



# REVISTA ASCADÉ

Edição nº14 / Ano VII / Junho 2017 / [www.ascade.com.br](http://www.ascade.com.br)

## ASCADÉ APOIA EQUIPE DA SELEÇÃO BRASILEIRA

As meninas dos  
patins disputarão o  
Sul-Americano 2017

Ascade firma  
convênio com o  
Legis Club Brasil

Pag. 12

Os benefícios de  
uma boa alimentação  
e atividade física

Pag. 18

ASCADÉ comemora  
96 anos

Pag. 06

## EXPEDIENTE

**Presidente**

Fátima Maria de Freitas Mosqueira

**Vice-Presidente**

Valério da Silva

**Primeiro-Secretário**

Wallace de Souza Oliveira

**Segundo-Secretário**

Marcos Alberto dos Reis

**Diretor Executivo**

Francisco de Assis de Moraes

**Vice-Diretor Executivo**

Kleber Dias dos Reis

**Diretor Social**

Luiz Cláudio Horta de Jesus

**Vice-Diretora Social**

Maria Efigênia de Oliveira

**Diretor de Recreação e Esportes**

Alceu Vieira Gomes Filho

**Vice-Diretor de Recreação e Esportes**

Marcelo Augusto Castro

**Diretor de Assistência Social**

João da Rocha Silva

**Vice-Diretor de Assistência Social**

Magda Helena Tavares Chaves

**Diretor Náutico**

Pedro Pereira Caixeta

**Vice-Diretor Náutico**

Manuel Melo Meneses

**Conselho Fiscal**

Carlos Sampaio da Cruz

Alcília Galdino Caputo

Rosalina Norberto da Silva

Edilson J. Almeida de Oliveira

Ivete Maria Galdino dos Santos

**Suplentes**

Antônio Marcos Mariano

Marcio Aurélio Rodrigues

Samuel Alves dos S. Silva

**Publicação especial da Associação dos**

Servidores da Câmara dos Deputados (ASCADÉ)

**Edição**

André Carvalho

**Revisão**

Kleber Dias

**Projeto Gráfico e Editoração**

Raul Lins

**Fotos**

Adriano Cláudio

Anderson Corcino

Leonardo Ferreira

**Tiragem**

10 mil exemplares

**Publicidade**

Assessoria de Comunicação / Fone: (61) 3226-4503

Ramal 12 / e-mail: [ascadecomunicacao@gmail.com](mailto:ascadecomunicacao@gmail.com)

**Distribuição Dirigida**

Sócios e Servidores da Câmara dos Deputados

**Jornalista Responsável**

André Carvalho (2984/MTB-BA)

**Diretor Responsável**

Luiz Cláudio Horta

**Contato**

Setor de Clubes Sul - Trecho 2 - Conjunto 10 - Brasília/DF

Fone (61) 3226-4503 / CEP 70.200-002

Escritório Câmara dos Deputados - 27º andar - Fone: (61) 3216-9820

**Produzido por**

DP Comunicação

[www.dpcomunicacao.com.br](http://www.dpcomunicacao.com.br)

Fones: (61) 98272-9283 / (61) 99983-8335

# EDITORIAL



No ano em que a Associação comemora seus 96 anos de existência, destaco o convite do Sindicato do Legislativo (Sindilegis) a quatro membros da diretoria Ascade para compor o quadro de diretores para o quadriênio 2017/2021.

Na Ascade, prometemos um ano de muito movimento, iniciando com a assinatura do importante convênio com o Legis Club, trazendo benefícios de descontos especiais para o sócio Ascade na compra de produtos e oferta de serviços, por cerca de 1.500 empresas. E ainda, promoções imperdíveis em datas especiais ao longo do ano.

E a Festa Junina? O Arraiá Legis a cada ano se renova, trazendo temas regionais que marcam a cultura da festa neste alegre mês de junho no cenário brasileiro.

No mês de agosto, mais uma vez a Associação sediará o evento “Casar Decor”, nos dias 05 e 06, o maior evento ao ar livre para casamentos e festas da América Latina. Já no mês de setembro reservamos os dias 02 e 03 para a realização da 1ª Copa Brasília de Pesca Esportiva, que será realizada no Lago Paranoá.

Mais uma vez, Ascade incentivando o Esporte. As atletas dos patins estarão disputando o Torneio Sul-Americano 2017, na Argentina, com o apoio da Associação. Por esta equipe que aqui chegou com a leveza de seus vitoriosos patins, estaremos torcendo. Vamos à luta!

A todos que fazem parte de nosso dia a dia, agradecemos o incentivo para o sucesso da finalização da obra da Sede Social. Nosso muito obrigada! Esta força vem da energia de um grande sonho que em breve se tornará realidade!





# S U M Á R I O

## AGENDA

04 Confira as principais notícias na Agenda da Presidência

## INFORMAÇÃO

06 Ascade comemora seus 96 anos

14 Ascade firma convênio com o Legis Club Brasil

## CULTURA

08 Música e alegria no Carnaval da Ascade

## ESPORTES

12 Grupo de patinação disputará Sul-Americano 2017

15 Circuito Ascade de Xadrez Rápido

## ESPECIAL

17 Mamães celebram seu dia no clube

## SAÚDE

18 Os benefícios da alimentação e da atividade física

## CONTABILIDADE

22 Contabilidade

**O SEU,  
O NOSSO  
CLUBE  
ASCADÉ.**



**A** **ATTITUDE**  
**É REINVENTAR**  
**A NOSSA**  
**HISTÓRIA**



**ESPORTES**  
**ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**NOVOS PROJETOS**  
**GRANDES EVENTOS**



## Nova diretoria assume comando do SINDILEGIS

A presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, e os diretores, Marcos Alberto dos Reis, Magda Helena Chaves e Kleber Dias dos Reis, tomaram posse na última quarta-feira, 15 de fevereiro, e a partir de agora fazem parte do grupo de diretores do Sindilegis, juntamente com o presidente Petrus Elesbão, eleito para o quadriênio 2017/2021.

Em uma cerimônia prestigiada por cerca de 400 pessoas, entre autoridades, parlamentares e servidores públicos, que lotaram o auditório Nereu Ramos, na Câmara dos Deputados, o novo presidente reconheceu que o cenário é de luta, mas se comprometeu a atuar de forma combativa e intransigente, a fim de resguardar as prerrogativas da categoria.

Junto com ele, mais 71 servidores das três Casas tomaram posse. A diretoria é formada por 17 diretores, 9 suplentes, 6 membros do Conselho Fiscal, 9 Coordenadores Setoriais, 5 Coordenadores Setoriais das Secex e 26 Representantes dos Servidores das Secex.



## Movimento “A PREVIDÊNCIA É NOSSA” promove abraço ao prédio da Previdência

Uma grande ação na manhã do dia 24 de janeiro, em frente ao prédio da Previdência Social em Brasília reuniu diversas entidades e contou com a presença do diretor executivo da Ascade, Francisco Moraes, e da vice-diretora de Assistência Social, Magda Helena.

O abraço, primeiro ato público do movimento “A Previdência é nossa! Pelo direito de se aposentar”, demonstrou a preocupação de milhares de brasileiros com a aposentadoria, já que a Reforma da Previdência proposta pelo Governo prevê, entre outros pontos, aumentar o tempo de contribuição e a idade mínima para se aposentar.

Para o diretor executivo da Ascade, Francisco Moraes, essa é uma iniciativa muito positiva, pois o sindicato está tomando a frente dessa discussão e não se pode esperar um melhor momento para essa atitude.



## Presidente homenageada como Líder Comunitária

A presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, foi homenageada no dia 08 de maio, em sessão solene realizada no Plenário da Câmara dos Deputados, Ulysses Guimarães, pelo Dia Nacional do Líder Comunitário.

Durante a cerimônia, os parlamentares destacaram a importância do trabalho desses cidadãos em prol do desenvolvimento. Segundo eles, as verdadeiras lideranças são exercidas por homens e mulheres que ouvem, se importam e lutam pelo bem-estar da comunidade. São os que conduzem reivindicações, discussões e, sobretudo, o auxílio ao exercício pleno da cidadania, promovendo, desta forma, transformações na sociedade.





## Entidades de Defesa da Mulher debatem Reforma da Previdência

A presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, e a vice-diretora de Assistência Social, Magda Helena, participaram no dia 08 de fevereiro, na Câmara dos Deputados, de um debate sobre os impactos da reforma da Previdência na vida das mulheres e as estratégias para impedir os retrocessos na área. O evento contou com a participação de diversas Entidades Sindicais, Representantes das Mulheres do Brasil e da Marcha das Margaridas.

As mudanças na aposentadoria estão previstas em proposta de emenda à Constituição (PEC 287/16). O debate é uma iniciativa da Frente Parlamentar Mista em Defesa dos Direitos Humanos das Mulheres; da Frente Parlamentar em Defesa dos Direitos Humanos; da Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher; da Secretaria da Mulher, todos da Câmara; e da Procuradoria Especial da Mulher do Senado Federal.



## Presidente toma posse com diretoria do Sinlazer

No dia 11 de março, a presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, tomou posse na nova diretoria do Sindicato de Clubes e Entidades Promotoras de Lazer e Esportes do Distrito Federal (Sinlazer). A partir desta data ela assumiu a diretoria social dessa instituição.

A chapa "Realizações e Transparência" – única inscrita para concorrer à eleição – do atual presidente, Claudionor Pedro dos Santos, foi eleita por aclamação.

Confira a nova gestão do Sinlazer: Presidente: Claudionor Pedro dos Santos; Vice Presidente: Francisco Júlio de Souza; Diretor Administrativo: Eduardo Rogério Melo da Silva; Diretor Financeiro: Mercílio dos Santos; Diretor Jurídico: Luis Claudio da Costa Avelar; Diretora Social: Fatima Maria de Freitas Mosqueira; Diretor Esportes: Antonio Ailton Batista; Conselho Fiscal - Presidente: José Augusto de Oliveira; Membro Efetivo: Celeste Cássia da Fonseca; Membro Efetivo: Mario Luiz Pegoraro; Suplentes: José Vital Campos; Helvécio Ferreira da Silva; Edwin Aldrin Franco de Oliveira.

## Ascade participa de Congresso em Foz do Iguaçu

Nos dias 16, 17 e 18 de dezembro de 2016, a presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, e o diretor de Executivo, Francisco Moraes, participaram do Congresso Brasileiro de Clubes, na cidade de Foz do Iguaçu – PR.

O objetivo do evento foi capacitar os dirigentes e profissionais do segmento de clubes brasileiros e levar conteúdo relevante aos participantes do Congresso, que esteve repleto de boas atrações, como as palestras do bicampeão olímpico de vôlei Serginho e do professor e hipnólogo, Rafael Baltresca, além de shows culturais. A presidente da Ascade avaliou que eventos como estes são muito importantes para os dirigentes de Clubes, pois esclarecem, de forma técnica, assuntos de relevância para os clubes.



## Diretoria presta contas em Assembleia

A diretoria da Ascade, juntamente com sócios e o contador Marcelo José Moreira, reuniram-se no dia 24 de março, em Sessão Ordinária para discussão e apreciação dos relatórios de atividades da Associação e da prestação de contas da diretoria, juntamente com o parecer do Conselho Fiscal, referentes ao exercício de 2016, tendo sido aprovados por unanimidade.



# ASCADE COMEMORA 96 ANOS

Na última sexta-feira, 24 de março, a Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados (Ascade), comemorou seus 96 anos de fundação, com muitas realizações no decorrer desses anos.

Criada no Rio de Janeiro, em 2 de março de 1921, a instituição surgiu, primeiramente, como uma Caixa Auxiliar e, em seguida, tornou-se uma Associação.

A comemoração teve início com uma Sessão Solene que contou com a presença da presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, demais diretores da Associação, o deputado federal, Roney Nemer, os empresários Alejandro Parrilla, Paulo Roberto, Roberto Sávio, associados e convidados.

Na ocasião, a presidente relembrou as obras e todos os projetos que a Ascade tem criado e desenvolvido nestes últimos anos. Agradeceu a todos que trilham este caminho em parceria com a Associação e destacou que a Ascade tem um papel importante entre os clubes e entidades que representam os servidores públicos da Capital Federal.

O deputado federal, Rôney Nemer, parabenizou a Associação pelos 96 anos, prestou a sua homenagem e destacou que este é um clube familiar. "A Ascade é um lugar onde chego, posso falar com total liberdade que sou sócio e frequentador assíduo. Nós temos uma agenda muito corrida e aqui é o lugar onde podemos praticar o nosso esporte favorito e aproveitar para relaxar do stress do dia a dia", concluiu.

Após a cerimônia todos os presentes foram convidados para um Happy Hour no Bar Náutico, ao som do cantor Felipe Zook, para celebrar mais uma primavera da Ascade.





# ASCADE BEIRA LAGO

apresenta



O maior evento ao ar livre para  
casamentos e festas da América Latina

## 5 e 6 de agosto

das 15h às 22h

ASCADE BEIRA LAGO

*Venha e concorra a uma festa completa,  
Bodas, Casamento ou Renovação de Votos.*



[www.CASARDECOR.com.br](http://www.CASARDECOR.com.br)



# ASCADE





# CRIANÇAS E ADULTOS SE DIVERTIRAM NO CARNAVAL DA ASCADE



Muita música e diversão marcaram o Carnaval da Ascade 2017. A tradicional matinê embalou centenas de crianças ao som do Dj Will com marchinhas típicas de carnaval e músicas da atualidade. No Bar Náutico, os adultos se divertiram ao som de muito axé, samba e pagode com a banda Camaleoa, o bloco Sapeka – Aí e o grupo Raça Popular.

Crianças e Adultos se esbaldaram com muita alegria e diversão no domingo (26/02) e na terça-feira de carnaval (28/02). O Carnaval na Ascade já virou tradição, são quase 16 anos de festa! Um evento que reúne o associado, seus convidados e familiares.

Wellington Fernandes é sócio do clube, trouxe a família e destacou que passar o Carnaval no clube é sinônimo de alegria e a garantia de estar em segurança com seus familiares. "Resolvi não viajar para passar com minha família aqui na Ascade. Esse tipo de evento não pode acabar, parabênizo a Ascade que preserva esta tradição. Isso aqui está muito lindo e animado, parabéns", destacou Fernandes.

Para o diretor social da Ascade, Luiz Claudio Horta, o Carnaval da Ascade já virou uma marca registrada para o associado e seus familiares. "Aqui no clube o sócio se sente seguro. É muito bom ver que o nosso associado prestigia nossos eventos e faz da Ascade um clube para a família. Tentamos fazer uma festa para agradar todas as idades", enfatizou o diretor.





## Musa do carnaval

Na terça-feira de Carnaval, a Ascade recebeu o Concurso Musa do Samba 2017, realizado pela Celebre Produções, que elegeu em 1º lugar a representante de Taguatinga, Carla Fonseca, ficando com a segunda colocação a representante de Ceilândia, Jaqueline Santos.

De acordo com a organização do concurso, a primeira colocada atingiu 1900 pontos em votação feita pela internet e a segunda colocada foi eleita pela votação dos convidados presentes no evento. Segundo a coordenadora do concurso, Juliana Campos, a musa carnavalesca Carla Fonseca conquistou o público por ser uma pessoa fotogênica, já Jaqueline Santos mostrou o samba no pé e conquistou os admiradores do concurso.



## CARNAVAL SOLIDÁRIO

O carnaval da Ascade mais uma vez impressionou, cerca de 300kg de alimentos foram arrecadados. A colaboração e solidariedade dos associados na doação contribuíram para que algumas instituições beneficentes de nossa cidade fossem contempladas. Localizadas em áreas mais pobres do DF, as entidades fornecem as principais refeições do dia para centenas de crianças carentes.

Para a presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, é muito importante que a instituição priorize este tipo de ação social nos eventos, pois traz benefícios tornando a vida dessas crianças ou pessoas mais confortável e serena.













# GRUPO DE PATINAÇÃO DISPUTARÁ O SUL-AMERICANO 2017

Palco de grandes eventos, a Ascade apoia a nova equipe da seleção brasileira de patinação artística

As jovens brasileiras do mini-grupo Show de Patinação de Brasília disputarão entre os dias 16 e 27 de junho, o Sul-Americano 2017 da categoria, que será realizado em Mar Del Plata, na Argentina.

Hoje, este é o único grupo de patinação em Brasília, na categoria de mini-grupo de show internacional. No torneio, um dos maiores da modalidade, as atletas encontrarão patinadores do Chile, Colômbia, Equador, Paraguai, Uruguai, Argentina e Venezuela.

As atletas treinam na Ascade desde o mês de fevereiro e conquistaram a vaga no Campeonato Brasileiro de Patinação Artística realizado no último mês de abril, no late Clube de Brasília.

O grupo é formado por 12 atletas: Carolina Ribeiro, Gabryella Albuquerque, Giovanna Arantes, Luíza Vieira, Jéssica Corsini, Jéssica Barbosa, Juliana Silveira, Juliana dos Santos, Mariana Ferreira, Mariana Nascimento, Tayná Longo, Yohana Vieira e a técnica Nathália Gasparini.

O mini-grupo Show de Brasília é registrado na Federação Brasileira de Hóquei e Patinação Artística (FEBRAHPA) há 6 anos, coleciona quatro títulos nacionais (2012, 2013, 2014 e 2015) e foi convocado pela primeira vez em 2016 para representar a Seleção Brasileira no Campeonato Pan-Americano de Patinação Artística.



No ritmo de um dançarino e seus movimentos rápidos e cheios de equilíbrio, as atletas transformam o esporte em performance artística. Além das habilidades técnicas e do domínio corporal estas meninas precisam de muito comprometimento para o sucesso na atividade.

A modalidade exige dedicação, treinamento e cuidados com o corpo, ferramentas que auxiliam na hora de exercitar a imaginação e executar da melhor maneira possível os saltos, piruetas e movimentos coreografados.



Sob a coordenação da técnica Nathalia Gasparini, as atletas brasileiras representarão o Brasil pela segunda vez em torneio internacional. Nathalia conta que a patinação é um amor antigo e a dedicação começou ainda na adolescência. Sua carreira como atleta durou pouco, já que quando começou a praticar, Brasília ainda não tinha um cenário forte na área, mas o apoio da Ascade vai ajudar a fortalecer o trabalho.

“A patinação para mim sempre foi uma paixão, mas só consegui entrar em uma escola aos 15 anos. Aos 17 anos, comecei a dar monitoria para ajudar a pagar as aulas e aos 23 quando comecei a fazer educação física, assumi uma escolinha e formei uma equipe de treinamento de patinação, estudei muito sobre o assunto e comecei a colher bons frutos em campeonatos regionais e nacionais”.

## O ESPORTE PARA OS PEQUENOS

Patinação artística é considerado um dos mais belos esportes. Patinagem artística, como qualquer outro esporte, é muito benéfico para o desenvolvimento da criança. Segundo a técnica Nathalia Gasparini, a patinação artística é um esporte maravilhoso. Além de lindo, a patinação mistura graciosidade com força e para ser uma boa atleta é preciso entender que não há evolução sem queda. “Cair faz parte, o importante é levantar e tentar de novo”.

Você saberia responder quando e de que forma uma criança pode iniciar uma atividade física como a patinação?

Existem alguns aspectos que os pais devem avaliar para descobrir se a criança está apta a prática esportiva ou não. Crianças de 3 a 5 anos aconselha-se sempre realizar atividades físicas ou esportivas de forma lúdica e recreativa.

Crianças a partir dos 5 anos pode iniciar qualquer atividade esportiva formal, sendo coletiva ou individual. Gasparini destaca que é nessa idade que desperta nas crianças a paixão pelo patins e para começar basta dar seus primeiros passos.

De acordo com o diretor de Recreação e Esportes da Ascade, Alceu Vieira, há possibilidades do clube oferecer aulas para os pequenos ainda este ano. “Vamos nos reunir nos próximos meses com a equipe de patinação e definir as melhores alternativas para atender nossos associados e convidados”.

Entusiasmada com o projeto, Gasparini torce para que a parceria com a Ascade traga bons frutos e a partir daí surjam novos talentos para a Capital Federal. “Quero desenvolver um trabalho único dentro da Ascade, despertar o prazer de patinar nos pequenos e acrescentar o máximo possível para o clube, trazendo qualidade de vida e saúde”, concluiu.





# ASCADE FIRMA CONVÊNIO COM LEGIS CLUB BRASIL



A Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados (Ascade) informa a todos os seus associados que acaba de firmar uma parceria com o Legis Club Brasil – Clube de Benefícios e Vantagens.

O intuito da parceria é proporcionar aos associados o acesso a produtos e a serviços com qualidade diferenciada, em condições especiais.

O Legis Club Brasil é uma entidade sem fins lucrativos cujo objetivo é o fortalecimento das instituições associativas e representativas dos servidores públicos por meio da criação e da gestão de clubes de benefícios e de vantagens.

São cerca de 1.500 convênios, sendo os principais nos segmentos de educação, saúde, gourmet, turismo e venda e aluguel de automóveis.

Para usufruir dos descontos, os associados deverão utilizar o cartão “Legis Card”, que será entregue pela secretaria da Ascade, a partir do dia 20 de junho.

De acordo com a presidente da Ascade, Fátima Mosqueira, esta parceria Ascade / Legis Club ampliará o conjunto de vantagens que a Associação oferece ao seu sócio, cobrindo todas as áreas que são de seu interesse e de sua família.



## CIRCUITO ASCADE DE XADREZ RÁPIDO

O Circuito de Xadrez Rápido tem movimentado o Núcleo de Xadrez da Ascade desde o mês de março. O torneio será disputado em dez etapas e terá novos participantes a cada etapa até o mês de dezembro.

Em 2016, o torneio recebeu cerca de 140 jogadores. Este ano, a expectativa da organização do evento é que o torneio receba mais de 150 jogadores, já que o evento tem ganhado notoriedade no cenário esportivo do Distrito Federal.

De acordo com o coordenador do evento, Sebastião Magalhães, o xadrez tem crescido muito na Capital Federal, mesmo com pouco incentivo. "Hoje, pode se dizer que a Ascade é o maior polo de xadrez do Distrito Federal e nenhum outro clube faz o que ela faz em termos de apoio. O empenho da diretoria é fundamental para este crescimento", destacou, Magalhães.

O torneio é válido para o rating de xadrez rápido da Liga Brasileira de Xadrez (LBX) e Federação Brasileira de Xadrez (FBX). As partidas não jogadas (bye ou WO) não valerão rating. Serão utilizadas as regras oficiais para a modalidade de xadrez rápido, preconizadas pela Federação Internacional de Xadrez (FIDE), com exceção das que forem definidas pela organização do evento.

A premiação para os três primeiros colocados do torneio é de R\$380,00 por etapa. Além das premiações especiais: Melhor participante sub-26: R\$ 60,00 / Segundo melhor colocado sub-26: 50,00 / Melhor participante sub-14: medalha / Melhor participante sub-10: medalha / Melhor participação feminina: medalha.



## OPEN DE XADREZ CLÁSSICO

Com aproximadamente 50 inscritos, o torneio Open de Xadrez Clássico LBX atraiu dezenas de pessoas e admiradores ao Clube de Xadrez da Ascade nos meses de abril e maio. O objetivo do torneio é definir o campeão absoluto da Liga Brasileira de Xadrez - Etapa Distrito Federal, promover o Xadrez Clássico e movimentar o Rating LBX dos enxadristas participantes.

O torneio tem o formato suíço de 7 rodadas com tempo de reflexão de 31 minutos em relógios digitais ou de 62 minutos para relógios analógicos.





# TREINAMENTO FUNCIONAL NA ASCADE

**Sabia que você pode praticar esta modalidade na Ascade?**

O Treinamento Funcional na Ascade é realizado pela equipe da CK FIT e conta com toda estrutura de seu clube com estacionamento, vestiário, além de um ambiente agradável com vista para o Lago Paranoá.

**Que tal fazer uma aula experimental e ter uma melhor qualidade de vida?**

As aulas acontecem no horário do final do expediente de seu trabalho, justamente para facilitar a sua vida. Toda terça-feira e quinta-feira, em dois horários: 18h30 e 19h30.



Para mais informações: (61) 98542 – 0852 | [www.ckfit.com.br](http://www.ckfit.com.br)

O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Ele tira a pessoa dos movimentos mecânicos e eixos definidos ou isolados, como acontece na musculação e trabalha de forma global. Por isso, virou uma alternativa para quem estava cansado dos exercícios mais tradicionais na academia. Este método ajuda a prevenir lesões, gera melhorias cardiovasculares, a redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular.

## A BOLA ESTÁ ROLANDO!

Muita alegria e uma torcida empolgante tem animado os finais de semana com mais uma edição do Campeonato de Futebol Society da Ascade, nas categorias adulto e veterano.

Até o mês de julho a bola está rolando. Serão três meses de partidas bastante disputadas e uma chuva de gols. Compareça e prestigie o seu time favorito!





# MAMÃES CELEBRAM SEU DIA NO CLUBE

Mãe, que cada amanhecer seja para você um convite para sonhar, um apelo para viver e uma oportunidade para amar.

Em comemoração ao Dias das Mães, a Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados (Ascade) recebeu, no último domingo (14/05), os sócios e seus familiares para festejar esta data marcante com um almoço e um dia bastante agradável.

Para parabenizar aquela que nos deu a vida, o clube ofereceu um almoço bem animado, com música ao vivo, um buffet diversificado, variedades de massas, pernil, lagarto recheado, moqueca de peixe, o tradicional filé mignon e muita pipoca e algodão doce para os pequenos se divertirem de montão.



Ao chegar ao restaurante, as matriarcas foram presenteadas com uma violeta, um bombom e palavras de carinho por diretores da Associação.

Para a vice-diretora social, Efigênia Oliveira, esta é uma comemoração que sempre estará no calendário do clube. "Celebrar o Dia das Mães é um gesto de afeto e carinho com o nosso associado. Temos o enorme prazer de ver o associado e seus convidados satisfeitos, pois o nosso objetivo é cada vez mais melhorar a nossa programação", concluiu.





# OS BENEFÍCIOS PARA A SUA SAÚDE

Uma boa alimentação e a prática regular de exercícios físicos ajudam na preservação da vida, evitando doenças ósseas.

Você já pensou em frequentar uma academia, praticar atividade física regularmente e mudar seus hábitos alimentares? Procure mudar seus hábitos, pois o processo de envelhecimento do ser humano acarreta em uma perda de massa muscular natural, que tende a trazer dificuldades na rotina de homens e mulheres.

Pessoas sedentárias e que não ingerem uma quantidade suficiente de proteínas por dia podem acabar sofrendo sérias consequências com a perda dos músculos.

De acordo com o professor e especialista em fisiologia do exercício, Anderson Novais, com a inatividade, tendem a surgir mais rapidamente as modificações funcionais. Ele ainda explica que a prática regular de atividades físicas leva a uma melhora do condicionamento muscular do indivíduo.

“Além dos efeitos sobre o corpo, a atividade física possui efeitos na saúde mental, contribuindo para a redução do estresse, melhora de quadros de depressão, aumento da autoestima e da sensação de bem-estar”.

Para quem quer prolongar a vida, nada melhor do que começar a pensar em ganhar músculos e reduzir o enfraquecimento do corpo.

A nutricionista esportiva funcional, Clarissa Rocha, ressalta que a atividade física e bons hábitos alimentares são de extrema importância para manter e melhorar a qualidade de vida, bem como auxiliar no tratamento da diabetes, hipertensão e cardiopatias.



“O ideal é que cada pessoa tenha uma alimentação com base em seu objetivo. Uma alimentação correta é o fator imprescindível para qualquer atleta que busca a excelência na prática da atividade física”.



A vice-diretora de Assistência Social da Ascade, Magda Helena, é praticante regular da atividade física e procura fazer uma alimentação bem saudável para cuidar da saúde e ter um corpo bonito. “Eu adoro carboidratos, porém há quase três meses comecei uma dieta e reduzi o consumo desses alimentos, como pão, arroz, macarrão e passei a comer mais frutas e proteínas”.

Atualmente, Magda Helena passou a frequentar mais a academia e as aulas de aeróbica. “Os médicos têm me cobrado bastante, sempre frequentei academia, porém com muita preguiça, mas hoje faço musculação quatro vezes por semana e três vezes frequento as aulas de ritmos aeróbicos e o Kangoo Jumps que é a minha paixão”.

A vice-diretora assume que é vaidosa e percebe uma enorme diferença no seu corpo após os exercícios e a mudança na alimentação.



Isso comprova que os bons hábitos alimentares acompanhados de uma atividade física formam a combinação perfeita para quem quer ter uma boa saúde e o prolongamento de uma vida saudável.

Para aqueles que praticam alguma atividade física com regularidade, a alimentação é um fator fundamental para alcançar uma boa performance. Por isso ela deve ser equilibrada e completa para que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e garanta um bom resultado.



“A atividade física e a performance está diretamente ligada à nutrição, além de gerar energia ela evita futuras lesões, um fator muito importante dos dias atuais, por isso o acompanhamento de um nutricionista esportivo é essencial”, enfatizou Clarissa Rocha.

Uma alimentação equilibrada deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Para ganhar massa muscular e perder gordura, você precisa de uma variedade de nutrientes. “Comer proteínas ajuda a criar e manter músculos, mas isso também ajuda a perder gordura. As frutas e os vegetais contêm vitaminas e minerais necessários para a recuperação dos exercícios”, concluiu a nutricionista.

## OS CUIDADOS

O especialista em fisiologia do exercício informa que perder massa muscular significa também perder força, o que faz com que a pessoa se torne cada vez mais incapaz. As doenças começam a se manifestar por volta dos 40 anos, e pode fazer com que a pessoa perca de 1% a 2% da massa muscular por ano.

A prevenção deve começar na juventude, com bons hábitos e alimentação adequada para que a pessoa chegue à velhice com uma boa estrutura óssea. É importante tratar ossos e músculos como um conjunto que deve funcionar de maneira integrada.



## CURIOSIDADE

Porque você pode ficar mais pesado e mais magro ao mesmo tempo?

O que pesa mais: 1kg de chumbo ou 1kg de isopor?

Bom, um quilo é sempre um quilo, seja ele composto de chumbo ou isopor. Logo, o mesmo acontece com músculo e gordura. Porém, por ser mais denso e compacto do que o tecido adiposo (gordura), o músculo aparenta ser mais pesado.

Um quilo de músculo ocupa cerca de um quarto (1/4) do espaço ocupado por um quilo de gordura. Portanto, a musculatura ocupa menos espaço no corpo. Por isso, o peso corporal pode aumentar à medida que você treina e ganha massa muscular, mesmo que visualmente você pareça mais magra.

É fundamental ter consciência disso quando sua meta ao praticar atividades físicas e fazer dieta é conquistar uma aparência magra e tonificada. Apenas com ganho de massa muscular e redução do percentual de gordura é possível se livrar da flacidez, celulite e gordura localizada. Caso contrário, você pode ser, no mínimo, uma “falsa magra”.

**NUTRIÇÃO CLÍNICA**

**NUTRIÇÃO FUNCIONAL**

**NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

**NUTRIÇÃO NA 3ª IDADE**

**ASSESSORIA ESPORTIVA**

**EQUIPE COM OS MELHORES  
PERSONAL TRAINERS**

**EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA TETRAPOLAR**



**Clarissa Rocha**  
**NUTRICIONISTA**  
**CRN: 1/5669 / DF**

**Anderson Novais**  
**PERSONAL**  
**CREF: 5814 - G / DF**

**☎ 61 99656 0457**

QSA 11 Lote 15/15 Sala 304 - Centro Empresarial Rosa Maria | Taguatinga Sul - DF



# A PARTIR DE JUNHO A ASCADE ESTARÁ COM SEU NOVO SITE NO AR!

ACESSE E CONFIRA TODAS AS  
NOVIDADES QUE SEU CLUBE OFERECE  
PARA VOCÊ ASSOCIADO!



**ATENÇÃO ASSOCIADO:  
ATUALIZE SEU CADASTRO  
NA SECRETARIA DO CLUBE.**

**ADICIONE JÁ!  
61 98594 5686**





## PORTAS ABERTAS PARA O IMÓVEL DE SUA VIDA

AMPLA SALA COM VARANDA - OPÇÃO DE REVERSIBILIDADE



VISITE NOSSAS  
UNIDADES  
MODELO

A Emplavi abre as portas de suas unidades  
modelo de seus empreendimentos de  
**2, 3 e 4 quartos com obras aceleradas.**

VISITE A CENTRAL DE VENDAS  
E DECORADOS NOROESTE

CONDIÇÕES ESPECIAIS DE  
NEGOCIAÇÃO PARA VOCÊ  
FECHAR NEGÓCIO HOJE MESMO



CENTRAL DE VENDAS E  
DECORADOS NOROESTE

SQN W 102 (no início da avenida do Noroeste,  
próximo ao Estádio Mané Garrincha)

[emplavi.com.br](http://emplavi.com.br)

3345-9400



Incorporação e Construção:

**emplavi**

CJ 3313





## DEMONSTRAÇÃO DO SUPERAVIT OU DEFICIT - 2016

<b>RECEITA OPERACIONAL BRUTA</b>	<b>8.667.475,93</b>
Receitas de Produtos e Serviços	8.667.475,93
RECEITA DE ALUGUEL - SEDE L2 SUL	600.000,00
RECEITAS DIVERSAS SEDE	618.444,90
RECEITA RESTAURANTE E BARES - ASCADE	2.919.184,22
RECEITA FARMÁCIA - ASCADE	1.416.891,73
RECEITAS DE MENSALIDADES - ASCADE	3.112.955,08
<b>DEDUÇÕES DA RECEITA OPERACIONAL BRUTA</b>	<b>(280.296,91)</b>
Impostos e Contribuições sobre Receita Operacional	(280.296,91)
COFINS S/FATURAMENTO - ASCADE	(164.295,83)
ICMS S/RECEITA RESTAURANTE E BARES/FARMÁCIA - ASCADE	(116.001,08)
<b>RECEITA OPERACIONAL LÍQUIDA</b>	<b>8.387.179,02</b>
<b>CUSTO DOS PRODUTOS OU MERCADORIAS VENDIDAS E SERVIÇOS PRESTADOS</b>	<b>(2.738.558,51)</b>
Custos das Mercadorias Vendidas	(2.738.558,51)
CUSTOS DAS MERCADORIAS VENDIDAS - RESTAURANTE E BARES	(1.813.377,96)
CUSTOS DAS MERCADORIAS VENDIDAS - FARMÁCIA	(925.180,55)
<b>SUPERAVIT OPERACIONAL BRUTO</b>	<b>5.648.620,51</b>
<b>DESPESA OPERACIONAL</b>	<b>(6.088.989,94)</b>
Despesas Operacionais	(6.064.201,69)
DESPESAS OPERACIONAIS	(1.999.476,55)
DESPESAS COM PESSOAL / PROVENTOS	(4.064.725,14)
Despesas Financeiras / Despesas Bancárias	(20.969,05)
DESPESAS FINANCEIRAS	(20.969,05)
Outras Despesas Operacionais	(3.819,20)
DESPESAS TRIBUTÁRIAS	(3.819,20)
<b>DEFICIT OPERACIONAL LÍQUIDO</b>	<b>(440.369,43)</b>
<b>OUTRAS RECEITAS E OUTRAS DESPESAS</b>	<b>197.515,70</b>
Outras Receitas	316.121,59
RECEITAS DO PAF	316.121,59
Outras Despesas	(118.605,89)
DESPESAS DO PAF	(118.605,89)
<b>DESPESAS CONVENIADAS / SAÚDE / TERCEIROS</b>	<b>178.424,96</b>
Receita de Convênio Saúde	3.107.243,44
RECEITA DE CONVÊNIO SAÚDE	3.107.243,44
Despesa Consultoria / Afinidade	(145.013,70)
DESPESAS CONVENIADAS / SAÚDE / TERCEIROS	(145.013,70)
Despesas Unimed Centro-Oeste	(2.783.804,78)
DESPESAS UNIMED CENTRO-OESTE	(2.783.804,78)
<b>RECEITA FESTA JUNINA / DESPESAS FESTA JUNINA</b>	<b>55.048,02</b>
Receita da Festa Junina	445.877,00
RECEITA DA FESTA JUNINA	445.877,00
Despesa da Festa Junina	(390.828,98)
DESPESAS FESTA JUNINA	(390.828,98)
<b>RECEITAS DE CONVÊNIO E PROGRAMAS</b>	<b>0,00</b>
<b>DEFICIT ANTES DAS PROVISÕES PARA CSLL E IR</b>	<b>(9.380,75)</b>
<b>PROVISÕES PARA CSLL E IR</b>	<b>0,00</b>
<b>DEFICIT ANTES DAS PARTICIPAÇÕES</b>	<b>(9.380,75)</b>
<b>DEFICIT LÍQUIDO DO PERÍODO</b>	<b>(9.380,75)</b>

Reconhecemos a exatidão da presente Demonstração do Superavit ou Deficit, apresentado um deficit de R\$ 9.380,75 (nove mil, trezentos e oitenta reais, setenta e cinco centavos), estando de acordo com os documentos entregues à contabilidade pela empresa/entidade, a qual se responsabiliza pela exatidão, veracidade e idoneidade dos documentos. Ressalva-se que a responsabilidade do profissional fica apenas ao aspecto técnico, uma vez que operou com elementos, dados e comprovantes fornecidos pela empresa/entidade.



<b>ATIVO</b>		<b>18.563.911,46</b>
<b>ATIVO CIRCULANTE</b>		<b>805.883,78</b>
<b>Disponibilidades</b>		79.233,87
Caixa		18.336,25
Bancos		4.250,70
Aplicações Financeiras de Liquidez Imediata		56.646,92
<b>Créditos</b>		442.863,26
Créditos Diversos		414.656,93
Valores a Receber		28.206,33
<b>Estoques</b>		276.687,25
Estoque de Mercadorias - Farmácia		225.239,63
Estoque de Mercadorias - Restaurante e Bares		51.447,62
<b>Outros Créditos</b>		7.099,40
Outros Créditos		7.099,40
<b>ATIVO NÃO-CIRCULANTE</b>		<b>17.758.027,68</b>
<b>Imobilizado</b>		17.758.027,68
Imobilizados		19.863.841,33
Depreciações Acumuladas		(2.105.813,65)
<b>PASSIVO</b>		<b>18.563.911,46</b>
<b>PASSIVO CIRCULANTE</b>		<b>382.317,57</b>
<b>Fornecedores</b>		22.874,54
Fornecedores - Farmácia		11.984,34
Fornecedores - Restaurante e Bares		10.890,20
<b>Obrigações Fiscais</b>		260.299,34
Impostos e Contribuições a Recolher		63.188,71
Cofins a Recolher - Farmácia		23.179,74
Cofins a Recolher - Restaurante e Bares		99.272,68
Icms a Recolher - Restaurante e Bares		74.658,21
<b>Obrigações Sociais</b>		88.470,81
INSS a Recolher		68.499,54
FGTS a Recolher		19.971,27
<b>Obrigações Diversas</b>		10.672,88
Banco Alfa S/A - Adiantamento P/Comissões		10.672,88
<b>PASSIVO NÃO-CIRCULANTE</b>		<b>3.699.328,35</b>
<b>Empréstimos e Financiamentos</b>		169.621,36
Empréstimos e Financiamentos		169.621,36
<b>Empréstimos e Financiamentos a Longo Prazo</b>		711.091,02
Parcelamentos a Longo Prazo		711.091,02
<b>OBRIGAÇÕES SOCIAIS A LONGO PRAZO</b>		2.386.777,40
Obrigações Sociais a Longo Prazo		2.386.777,40
<b>OBRIGAÇÕES FISCAIS A LONGO PRAZO</b>		431.838,57
Obrigações Fiscais a Longo Prazo		431.838,57
<b>PATRIMÔNIO SOCIAL</b>		<b>14.482.265,54</b>
<b>Patrimônio Social</b>		8.913.886,31
Patrimônio Integralizado		8.913.886,31
<b>Superavits ou Deficits Acumulados</b>		5.568.379,23
Deficit do Período		(9.380,75)
Superavit/Deficit Anterior		5.577.759,98

Reconhecemos a exatidão do presente Balanço Patrimonial, apresentando um total de R\$ 18.563.911,46 (dezoito milhões, quinhentos e sessenta e três mil, novecentos e onze reais , quarenta e seis centavos), estando de acordo com os documentos entregues à contabilidade pela empresa/entidade, a qual se responsabiliza pela exatidão, veracidade e idoneidade dos documentos. Ressalva-se que a responsabilidade do profissional fica restrita apenas ao aspecto técnico, uma vez que operou com elementos, dados e comprovantes fornecidos pela empresa/entidade.

BRASILIA-DF, 31 de Dezembro de 2016

Soma Auditoria Assessoria e Contabilidade Ltda.  
CRC 00238/0-05

Associação dos Servidores da Câmara dos Deputados

FÁTIMA MARIA DE FREITAS MOSQUEIRA  
Presidente

FRANCISCO DE ASSIS DE MORAIS  
Diretor Executivo



## legis Gourmet

Descontos  
de até **50%**



## legis Saúde

Vida UTI Móvel  
**100% gratuita**



## legis Turismo

Sala VIP JK  
**1º acesso gratuito**



Mais de **1500**  
estabelecimentos  
com descontos  
exclusivos para  
você e sua  
família.

## legis Educação

Em 2016/17, nossos associados economizaram,  
em média, R\$ 170,00 ao mês, R\$ 2.040,00 ao ano,  
totalizando **R\$ 432.000,00**

E mais:

Legis **Cultura e Lazer**,  
Legis **Beleza e Fitness**,  
Legis **Compras e**  
Legis **Serviços**.

## legis Veículos

Campanhas com litro da  
gasolina comum vendida  
por **R\$ 3,00**



61 **3223.7705**  
Horário Comercial



HELPDESK SITE  
24 horas

61 **99430.1078**  
WhatsApp

DESCONTO MÉDIO\*  
**20%**

\* Os descontos variam  
de 5% à 70%.

ACESSE AGORA

[WWW.LEGISCLUB.ORG.BR](http://WWW.LEGISCLUB.ORG.BR)

**+20.000**

ASSOCIADOS



Adicione também seu dependente para que usufrua de diversas vantagens e benefícios.