



ASA-CD

REVISTA

# VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 34. nº 387

Brasília-DF

Julho 2026

## JULHO

### PROSA - REENCONTRO COM NOSSA HISTÓRIA CELEBRA AMIZADE E MEMÓRIAS NA CÂMARA DOS DEPUTADOS

PÁGINA 20



Maria Elisa representou a ASA-CD em reunião de entidades em defesa da PEC nº 6/2024 e da PEC Social (PEC nº 555/2026), reforçando a proposta de criação do auxílio-saúde e a valorização dos aposentados e pensionistas.

Página 13

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa, reuniu-se com a diretoria do Pró-Saúde para discutir ações voltadas à saúde e ao bem-estar dos aposentados e pensionistas, reforçando a parceria em prol de mais qualidade de vida e melhor assistência aos associados.

Página 14

O Recadastramento Anual de Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados acontece de 1º a 31 de agosto, exclusivamente pela internet. O procedimento é obrigatório e garante a atualização cadastral e a continuidade dos benefícios.

Página 14

“Fechamento autorizado pode ser aberto pelos Correios.”

# EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E  
PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS – ASA-CD  
CNPJ 37.114.295/0001-37

## Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

## Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva  
Claudionor Rocha

## Diretoria de Secretaria

Enila Beatriz Esteves Gomes  
Dolores Maria de Andrade

## Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara  
Adilson Clementino dos Santos

## Conselho Fiscal

José Gomes Ferreira  
José Vieira Alves  
Abeguar Machado Massera

## Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho  
Maria de Fátima Bastos Bessa Valim  
Francisca Célia Gonçalves Sousa Andrade

## VOZ ATIVA

### Jornalista Responsável

Manoel Damasceno

### Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

### Redação

Ingrid Torres Alves  
Jaqueline Maria dos Santos

### Diagramação

Ingrid Torres Alves

### Impressão

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento  
Ingrid Torres Alves  
Ivanete Bispo Ramos  
Jaqueline Maria dos Santos  
Lucas Feitosa dos Anjos  
Lúcia Cleia Rosa de Carvalho  
Mariete dos Santos Lima Piovezan  
Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento:

das 9h às 18h

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

Tiragem:

1615 exemplares

### Telefones úteis

Ascade: (61) 3226-4503/3322-0071  
Brasil Método: (61) 3274-5212  
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  
COIPE: (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

# SUMÁRIO

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| EDITORIAL .....                           | 03 |
| A ASA VAI ATÉ VOCÊ .....                  | 04 |
| ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD .....         | 05 |
| MISSA NO SANTUÁRIO DOM BOSCO .....        | 05 |
| ASSOCIADO CANDANGO .....                  | 06 |
| FALA, ASSOCIADO .....                     | 07 |
| DEM AI.....                               | 08 |
| ASA COM ARTE .....                        | 09 |
| DICA DE VIAGEM .....                      | 10 |
| DICAS DE CASA .....                       | 11 |
| ASA GOURMET .....                         | 12 |
| DIREITO E JUSTIÇA .....                   | 13 |
| REUNIÃO DO MOSAP .....                    | 13 |
| VISITA AO PRÓ-SAÚDE.....                  | 14 |
| RECADASTRAMENTO.....                      | 14 |
| DICA DE SAÚDE .....                       | 15 |
| AULÃO ASA SAÚDE.....                      | 16 |
| ASA SOLIDÁRIA .....                       | 17 |
| INCLUSÃO DIGITAL .....                    | 18 |
| CLUBE DO LIVRO .....                      | 18 |
| CINE ASA-CD .....                         | 18 |
| CURSOS DE IDIOMAS .....                   | 19 |
| ARTESANATO.....                           | 19 |
| DANÇA DE SALÃO .....                      | 19 |
| PROSA CÂMARA DOS DEPUTADOS .....          | 20 |
| GALERIA DE FOTOS PROSA .....              | 21 |
| TARDE DE JOGOS .....                      | 22 |
| ASA-CD CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO ..... | 23 |
| CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO .....           | 23 |
| AÇÕES DA ASA-CD .....                     | 23 |
| UTI MÓVEL GRATUITA.....                   | 24 |
| MEDALHA IN MEMORIAM .....                 | 24 |
| ASA INFORMA .....                         | 24 |
| ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO .....         | 25 |
| CLASSIFICADOS .....                       | 26 |

Fique por dentro de todas as novidades, eventos e conteúdos exclusivos acompanhando nossas redes sociais.

É só escanear o QR Code e não perder nada!





# EDITORIAL

Maria Elisa Siqueira de Oliveira  
Presidente



Meus caros associados e amigos, espero que todos estejam bem e tenham aproveitado da melhor forma o mês de julho. Tradicionalmente esse é um período de férias, em que muitos tiveram a oportunidade de viajar, visitar familiares, rever amigos e desfrutar da companhia dos netos, que costumam levar ainda mais alegria às casas dos avós. Esses momentos de convivência são preciosos e reforçam a importância de cultivar os laços familiares e as amizades.

Enquanto muitos aproveitaram esse período de descanso, a ASA-CD também manteve sua programação de atividades voltadas ao bem-estar e à qualidade de vida dos associados. Em julho realizamos mais uma edição da nossa tradicional Tarde de Jogos, um encontro marcado por muita diversão, integração e estímulo cognitivo. Foi uma tarde especial, repleta de boas conversas, sorrisos e momentos que reforçaram a importância de manter a mente ativa e fortalecer os vínculos de amizade.

Tivemos também o esquentado para a 5ª Caminhada da ASA-CD: o Aulão ASA Saúde, com alongamento, caminhada e corrida, para que cada um pudesse participar no seu próprio ritmo. Logo após as atividades foi servido um delicioso lanche, seguido de sorteios. Foi maravilhoso. São iniciativas que demonstram que além da defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas seguimos comprometidos em oferecer oportunidades de convivência, acolhimento e promoção da saúde.

Nesta edição da Revista Voz Ativa reunimos os principais acontecimentos de julho, registrando momentos que marcaram nossa Associação e evidenciam o trabalho desenvolvido em benefício dos nossos associados. Esperamos que cada página reflita o carinho e a dedicação com que buscamos construir uma ASA-CD cada vez mais forte, participativa e acolhedora. Agradeço, mais uma vez, a confiança depositada em mim e em toda a diretoria. Seguiremos trabalhando com responsabilidade, dedicação e compromisso para fortalecer nossa Associação e continuar promovendo iniciativas que façam a diferença na vida de cada associado.

Um grande abraço!

# A ASA vai até você

*A Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.*



Maria Elisa



Enila



Ivanete



Selma



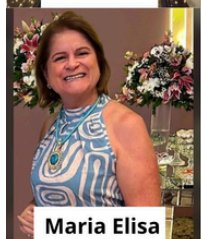
Vera Lucia



Izabel



Lucia de Fátima



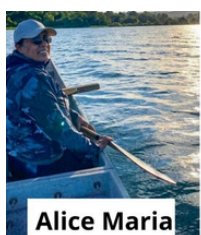
Maria Elisa



Ana Lúcia

**Selma Rocha da Silva** – dia 3; **Vera Lucia dos Santos Ramos** – dia 5; **Izabel de Mesquita Pinto** e **Lucia de Fátima Vieira da Costa** – dia 6; **Maria Elisa Siqueira de Oliveira** – dia 8; e **Ana Lúcia Rocha Studart** – dia 9.

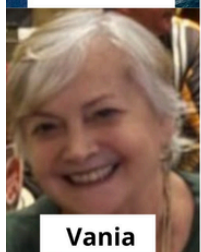
**Selma** chegou a Brasília em 1965; gosta de bordar e sair com as amigas. **Vera Lucia** chegou em 1977; gosta de fazer trilhas ao ar livre. **Izabel** chegou em 1957; gosta de jogar baralho com a família. **Lucia de Fátima** chegou em 1978; gosta de natação, viajar, ler e ir ao cinema. **Maria Elisa** chegou em 1976; gosta de cultivar plantas, viajar, cozinhar, e estar com amigos e família. **Ana Lucia** chegou em 1974; gosta de cantar e passar momentos com os amigos.



Alice Maria



Aldo



Vania



Paulo



Maria do Carmo



Maria

**Alice Maria Costa Botelho Garcia** – dia 12. **Aldo da Silva Guedes** – dia 13; **Vania Marques Pinto Garcia**, **Paulo Eustáquio Luiz** e **Maria do Carmo Oliveira** – dia 15. **Maria dos Santos Sousa Silva** – dia 18.

**Alice Maria** chegou em 1978; gosta de remo em canoa havaiana e assistir a filmes e séries. **Aldo** chegou em 1969 gosta de colorir e jogar dominó. **Vania** chegou em 1970; gosta de ler, assistir a filmes, series e viajar. **Paulo** chegou em 1969; gosta de viajar para vários países e cuidar da Fazenda. **Maria do Carmo** chegou em 1962; gosta de ler e ouvir músicas. **Maria** chegou em 1960; gosta de Música, leitura e pilates.



# ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD

As Instituições de Longa Permanência Para Idosos (ILPIs) são espaços voltados ao acolhimento e ao cuidado de pessoas idosas que necessitam de assistência contínua.

Cada ILPI possui suas particularidades, mas todas compartilham o compromisso com um atendimento humanizado, pautado no respeito, na atenção e na qualidade de vida dos residentes.

## Conheça as instituições visitadas pela diretoria da ASA-CD:

### **Espaço Anchieta**

Endereço: SMLN, MI 3, conj. 4, casa 29A  
Telefone: (61) 3203-7699

**LAGO NORTE**

### **Espaço Longevitá**

Endereço: EQRSW 5/6, lote 1  
Telefones: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664

**SUDOESTE**

### **Espaço Convivência**

Endereço: CRS 503, bloco A, loja 36  
Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322-0211

**ASA SUL**

### **Espaço Altevita**

Endereço: SHDB QL 32, conj. 1, Centro de Convenções Israel Pinheiro  
Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243

**LAGO SUL**

### **Espaço Sênior**

Endereço: QS 05, lote 14  
Telefone: (61) 3548-0018

**TAGUATINGA**

### **Espaço Residencial para Idosas**

Endereço: Rua 01, chácara 25, lote 4C  
Telefone: (61) 3203 - 4869

**VICENTE PIRES**

### **Reviver Espaço para Idosos**

Endereço: QE 18, conj. C  
Telefone: (61) 3055-4230

**GUARÁ 1**

### **Spa Way Sênior**

Endereço: Quadra 09, conj. 3, lote 4  
Telefone: (61) 99882-9813

**PARK WAY**

### **Lar dos Velhinhos Maria Madalena**

Endereço: Trecho 3, Área Especial ½  
Telefones: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711

**NÚCLEO BANDEIRANTE**

### **Villa do Conde Residencial Sênior**

Endereço: QNA 47, casa 02  
Telefone: (61) 99147-2468

**TAGUATINGA NORTE**

### **Obras Assistenciais Bezerra de Menezes**

Endereço: Quadra 14, Área Especial 1  
Telefone: (61) 3591-3039

**SOBRADINHO**

### **Lar São José Casa do Candango**

Endereço: Quadra 14, Área Especial 1, lotes 17 e 18  
Telefone: (61) 3487-6094

**SOBRADINHO**

## ÀS QUINTAS-FEIRAS A MISSA NA DOM BOSCO REÚNE ASSOCIADOS EM MOMENTOS DE FÉ E CONFRATERNIZAÇÃO

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, participou da tradicional Santa Missa realizada no Santuário Dom Bosco, acompanhada pelos diretores Enila Beatriz e Francisco, pelo vogal Marcelo José e pelo celebrante.

O momento foi marcado pela fé, união e fortalecimento dos laços entre os representantes da ASA-CD, reafirmando a importância da espiritualidade, da convivência fraterna e do compromisso com os associados.

A celebração acontece semanalmente às quintas-feiras, às 18h30, reunindo associados, convidados e amigos em um ambiente de oração, acolhimento e comunhão.



# ASSOCIADO CANDANGO

## Iracema de Melo Bezerra

Natural de Douradoquara, em Minas Gerais, **Iracema de Melo Bezerra** traz consigo as raízes mineiras e uma longa trajetória na capital federal, para onde se mudou no final da década de 1960. Ao longo dos anos o tempo trouxe novas prioridades e diferentes formas de aproveitar a vida. Se, antigamente, encontrava grande prazer em viajar e se dedicar à arte do bordado, hoje sua maior paixão e passatempo favorito são os momentos preciosos que compartilha com os netos, aos quais dedica grande parte de seu tempo e carinho.



## Irenice Leite

**Irenice Leite**, natural de Lucélia, no estado de São Paulo, chegou a Brasília em 1960. Com uma sensibilidade artística apurada, ela encontra grande satisfação no artesanato, dedicando-se com carinho à arte da tapeçaria, além de cultivar o hábito e o prazer da leitura. Associada dedicada, Irenice não poupa elogios à atual gestão da ASA. Para ela, um dos momentos mais marcantes e especiais dessa relação é o telefonema anual que recebe da nossa presidente — uma atenção que ela faz questão de destacar que adora.



## Vilma Pereira

**Vilma Pereira**, vinda de Goiânia, em Goiás, escolheu a capital federal como lar há bastante tempo, tendo chegado a Brasília no ano de 1965. Com um estilo de vida focado na tranquilidade, a moradora compartilha que não cultiva um *hobby* específico, mas encontra no prazer e no hábito da leitura a sua atividade favorita para passar o tempo. Admiradora do trabalho realizado na instituição, Vilma define a atual gestão da ASA como muito competente.







### Marfiza Castello Parucker

Nascida em Afonso Cláudio, no Espírito Santo, **Cora Marfiza Castello Parucker** mudou-se para Brasília no ano de 1961. A sua chegada à nova capital teve como propósito a tomada de posse num cargo público na Câmara dos Deputados, instituição que havia sido transferida para a cidade. No que concerne às suas preferências e atividades de lazer, a associada elege como grande prioridade e passatempo estar reunida com os seus familiares, desfrutando ao máximo da companhia e do convívio próximo com os seus filhos, netos e bisnetos.

## Fala, Associado

### Maria do Socorro Brito

Natural de Campina Grande, na Paraíba, **Maria do Socorro Brito** estabeleceu residência em Brasília em 1971. Dedicada aos trabalhos manuais e ao *design*, ela ocupa seus momentos de lazer com a prática do crochê e com a criação de modelos de vestuário para si e para a neta. No tempo livre, sua prioridade é o convívio e o contato com os familiares, valorizando os momentos compartilhados com seus parentes. Ao compartilhar sua opinião sobre a atual diretoria da instituição, a associada manifestou forte aprovação, qualificando a administração da ASA como eficiente e muito competente.



### Cibele de Fátima Moraes Rocha

**Cibele de Fátima Moraes Rocha** nasceu em Eloí Mendes, no estado de Minas Gerais, e estabeleceu-se em Brasília em junho de 1991, vindo a integrar o quadro da Câmara dos Deputados em 1997. No âmbito pessoal demonstra grande apreço pelo conhecimento e pelo convívio, destacando a leitura, as viagens e o estudo de novos idiomas como os seus passatempos prediletos. O seu tempo livre é dedicado a desfrutar da sua residência, da companhia dos seus familiares e dos seus animais de estimação, aproveitando para realizar todas as atividades que a rotina profissional de outrora não permitia. Ao avaliar o trabalho desenvolvido pela instituição, a associada classificou a atual gestão da ASA como muito positiva, dinâmica e atenciosa.



## Maria Elisa Siqueira de Oliveira

**Maria Elisa Siqueira de Oliveira**, nossa estimada Presidente, é natural de Ouro Fino (MG) — a famosa terra do Menino da Porteira. Sua história na capital federal teve início em 1976, e em 4 de novembro de 1978 ingressou na Câmara dos Deputados mediante concurso público externo. Apaixonada por cozinhar, viajar, cuidar de sua casa e cultivar plantas, Maria Elisa encontra sua maior alegria na convivência com a família e os amigos. Freqüentadora assídua e entusiasta da instituição que hoje lidera, ela faz questão de participar dos cursos promovidos pela ASA-CD, reforçando seu amor por estar sempre próxima de cada associado.



## Vera Lúcia dos Santos Ramos

Carioca do bairro do Flamengo, no Rio de Janeiro, **Vera Lúcia dos Santos Ramos** fez a sua mudança para Brasília no ano de 1977. Com um perfil dinâmico, ela possui grande entusiasmo por viagens, integração em atividades grupais e, especialmente, pela realização de trilhas ao ar livre. Residindo atualmente fora da capital federal, o que impossibilita o seu comparecimento frequente aos eventos presenciais, a associada expressou imensa satisfação com a atual liderança da ASA, qualificando a escolha da diretoria como excelente.



**ASA-CD**  
(61) 9413-0276

Ensaio às  
**QUINTAS** 15h

**R\$200,00**  
por pessoa

Local: Sala Coral | Igreja Metodista  
Próximo ao Sindilegis  
Endereço: SGAS 610 Bloco A

*Coral*  
**ASACD**  
Igreja Metodista



*Maestro*  
**RENATO PEDRO**

Mais que um hobby,  
uma experiência  
que transforma! ❤️

**ASA CD**  
(61) 99108-5405  
Rodrigo

**colheita de  
morangos**  
Brazlândia

Data: 08/08/2026  
Sábado

Local: Chácara do Sol - Brazlândia

Valor: Valor por pessoa  
220.00 reais a Vista

**CONMIL**  
(61) 98287-7523  
Beth



**ASA-CD**  
(61) 9451-5807

4º ENCONTRO DOS  
*Escritores*  
DA ASA-CD

**10  
SET**

Das 15h às 18h

CLS 312 - Bloco C - Loja 20 - Asa sul  
Brasília - DF  
ASA-CD



Inscreva-se (61) 99451-5807 - Rodrigo / (61) 99413-0276 - Ivanete

VENHA



# ASA com Arte

## A paixão pelo violão e pela música

**Sandra Regina de Sousa Regis** nasceu em Formosa-GO e é formada em Turismo e Homeopatia Unicista. Ingressou na Câmara dos Deputados em 1979 e atuou na CONLE, onde construiu uma trajetória marcada pelo convívio com profissionais que considera grandes referências. Aposentou-se em dezembro de 2010.

Dois anos após a aposentadoria passou a representar uma multinacional com tecnologia japonesa voltada à promoção da qualidade de vida e da saúde.

Apaixonada por música, tem como *hobby* tocar violão, cantar e compor. Também compartilha suas interpretações em seu canal no YouTube.



## A Arte de Costurar com Amor

**Sebastiana Galvão Silva** é natural do Maranhão e mudou-se para Brasília em 1974. Graduada em Artes Plásticas, ingressou na Câmara dos Deputados por concurso público, atuando na CAP e na Secretaria-Geral da Mesa até sua aposentadoria, em 2014.

Após encerrar a carreira no Serviço Público, dedicou-se à sua grande paixão: a costura. Aprendida ainda com a irmã e aperfeiçoada em um curso de corte e costura, essa atividade tornou-se muito mais do que um *hobby*. Para Sebastiana, costurar é uma verdadeira terapia. Cada peça confeccionada representa um gesto de carinho, dedicação e amor, transformando tecidos em criações cheias de significado.



## Entre a Dança e a Solidariedade

**Maria José Alves**, natural de Serra Redonda (PB), mudou-se para Brasília em 1967, onde cursou Direito e História. Ingressou na Câmara dos Deputados em 20 de fevereiro de 1979 como agente de portaria e, ao longo de sua trajetória, atuou na Consultoria Legislativa, CEDI e Tesouraria, aposentando-se em 2013. Após a aposentadoria encontrou na dança flamenga uma grande paixão, transformando-a em parte de seu estilo de vida. Também aprecia viajar e já conheceu diversos países, como Estados Unidos, Canadá, Argentina, Espanha, Inglaterra, Portugal e França. Além disso, dedica-se ao trabalho voluntário, confeccionando enxovais de crochê para mães em situação de vulnerabilidade social. Para Maria José, servir ao próximo é uma das maiores fontes de realização e felicidade.







# Dica de viagem

## *Carolina* *Maranhão*

### **Carolina: O Paraíso das Águas no Sul do Maranhão**

Localizada no sul do Maranhão, às margens do imponente Rio Tocantins, a cidade de Carolina se destaca como um dos principais tesouros ecológicos do Nordeste brasileiro. Fundado em 1859, o município preserva um casario histórico charmoso que contrasta com a grandiosidade da natureza ao seu redor. A pacata rotina urbana serve de ponto de partida para viajantes do mundo inteiro que buscam refúgio, aventura e contato direto com a natureza.

A fama da região deve-se ao fato de Carolina ser a principal porta de entrada para o Parque Nacional da Chapada das Mesas. O destino abriga um conjunto impressionante de formações rochosas que lembram imensas mesas de pedra, além de cânions profundos e uma grande quantidade de cachoeiras de águas cristalinas, tornando a região um verdadeiro paraíso para os amantes do ecoturismo. Entre as mais conhecidas estão as cachoeiras de São Romão, da Prata, do Dodô e da Pedra Caída, mas há dezenas de outras espalhadas pela região, proporcionando paisagens deslumbrantes e experiências inesquecíveis. Esportes radicais, trilhas ecológicas e banhos refrescantes completam o cenário perfeito para os visitantes.

Com infraestrutura hoteleira estruturada e gastronomia rica em sabores regionais, Carolina movimentava a economia local por meio do turismo sustentável e da valorização de suas riquezas naturais, consolidando-se como um dos destinos mais encantadores do Maranhão e uma parada indispensável para quem deseja se conectar com o meio ambiente.



# Dicas de CASA



## TRITURADOR MANUAL: MAIS PRATICIDADE NA COZINHA

Usar um triturador manual de alimentos na cozinha é um truque simples que faz toda a diferença na rotina. Além de economizar tempo e esforço no preparo das refeições, ele facilita o corte e a trituração de ingredientes como alho, cebola e diversos outros alimentos de forma rápida e prática. É uma excelente opção para quem busca mais praticidade no dia a dia e deseja manter uma alimentação saudável com mais facilidade.

## QUINOA: SABOR, PRATICIDADE E MUITOS BENEFÍCIOS

A quinoa é um alimento extremamente nutritivo, rica em proteínas, fibras, ferro, magnésio e vitaminas do complexo B. Seu consumo contribui para aumentar a saciedade, ajudando no controle do apetite, além de favorecer o bom funcionamento do intestino graças ao alto teor de fibras. Muito versátil, ela pode ser adicionada a frutas, iogurtes, vitaminas e mingaus, ou ainda incorporada à massa de bolos e outras preparações. Basta acrescentar de uma a duas colheres para enriquecer as receitas de forma prática e saudável. Uma excelente opção para quem busca uma alimentação mais equilibrada e nutritiva.



## SABÃO EM PÓ: CONSERVE MELHOR E ORGANIZE SUA LAVANDERIA

Guardar o sabão em pó em um recipiente plástico bem fechado é uma dica simples que faz toda a diferença na organização e conservação do produto. Essa prática protege o sabão da umidade comum na lavanderia, evitando que ele empedre ou perca sua qualidade. Além de preservar o produto por mais tempo, o recipiente também deixa o ambiente mais organizado e facilita o uso no dia a dia. Uma solução prática, econômica e muito eficiente para a rotina da casa.





# Asa Gourmet

## FEIJÃO DE CORDA COM MAXIXE

### Ingredientes:

- Feijão-de-corda
- Maxixes limpos e cortados
- Cebola, alho, sal e pimenta
- Azeite e cheiro-verde



### Modo de preparo:

- Refogar: Doure a cebola e o alho no azeite em uma panela.
- Cozinhar o feijão: Adicione o feijão-de-corda, cubra com água, tempere com sal e pimenta e cozinhe até os grãos começarem a amolecer.
- Adicionar o maxixe: Junte o maxixe cortado à panela e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até que tudo esteja macio.
- Finalizar: Desligue o fogo, salpique cheiro-verde a gosto e sirva bem quente.

*Sabor Caseiro em Cada Colher*

## TAPIOCA COM BANANA

### Ingredientes:

- 1 fio de azeite
- 1 banana-nanica
- Queijo ralado a gosto (muçarela ou queijo branco)
- Goma de tapioca



### Modo de preparo:

- Coloque um fiozinho de azeite na frigideira e acrescente as bananas cortadas
- Jogue o queijo ralado por cima, da quantidade que preferir
- Depois do queijo, coloque a massa da tapioca por cima de tudo
- Tampe um pouquinho para a massa umedecer
- Espere dourar e torrar a parte de baixo e depois é só virar.

*Essa combinação de banana com queijo derretido... é bom demais!*

# Direito e Justiça

PEC 555/2026 E PEC 6/2026



## ASA-CD PARTICIPA DE ARTICULAÇÃO EM DEFESA DA PEC SOCIAL

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou da reunião promovida pelo Sindilegis com entidades representativas de aposentados e pensionistas para discutir estratégias em defesa da aprovação da PEC nº 6/2024 e PEC nº 555/2026 (PEC Social), que prevê a redução gradual da contribuição previdenciária dos servidores aposentados e pensionistas até sua extinção, promovendo maior justiça previdenciária.

Durante o encontro Maria Elisa voltou a defender a criação de um auxílio-saúde destinado aos aposentados e pensionistas, destacando que a medida é necessária diante do aumento das despesas com saúde decorrentes do avanço da idade. A presidente também propôs a ampliação do teto do benefício, tomando como referência os valores praticados pelo Poder Judiciário.

A reunião reforçou a união das entidades na mobilização junto ao Congresso Nacional para fortalecer a defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas e buscar avanços em pautas que garantam mais dignidade, qualidade de vida e valorização para a categoria.

## PRESIDENTE DA ASA-CD PARTICIPA DE REUNIÃO DO MOSAP EM DEFESA DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS



No dia 7 de julho a presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou de uma reunião promovida pelo MOSAP (Movimento Nacional dos Servidores Públicos Aposentados e Pensionistas), que reuniu representantes de diversas entidades para debater pautas de grande relevância para os aposentados e pensionistas do Serviço Público. Entre os principais assuntos discutidos estiveram a aprovação das PEC 555 e 6/2024, reivindicação histórica da categoria, e a apresentação da proposta de criação do auxílio-alimentação para aposentados e pensionistas. A iniciativa busca ampliar os direitos e promover mais dignidade e qualidade de vida aos servidores que dedicaram anos de trabalho ao Serviço Público. A ASA-CD segue acompanhando de perto as discussões e reafirma seu compromisso com a defesa dos interesses dos aposentados e pensionistas, apoiando ações que contribuam para a valorização e o reconhecimento da categoria.



## ASA-CD FORTALECE PARCERIA COM O PRÓ-SAÚDE EM REUNIÃO VOLTADA AOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS



No dia 15 de julho a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, acompanhada da diretora Enila Beatriz (Bia), foram recebidas pela diretora do Pró-Saúde, Marleusa, para uma reunião dedicada a temas relacionados à saúde e ao bem-estar dos aposentados e pensionistas. Durante o encontro foram discutidas ações e iniciativas que contribuem para ampliar a qualidade da assistência oferecida aos beneficiários. Na oportunidade, a presidente Maria Elisa agradeceu ao Pró-Saúde pelas importantes medidas adotadas em benefício dos associados, destacando a disponibilização das vacinas contra a herpes-zóster e gripe, fundamentais para a prevenção de doenças e a promoção de um envelhecimento mais saudável. Outro ponto ressaltado foi a importância do **atendimento prestado pelo Pró-Saúde, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana, garantindo acolhimento e suporte aos beneficiários sempre que necessário pelo número 0800 729 2326.**

A ASA-CD segue fortalecendo o diálogo com instituições parceiras, buscando continuamente melhorias e ações que promovam mais qualidade de vida, segurança e cuidado aos aposentados e pensionistas.

# RECADASTRAMENTO

**Recadastramento 2026 começa em agosto: fique atento ao prazo**

O Recadastramento Anual de Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados será realizado de 1º a 31 de agosto, exclusivamente pelo endereço [cd.leg.br/recadastramento](http://cd.leg.br/recadastramento), disponível a partir de 1º de agosto.

O procedimento é obrigatório e deve ser feito pelo aposentado ou pensionista com conta Gov.br nível prata ou ouro. O acesso é realizado pelo link da Câmara, não pelo aplicativo Gov.br.

Curadores, tutores e guardiães cadastrados no Depes podem realizar o procedimento.

Representantes ainda não cadastrados e procuradores devem, antes, efetuar o cadastro no Portal ePessoas. O recadastramento por procuração é permitido apenas em casos de doença grave ou impossibilidade de locomoção, mediante documentação.

**Dúvidas:**

**Aposentados:** (61) 3216-7270 | 3216-7271

**Pensionistas:** (61) 3216-7280 | 3216-7285

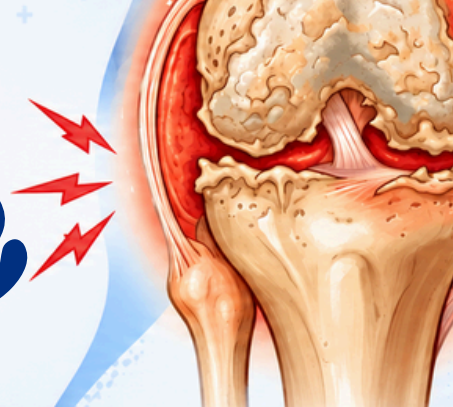
**WhatsApp:** (61) 3216-7251 (somente mensagens)

**E-mail:** [recadastramento.coipe@camara.leg.br](mailto:recadastramento.coipe@camara.leg.br)

**Acompanhe todas as informações em nosso site. Aponte a câmera do celular para o QR Code ao lado e saiba mais.**



# DICA DE Saúde



## ARTRITE: CONHEÇA OS PRINCIPAIS SINAIS

Artrite é o nome dado à inflamação das articulações e engloba mais de 100 doenças diferentes. Ela pode afetar pessoas de qualquer idade, causando dor, rigidez, inchaço e dificuldade de movimentação.

Os tipos mais comuns são:

- Artrose (Osteoartrite): causada pelo desgaste da cartilagem.
- Artrite Reumatoide: doença autoimune que provoca inflamação crônica nas articulações.
- Artrite Psoriática: associada à psoríase.
- Gota: provocada pelo acúmulo de cristais de ácido úrico, geralmente no dedão do pé.

O diagnóstico precoce é essencial para evitar danos permanentes às articulações. O tratamento pode incluir medicamentos, fisioterapia e hábitos saudáveis, como manter o peso adequado e praticar atividades físicas de baixo impacto.

Ao notar dor persistente, rigidez ou inchaço nas articulações, procure orientação médica.

### Palestras sobre Saúde na ASA

Cuidar da saúde é investir em **qualidade de vida**. Pensando nisso, a ASA está preparando uma série de **palestras com profissionais de diversas áreas da saúde**, que irão compartilhar orientações, esclarecer dúvidas e abordar temas importantes para o bem-estar dos associados.

Em breve divulgaremos a **programação completa**.

Fique atento aos nossos canais de comunicação e participe dessa iniciativa pensada especialmente **para você!**

## Vacinação contra a Gripe para Beneficiários do Pró-Saúde

A Secretaria Executiva do Pró-Saúde informa que a vacina contra a gripe (influenza quadrivalente) passa a fazer parte da cobertura do plano em 2026, conforme aprovação do Conselho Diretor.

### Quem pode receber?

Todos os beneficiários do Pró-Saúde.

### Onde vacinar?

Nas unidades do Laboratório Sabin credenciadas, mediante apresentação da carteirinha do Pró-Saúde.

### Prazo:

Até 31 de dezembro de 2026 ou enquanto houver disponibilidade das 2.000 doses disponibilizadas.

Pedido médico:

Não é necessário.

### Reembolso:

Quem optar por se vacinar em outro estabelecimento poderá solicitar reembolso de até R\$ 80,00 por dose (com incidência de coparticipação), mediante envio da nota fiscal e comprovante de pagamento pela Área do Beneficiário no portal do Pró-Saúde, em até 60 dias após a emissão da nota fiscal.

### Unidades e Horários Credenciados:

#### ✓ Dom Bosco - Lago Sul

📍 QI 23, SMDB Conj 12 Bl B (Comércio do Oba/BigBox)  
🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 07h às 12h

#### ✓ 110 Norte

📍 Plaza Norte Shopping - EQ 110/111 Bl A, Lj 18  
🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h

#### ✓ QI 13 Lago Sul

📍 QI 13 Bl E, Lj 2 (Próximo ao Carrefour Bairro)  
🕒 Seg a Sex: 07h às 18h | Sáb: 08h às 12h

#### ✓ Centro Clínico Sul

📍 Setor Hospitalar Sul, 716, C07 Térreo  
🕒 Seg a Sex: 07h às 19h | Sáb, Dom e Feriados: 07h às 18h

#### ✓ Sudoeste 105

📍 CLSW 105 Bl A, Lj 4 (Ao lado do Santander)  
🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h





## ASA SAÚDE SEU BEM-ESTAR, NOSSO COMPROMISSO.

**Aulas de pilates de solo com  
alongamento.**

**ASA-CD - CLS 312 - Bloco C - Loja 20**  
Todas as segundas-feiras  
16h30

**PERSONAL TRAINER  
KERLEY**

### Alongamento



### Caminhada/corrida



Na tarde da terça-feira, dia 21 às 15h, a ASA-CD realizou mais uma edição do Aulão ASA Saúde, proporcionando aos associados um momento dedicado ao bem-estar, à saúde e à convivência. A atividade teve início no jardim da sede da ASA-CD, onde os participantes realizaram uma sessão de alongamento orientada pela *personal trainer* Kerley. Em seguida, o grupo seguiu para o parque da 313 Sul, localizado na quadra da Associação, um espaço com excelente estrutura para a prática de atividades físicas. Durante o percurso, cada associado participou de acordo com seu próprio ritmo, escolhendo entre caminhada ou corrida, sempre com o acompanhamento e a orientação da *personal trainer* Kerley. Ao longo de toda a atividade os participantes contaram com água para garantir a hidratação e o conforto durante o exercício. Após o retorno à sede da ASA-CD os associados foram recebidos com um delicioso lanche preparado especialmente para encerrar a tarde de forma acolhedora. O encontro reforçou a importância da prática regular de exercícios físicos, do cuidado com a saúde e dos momentos de integração entre os participantes.

A iniciativa faz parte das ações do ASA Saúde, programa que incentiva hábitos saudáveis e promove mais qualidade de vida aos associados por meio de atividades físicas orientadas e momentos de convivência.



# ASA SOLIDÁRIA

Nossa campanha nasceu na pandemia para ajudar quem mais precisava – e continua até hoje. Ainda há muitas pessoas em situação de necessidade, e juntos podemos fazer a diferença.

Doe e ajude. Fazer o bem faz bem!



Banco do Brasil

Agência 3478-9 | Conta Corrente 117.476-2

PIX (CNPJ): 37.114.295/0001-37

# CAMPANHA DO COBERTOR

# Ação Solidária: Doe calor e transforme vidas neste inverno! Convidamos você a se juntar a esta campanha. Traga seus cobertores ou faça uma doação via Pix. Sua participação é fundamental!



Sorteio realizado



Ganhadora do sorteio

A ASA-CD REALIZA O SORTEIO DE MIMOS PARA QUEM CONTRIBUI PARA A COMPRA DAS CESTAS BÁSICAS NA AÇÃO ASA SOLIDÁRIA



Creche Arco Íris



Centro Social Formar



Humanizzare



Igreja Batista de Sião



Comitê e Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Instituto Reciclando Sons



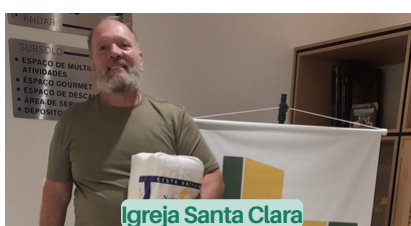
Liga do Bem



Creche Doando Vida



Catedral Militar Rainha da Paz



Igreja Santa Clara



Banho do Bem



Instituto Santos Inocentes

A ASA-CD REALIZA AS DOAÇÕES DAS CESTAS BÁSICAS PARA INSTITUIÇÕES E IGREJAS, QUE LEVAM ESSE APOIO A PESSOAS EM SITUAÇÃO DE NECESSIDADE. JUNTOS, FAZEMOS A DIFERENÇA!



# Inclusão DIGITAL

Conectando Pessoas e Transformando Vidas



Curso de Inclusão Digital de forma contínua, reafirmando seu compromisso com o aprendizado contínuo, a autonomia e a participação ativa dos associados no universo tecnológico. A professora Marcela Rocha conduz as atividades de forma clara, didática e acolhedora, incentivando a troca de experiências e esclarecendo dúvidas.

Durante o curso os participantes desenvolveram habilidades no uso de ferramentas digitais, conquistando mais segurança e independência no dia a dia.

A iniciativa reforça o compromisso da ASA-CD com a inclusão digital e a construção de um ambiente cada vez mais acessível e acolhedor.

**Ideal para quem deseja aprender, do básico ao avançado, o uso de celular e computador de forma simples e prática. Turmas todas as quartas-feiras, em formato continuado: das 14h às 15h20 e das 15h40 às 17h.**



CLUBE DO  
**Livro**  
Porque ler é bom... mas compartilhar  
a leitura é ainda melhor!

No dia 23 de junho, às 16h, o Clube do Livro da ASA-CD realizou mais um encontro, desta vez no Ernesto Cafés Especiais. O momento foi marcado por troca de experiências, reflexões e muita conexão entre as participantes.

Estiveram presentes as associadas Maria Elisa (presidente), Lúcia, Alvarina, Maria Júlia, Margarete, Uilza, Relva e Enila Beatriz.

Durante o encontro foi debatido o livro "A Paciente Silenciosa", uma obra envolvente que despertou diferentes interpretações e proporcionou uma rica troca de ideias entre as participantes. O encontro reforçou o compromisso do Clube do Livro em promover momentos de convivência, incentivo à leitura e fortalecimento dos laços entre as associadas da ASA-CD.

**O livro escolhido para a próxima edição é "Verity" - Colleen Hoover**



Na tarde do dia 29 de julho, a presidente da ASA-CD e as associadas Elba Machado, Marly Glória e Sônia Silvestre estiveram no Cine Cultura – Liberty Mall para assistir ao filme Primavera, um drama de ficção histórica que proporcionou uma tarde de cultura e convivência.

Ao final da sessão, o grupo se reuniu para um lanche, encerrando o passeio com momentos de descontração e boas conversas.

Venha fazer parte da ASA-CD você também e participe de momentos especiais como este!





Matriculas Abertas

# Descubra o mundo na palma da mão!

Matricule-se pelo WhatsApp:  (61) 99451-5807

Curso de idiomas online e presencial



PROF. JOÃO INGLÊS



PROF.ª RACHEL INGLÊS



PROF. CARLOS FRANCÊS



PROF. JUAN ESPANHOL



PROF.ª THAÍS ITALIANO

## Inglês

Com João:

T1 (Alguns conhecimentos): Segundas, 18h

T2 (Bom conhecimento): Quartas, 18h

Com Rachel:

T1 (Iniciantes, Presencial): Terças, 10h

## Francês

Com Carlos:

(Alguns conhecimentos):

Segundas, 9h

## Espanhol

Com Juan Carlos:

(Alguns conhecimentos):

Quintas, 9h

## Italiano

Com Thaís (Quintas-feiras):

1 - Iniciantes: 8h

2 - Alguns conhecimentos: 10h15

3 - Bom conhecimento: 11h30



## ARTESANATO

As aulas especiais de artesanato na ASA-CD já começaram. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cris, Enezita e Zezé, transformam cada tarde em um momento agradável e produtivo.

Durante as aulas os associados aprendem novas técnicas, trocam experiências e desenvolvem peças cheias de criatividade e capricho. Cada encontro vai além da produção de objetos: é um momento de compartilhar histórias, melhorar os movimentos das mãos, valorizar habilidades, estimular o bem-estar, o desenvolvimento e a cognição.

Faça parte das nossas aulas de artesanato e viva momentos especiais na ASA-CD!



## DANÇA DE SALÃO



As aulas de Dança de Salão são um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, das 15h às 16h15, em um ambiente acolhedor, repleto de música, movimento e alegria.

Mais do que aprender passos e técnicas, a dança promove integração, fortalece amizades e contribui para a saúde física e mental dos associados, trazendo mais disposição, leveza e bem-estar para o dia a dia.





## PROSA - REENCONTRO COM NOSSA HISTÓRIA CELEBRA AMIZADE E MEMÓRIAS NA CÂMARA DOS DEPUTADOS

No dia 30 de julho a ASA-CD promoveu mais uma edição do tradicional Prosa – Reencontro com Nossa História, reunindo associados para um agradável almoço no Restaurante Senac, localizado no 10º andar do Anexo IV da Câmara dos Deputados.

O encontro foi marcado por momentos de alegria, reencontros e boas conversas, fortalecendo os laços de amizade entre os participantes e proporcionando uma tarde especial de convivência. A programação contou com a presença das nossas parceiras Ângela e Gardênia, representando o Sicoob, que gentilmente levaram diversos mimos para serem sorteados entre os associados, tornando o evento ainda mais acolhedor e festivo.

Os associados contemplados no sorteio foram: Marlene Fernandes, Maria Reinalda, Stella Marisa, Delsita Ferrari, Aparecida Corrêa, Hamilton Balão, Teresa de Jesus, Wilma da Silva, Patrícia Moraes, Margarete Moreira, Eliane Alphansus, Helena Cantarino, Maria das Graças, Cristóvão, Maria Augusta, Vilma Pereira e Francisca Maria.

E, como já é tradição na ASA-CD, não poderíamos deixar de homenagear os aniversariantes do mês. Receberam uma lembrança especial os associados Divina, Dinozete, Maria Elisa, Regina Stavale, Aparecida Corrêa, Roberto Medeiros e Maria Augusta, que também foram homenageados com os parabéns de todos os presentes.

Após os sorteios e a comemoração dos aniversariantes, os associados aproveitaram o momento para registrar fotografias, colocar a conversa em dia e relembrar histórias que fazem parte da trajetória da associação.

Mais do que um almoço, o Prosa – Reencontro com Nossa História reafirmou o compromisso da ASA-CD em promover momentos de integração, valorizando a amizade, o companheirismo e a história construída por cada um de seus associados.





# PROSA - REENCONTRO COM NOSSA HISTÓRIA CELEBRA AMIZADE E MEMÓRIAS NA CÂMARA DOS DEPUTADOS







## TARDE DE JOGOS REÚNE ASSOCIADOS EM MAIS UMA TARDE DE DIVERSÃO, INTEGRAÇÃO E ESTÍMULO À MEMÓRIA



No dia 14 de julho a ASA-CD realizou mais uma edição da tradicional Tarde de Jogos, um encontro pensado para promover momentos de convivência, alegria e, principalmente, estimular o desenvolvimento cognitivo dos associados.

Exercitar a memória e manter a mente ativa é essencial para um envelhecimento saudável, e os jogos são uma excelente ferramenta para fortalecer a atenção, o raciocínio e a concentração. E quando essa atividade acontece em grupo, os benefícios são ainda maiores, pois também favorece a socialização, a troca de experiências e a criação de novos vínculos de amizade.

A programação foi marcada por muitas partidas, boas conversas e descontração. Ao final da tarde os participantes desfrutaram de um delicioso lanche servido no jardim da ASA-CD, proporcionando um momento especial em um cenário agradável e acolhedor.

O encontro também foi marcado por novas conquistas para a Associação. A diretora Enila Beatriz apresentou uma amiga, que se associou e participou da atividade. Com a indicação, Enila passa a concorrer ao sorteio de um celular da campanha Indique um Amigo, enquanto a nova associada, Audrey, foi recebida com um mimo de boas-vindas.

Outro momento especial foi a homenagem ao associado Gomes, que recebeu um mimo por sua participação consecutiva nas duas últimas edições da Tarde de Jogos, demonstrando seu entusiasmo e compromisso com as atividades promovidas pela ASA-CD.

Para encerrar o encontro em clima de alegria, foi realizado um sorteio de brindes, e todos os participantes foram contemplados com um mimo, tornando a tarde ainda mais especial.

A ASA-CD agradece a presença de todos e convida os associados para os próximos encontros. Cuidar da saúde também é manter a mente ativa, cultivar amizades e compartilhar bons momentos.



# ASA-CD – CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO, APRENDIZADO, MOVIMENTO E AMIZADE

**ASACD**

(61) 99413-0276

## CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO!

Indique um amigo  
para se associar  
e **todo mundo**  
ganha!



**SORTEIO DE  
1 celular**



O ASSOCIADO QUE INDICOU  
**CONCORRE AO SORTEIO DE 1 CELULAR  
E O NOVO ASSOCIADO GANHA UM MIMO!**

A CADA **15** NOVOS ASSOCIADOS



ASSOCIADO QUE INDICOU

CONCORRE AO  
SORTEIO DE 1 CELULAR



NOVO ASSOCIADO

GANHA UM  
MIMO ESPECIAL



Já alcançamos a marca dos  
**15 PRIMEIROS**  
*novos associados,*  
e chegou a hora de conhecer o  
grande vencedor!



O sorteio definiu o valor de **R\$ 825,55**,  
correspondente ao celular Xiaomi Redmi 15C.



O grande ganhador foi  
*Roberto de Medeiros Guimarães.*  
**Parabéns!**



Agradecemos a todos que participaram  
indicando amigos para fazer parte da **ASA-CD**.

## AÇÕES da ASACD

Fique por dentro de tudo que acontece!



### Aqui na ASA

DEFESA dos interesses  
individuais e coletivos dos  
associados  
**INTEGRAÇÃO** sociocultural



### ASA Saúde

Atividades físicas com  
diversão e segurança, na  
presença de fisioterapeuta e  
personal trainer.



### ASA Idiomas

Aulas online e virtuais de  
**Inglês, Francês, Espanhol e  
Italiano.** (Aula presencial  
apenas para Inglês).



### ASA Viajantes

Viajar é bom e com os amigos  
é melhor! Conheça novos  
lugares e faça novas  
amizades.



### Cine ASA-CD

Encontros às  
segundas-feiras para  
sessões de cinema!



### Clube do Livro

Encontro bimestral para  
discussão de obras  
literárias



### ASA Dança

Aula de dança para os  
associados animarem!



### Imposto de Renda

Consultoria para a **declaração  
anual do imposto de renda**  
de pessoa física



### ASA Artesanato

Faça e aprenda  
lindos trabalhos  
manuais e  
artesanato!



### Curso de Inclusão Digital

Aprenda informática  
para aproveitar o mundo  
digital!



### Encontro dos Escritores

Grupo para discutir,  
produzir e compartilhar  
conteúdos autorais



### Tarde de Jogos

Participe de tardes  
divertidas de jogos, bingo  
e dominó



### Baile Anual

Celebração do aniversário  
da fundação em grande  
estilo



### Descontos exclusivos em

combustível, clubes,  
pousadas e muito mais.

### clubs



### PROSA MENSAL

Evento Mensal onde a música é  
boa, a comida é caprichada e a  
conversa flui!



### Curso Prático de Finanças Pessoais

Um curso prático, para organizar  
suas finanças, planejar gastos e ter  
tranquilidade financeira!



APONTE A CÂMERA DO CELULAR,  
ESCANEIE O QR CODE E BAIXE A  
FICHA DE ASSOCIAÇÃO.



# Você sabia que a ASA-CD tem UTI Móvel gratuita?

A ASA-CD, em parceria com o Clubs, disponibiliza aos associados o serviço gratuito de atendimento de urgência e emergência com ambulâncias UTI Móvel da On Life. O atendimento funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, garantindo mais segurança e tranquilidade para os aposentados e pensionistas associados à ASA-CD que residem no Distrito Federal e região do entorno. Em situações de urgência ou emergência basta entrar em contato diretamente com a central da On Life pelo telefone 0800 642 1202. Ao ligar, informe ser beneficiário Clubs, bem como o nome completo e CPF, para que a equipe possa realizar o atendimento com agilidade.



SUPORE À VIDA 24 HORAS



 **LIGUE PARA 0800 642 1202**

## HOMENAGEM IN MEMORIAM

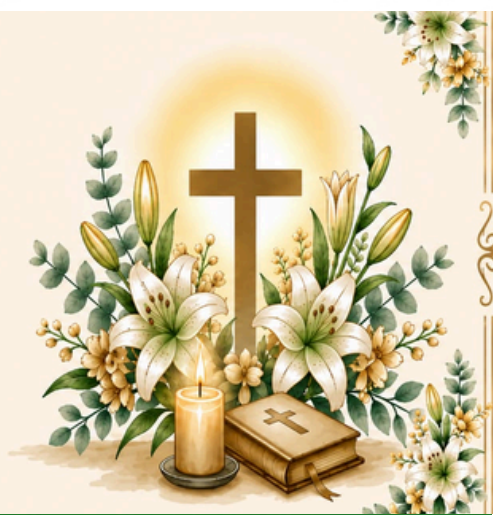
*Homenageamos com profunda saudade  
e respeito aqueles que partiram.*

IRENE LAURINDA  
DA CONCEIÇÃO

\* 05/11/1936  
+ 19/06/2026

NELSON  
MARANHÃO NETO

\* 12/12/1945  
+ 27/07/2026



## Prezados associados,



Para uma comunicação mais eficiente criamos o grupo fechado - **ASA INFORMA** - onde somente os Administradores poderão enviar mensagens.



O objetivo é compartilhar informações de forma clara, eficiente e sem interrupções, mantendo todos os associados atualizados em tempo real.



Pedimos a todos associados que comuniquem aos seus amigos e colegas.



Este espaço será exclusivo para comunicados. Em caso de dúvida, o Associado poderá entrar em contato com a ASA-CD pelo WhatsApp.

Agradecemos a compreensão de todos.

Atenciosamente,  
**ASA-CD**



**AINDA NÃO FAZ PARTE DO NOSSO GRUPO?**

**Venha fazer parte do nosso grupo!**

**Informação e um espaço de convivência pensado especialmente para você.**

**Entre em contato (61) 99413-0276 - Ivanete.**

**Esperamos por você!**



# Aniversariantes

## de setembro

### DIA 2

·DIRLENE CAMBRAIA REIS  
·JORGE SANT'ANA DE ARAUJO  
·RAIMUNDO NONATO PEREIRA DE AGUIAR E SILVA

### DIA 3

·ALUIZIO DAVIS NETO  
·LUIZ DE OLIVEIRA PINTO

### DIA 4

·ANTONIO JOSE DA SILVA  
·ARLYSON BRAGA HORTA  
·ROSALIA SEVERINO MACIEL

### DIA 5

·CHRISTINA ELIZABETH ARARIPE DE ALMEIDA  
·RITA DE CASSIA PIEDADE DA SILVA  
·SILVANA TERESA SAADS PEREIRA

### DIA 6

·ANA PAULA LOPES DE LIMA  
·MARIA GUIOMAR CARNEIRO RIBEIRO  
·PEDRO MARTINS BORGES

### DIA 7

·AFRANIO EVANGELISTA PIRES  
·DILON GUIMARÃES  
·DOMINGAS CARMO DOS SANTOS DE PAULA  
·EDIR JORGE ANTUNES  
·HELOISA RAMOS COELHO  
·ITALENTINA DA COSTA MUNIZ  
·JURACI JESUS DE MIRANDA  
·MAJACI BRANDAO MELO  
·MARILENA DE ALMEIDA CAMPOS

### DIA 8

·CAMILO JERONIMO DOS SANTOS  
·MARIA DA NATIVIDADE DIAS DE MOURA  
·MARIA DE NAZARETH COSTA MARTINS  
·REGINO MENDES PEREIRA

### DIA 9

·ANTONIO JORGE GODINHO  
·CAROLINA CASTELLO BRANCO COUTINHO DA SILVEIRA  
·CONSUELO MATOSINHOS MAGALHAES  
·LUIZA HELENA COSTA DE JESUS  
·RAIMUNDA NADJA XAVIER GOMES  
·SEVERINO MATIAS DE ALMEIDA  
·VALDEMIRO ELIAS DE SOUZA

### DIA 10

·AMALIA MARANHÃO DE OLIVEIRA  
·FRANCISCA MARIA DA CONCEIÇÃO SANTOS  
·JOSE CARLOS DA COSTA  
·LÉA DOS SANTOS NASCIMENTO  
·MARLI ELIZABETH SCHREIBER  
·NEIA LUCIA SOUZA  
·SEBASTIAO BARBOSA

### DIA 11

·JOSÉ MENDONÇA DE ARAUJO  
·MARCIA FRANCO CUSTÓDIO  
·SUELI BATISTA MACHADO

### DIA 12

·RAIMUNDO TELES TAVEIRAS  
·SUELI JACINTO BISPO  
·TEREZA CHAVES DE CARVALHO LIMA

### DIA 13

·FRANCISCA CELIA GONÇALVES SOUSA ANDRADE  
·POLLIANNA MORAIS DAS NEVES  
·SANTA CATARINA SABARROS MARTINS

### DIA 14

·CLAUDETE GONÇALVES PINTO  
·MARIA DA GRAÇA LOBO DE ALMEIDA

### DIA 15

·ADÃO LEITE DE SOUZA  
·ADINA TORRES SILVEIRA  
·FRANCISCO DE ASSIS DE MORAIS  
·JOÃO FLORENTINO DOS ANJOS  
·MARIENE GOMES DE ANDRADE  
·NEURIDICE CARDOSO DE FARIA  
·NICOMEDES JOSÉ MACEDO  
·SUSIBERTE RODRIGUES NOGUEIRA DA GAMA

### DIA 16

·MARTA WINKLER FLORES  
·NEUSA MARIA BERNARDES TEIXEIRA CAMPOS  
·RAIMUNDA FERREIRA VENANCIO  
·RAIMUNDO NELSON VIEIRA ZARANZA

### DIA 17

·PEDRO AGUIAR DE OLIVEIRA  
·ULISSES MIRANDA FRANÇA

### DIA 18

·CELIA MORGADO VAZ  
·CIRENE PESSANHA MACHADO  
·MAGDA SUELY ROSA OYO  
·MARIA DO CARMO CASSIMIRO DA COSTA  
·OLINDA ELISA GOMES BRASILEIRO DE FIGUEREDO

### DIA 19

·ANTONIO AUGUSTO BEZERRA RIBEIRO  
·AYRTON KLIER PERES  
·IVANA DA SILVA THEODORO  
·MARIA DO CARMO CARVALHO LIMA SANTOS  
·MARILU MEDEIROS DE OLIVEIRA  
·SILVIA BLANCO BARROSO  
·WALDECI MARIA DA SILVA

### DIA 20

·CESAR VIEIRA DE REZENDE  
·IZAURA ALVES MAGALHAES  
·MARIA DA LAPA RODRIGUES MUNDURI SABINO  
·MARIANA GARCIA BORGES  
·MARTA DOLABELA DE LIMA  
·YOKO MATSUURA FERNANDES

### DIA 21

·LUIZ EFIGENIO DOS SANTOS  
·ZILDA MARIA MARTINS RODRIGUES DE ANDRADE

### DIA 22

·ANISIA BAPTISTA MARTINS FILHA  
·ARTUR MARTINS DOS REIS  
·JOSÉ ATAIDE DA SILVA  
·MARIA CELIA DOS SANTOS  
·MILTON MOURA SOARES  
·NIVALDO FARIA DE CASTRO

### DIA 23

·MARIA DAS GRAÇAS COSTA  
·ROSÂNGELA DA SILVA RODRIGUES

### DIA 24

·ARLETE BATISTA DA SILVA  
·JARBAS LEAL VIANA  
·MARIA JULIA BARBOSA DE OLIVEIRA

### DIA 25

·EDEY CARVALHO DA SILVA  
·GUACIRA IMACULADA ARAUJO VASCONCELOS  
·JOCENILDO DANTAS DE OLIVEIRA  
·JOSE GONÇALVES GUIMARÃES  
·MARILDA PINTO CASTELLO BRANCO DE CARVALHO  
·PEDRO JOSE DA SILVA  
·THEREZINHA DE JESUS ABELHA SALLES DE BARROS

### DIA 26

·ADILSON CLEMENTINO DOS SANTOS  
·CELIA ALVES  
·ITACY MARQUES TAVARES DA SILVA  
·OSMAR VIANA

### DIA 27

·IRAN DE OLIVEIRA LEPORACE  
·LEONEL NIEMEYER  
·OLIVIA MENDONÇA DE SOUZA  
·ORION GONÇALVES DA SILVA

### DIA 28

·JOSÉ MIGUEL PEREIRA DOS SANTOS  
·LUIZ ROBERTO BASTOS SEREJO  
·MARIA VILANY RODRIGUES LUSTOSA DA COSTA

### DIA 29

·JOSE HILARIO 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

### DIA 30

·ALICE CANDIDA DA COSTA  
·JOÃO FERREIRA DA SILVA JUNIOR  
·MAGALY DE MELO RABELO TOLEDO  
·MARIA SOARES DE ARAUJO





## SAÚDE E BEM-ESTAR



### HUMANIDADE CUIDADOS

(61) 98122-6959



### VISÃO OFTALMOLOGIA

(61) 3686-7902



### ANA PAULA RIBEIRO DA SILVA FISIOTERAPEUTA

(61) 99555-9191



### CARMEN R. FIGUEIREDO GINECOLOGISTA

(61) 98625-2476



### OCULARE OFTALMOLOGIA

(61) 3242-4222



### FLORAIS DE BRASÍLIA E DO BRASIL YOLANDA

(61) 99977-3374



### LENSNET

(61) 99423-0306



### OLIMPO

(61) 3225-0160



### UNICARE ODONTOLOGIA

(61) 3225-1212 / 98137-9976



### KERLEY PERSONAL TRAINER

(61) 8214-1478



### YOGA PARA TODAS AS IDADES

(61) 99312-8030



## ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS



### SORVETE AO QUADRADO

(61) 3297-6103

@SORVETEAQUADRADO



### PIZZA À BESSA

(61) 3345-1182 / 3345-5225



### BORGES PATISSERIE

(61) 99606-2211



### BELLE DOUCE BISCOITOS DECORADOS

(61) 9990-31444



### RIBAMAR QUITUTES

(61) 99230-9985



### ENCANTO DA TERRA

(61) 99375-9463



### EMBAIXADA DO PIAUÍ

(61) 99280-1136



## COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



### CORREIOS AGF CRUZEIRO

(61) 3361-1332

cruzeironovo@gmail.com



### GRÁFICA QUERUBINS

(61) 9972-0732

www.graficaquerubins.com.br



### INFOJET

(61) 3382-7765 / 7400-6877



## IMÓVEIS E MUDANÇA



### MUDANÇAS

(61) 98178-9919



### ÁGIO DE FLAT - TAMBÁ - JOÃO P.

(61) 99961-1467



### ALUGUEL POR TEMPORADA PORTO SEGURO - BA

(61) 3026-2519 / 73 3679-1221 / 61 99676-1022



## TURISMO E LAZER



### 2M TRAVEL

(61) 98191-8871



### CONMIL TURISMO

(61) 98287-7523

conmil.turismo@gmail.com



### CULTURA TURISMO

(61) 3550-6646

atendimento@culturanegocios.com



### FAZENDINHA BSB

(61) 98260-7813



## FINANÇA E NEGÓCIOS



### SICOOB

(61) 3225-2007 / 4007-1233 /

08006008253

sicooblegislativo@sicoob-  
legislativo.coop.br



### BRASIL MÉTODO CORRETORA DE SEGUROS

(61) 3274-5212 / 98407-7429 /  
0800-601-7286