

# NOVEMBRO Azul

No mês de novembro uma campanha ganha destaque especial, visando a conscientizar e promover a saúde masculina: o Novembro Azul. Esta iniciativa, que tem como objetivo alertar para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata e outras doenças que afetam os homens, é de extrema importância para todos, inclusive para os servidores aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados. Aposentados e pensionistas muitas vezes enfrentam desafios únicos em relação à saúde, uma vez que o envelhecimento pode trazer consigo maior propensão a certas condições médicas. Nesse contexto, a conscientização sobre a importância dos exames regulares, con-

sultas médicas preventivas e adoção de hábitos de vida saudáveis tornam-se ainda mais crucial. O câncer de próstata é uma das principais causas de morbidade entre os homens, e a prevenção desempenha um papel fundamental na redução dos riscos associados a essa doença. O Novembro Azul destaca a necessidade de exames regulares, como o PSA (Antígeno Prostático Específico) e o toque retal, que são essenciais para identificar precocemente possíveis alterações na próstata. Além da conscientização sobre exames específicos, o Novembro Azul também incentiva a adoção de hábitos de vida saudáveis. A prática regular de atividades físicas, uma dieta balanceada e a redu-



ção do consumo de tabaco e álcool são atitudes que contribuem significativamente para a prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer de próstata. Ao abraçar essa causa, cada indivíduo contribui não apenas para a própria saúde, mas também para a construção de uma comunidade mais consciente e saudável. O cuidado com a saúde masculina é um investimento no bem-estar presente e futuro, e o Novembro Azul é o lembrete anual de que a prevenção é a chave para uma vida plena e saudável.

## SUMÁRIO

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS  
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

### Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

### Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

### Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

### Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

### Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

### Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

### VOZ ATIVA

### Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

### Colaboradores

Paulo Luiz Bastos Serejo

### Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

### Impressão

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

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

### SEDE

SGAS 610 Conj-C Mód-70 Av L2 Sul Brasília-DF  
CEP 70200-700 Fones (61) 3244-3538/3244-6869

### Administração

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Maria Clarice Maia do Nascimento

Sara Silva Damasceno

Tanívia Pinheiro Timbó

E-mail para contato:

[secretaria@asacd.org.br](mailto:secretaria@asacd.org.br)

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1810 exemplares

## TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071  
Câmara dos Deputados (61) 3216-0000  
Central do Idoso (61) 3103-7609/3103-7612  
Centro de Informática/CD (61) 3216-3636  
Consulegis (61) 3214-7342  
Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251  
Med Life UTI Móvel (61) 3573-7172  
Clubs (61) 3223-7705  
Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999  
Odontolegis (61) 3214-7339  
Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394  
Plano de Saúde/Ascade (61) 3216-9818/3216-9825  
Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976  
Sindilegis (61) 3214-7300

# NOSSA MENSAGEM

*Maria Elisa Siqueira de Oliveira*  
Presidente



## EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre; 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto. 6 - uma boa noite de sono. Em meio às demandas cotidianas e responsabilidades que moldaram décadas de dedicado serviço à nação, compreendo que, por vezes, a saúde pode ser deixada em segundo plano. Neste momento em que desfrutamos de um merecido descanso, é crucial lembrar que cuidar de si mesmo é um investimento contínuo e de grande valor. Estamos adentrando o mês de novembro, período destacado pela campanha globalmente reconhecida como Novembro Azul, focada na conscientização sobre a saúde masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata. O câncer de próstata é uma realidade que não podemos ignorar, e a incidência aumenta com a idade. É nosso dever encarar essa questão de frente. Exames preventivos, como o PSA e o toque retal, são ferramentas poderosas para identificar precocemente potenciais problemas, possibilitando intervenções eficazes que podem salvar vidas. A aposentadoria não representa o término de nossa jornada; ao contrário, marca o início de uma fase em que nosso foco deve se voltar para o autocuidado. Devemos aproveitar os recursos oferecidos pela Câmara dos Deputados, incluindo serviços médicos e

programas de prevenção, para assegurar que nossa saúde seja uma prioridade constante. O Novembro Azul transcende ser apenas uma campanha: é uma oportunidade para mudança de mentalidade e hábitos. Ao adotarmos uma abordagem proativa em relação à nossa saúde, estamos investindo não apenas em nosso próprio bem-estar, mas também estabelecendo um exemplo para as gerações futuras. Ao participarmos ativamente do Novembro Azul contribuimos para uma cultura de conscientização sobre a saúde masculina. Nossas colegas, familiares e amigos podem se beneficiar de nossa experiência e compromisso com a prevenção, construindo assim uma comunidade mais saudável e informada. Nossa dedicação ao Serviço Público não encerrou com a aposentadoria; ela continua em nosso compromisso com nossa própria saúde e bem-estar. Este é o momento de abraçarmos o autocuidado, nos educarmos sobre os riscos e agirmos preventivamente. Neste Novembro Azul prometamos a nós mesmos e aos que nos rodeiam que cuidaremos de nossa saúde com a mesma determinação e compromisso dedicados ao serviço público. Juntos podemos construir uma comunidade de servidores aposentados e pensionistas que não apenas desfrutam de uma aposentadoria plena, mas também inspiram outros a fazerem o mesmo. Cuidemos de nós mesmos para continuarmos sendo os pilares que sustentam não apenas a história da Câmara dos Deputados, mas também o exemplo vivo de que a saúde é a base de uma vida plena e significativa.

# A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

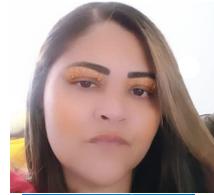
A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



Maria Elisa



Enila Beatriz



Jaqueline



Cecilia

Mirna

Luiz Machado

Heyderne

Francy Borges

Enila Beatriz

**Cecilia Silvia Guedes Alcoforado** dia 2, **Mirna de Castela Carvalho Pessoa** dia 3, **Luiz Antônio Batista Machado** dia 5, **Heyderne José Pereira Coelho** dia 7, **Francy Lourdes Pereira Borges** e **Enila Beatriz Esteves Gomes** dia 8.

**Cecilia Alcoforado** chegou a Brasília em 1970, gosta de viajar. **Mirna Castela** chegou em 1961, gosta de fazer pilates, natação, dança, musculação e viajar. **Luiz Machado** chegou em 1961, gosta de viajar e estar com sua família e amigos. **Heyderne** chegou em 1963, gosta de cuidar da sua chácara e estar reunido com seus familiares. **Francy Borges** chegou em 1976, gosta de cantar no coral da ASA-CD, escrever e criar projetos paisagísticos. **Enila Beatriz** chegou em 1968 gosta de viajar.

**Iolanda Rodrigues da Silva** e **Constante Caetano Tuchiello** dia 8, **Antônio Bandeira de Assunção** e **Janete Maria Trevisan de Oliveira, Zilá Dias, Alice Fonseca Texeira de Oliveira** dia 10.

**Iolanda** chegou a Brasília em 1964, gosta de viajar e costurar. **Constante Tuchiello** chegou em 1965, gosta de palavras cruzadas e viajar. **Antônio Bandeira** chegou em 1969, gosta de viajar e de estar com a família. **Janete Trevisan** chegou em 1988, gosta de ler e passear. **Zilá Dias** chegou em 1976, gosta muito de ficar com a família, sair com os amigos, ler e viajar. **Alice Fonseca** chegou em 1966, gosta de viajar, praticar esporte e curtir os netos.



Iolanda Silva

Constante

Antônio

Janete Trevisan

Zilá

Alice



Fátima

Valerio

Silvia Regina

Darcy

Marly Glória

Paulo Serejo

**Fátima Peixoto de Lima** dia 12, **Valerio da Silva, Silvia Regina Santana Carvalho** e **Darcy Maria Gasparetto Camargo** 13, **Marly Glória do Nascimento Vale** e **Paulo Luiz Bastos Serejo** dia 15.

**Fátima Peixoto** nasceu em Brasília e gosta de viajar. **Valerio** chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar, pescar e ir ao cinema. **Silvia Regina** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Darcy Gasparetto** chegou em 1961, gosta de viajar e de estar com a família. **Marly Glória** chegou em 1977, gosta de artesanato e viajar. **Paulo Serejo** chegou em 1962, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares.

Ana Regina Lustosa de Oliveira, Anderson Braga Horta e Dalca Tardin Moreira dia 17, Magnólia Maria de Figueiredo Vicente, Sueli Hatsue Nemoto e Marcelo Ribeiro e Silva dia 19.

Ana Regina chegou a Brasília em 1961, gosta muito de plantas, de viajar e curtir os amigos. Anderson Braga chegou em 1960, gosta de estar com a família e amigos, ler e escrever, ouvir música e ir ao cinema. Dalca Tardin chegou em 1961, gosta de viajar e evangelizar. Magnólia chegou em 1964, gosta de viajar. Sueli Nemoto chegou em 1986, gosta de nadar, jogar vôlei, dançar e viajar. Marcelo Ribeiro chegou em 1961, gosta de tocar violão e cantar.



Maria Salomé Pereira da Silva dia 20, Juracy Feitosa Rocha dia 24, Amneres Santiago de Brito Pereira dia 27, Miriam Teixeira Rodrigues e Benedita José de carvalho dia 29, Adão Oliveira dia 30.

Maria Salomé chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. Juracy Feitosa chegou em 1960, gosta de estudar. Amneres Santiago chegou em 1979, gosta de viajar, cuidar dos netos, ler e escrever. Miriam Teixeira chegou em 1964, gosta de viajar e fazer atividades físicas. Benedita José chegou em 1960, gosta de viajar e de estar com os familiares. Adão de Oliveira chegou em 1965, gosta de viajar.

## HOMENAGEM

### JURACY FEITOSA ROCHA

Neste mês de novembro direcionamos nossa atenção para celebrar não apenas um marco na vida, mas uma verdadeira inspiração para todos nós. **Juracy Feitosa Rocha**, a servidora mais antiga que completa notáveis 102 anos neste novembro, é mais do que uma colega de trabalho – é um testemunho vivo de resiliência, dedicação e amor à vida.

Originária de Araguaya, distrito de Marechal Floriano, nas Montanhas Capixabas do Espírito Santo, Juracy carrega consigo a riqueza de uma

história que ultrapassa fronteiras geográficas e transcende gerações. Sua jornada, marcada pela determinação, a conduziu não apenas ao coração do Brasil, em Brasília, mas também a se tornar uma presença notável e apreciada em nossa comunidade de trabalho na Câmara dos Deputados.

Nós, da Associação, representados pela Presidente, Diretores e funcionários, desejamos que este novo ciclo seja repleto de amor, carinho e saúde para Juracy. Que cada dia seja uma celebração



da sua incrível trajetória e um testemunho contínuo da sua resiliência e dedicação ao longo dos anos. Parabéns pelos notáveis 102 anos, e que esta data seja marcada por momentos de alegria e gratidão.

# ASSOCIADO CANDANGO

MARIA CAROLINA PEREIRA FERREIRA



Meu nome é **Maria Carolina Pereira Ferreira** e nasci em Araguari, Minas Gerais. Cursei Direito e Administração Pública e em 1968 fiz minha chegada a Brasília. No mesmo ano ingressei na Câmara dos Deputados através de Concurso Público.

Durante meu tempo na Casa trabalhei em diferentes áreas, incluindo a assessoria ao Deputado Wilson Braga, a Quarta-Secretaria, a Coordenação do Estágio Universitário, a Coordenação de Habitação e a Assessoria Técnica da Diretoria-Geral. Em 1999, após uma carreira dedicada, decidi me aposentar. Desde então abracei novas atividades e tive a oportunidade de explorar diversos lugares pelo mundo, como Itália, França, Portugal, Holanda, Dinamarca, Inglaterra, Grécia, Egito, Áustria, Suíça e Croácia.

Não tenho passatempos específicos, mas faço questão de cuidar do meu corpo através da prática de musculação. Sou apaixonada por leitura,

e frequentemente vou ao cinema. Além disso, gosto de sair para estar com amigos e família, assistir a recitais, *shows* e concertos. Para meus amigos aposentados sempre aconselho que aproveitem a vida da melhor forma possível, especialmente por meio de viagens, se for possível.

Sobre a atual gestão da ASA-CD posso afirmar que é extremamente dinâmica. A Presidente, Maria Elisa, traz ideias muito diversificadas para os associados. Ela está sempre introduzindo novas ações, como viagens e festas, o que me deixa muito satisfeita com o rumo que a associação está tomando.

CORA MARFIZA CASTELLO PARUCKER

Meu nome é **Cora Marfiza Castello Parucker**. Nasci em Afonso Cláudio e cresci em Vitória, no Espírito Santo. Afonso Cláudio fica a 138 km da capital, Vitória, e está situada na região serrana, conhecida por seu clima tropical de montanha e pelas deslumbrantes paisagens naturais. Tenho muitas saudades desse lugar encantador.

Em busca de um futuro promissor mudei-me para Brasília em 1961. Naquela época a cidade ainda

estava em processo de desenvolvimento, e enfrentávamos desafios de locomoção, mas nunca desisti.

Concluí minha formação em Secretariado Executivo e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1962. Na Casa, desempenhei funções importantes na Comissão de Relações Exteriores, além de ter atuado nas Segunda e Terceira Secretarias. Em 1985, após longos anos de dedicação à Casa, decidi me aposentar.

Após a aposentado-



ria dediquei-me à minha família, viajei e cuidei da minha saúde. Me sinto muito bem e saudável. Tenho a esperança de viver ainda muitos anos com saúde e felicidade.

## MARINALVA DA SILVA PORTO



Meu nome é **Mari-  
nalva da Silva Porto** e  
minha trajetória começou  
em Recife-PE, onde nas-  
ci. Sou formada em letras  
e em 1969 desembarquei  
em Brasília. Naquela épo-  
ca a capital era um cenário  
completamente diferente do  
que é hoje. Era como um  
grande canteiro de obras,

tudo começando do zero, e  
a transformação ao longo  
dos anos foi surpreendente.

Em 1974 dei meus pri-  
meiros passos na Câmara  
dos Deputados, onde atuei  
na Biblioteca e na Coordena-  
ção de Informática, até o  
momento da minha aposen-  
tadoria em 18/04/1995. Des-  
de então tenho aproveitado  
a vida de uma maneira bas-  
tante enriquecedora. Tive a  
oportunidade de percorrer  
o Brasil, conhecer Portugal  
e, finalmente, encontrar em  
Barra Velha-SC um lugar  
que adotei como meu lar.

Com a chegada da pan-  
demia encontrei na leitura e

na costura um refúgio para  
ocupar meu tempo. São *hob-  
bies* que me trazem grande  
satisfação e preenchem meus  
dias de uma forma especial.

Aos meus amigos apo-  
sentados compartilho um  
conselho precioso: dedi-  
quem-se ainda mais a si  
mesmos e à preservação da  
saúde, afinal ela é o nosso  
pilar principal para desfrutar  
plenamente da vida. E por  
fim, quero expressar minha  
satisfação com a atual gestão  
da ASA-CD, que se mostra  
mais interativa e preocupa-  
da com o bem-estar de to-  
dos nós. É gratificante sentir  
esse apoio e consideração.

## HERCY MATTOS BABY

Meu nome é **Hercy  
Mattos Baby**, nasci em  
São Paulo e mudei-me  
para Brasília em 1960.  
Sou graduada em Arqui-  
tectura e Artes Plásticas.  
Meu esposo, Luiz Carlos  
Baby, que foi funcionário  
da Câmara, faleceu há 34  
anos. Durante seu tempo  
na Casa ele trabalhou nos  
gabinetes dos Deputados,  
sendo lembrado pelo ex-  
celente serviço que pres-  
tou. Sinto muita falta  
dele, pois partiu jovem.

Como artista plástica

atuei como professora, e  
como arquiteta trabalhei  
por muitos anos na minha  
empresa de Arquitetura,  
responsável por diver-  
sas construções no Lago  
Sul. Após me aposentar  
estou aproveitando para  
viajar. Adoro fazer cru-  
zeiros e já conheci países  
como Espanha, França,  
Itália, EUA, entre outros.

Para os amigos apo-  
sentados aconselho que  
busquem atividades que  
estimulem a memória,  
pois cuidar da mente con-



tribui para manter o corpo  
mais forte e saudável. A  
atual gestão da ASA-CD  
é muito ativa e atende  
às minhas necessidades  
perfeitamente. Estou ex-  
tremamente satisfeita.

# FALA, ASSOCIADO

ROSILENE FERREIRA LEAL

Meu nome é **Rosilene Ferreira Leal** e sou natural de Corinto, uma encantadora cidade localizada em Minas Gerais. Em 1973 decidi iniciar uma nova etapa da minha vida e me mudei para Brasília, onde tive a oportunidade de estudar Serviço Social. Foi um período de aprendizado e crescimento pessoal que marcou profundamente a minha trajetória.

Ao longo desses anos compartilhei uma jornada especial ao lado do meu amado marido, Jayme Cavalcante de Oliveira, que foi um exemplo de dedicação como servidor de carreira da respeitável Câmara dos Deputados. Infelizmente ele nos deixou há oito anos, mas suas lembranças e o legado de retidão e responsabilidade con-

tinuam a guiar minha vida.

Atualmente me dedico com todo o amor aos meus filhos, uma jornada que me enche de gratidão e propósito. Além disso, encontro satisfação em cuidar da casa e em compartilhar momentos fraternos com os irmãos da minha igreja, onde a fé e a comunhão são alicerces fundamentais.

Aos amigos aposentados gostaria de compartilhar um conselho que tem sido valioso em minha própria jornada: busquem conhecer a Deus, pois sem Ele nos sentimos vazios. Tenho testemunhado os milagres que Ele operou em diversos aspectos da minha vida, Quanto à atual gestão da ASA-CD sinto-me gratificada em poder destacar o excelente trabalho reali-



zado pela Presidente Maria Elisa. Sua dedicação em manter um contato próximo conosco, ligando-nos e celebrando datas especiais, demonstra um cuidado genuíno com os membros da associação. É um privilégio fazer parte dessa comunidade e testemunhar o compromisso da liderança em nos manter unidos e apoiados.

ELIZABETH GARCIA DE LIMA



Meu nome é **Elizabeth Garcia de Lima** e nasci em Paranaíba-MS. Em 1979 decidimos, eu e meu marido, embarcar em uma nova jornada e nos estabelecer em Brasília, uma cidade que nos acolheu de braços abertos e onde estamos até hoje, construindo uma vida cheia de momentos inesquecíveis.

Minha trajetória acadêmica foi marcada pela dedicação e empenho. Tive a honra de concluir minha graduação em Administração

de Empresas pela renomada AEUDF, uma instituição que me proporcionou um aprendizado sólido e enriquecedor.

Minha entrada na Câmara dos Deputados, em 1988, foi um marco importante na minha carreira. Através de Concurso Público conquistei o cargo de Técnico em Material e Patrimônio, o que me proporcionou a oportunidade de contribuir de forma significativa para o funcionamento eficaz da instituição. Durante minha trajetória na Casa atuei como Chefe da Seção de Contratos na Coordenação de Material, desempenhando um papel fundamental na gestão e organização dos recursos essenciais para o seu pleno funcionamento.

Em 1998, após uma jornada repleta de desafios e realizações, chegou o momento da minha aposentadoria. Desde então tenho tido a chance de explorar o mundo e conhecer

diferentes culturas. Viajei para lugares incríveis como Portugal, Espanha, França e Amsterdã, cada um deixando uma marca única em meu coração.

Para meus amigos aposentados deixo um conselho sincero: aproveitem cada momento, cada oportunidade que a vida oferece. Não deixem que a idade seja um impedimento para novas descobertas e experiências. A vida após a aposentadoria é uma nova fase para se reinventar e explorar novos horizontes.

Sinto-me imensamente grata pela atual gestão, que se destaca pela sua excelência, sociabilidade, amabilidade e atenção às necessidades dos aposentados. Em tempos desafiadores, a solidariedade é um pilar fundamental e sinto-me verdadeiramente satisfeita por fazer parte desse ambiente acolhedor e colaborativo.

Meu nome é **Zilda Rodrigues da Costa** e sou natural de Poços, Goiás. Cheguei a Brasília em 1970 e iniciei minha trajetória na Câmara dos Deputados em 1974.

Durante minha atuação na Casa desempenhei funções na CAP e na Administração dos Edifícios, até minha aposentadoria em 1997. Posteriormente abri uma lanchonete, mas após um tempo decidi encerrar essa atividade e focar em outras áreas. Atualmente dedico-me ao cuidado da minha casa e

ao cultivo de minhas plantas. Além disso, pratico musculação e faço caminhadas.

Embora minhas viagens tenham sido relativamente poucas, costumo visitar minha fazenda, localizada em minha cidade natal. Embora não me envolva em trabalhos artesanais, tenho grande apreço pela jardinagem. Para meus colegas aposentados aconselho que não fiquem parados e mantenham o cuidado com o corpo, além de manter uma alimentação saudável.



A atual gestão da ASA-CD é extremamente atenciosa. A Presidente, Elisa, demonstra grande preocupação com os aposentados e pensionistas, sempre propondo iniciativas que nos incentivem a sair de casa e nos mantenham ativos.



Meu nome é **Selma Silveira Carvalho**, oriunda do encantador Rio de Janeiro e com raízes fincadas em Brasília-DF desde 1970. Sou orgulhosamente graduada em Psicologia e iniciei minha jornada na venerável Câmara dos Deputados no longínquo ano de 1985.

Durante as décadas que

se seguiram desempenhei papéis cruciais em vários setores, incluindo Material e Patrimônio, DEMED, e Consultoria Legislativa, culminando minha trajetória e efetuando minha merecida aposentadoria em 2015.

Posteriormente ao período laboral, decidi-me por uma fase dedicada a saborear as delícias da vida, concedendo uma dose extra de atenção à minha estimada família. Resolvi priorizar meu bem-estar, lançando-me em uma série de viagens que abrangeram os recantos desse vasto Brasil e ultrapassaram fronteiras internacionais.

Compartilho com meus

pares aposentados a rica experiência de encerrar um ciclo e saudar um novo capítulo. A aposentadoria, em toda sua magnificência, proporciona a oportunidade única de desfrutar das benesses conquistadas após tantos anos de dedicação à nobre causa da Câmara dos Deputados.

Não posso deixar de destacar a meritória administração da ASA-CD, sob a liderança de uma presidente incansavelmente atenta às necessidades e anseios dos associados, algo que considero de inestimável valor.

# ASA COM ARTE

CECÍLIA RODRIGUES TORRES



Meu nome é **Cecília Rodrigues Torres**, natural de Independência, Ceará, e sou graduada em Comunicação Social. Cheguei a Brasília em 1980 e passei a integrar a Câmara dos Deputados em 1988, por

meio de Concurso Público.

Durante minha trajetória na Casa exerci funções na Liderança do PSDB e encerrei minha carreira em 1995, quando me aposentei. Após a aposentadoria dediquei-me ao trabalho com o Deputado Arnaldo Madeira. Viajar é minha grande paixão e adoro explorar as vastas paisagens e belezas do Brasil. Não possuo passatempos específicos, mas tenho apreço por jogar buraco, desfrutar da companhia de ami-

gos e familiares e pedalar.

Conforme apontam especialistas em saúde, “a prática regular do ciclismo melhora a saúde cardiovascular e reduz a sensação de cansaço, uma queixa comum entre os idosos. O exercício auxilia o coração a bombear o sangue de maneira mais eficiente por todo o corpo. Além disso, contribui para a redução da pressão arterial, a regulação dos níveis de açúcar no sangue e a prevenção de ataques cardíacos”.

LICIONINA MARIA SALVIANO BARRETO

Meu nome é **Licionina Maria Salviano Barreto** e nasci no Bairro Rural da Baixa, em Uberaba-MG, em 21 de Outubro de 1947. Sou a segunda filha dos seis filhos do casal Sebastião Salviano e Rosaria Manzi Salviano. Meus irmãos se chamam Maria Carmem, Eris, Leonice Antonia, José e Joana.

Minha paixão pela música teve início quando eu ainda era criança e morava na fazenda, onde passei os primeiros trinta anos da minha vida. Infelizmente, não

pude dedicar-me à música durante a juventude devido ao tempo escasso, já que ajudava meus pais nas tarefas diárias.

Em 1985 casei-me com Irapuam de Mello Barreto, um servidor de carreira da Câmara dos Deputados que foi transferido do Rio de Janeiro para Brasília.

No ano de 1996 ganhei um computador no meu aniversário. Foi a partir desse momento que comecei a compor minhas próprias músicas. Logo depois, incentivada por uma amiga chamada Vanessa Márquez, adquirei um videokê e comecei a cantar, impulsionada pelo apoio dos amigos e pelo próprio videokê.

O meu primeiro disco foi lançado em 9 de janeiro de 2002. A partir de 2003 come-



cei a divulgar meu trabalho em programas de TV, rádios e *shows* regionais. Em 2006 comemorei vinte e um anos de casada, e até hoje valorizo muito os laços matrimoniais.

Em 2010 tive a oportunidade de gravar o meu primeiro DVD em um *show* ao vivo, para uma plateia composta por centenas de pessoas, no Cine Teatro Municipal Vera Cruz em Uberaba-MG. Foi uma experiência inesquecível!



CONSTANTE TURCHIELLO



Meu nome é **Constante Turchiello**. Nasci em Jaguari-RS e, como militar, dei meus primeiros passos em direção a Brasília em 1965. Foi em 1968 que decidi fixar raízes em Sobradinho, uma escolha que se revelou muito acertada. Ao longo dos anos tive a honra de servir como servidor público na Câmara dos

Deputados, e ao me aposentar, olho para trás com gratidão por cada momento dedicado a essa instituição.

Minha paixão pelo futebol ganhou forma com a criação do time Jaguar, que mais tarde se transformou no famoso Internacional. Essa jornada esportiva foi marcada por desafios, conquistas e muita paixão pelo esporte bretão.

Minha fé católica sempre foi uma âncora sólida em minha vida. Sou um fervoroso devoto de São Francisco e, como *hobby*, dedico-me com carinho à coleção de imagens do santo. É uma atividade que me traz serenidade e nu-

tre minha espiritualidade.

Ao recordar minha jornada na Câmara sinto-me honrado por ser lembrado pelos colegas, não apenas pelo meu comprometimento com o Serviço Público, mas também pela educação e cordialidade que busquei manter ao longo de todos esses anos. Cada interação foi uma oportunidade de aprendizado e crescimento, e sou grato por todas elas.



ROBERTO MOREIRA DA COSTA

Meu nome é **Roberto Moreira da Costa**, natural do Rio de Janeiro. Possuo formação em Engenharia Eletrônica com mestrado em Administração Gerencial. Iniciei minha trajetória na Câmara em 1984, dedicando-me exclusivamente ao DETEC, onde permaneci até minha aposentadoria em 2012.

Após me aposentar

mantive-me ativo, continuando a trabalhar em projetos relacionados às instalações prediais. Além disso, tenho a honra de ocupar o cargo de Presidente da Veteran Car Brasília – um prestigiado Clube de Carros Antigos na capital. Minha paixão pelos carros antigos, veículos que marcaram época, motiva minha participação nesse projeto tão especial.

Acredito que tudo que é belo e de alta qualidade preserva seu encanto, e no universo dos carros essa máxima não é exceção. Artigos que resgatam memó-



rias do passado exercem um fascínio irresistível, sendo tratados como verdadeiras relíquias. Nossa Associação acolhe calorosamente todos os entusiastas de carros antigos, pois compartilhamos a mesma paixão por essas preciosidades automobilísticas.



# VIAGEM A GRAMADO



Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) embarcou em uma viagem memorável a Gramado, proporcionada pela renomada agência de viagens 2M Travel. Durante cinco dias os associados puderam explorar as maravilhas dessa encantadora cidade na serra gaúcha, conhecida por suas paisagens deslumbrantes, hospitalidade calorosa e atrações únicas. Gramado, com seu charme europeu, envolveu os viajantes da ASA-CD em uma atmosfera mágica. A cidade, famosa por seus jardins bem cuidados, arquitetura encantadora e clima ameno, ofereceu um cenário perfeito para uma pausa relaxante. Os participantes tiveram a oportunidade de explorar os principais pontos turísticos, como o Lago

Negro, a Rua Coberta e a Mini Mundo, uma atração que encanta visitantes de todas as idades com suas miniaturas detalhadas. Maria Elisa compartilhou: “É uma alegria imensa poder oferecer aos nossos associados a oportunidade de desfrutar de momentos tão especiais. Acreditamos que o lazer é fundamental para a qualidade de vida, especialmente após anos de dedicação ao serviço público. Estamos gratos à 2M por tornar possível essa viagem incrível.” Durante a estadia em Gramado os participantes foram agraciados com uma variedade de atividades, do Natal Luz a passeios panorâmicos até experiências gastronômicas que ressaltaram a rica culinária local. A confraternização entre os membros da ASA-CD fortaleceu ainda mais os laços de amizade, reforçando o senso de co-

munidade que é característico dessa associação. A escolha da 2M como agência organizadora revelou-se acertada, proporcionando um serviço de alta qualidade e atendimento personalizado. A agência, reconhecida por sua excelência no setor, demonstrou compromisso em superar as expectativas, tornando a viagem não apenas uma excursão, mas uma experiência enriquecedora. A viagem da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados a Gramado foi mais do que uma simples jornada turística. Foi um capítulo de memórias felizes, compartilhadas entre amigos e guiadas pela determinação da presidente Maria Elisa em proporcionar momentos de lazer e bem-estar a todos os associados.

# DIREITO E JUSTIÇA

## VPNI

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

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

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

Em 19 de outubro foi

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

# DICAS DE SAÚDE

## DICAS ESSENCIAIS PARA A SAÚDE DA PRÓSTATA

O câncer de próstata é uma preocupação significativa, sendo o segundo tipo mais comum entre os homens. Para garantir a saúde dos associados e pensionistas da Câmara dos Deputados é crucial adotar práticas preventivas. Algumas dicas incluem:

**Exames Regulares:** Realizar exames periódicos, como o PSA e o toque retal, especialmente após os 50 anos.  
**Alimentação Saudável:** Manter uma dieta

equilibrada com frutas, vegetais, grãos integrais e alimentos de baixo teor de gordura

**Atividade Física Regular:** Praticar exercícios como caminhadas, corridas leves e natação para reduzir o risco de câncer de próstata.

**Controle do Estresse:** Adotar práticas de redução de estresse, como meditação e yoga.

**Evitar Tabagismo e Consumo Excessivo**

**de Álcool:** Eliminar o tabagismo e reduzir o consumo de álcool para diminuir os riscos.

Promover a conscientização sobre a importância da saúde masculina e incentivar o diálogo aberto sobre o câncer de próstata são passos fundamentais. Investir em hábitos saudáveis e na prevenção é o caminho para uma vida plena e saudável.

## ASA INGLÊS



Professor João

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

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

Turmas: às **quartas-feiras**

1 - com algum conhecimento: das 9 às 10

2 - com bom conhecimento: das 10 às 11

**Abriremos novas turmas para iniciantes**

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

## ASA FRANCÊS



Professor Carlos

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

Turmas: às **sexta-feiras**

1- com algum conhecimento: das 10 às 11

2 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

## ASA ESPANHOL



Professora Maria

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

*tre. ¿Vamos estudar?*

Turmas: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 9 às 10

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

## ASA ITALIANO



Professora Thaís

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

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

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

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

Turma: às **quintas-feiras**

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

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

**Abriremos novas turmas para iniciantes.**

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

# ASA AÇÕES

## CORAL DA ASA

O Coral da ASA transmite a alma e a história dos nossos associados.

Com muita alegria foi lançado no dia 19/10/2022 sob a regência do Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda



favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial para nós todos.

Aulas as quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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

## DANÇA DE SALÃO

A dança é uma atividade que traz muitos benefícios para todas as idades. Conforme a professora de dança, Esmeralda, a dança é uma atividade que traz muitos benefícios para os associados, tais como melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura.

Para a Presidente da ASA-CD,



Maria Elisa, a dança é uma atividade acessível e adaptável para todas as idades.

Aulas as quintas-feiras das 16h às 17h, na ASA-CD. **Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. **MATRICULE-SE!****

# ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças às 15h. Em novembro realizou-se os eventos, que reuniu artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendizado, resultando em belíssimos colares de miçangas.

O Salão de Festas do Sindilegis se transformou

em um espaço vibrante e cheio de cores, onde nossas artesãs puderam expressar sua criatividade através das miçangas e transformá-las em obras de arte únicas. A energia criativa no ambiente era palpável, e cada participante trouxe consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verda-

deiramente encantadoras.

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

Aguardamos você!!!

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

## PÃO DA VOVÓ



### INGREDIENTES

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco
- 150ml de leite
- 150ml de água
- 100ml de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal

### MODO DE PREPARO

- Em uma bacia, misture a farinha de trigo com o sal e o açúcar.
- Dissolva o fermento biológico na água morna e adicione à mistura de farinha.
- Acrescente o óleo (pode ser 90ml) e o leite, e misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea.
- Cubra a bacia com um pano e deixe a massa crescer por 20 minutos.
- Modele os pãezinhos e coloque em uma assadeira (polvilhada com farinha), deixando crescer por mais 20 minutos.
- Pré-aqueça o forno a 190 graus e assê os pães por cerca de 30 minutos, ou até que estejam dourados e cozidos por dentro.
- Sirva com manteiga ou geleia, acompanhado de um chá ou café.

## DELÍCIAS DE MORANGO



### INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite condensado
- 2 latas de leite (medida da lata de leite condensado)
- 2 gemas
- 1 latas de creme de leite
- 2 colheres de maisena
- 1 caixa de morango
- 250 g de barra de chocolate ao leite

### MODO DE PREPARO

- 1º PASSO**
- Leve ao fogo o leite condensado, o leite, a maisena, as gemas e mexa bem para não empelotar
  - Depois do creme pronto, coloque numa travessa para esfriar e colocar 1 caixa de morango lavados e picados por cima do creme branco e reserve
- 2º PASSO**
- Derreta o chocolate em banho-maria, misture bem com o creme de leite com soro, depois jogue por cima do creme branco reservado
  - Colocar a outra caixa de morangos picados, se quiser raspe uma barrinha de 50g do chocolate por cima para decorar
  - Agora basta servir como desejar e aproveitar essa deliciosa sobremesa, hummm!!!

## DICA DE CASA

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

### PÓ DE FUMO PARA EVITAR FUNGO NAS PLANTAS

O pó de fumo é um aliado eficaz na prevenção de fungos em plantas. Sua aplicação fornece proteção natural, agindo como um fungicida orgânico, impedindo o crescimento de micro-organismos prejudiciais e mantendo a saúde das plantas de forma sustentável. Basta você pegar o produto “pó de fumo” colocar em um recipiente, acrescentar o álcool e deixar descansando em torno de 7 dias. Após isso, você vai coar essa mistura, acrescentar um pouco de água e adicionar o detergente de cozinha. Essa dica é maravilhosa



### BARRA DE APOIO PARA IDOSOS NO BANHEIRO

Todos nós sabemos que com um tempo vamos perdendo nossa estabilidade e fica cada vez mais difícil no nosso dia a dia. Na hora do banho fica um pouco mais complicado devido a presença de água e sabão, o que se torna mais escorregadio. Uma dica é a adaptação de barra de apoio para idosos no boxe ou, caso se desejar, por fora também. São produtos que oferecem mais segurança e privacidade para quem precisa utilizar o banheiro, por exemplo. As barras de apoio evitam quedas, acidentes e escorregões em banheiros, sejam eles públicos ou em casa. A dica é bastante válida e vale a pena aderir



# CLUBE DO LIVRO



Venha você também participar do nosso Clube do Livro. Para maiores informações entre em contato conosco no WhatsApp (61)99451-5807



## Livro escolhido

No dia 24 do mês de outubro realizou-se mais um encontro do Clube do Livro, desta vez na Dylan Café & Bakery, na CLS 315. Tratou-se da obra “O Mal, o Bem e Mais Além - Egoístas, Generosos e Justos”. é uma nova visão sobre tema que tem sido motivo de reflexão do autor há décadas. Gikovate constatou que a união entre homens e mulhe-

res se dá entre opostos, isto é, uma pessoa egoísta se encanta com uma pessoa generosa e vice-versa. Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 11 de janeiro, a partir das 17h.

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

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

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

## VISITA AO ILP LAR DOS VELHINHOS MARIA MADALENA



Dando continuidade à visitas as ILPs de Brasília, no dia 23 de novembro a presidente da Associação de Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), Maria Elisa, acompanhada da 1ª Vice-Presidente Enila Beatriz, visitou o Instituto Integridade, fundado em 2008, uma entidade que engloba o Lar dos Velhinhos Maria Madalena, o Lar Jorge Cauhy Júnior e a Creche Irmã Elvira. O nome “Integridade” foi escolhido com o propósito de refletir a integração contínua dessas instituições e a

dedicação constante em manter padrões éticos e íntegros em todas as suas atividades.

O Lar dos Velhinhos Maria Madalena (LVMM), fundado em 7 de março de 1980, é a maior Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) do Distrito Federal. Seu surgimento foi fruto do empenho do saudoso Sr. Jorge Cauhy Junior, em colaboração com a comunidade espírita do Centro Espírita Sebastião, “o Mártir” (CESOM). Desde então, o LVMM tem desempenhado um papel crucial no cuidado e na promoção do

bem-estar dos idosos da região.

Expressamos nossa gratidão pela iniciativa da Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados em estender sua visita ao Instituto Integridade. Acreditamos que esses encontros fortalecem os laços comunitários e contribuem para o enriquecimento mútuo das organizações envolvidas.

A equipe do Instituto Integridade permanece comprometida com sua missão de proporcionar cuidado, conforto e integridade aos idosos e crianças sob seus cuidados. Agradecemos novamente pela visita e esperamos continuar colaborando para o bem-estar da comunidade.

**Lar dos Velhinhos Maria Madalena**  
(61) 3552-0504  
Endereço: Smpw Trecho 3 Q 1  
Conjunto A S/N - Núcleo Bandeirante,  
Brasília - DF

# ASA SOLIDÁRIA



Sorteio realizado



Sorteada Nilma

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020, com a chegada da Covid-19 e em consequência do isolamento social e de demissões. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda

da dos associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos.

Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas,

graças à ajuda de todos.

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

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Rainha da Paz

Liga do Bem

Obra Social Nossa Sra da Glória

Banho do Bem

Reciclando Sons

Paróquia São Pio

Centro Social Formar

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Aloriso

Paróquia Santa Clara

## MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes

A eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD. Sempre serão lem-

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



ALVIMAR DE JESUS SALAZAR FROTA  
\*5/5/1948 - †2/11/2023



ALBA PORTO DE MENEZES

## ANIVERSARIANTES DE JANEIRO

1 - Anália Fernandes Viana, Eloyza Maria Henzel, Maria da Conceição Oliveira Paixão, Ondina Coelho, Onildo Gomes de Oliveira, Silvestria Ferreira Eleuterio Costa. 2 - Dora Maria Pereira dos Santos, Maria de Fátima Araújo de Almeida, Paulo Sérgio do Amaral. 3 - Cristiane de Almeida Maia, João Fonseca Filho, Nilza Teixeira Soares, Rubens Gonçalves da Silva, Suzete Maria da Conceição. 4 - Antônia Pedroza, João Eredicio Pinto, Rachel Giacomoni Osório. 5 - Alzira Alves Pugas, Ana Amélia Beserra Bandeira de Mello, Luís Rodrigo de Medeiros Guimarães, Maria de Nazareth Raupp Machado, Ney Teixeira, Ornilo Alvis Monteiro. 6 - Joana D'Arc Caribe Galvão, Maria da Graça dos Reis Rocha Gomes, Maria dos Reis de Jesus, Maria dos Reis Santos Cassis, Maria Irene Silva, Nazare Coelho de Matos, Wanda dos Reis Venzi Lima. 7 - Elisabeth de Faria Lucena Dantas, Enesia Amorim e Silva, Maria Ines Gondim Pereira da Costa. 8 - Ivete Maria Galdino dos Santos, Lúcia de Fátima de Almeida, Mônica Silva Bandeira, Terezinha de Jesus Caldas Barbosa dos Santos. 9 - Ana Cláudia de Assis Alcântara, Antônio da Silva Leal, Luci Afonso de Oliveira, Manoel Machado da Costa, Maura Lopes Frota, Vera Helena de Oliveira. 10 - Francisco José Santos Lima, José Batista Navarro, Urias Pedro da Silva. 11 - Carlota Barrionuevo Martin Chagas, Iara Araújo Alencar Aires, Rubem José da Silva, Sara Maria de Vasconcelos Monteiro, Vicente Alves Pereira. 12 - Débora Alves Bezerra, Francisco Soares Mascarenhas, Luciene Coelho de Araújo Muller, Marcelino Tavares de Araújo, Rosa Ribeiro Amaral. 13 - Horacio Rocha Motta, Myriam Castello Branco Sampaio. 14 - Alice Siad Piquet Martin, Geraldo do Espírito Santo, Maria Benedita de Carvalho Silva, Maria Sacramento de Souza, Marly Magalhães Nunes de Vasconcelos, Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes, Olinda Rodrigues de Oliveira, Roseane Dias Ferreira Ribeiro, Sonia Fátima Corrêa. 15 - Djalma de Fátima Dias, Henrique Eduardo Ferreira Hargreaves, Maria Pereira Coelho Silva. 16 - Carolina Martins da Silva, Claudio Fernandes de Mello, José Antônio Coelho Resende, José Pedro da Silva, Marcelo Marques de Sousa, Maria Tereza Coelho Rezende, Roberto José Rocha Miranda. 18 - Adalberto Monteiro, Ana Cristina de Almeida, Denise Cardoso Caron, Lazaro Pedro Silvério, Luiza da Conceição Lopes, Manoel Pereira de Souza, Maria Regina Batista Machado. 19 - Clinton Schelb, Eunice Bueno Gomes, Irene Margarida Ferreira Groba, Jair Rodrigues de Oliveira, Joana Ferreira da Silva Pereira. 20 - Luiz Leite Mariz Netto, Noely Cardoso dos Santos, Sebastiana Martins de Sousa, Sebastiana Moreira dos Santos, Sebastião Pedro de Araújo, Wilian Sebastião Penido Vale, Zilma Oliveira Mendes. 21 - Ines Maria Silva, Magda Helena Tavares Chaves, Paulo Roberto Affonso. 22 - Maria do Amparo Bezerra da Silva, Nelia Maria de Oliveira Vallu, Wagner Moreira Cavalcante. 23 - Maria de Fátima Santiago de Aquino, Maria Socorro de Medeiros, Mary Fonseca Guimarães, Milton Pereira do Nascimento, Mozart Foschetti da Silva. 24 - Antônio Joaquim da Motta, Clara Maria Lima Baroni, Cleto José da Costa, Francisco Landra Pereira, Lea Martins de Faria, Maria de Fátima Magalhães, Milga Aurora Vizzotto Litwinczik, Tasso Casimiro Costa Jacobina. 25 - Antônio Carlos de Vasconcelos Mello, Nelton Zavaris, Pedro Vitor Mafra. 26 - Antônia Gonçalves de Araújo, Aparecida Brancatti Payao, Daibes Ottoni de Oliveira, Elpenides Arruda Veloso, Gilka Moyses Santos Baptista, Maria José da Rocha Lima, Walter Flores Figueira. 27 - Humberto Eustaquio Gomes, Maria de Fatima Ferreira Sobreira, Maria Helena Coutinho de Oliveira. 28 - Albani dos Santos Martins, Iraide de Jesus Oliveira Schmutz, Iza Maria Martins Balduino e Vasconcelos, Maria Natalina Rocha Oliveira, Moacir da Cruz dos Reis. 29 - Francisco Antônio Pereira da Silva, Heloisa Peixoto Piniheiro, Julieta Feitosa. 30 - Ana Maria Lopes Nogueira Batista. 31 - Jessé Rodrigues dos Santos, Maria Therezinha Soares de Araújo, Wilna Rodrigues Pires.