas morna) sobre a manteiga, o suficiente para cobrir ligeiramente a superfície; Deixe a manteiga com a água por alguns minutinhos antes de usá-la. Isso ajudará a manteiga a amolecer ligeiramente e facilitará ao retirá-la do recipiente. A água morna ajuda a criar uma camada que impede que a manteiga grude nas laterais do pote, tornando mais fácil retirá-la em pedaços ou até mesmo em fatias. Depois de usar, é só descartar a água. Essa técnica é especialmente útil em dias mais frios, quando a manteiga tende a ficar mais dura.



Dica De casa

### USAR UM FOGÃO MENOR DENTRO DA CHURRASQUEIRA PARA EVITAR SUJEIRA

Se você quer manter seu fogão da cozinha sempre limpo e ainda ganhar mais praticidade no dia a dia, uma dica simples e muito útil é comprar um fogão pequeno, de uma ou duas bocas, e colocá-lo dentro da churrasqueira. Essa ideia é perfeita para quem costuma fazer frituras, grelhados ou receitas que espirram óleo e deixam muita sujeira no fogão principal. Você pode cozinhar ali fora, sem se preocupar com o cheiro forte ou com a bagunça na cozinha. Basta posicionar o fogão de forma estável dentro da churrasqueira, com o devido cuidado com a ventilação e o uso do botijão de gás, caso seja necessário. Com esse truque simples sua cozinha fica mais organizada, o fogão principal permanece limpo, e você ainda ganha um cantinho prático para preparar suas receitas do dia a dia.



Dica De casa

## CORAL DA ASA



Iniciado em 19/10/2022, o coral da Asa, sob a condução do Maestro Renato Pedro, tem trazido inúmeros benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Às quartas-feiras, das 14h30 às 16h. Convidamos os associados para participarem dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

## DANÇA DE SALÃO



A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, pois ajuda a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura, afirma a professora Esmeralda. As aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

## ARTESANATO



As aulas de artesanato da ASA-CD acontecem às terças-feiras, às 15h, sob a orientação da professora Cris. Cada encontro é uma oportunidade para criar peças lindas e originais, além de promover bem-estar com exercícios para mãos, dedos e punhos antes da produção. Após a parte criativa, um lanche é servido, incentivando conversas e fortalecendo amizades.

Junte-se a nós e solte sua criatividade! Estamos esperando por você!

## ASA SAÚDE



ASA Saúde em novo horário! Agora nossos encontros serão às terças-feiras, das 10h às 11h, na sede da ASA-CD.

A cada semana teremos uma proposta diferente, sempre voltada para o seu bem-estar:

Com a personal Kerley você vai aprender exercícios simples e eficazes para fortalecer o corpo, melhorar a mobilidade e manter-se ativo no dia a dia.

Já com a fisioterapeuta Ana Paula o foco será na consciência corporal, alívio de dores e ajustes posturais para mais conforto e qualidade de vida.

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

# CLUBE DO LIVRO



O Clube do Livro se reuniu no dia 28 de maio, no charmoso Daniel Briand Pâtissier e Chocolatier, para discutir a obra “Cavalo”, de Lucas Castor. Em uma tarde acolhedora, repleta de café, doces finos e boas conversas, as associadas mergulharam na narrativa poética e sensível do autor, que entrelaça memórias, afetos e reflexões sobre a natureza humana, o tem-

po e a ancestralidade. O encontro também fortaleceu os laços do grupo e renovou o entusiasmo por leituras que provoquem o pensamento e o sentimento.

Para o próximo mês, o livro escolhido foi “Nove Noites”, de Bernardo Carvalho, um romance envolvente que mistura realidade e ficção ao investigar o mistério em torno do suicídio de um antropólogo norte-americano no Brasil dos anos 1930. **Para participar entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.**



A presidente da ASA adquiriu dois exemplares do próximo livro e realizou um sorteio entre as participantes do grupo. A ganhadora foi **Ines Menglovitez**, que recebeu com alegria seu exemplar.



## LANÇAMENTO DO LIVRO ‘ O RESTO EU CONTO DEPOIS ‘



Presidente prestigia o lançamento de livro de Lúcia B. Macedo

No dia 22 de julho de 2025, a presidente da associação marcou presença no lançamento do livro “O resto eu conto depois”, da escritora Lúcia B.

Macedo, realizado no restaurante Mangai, a partir das 18h.

O evento foi um momento especial de celebração da cultura e da literatura, com a presença de amigos, familiares e convidados. Lúcia, esposa do estimado associado

Macedo, compartilhou com todos os presentes a alegria da realização desse novo projeto.

A associação parabeniza a autora pela obra e reforça o orgulho em ver talentos tão inspiradores fazendo parte do nosso convívio.

# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Ivani dos Santos

No último mês de abril a ASA Solidária completou 5 anos, graças a todos vocês que nos ajudaram a transformar vidas. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda dos

associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos. Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas,

graças à sua ajuda.

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

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Santa Clara



Centro Social Formar



Umanizare



Igreja de Deus



Reciclando Sons



Igreja Batista de Sião



Pastor Alonso



Liga do bem



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente

## AGRADECIMENTO



Sou **Rejane Pacheco**, gestora social do Instituto Reciclando Sons, que atua na segunda região mais vulnerável do Distrito Federal, a qual registra o pior índice de desenvolvimen-

to humano da unidade. No âmbito do nosso programa socioassistencial, que atende anualmente 300 alunos, desenvolvemos uma ação voltada para a segurança alimentar, pois entendemos que, sem a provisão adequada de alimentos, não é possível garantir o desenvolvimento humano e intelectual.

É nesse sentido que a Asa-CD contribui, destinando 9 cestas básicas mensais, que são utilizadas na produção da alimentação diária e direcionadas às famílias que necessitam de socorro emergencial.

Por isso, nosso muito obrigado!

**RECICLANDO SONS**

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

JOEL VIANNA  
\*25/6/1928 - +20/07/2025

INDIA DALVA DA SILVA GOMES  
\*1/7/1938 - +20/6/2025

ODELPHIA LIMA CHAVES  
\*30/07/1925 - +27/07/2025

## VEM AI

(61)99413-0276

**ASACD**

### INCLUSÃO DIGITAL - A INTERNET DE FORMA FÁCIL

Associado, não perca a oportunidade de participar das aulas de Inclusão Digital e aprenda de forma simples e prática a usar a internet e redes sociais pelo celular e computador no seu dia a dia!

**Informações:**

- 4, 11, 18 e 25/8 e 1/9 (segundas-feiras)
- Horário: 15h30 às 17h
- Local: presencial na ASACD
- Valor: R\$160 por mês, por pessoa

APRENDA DE UMA VEZ POR TODAS

**Professor Carlos**

Dias 4, 11, 18 e 25/8 e 1/9/2025

**ASACD**

(61) 99413-0276

## ASACD TARDE DE jogos

VAMOS ESTIMULAR O CÉREBRO: MELHORAR A MEMÓRIA, ATENÇÃO E RACIOCÍNIO.

DATA: 28 DE AGOSTO  
HORÁRIO: 15H  
LOCAL: ASACD

CONVIDAMOS TODOS PARA UMA TARDE DE JOGOS CHEIA DE DIVERSÃO E BOAS COMPANHIAS! VAMOS NOS REUNIR, FORTALECER LAÇOS E APROVEITAR O MOMENTO JUNTOS.

CONFIRME PRESENÇA PELO WHATSAPP

Dia 28/8/2025

**ASACD**

(61) 9451-5807

### 3º ENCONTRO DOS Escritores DA ASA-CD

**8 SET**  
Das 15h às 18h

Endereço: SGAS 610 CONJ C MÓD 70 ASA SUL  
Local: ASACD

Dia 8/9/2025

**ASACD**

### Semana da melhor Idade Tauá Resort Alexânia, GO

**Atrações confirmadas**

- Show com Luiz Aragão, 09/09
- Show com Demônios da Garoa, 10/9

**Pacote inclui**

- Ônibus ida e vinda p/ Tauá Alexânia, saindo de Brasília-DF;
- 3 noites de hospedagem com pensão completa no Tauá;
- Bebidas não alcoólicas durante as refeições e lanche da tarde;

Parcelas a partir de 12X  
**R\$ 247,67**  
por pessoa quarto duplo

**Maiores informações: Connil Turismo**  
(61) 98287-7523 (Beth)

**Tauá**

Dias 8, 9, 10, e 11/9/2025

### 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 longevidade.

### Baile

Em novembro realiza-se a celebração anual, aguardada por todos e 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

Reencontro bimestral com os amigos para discutir a 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

Elaboração gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de Pessoa Física para os associados.

### 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 celebram 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 encontrarem para uma animada tarde de jogos. É um momento de diversão e confraternização,



@asa\_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

## ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

2 - Dirlene Cambraia Reis, Jorge Sant'ana de Araújo, Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz, Raimundo Nonato Pereira de Aguiar e Silva. 3 - Aluizio Davis Neto, Luiz de Oliveira Pinto. 4 - Antônio José da Silva, Arlyson Braga Horta, Rosalia Severino Maciel. 5 - Anna Dora Silva de Mendonça, Christina Elizabeth Araripe de Almeida, Rita de Cassia Piedade da Silva, Silvana Teresa Saads Pereira. 6 - Ana Paula Lopes de Lima, Maria Guiomar Carneiro Ribeiro, Pedro Martins Borges. 7 - Afranio Evangelista Pires, Dilon Guimarães, Domingas Carmo dos Santos de Paula, Edir Jorge Antunes, Heloisa Ramos Coelho, Italentina da Costa Muniz, João Caninde Tolentino Ribeiro, Juraci Jesus de Miranda, Majaci Brandão Melo, Marilena de Almeida Campos. 8 - Camilo Jerônimo dos Santos, Maria da Natividade Dias de Moura, Maria de Nazareth Costa Martins, Regino Mendes Pereira. 9 - Antonio Jorge Godinho, Carolina Castelo Branco, Consuelo Matosinhos Magalhães, Luiza Helena Costa de Jesus, Raimunda Nadja Xavier Gomes, Severino Matias de Almeida, Valdemiro Elias de Souza. 10 - Amalia Maranhão de Oliveira, Francisca Maria da Conceição Santos, José Carlos da Costa, Léa dos Santos Nascimento, Marli Elizabeth Schreiber, Neia Lúcia Souza, Regina Coeli do Nascimento Vale, Sebastião Barbosa. 11 - José Mendonça de Araújo, Márcia Franco Custódio, Sueli Batista Machado. 12 - Raimundo Teles Taveiras, Sueli Jacinto Bispo, Tereza Chaves de Carvalho Lima. 13 - Francisca Celia Gonçalves Souza Andrade, Maria Luiza Rudio Gambardella, Pollianna Moraes das Neves, Santa Catarina Sabarros Martins. 14 - Claudete Gonçalves Pinto, Maria da Graça Lobo de Almeida. 15 - Adão Leite de Souza, Adina Torres Silveira, Francisco de Assis de Moraes, João Florentino dos Anjos, Mariene Gomes de Andrade, Neuridice Cardoso de Faria, Nicomedes José Macedo, Susiberte Rodrigues Nogueira da Gama. 16 - Marta Winkler Flores, Neusa Maria Bernardes Teixeira Campos, Raimunda Ferreira Venancio, Raimundo Nelson Vieira Zaranza, Silvia Maria Galliac de Mello. 17 - Anna Maria Cardoso Alves Gonçalves de Lima, Pedro Aguiar de Oliveira, Ulisses Miranda França. 18 - Célia Morgado Vaz, Cirene Pessanha Machado, Magda Suely Rosa Oyo, Maria do Carmo Cassimiro da Costa, Maria Efigênia de Oliveira, Olinda Elisa Gomes Brasileiro de Figueredo. 19 - Antônio Augusto Bezerra Ribeiro, Ayrton Klier Peres, Ivana da Silva Theodoro, Luiz Henrique da Rocha Neto, Maria do Carmo Carvalho Lima Santos, - Marilu Medeiros de Oliveira, Silvia Blanco Barroso, Waldeci Maria da Silva. 20 - César Vieira de Rezende, Izaura Alves Magalhães, Maria da Lapa Rodrigues Munduri, Mariana Garcia Borges, Marta Dolabela de Lima, Yoko Matsuura Fernandes. 21 - Antônio Tibery Costa, Luiz Efigenio dos Santos, Zilda Maria Martins Rodrigues de Andrade. 22 - Anísia Baptista Martins Filha, Artur Martins dos Reis, José Ataíde da Silva, Maria Célia dos Santos, Milton Moura Soares, Nivaldo Faria de Castro. 23 - Maria das Graças Costa, Rosângela da Silva Rodrigues. 24 - Arlete Batista da Silva, Jarbas Leal Viana, Maria Julia Barbosa de Oliveira. 25 - Edey Carvalho da Silva, Guacira Imaculada Araujo Vasconcelos, Jocenildo Dantas de Oliveira, José Gonçalves Guimarães, Marilda Pinto Castelo Branco de Carvalho, Pedro José da Silva, Therezinha de Jesus Abelha Salles de Barros. 26 - Adilson Clementino dos Santos, Célia Alves, Itacy Marques Tavares da Silva, Osmar Viana. 27 - Iran de Oliveira Leporace, Leonel Niemeyer, Olivia Mendonça de Souza, Orion Gonçalves da Silva. 28 - José Miguel Pereira dos Santos, Luiz Roberto Bastos Serejo, Maria Vilany Rodrigues Lustosa da Costa. 29 - José Hilarrio Aquino Soares, Maria da Graça Pinto Fernandes, Maria do Carmo Souza, Maria Ines de Bessa Lins, Maria Teresa Valente Caetano, Miguel Arcanjo de Sousa, Terezinha do Socorro da Silva Xavier. 30 - Alice Candida da Costa, João Ferreira da Silva Júnior, Magaly de Melo Rabelo Toledo, Maria Soares de Araújo.