

MAIO

PROSA das Mães

no CALIANDRA CAFÉ



No dia 23 de maio de 2024 o Caliandra Café, localizado no Jardim Botânico, foi palco do tradicional Prosa, um evento aguardado pelos associados da ASA-CD. A festa proporcionou momentos de alegria e descontração em um ambiente acolhedor e envolvente.

O Caliandra Café é reconhecido por tratar a culinária como uma verdadeira arte. Com uma proposta que valoriza a comida de verdade, o café oferece pratos que evocam memórias afetivas e celebram a riqueza dos sabores regionais do Brasil. O cardápio é um passeio gastronômico que vai do Nordeste a Goiás, oferecendo deli-

cias que aquecem o coração e satisfazem o paladar.

Durante o evento, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, organizou um momento especial para os associados, que puderam participar de sorteios e celebrações. “É sempre uma alegria imensa reunir nossos associados, e aqui no Caliandra Café tivemos uma experiência muito agradável e positiva. Momentos como este reforçam nossos laços e nos permitem celebrar juntos as nossas conquistas e amizades”, disse Maria Elisa.

Entre os felizardos aniversariantes do mês estavam José Vieira Alves, Márcia Dias Soares Obeid e Regina Alves de

Sousa Kramer, que foram presenteados com mimos. Para os demais associados não faltaram sorteios, garantindo que todos saíssem felizes.

A festa no Caliandra Café foi mais uma vez um sucesso, reforçando os laços entre os associados e proporcionando uma tarde inesquecível repleta de boa comida, sorteios e muita diversão. O tradicional Prosa continua a ser um evento marcante no calendário da ASA-CD, destacando a importância da convivência e da celebração das tradições.

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Heyderme José Pereira Coelho

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

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

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

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

On Life UTI Móvel 0800 642 1202

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, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três vezes por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto.

Este mês o mundo inteiro se uniu para celebrar o Dia das Mães, uma ocasião especial para homenagear e agradecer as mulheres que desempenham um papel fundamental em nossas vidas. Este dia não apenas nos permite expressar gratidão às nossas mães, mas também nos convida a refletir sobre a importância das mães em todas as esferas da sociedade, inclusive no Serviço Público. Enquanto honramos as mães em todas as suas formas, é fundamental reconhecer o compromisso e o sacrifício das servidoras aposentadas e pensionistas da Câmara dos Deputados, que dedicaram suas vidas ao serviço público e, muitas vezes, equilibraram suas responsabilidades familiares enquanto contribuíam para o funcionamento do Estado. Essas mulheres foram pilares fundamentais no desempenho das atividades

legislativas, administrativas e de apoio na Câmara dos Deputados, desempenhando suas funções com dedicação, profissionalismo e empenho. Seu trabalho incansável contribuiu para a construção e manutenção das instituições democráticas do País. No entanto, a jornada dessas servidoras não termina com a aposentadoria. Muitas continuam a ser uma fonte de inspiração, compartilhando suas experiências e conhecimentos com as gerações mais jovens, além de permanecerem ativas em suas comunidades e famílias. É essencial que reconheçamos e valorizemos o legado deixado por essas mulheres, não apenas durante o Dia das Mães, mas todos os dias. Devemos garantir que recebam o respeito, o apoio e o reconhecimento que merecem por suas contribuições para o País e para as futuras gerações. À medida que celebramos o Dia das Mães também prestamos homenagem às servidoras aposentadas e pensionistas da Câmara dos Deputados, cujo trabalho e dedicação deixaram uma marca indelével na história do Brasil. Agradecemos a todas essas mulheres extraordinárias por seu serviço e desejamos a elas um feliz Dia das Mães, repleto de amor, carinho e reconhecimento.

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



Gustavo

Francisco

Evódio

Luci Vilma

Helena Borges

João Flor

Gustavo Volker Luedemann dia 2, **Francisco da Chagas Sousa Filho** dia 4, **Evódio Gualberto Bernardino** dia 6, **Luci Vilma de Oliveira** dia 9, **Helena Vilas Boas Borges** e **João da Silva Flor** dia 10.

Gustavo chegou em Brasília em 1974, gosta de escrever e viajar. **Francisco da Chagas** chegou em 1974, gosta de viajar e tocar violão com os amigos. **Evódio Gualberto** chegou em 1971, gosta de viajar e andar de moto. **Luci Vilma** chegou em 1974, gosta viajar e fazer artesanato. **Helena Borges** chegou em 1960, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **João da Silva Flor** chegou em 1957, gosta de viajar e estar com a família.

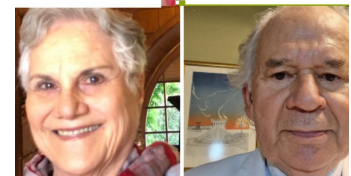
Valdete Rocha Sacramento dia 13, **Symira Palatinik** dia 15, **Maria Silvia Regadas de Moraes Valladares** dia 16, **Antônio Carvalho da Silva** dia 18, **Cornélia Jéssica Moreira Manes** e **Mário Drausio Oliveira de Azeredo Coutinho** dia 20.

Valdete chegou em Brasília em 1972, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **Symira Palatinik** chegou em 1960, gosta de viajar. **Maria Silvia** chegou em 1960, gosta de tocar piano e ler. **Antônio Carvalho** chegou em 1972, gosta de ler e viajar. **Cornélia Jéssica** chegou em 1968, gosta de curtir a família e amigos, além de viajar. **Mário Drausio** chegou em 1974, gosta de viver a vida, praia, futebol, trilha de jipe e de estar com os netos.



Valdete

Symira



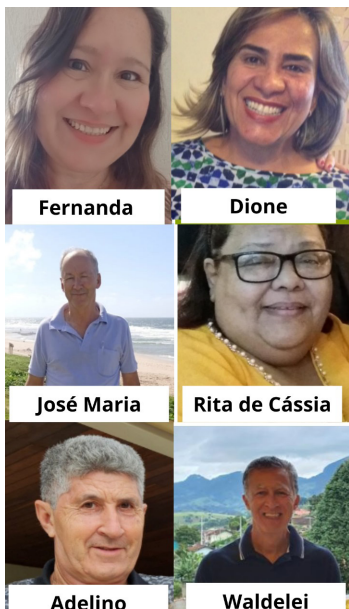
Maria Silvia

Antônio Silva



Cornélia

Mário



Fernanda Costa Pinto de Brito Franco dia 21, **Dione Maria de Resende**, **José Maria Lopes** dia 24, **Rita de Cássia Conforte** dia 25, **Adelino Fernandes de Oliveira** dia 27 e **Waldelei Cassemiro da Silva** dia 29.

Fernanda costa, natural de Brasília, gosta muito de ler e desenvolver seu autoconhecimento e viajar. **Dione Maria** nasceu em Brasília, gosta de viajar e de encontrar os amigos e familiares. **José Maria** chegou em Brasília em 1971, gosta de trabalhar e viajar. **Rita de Cássia** nasceu em Brasília, gosta de ler. **Adelino Fernandes** chegou em 1979, seu *hobby* é colecionismo, especialmente moedas e cédulas tanto do Brasil como do exterior. **Waldelei Cassemiro** chegou em 1980, gosta de viajar e de estar com a família.

José Vieira Alves dia 30 e **Claudio Lima Camara** dia 31.

José Vieira chegou em Brasília em 1957, gosta de dançar e advogar, Claudio Lima nasceu em Brasília em 1960, gosta de ler e jogar tênis.



HOMENAGEM

JOÃO DA SILVA FLOR

No dia 10 de maio de 2024 celebramos os 92 anos de João da Silva Flor, um homem de Dom Silvério-MG que se tornou parte da história de Brasília desde 1957. Ele trabalhou com construção, madeira e dirigindo caminhões, antes de

ingressar na Câmara dos Deputados em 1975, onde serviu até se aposentar em 1994. Mesmo após a aposentadoria continuou ativo na política. João é um exemplo de trabalho árduo e dedicação. Nós da associação na figura da



presidente, diretores e funcionários lhe desejamos vida plena e próspera.

ASSOCIADO CANDANGO

ANTÔNIO JOSÉ DOS SANTOS



Meu nome é **Antônio José dos Santos**, sou natural de Sergipe e mudei para Brasília em 1964. Sou formado em Psicologia e entrei para a Câmara em 1974, por meio de concurso público.

Durante minha trajetória na Casa atuei na Coordenação de Apoio

Parlamentar, participei do PRODEC e da Comissão de Direitos Humanos, me aposentando em 2012. Após me aposentar dediquei-me ao meu consultório de psicologia no *Liberty Mall*, onde continuo atuando como psicoterapeuta.

Gosto de viajar e conheço quase todo o Brasil, além de ter visitado países na Europa, América Central e do Norte. Recomendo que os aposentados façam caminhadas, mantenham uma alimentação saudável - a dieta mediterrânea é excelente - e busquem terapia para cuidar da mente e fortalecer os laços afetivos e sociais.

A ASA-CD surgiu a partir do projeto VIVA, idealizado por mim, Iris Berlinck, Milton Miguel, Jorge Odilon e Anderson Horta, percebendo que muitos servidores se sentiam solitários e isolados após a aposentadoria. Esse projeto de Vivência, Integração e Valorização do aposentado deu origem à Associação.

Por fim, a associação é um lugar muito acolhedor e a Presidente Maria Elisa é muito ativa no que faz, deixando a associação em excelentes mãos.

VERONDINA PEREIRA BRAGA

Meu nome é Verondina Pereira Braga, nasci em Luziânia-GO, e mudei-me para Brasília em 1961. Sou formada em Administração Escolar e Pedagogia pela UDF. Ingressei na Câmara em 1976, por meio de concurso.

Na Casa atuei em diversos setores, incluindo gabinetes, tesouraria e no CEDI, onde me aposentei em 2010. Desde então tenho me dedicado a cuidar da minha vida e a viajar. Conheço muitos lugares no Brasil, uma verdadeira paixão. Não tenho *hobbies* específicos, mas prezo muito pela minha saúde e bem-estar mental. Para meus amigos apo-

sentados sempre aconselho que cuidem bem da parte financeira e da saúde.

Quanto à gestão da ASA-CD, eu considero-a muito boa. Maria Elisa é uma pessoa extremamente ativa e inteligente, à frente de seu tempo. Não sei como ela não se cansa, é admirável.

Desde que me aposentei tenho me dedicado ainda mais a conhecer novos lugares e culturas. Viajar é uma fonte inesgotável de aprendizado e prazer para mim. Em relação à minha saúde, faço questão de realizar exames regularmente e seguir uma dieta equilibrada. Aconselho a todos os meus amigos que, ao



se aposentarem, não descuidem desse aspecto fundamental de suas vidas.

Quanto à Maria Elisa e sua gestão na ASA-CD é notável sua capacidade de liderança e sua visão à frente do tempo. Sua energia e dedicação são inspiradoras para todos nós que trabalhamos com ela.



Meu nome é **José Antônio Neves Nascimento Silva**; comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em março de 1958, na função de motorista do quadro de temporários da Secretaria da Câmara. Em novembro de 1959 fui transferido para um Gabinete da Câmara e mudei-me para Brasília

com o objetivo de montar o Gabinete da Presidência.

Com a homologação do concurso interno em 31 de outubro de 1964, no símbolo PL-9, fui aprovado em 15º lugar. Durante meu período na Câmara realizei vários cursos na Secretaria de Seleção e Treinamento, nas áreas Legislativa e Administrativa, recebendo o título de profissional de Assistente de Administração Pública.

De 1959 a 1988 enquanto funcionário lotado no Gabinete da Presidência da Câmara Federal, desempenhei várias funções. A maior parte do tempo exerci o cargo de Oficial de Gabinete da Presidência.

Permaneci nessa posição até o dia em que solicitei minha aposentadoria, em setembro de 1988.

Após me aposentar, viajei e trabalhei no meu sítio. Visitei Recife, Paraíba, Ceará, Sergipe e o Nordeste como um todo. Aos amigos aposentados aconselho que se mantenham sempre ativos e se engajem em outras atividades além daquelas da vida laboral.

Estou satisfeito com a gestão atual, tenho gostado do que tenho visto e acho a administração bastante atuante.

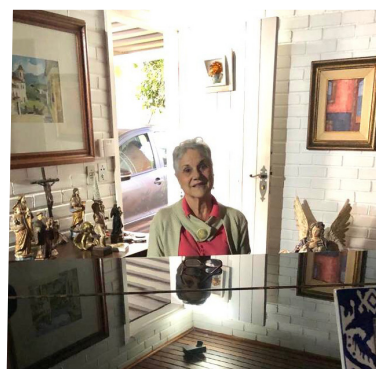
MARIA SILVIA REGADAS DE MORAIS VALLADARES

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

Durante o meu tempo na Casa desempenhei diversas funções, incluindo atuação na Biblioteca, na Presidência e na Sessão de Imprensa. Mais tarde me aposentei e decidi dedicar-me à psicologia, além de embarcar em vá-

rias viagens. Tive a oportunidade de visitar a Europa, Ásia e Estados Unidos. Sou uma grande amante da música, adoro cantar e tocar piano. A música tem um poder de cura incrível e sou profundamente apaixonada por esse campo.

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



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

MARIA JOSÉ DOS SANTOS

Meu nome é **Maria José dos Santos** e em março de 1971 mudei para Brasília. Aqui cursei faculdade. Sou casada e tenho três filhos e três netos. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1978, por intermédio de concurso público. Aposentei-me em 1999. Após me aposentar, passei a dedicar mais tempo à família e desfrutei da liberdade para viajar, um dos meus prazeres. Mantenho minhas atividades físicas e, com a pandemia, retomei meus cursos *on-line* de espanhol e Libras. Minha trajetória na CAP foi marcada por desafios e conquistas. Comecei como datilógrafa e, ao longo dos anos, fui galgando posições

até alcançar o cargo de Analista Legislativo. Cada etapa foi importante para meu desenvolvimento profissional, e guardo com carinho as lembranças dessa época. Agora, aposentada, encontro na família e nas viagens uma grande fonte de felicidade. Os três filhos e três netos enchem minha vida de alegria e afeto. Viajar também é uma paixão que me permite conhecer novos lugares e culturas, ampliando meus horizontes. Mesmo com a pandemia mantive-me ativa, dedicando-me aos cursos *on-line* de espanhol e Libras. Aprender novos idiomas sempre foi um desejo e agora tenho tempo para me dedicar a isso.



Além disso, a leitura é uma constante em minha vida, proporcionando conhecimento e entretenimento. Agora aproveito a aposentadoria para desfrutar dos prazeres da vida e estar mais próxima da família. A cada dia sou grata pelas oportunidades e experiências que a vida me proporcionou.

WILMA DA SILVA



Meu nome é **Wilma da Silva**, natural de Monte Carmelo-MG, e mudei para Brasília em 1972. Sou graduada em Biblioteconomia e Relações Públicas. Ingressei na Câmara dos Deputados em 1997, por meio de concurso público. Durante todo o meu tempo na Casa, dediquei-me ao Centro de Documentação

e Informação (CEDI), onde me aposentei em 2015. Desde então, tenho desfrutado meu tempo livre viajando e descansando. Já conheci o Sul da Argentina, Chile, Peru, Colômbia, Equador, Europa, Ásia e África. Agora, aproveito o tempo para explorar novos lugares e culturas. Cada viagem é uma oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal. A diversidade do mundo me encanta, e pretendo continuar viajando sempre que possível. Embora não tenha seguido o conselho de manter uma atividade regular após a aposentadoria, recomendo aos colegas aposentados que o façam. Encontro ale-

gria na prática da caridade, o que tem sido gratificante. Gostaria de elogiar a atual gestão da Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASACD), que considero excelente. A presidente Maria Elisa é muito ativa e generosa. Apesar da aposentadoria, mantenho-me ativa e engajada em atividades que me trazem satisfação. A caridade é uma delas, pois me permite ajudar quem precisa e contribuir para um mundo melhor. Por fim, reitero meu reconhecimento à atual gestão da ASACD e meu desejo de que as ações continuem beneficiando todos os aposentados.



Meu nome é **José Maria Lopes** é um mosaico de experiências marcantes. Nasci em Rio Paranaíba-MG, onde aprendi a valorizar as coisas simples da vida. Em 1971 fiz de Brasília meu lar, e em 1980, ingressei, na Câmara dos Deputados através de um concurso público. Traba-

lhei com dedicação no Departamento de Eletricidade até me aposentar em 1996.

Longe de me acomodar, encontrei novos caminhos para seguir. Na loja de utilidades do Santos Dumont, dei continuidade à minha jornada profissional. Além disso, abracei com entusiasmo a missão de ser catequista de adultos, levando fé e conhecimento a quem busca crescer espiritualmente.

Sou um viajante incansável, explorando as riquezas do Brasil e além. De norte a sul do país, descobri paisagens deslumbrantes. Também me aventurei por Salvador e Vitória, sempre em busca de novas experiências.

Com o passar dos anos, aprendi que a aposentadoria não é o fim, mas sim um novo começo. Sempre aconselho meus amigos aposentados a se manterem ativos, cuidando da saúde física, mental e espiritual.

Minha dedicação à ação social é uma parte essencial da minha vida. Trabalho com os idosos da minha comunidade, levando alegria e conforto através da pastoral. E ao observar a excelente gestão da Asa-CD, reconheço em Maria Elisa uma líder inspiradora, que conduz a organização com perspicácia e dinamismo.

ROBERTO VIEIRA CAVALCANTI

Meu nome é **Roberto Vieira Cavalcanti**. Nasci em João Pessoa-PB, e me mudei para Brasília em 1971. Sou formado em Direito e Psicologia pelo Uniceub. Ingressei na Câmara dos Deputados através de concurso público, onde desenvolvi minha carreira profissional.

Durante minha trajetória na Câmara dos Deputados trabalhei na Caenge e na Secretaria-Geral da Mesa. Aposentei-me em 2013, após anos de dedicação e serviço. Desde então, tenho me envolvido em atividades voluntárias, prestando serviços na ONG chamada Federação de Amor-Exigente. Nessa organização, há 25 anos, acolhemos e oferecemos

suporte a familiares de dependentes químicos, um trabalho que considero de grande importância social.

Além do meu trabalho voluntário, adoro viajar e tenho como *hobby* andar de moto. Passear de moto é uma das minhas maiores paixões, e também sou um estudioso dedicado ao tema da dependência química. Acredito que manter a mente ocupada é essencial, especialmente para os amigos aposentados. Recomendo que procurem sempre atividades que deem sentido à vida, além de praticar exercícios físicos regularmente e manter uma alimentação balanceada.

Gostaria de destacar a atual gestão da ASA-CD, que tem se mostrado ex-



tremamente ativa e competente. Maria Elisa, em especial, tem desempenhado um papel brilhante, demonstrando esforço e competência em suas funções.

Minha experiência e envolvimento em diversas áreas me proporcionaram uma vida plena e satisfatória, sempre buscando contribuir para o bem-estar da comunidade e a minha própria realização pessoal.

Meu nome é **Francisco das Chagas Sousa Filho**, cheguei a Brasília vindo de Teresina-PI em 1974 e tomei posse na Câmara dos Deputados por concurso público em 1979. Trabalhei com a Dra. Iris Berlink, que me ensinou tudo sobre como ser um bom Servidor Público.

Em seguida, migrei para a área legislativa, atuando na Vice-lideran-



ça do antigo PDS, SGM, Terceira Secretária Segunda Secretária, como o 1º Chefe do Serviço de Passaporte daquele Setor, e me aposentei como Analista Legislativo da Suplência da Mesa Diretora em 2014. Só tenho a agradecer por esses 35 anos de muito sucesso e pelas grandes amizades que fiz na Câmara dos Deputados.

Depois de me aposentar, viajei para os EUA, Flórida, Orlando, mas o que realmente gostei foi da minha viagem a Portugal, onde visitei mais de 20 cidades daquele país. Só posso agradecer a Deus por tantas bênçãos e alegrias em minha vida. Além disso, tenho um *hobby* que aprecio



muito, que é tocar violão.

Toco na Igreja Santa Rita de Cássia, na 609, perto do ASA, com meu amigo e cantor Marcelo, que a nossa Presidente, Maria Elisa, conhece. Toco violão mais de ouvido, pois acho mais fácil, e já ensinei muitas pessoas a tocar. Adoro esse instrumento.



Meu nome é **Fátima Bueno de Oliveira**, natural de Monte Belo-MG. Cheguei a Brasília em 1960 e sou formada em Letras, com pós-graduação em Artes Visuais. Ingressei na Câmara em 1973, através de concurso.

Após me aposentar em 1972 dediquei-me às artes. Gosto de viajar e

já conheci diversos países da Europa, América do Sul e do Norte, incluindo os países escandinavos. Cada viagem é uma oportunidade de aprendizado e descoberta, enriquecendo minha vida de maneiras que não poderia imaginar.

Além disso sempre cuidei da minha saúde, praticando exercícios físicos regulares e mantendo uma alimentação equilibrada. Esse é o conselho que sempre dou aos meus amigos aposentados: cuide-se, pois a saúde é o nosso maior patrimônio.

Quanto à gestão da ASA-CD, posso afirmar que está impecável. Maria Elisa é uma líder exemplar, especialmente quando se trata de cuidar

dos aposentados e pensionistas. Sua dedicação e atenção são admiráveis, e ela realmente se destaca nessa posição.

Neste momento da vida, sinto-me grata pelas experiências que acumulei e pelas pessoas maravilhosas que conheci ao longo do caminho. A aposentadoria não é o fim, mas sim um novo capítulo repleto de possibilidades e realizações.





Meu nome é **Adão Oliveira**, nascido em Posse-GO e vim para Brasília em 1964. Sou graduado em Direito e entrei para a Câmara dos Deputados em 1981, por meio de um concorrido concurso público.

Durante meu tempo na Casa desempenhei mi-

nas funções no DEPOL até me aposentar em 2016. Após a aposentadoria, assumi o posto de locutor na rádio Rede Imaculada, onde apresentava um jornal e comandava uma programação especial nas noites de quinta-feira. Posteriormente, aproveitei para viajar extensivamente, explorando os encantos da Europa, América do Sul, Ásia e quase todos os cantos do Brasil.

Aos amigos que estão desfrutando da aposentadoria sempre recomendo que aproveitem ao máxi-

mo esse período, zelando pela saúde, buscando uma vida de qualidade, praticando exercícios regularmente, alimentando-se de forma adequada e mantendo-se bem hidratados, com o consumo mínimo de dois litros de água diários.

A atual administração da ASA-CD é notavelmente atenciosa e afetuosa. Tanto a Presidente quanto os Diretores demonstram uma preocupação genuína em manter-nos unidos e ativos, o que é muito louvável.

IRIS BERLINCK DA SILVA

Meu nome é **Iris Berlinck da Silva** e nasci em Juiz de Fora-MG. Cheguei a Brasília em 1959. Sou formada em Administração de Empresa e Pedagogia. Entrei na Câmara dos Deputados em 1962 e me aposentei em 1991. Após isso, fiquei mais 4 anos na Câmara, criando programas sociais como o PAE, a Creche, PRODEQ e o VIVA.

Tenho orgulho de ter ajudado a formar a ASA em Brasília. Também me interessei por literatura e comecei a escrever contos e crônicas, sendo membro

de várias instituições literárias e atuando como Consultora Cultural na área de Literatura e Artes Plásticas para América do Sul.

Recebi prêmios como escritora e por minha defesa dos escritores e entidades lusófonas. Meu conselho para amigos aposentados é que aproveitem a vida, pois a aposentadoria marca o início de uma nova etapa cheia de possibilidades.

Sobre a gestão atual da ASA-CD, estou vendo tudo que sonhei para a Associação. Parabenizo e desejo mais sucesso na defe-



sa dos servidores da Câmara dos Deputados. Estou muito orgulhosa de fazer parte da nossa Associação e a nossa Presidente Maria Elisa está de parabéns.

Por fim, agradeço pelo convite para esta entrevista. É muito importante ser lembrada.



Cuidar da nossa saúde é fundamental para vivermos uma vida plena e atingirmos nosso potencial máximo. O reumatismo, também conhecido com doença reumática, é um termo amplo que abrange diversas doenças que afetam as articulações, músculos, tendões e ligamentos, mas também podendo afetar o coração, sendo mais comum em idosos. As causas podem variar, desde fatores genéticos até estilo de vida sedentário. Os sintomas incluem dor, rigidez e inchaço nas articula-

ções, além de dificuldade de movimento.

Os tipos mais comuns de reumatismo são artrite reumatoide, artrose, bursite, febre reumática, lúpus, fibromialgia, gota, tendinite ou espondilite anquilosante, por exemplo, causando sintomas como dor, inchaço ou rigidez na articulação ou no membro afetado.

Os sintomas podem surgir a qualquer hora do dia, mas são mais comuns ao acordar e tendem a melhorar com o calor. Diagnosticar o reumatismo pode ser complexo, pois requer uma avaliação médica detalhada, incluindo exames de sangue, imagens de diagnóstico por imagem e, às vezes, biópsias. O tratamento ge-

ralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, incluindo medicamentos para aliviar a dor e a inflamação, fisioterapia para melhorar a mobilidade e, em alguns casos, cirurgia para reparar danos articulares graves.

Prevenir o reumatismo e gerenciar seus sintomas inclui manter um estilo de vida saudável, com exercícios regulares para manter a flexibilidade e o fortalecimento muscular, além de uma dieta equilibrada para controlar o peso e reduzir a inflamação. O acompanhamento médico regular é fundamental para monitorar a condição e ajustar o tratamento conforme necessário.

**Comu
nicado**
ASACD



Caros associados, é com grande preocupação que a ASACD vem alertá-los sobre golpes por correspondências, e-mails, WhatsApps, telefonemas etc, em que prometem ações e possíveis direitos, mas na realidade são tentativas fraudulentas de enganar as pessoas.

Os golpes de ações falsas é uma prática artilosa na qual golpistas tentam convencer as vítimas a fornecer informações pessoais, financeiras ou até mesmo a enviar dinheiro, com a falsa promessa de receber supostos benefícios ou ganhos.

Infelizmente, muitas pessoas acabam caindo nesse tipo de armadilha, perdendo não apenas dinheiro, mas também sua tranquilidade e confiança.

Para proteger-se contra esse tipo de golpe é crucial estar ciente de algumas precauções: - não forneça informações a ninguém - ligue para o SINDILEGIS ou para a ASA e informe-se sobre o assunto.

NÃO COMPARTILHE INFORMAÇÕES E DADOS PESSOAIS.

Desconfie de pressões para agir rapi-

damente: Golpistas frequentemente tentam pressionar as vítimas a agir rapidamente, criando um senso de urgência. Tome seu tempo para avaliar cuidadosamente qualquer oferta.

Atualmente estão usando o prefixo do telefone no Banco do Brasil (4000-xxxx) para dar golpes ou ligando dizendo que tem uma compra em seu nome. **DESLIGUE IMEDIATAMENTE.**

Cuide-se, nós da ASA estamos aqui para ajudá-los.

DICA DE VIAGEM

AMAZÔNIA



Se você é um amante da natureza e está em busca de uma experiência única, a Amazônia é o destino perfeito. Com sua biodiversidade exuberante, florestas tropicais intocadas e cultura indígena fascinante, a maior selva tropical do mundo oferece uma viagem que vai além das expectativas. Aqui estão algumas dicas para explorar esse paraíso verde:

1. Manaus: porta de en-

trada para a Amazônia. Comece sua jornada em Manaus, a capital do estado do Amazonas. Além de ser a porta de entrada para a região, Manaus oferece a oportunidade de explorar o encontro das águas dos rios Negro e Solimões, uma maravilha natural única.

2. Cruzeiro pelos Rios Amazônicos: Uma das melhores maneiras de explorar a Amazônia é embarcar em um cruzeiro pelos rios que cortam a floresta. Durante o passeio, você terá a chance de avistar a vida selvagem, como jacarés, botos-cor-de-rosa, macacos e uma infinidade de aves exóticas.

3. Hospedagem na Sel-

va: *Eco-lodges* Para uma experiência mais próxima da Natureza, considere se hospedar em um dos *eco-lodges* espalhados pela Amazônia. Essas acomodações sustentáveis oferecem uma imersão completa na selva, com trilhas pela floresta.

4. Encontro com as Comunidades Indígenas Conhecer as comunidades indígenas da Amazônia é uma experiência enriquecedora e educativa. Muitas delas oferecem programas de turismo comunitário, nos quais os visitantes podem aprender sobre a cultura.

14ª COPA LEGIS

As inscrições para a Copa Sindilegis 2024 estão a todo vapor, mas as vagas estão se esgotando rapidamente. Não perca tempo se ainda não se inscreveu e deseja participar do evento! Foram disponibilizados 450 espaços para servidores e suas famílias. As inscrições permanecerão abertas até 2 de agosto, ou enquanto hou-

ver vagas disponíveis. A 14ª edição da Copa Sindilegis e 3º Sarau será realizada de 21 a 25 de agosto, na paradisíaca João Pessoa, capital da Paraíba. Prepare-se para dias de muita integração, confraternização e competições emocionantes em diversas modalidades esportivas. Não fique de fora!



**INFORMAÇÕES
SINDILEGIS**
Telefone: (61) 3214-7300

REUNIÃO FRENTE PARLAMENTAR

PRESIDENTE DA ASA-CD PARTICIPA DE REUNIÃO DA FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS



No dia 22 de maio a Presidente da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD), Maria Elisa, participou de uma importante reunião com a Frente Parlamentar Mista de Aposentados, Pensionistas e Idosos na Câmara dos Deputados.

O encontro contou com a presença de diversas figuras de destaque. Estiveram presentes o Deputado Cléber Verde, que presidiu o evento, o Deputado Mauro Benevides Filho, o Deputado Silas Câmara, o Deputado Ildon Rocha e a Deputada Marlúcia Bodrim (Marusa).

Além destes, participaram Francely Lourdes, Primeira Diretora de Secretaria da ASA-CD, Alison Souza, Presidente do Sindilegis, Édison Haubert, Presidente do Instituto Mospap, entre outros. Essas presenças reforçaram a importância do encontro e a representatividade dos diversos setores envolvidos.

A pauta da reunião foi centrada na discussão dos

direitos dos aposentados e pensionistas e na luta pela aprovação da PEC 06/2024, da qual o deputado Cléber Verde é o primeiro signatário e Presidente da Frente Parlamentar.

O objetivo é garantir uma velhice com qualidade de vida, visto que com o passar dos anos os idosos gastam mais dinheiro com médicos, remédios, cuidadores etc.

A Presidente Maria Elisa destacou a importância da união entre as entidades e os parlamentares para avançar nas conquistas e assegurar que os direitos dos aposentados e pensionistas fossem respeitados e ampliados. “É fundamental que continuemos a lutar juntos por uma sociedade mais justa e que valorize aqueles que tanto contribuíram para o desenvolvimento do nosso país”, afirmou.

Ela acrescentou: “Nossa prioridade é garantir que os aposentados e pensionistas tenham uma vida digna e segura. Estamos aqui para reforçar que esses direitos não são apenas necessários,

mas inegociáveis. Precisamos de políticas públicas que atendam às demandas dessa população que já fez tanto pela nossa nação”.

A reunião representou um passo significativo na busca por soluções efetivas e no fortalecimento das políticas de proteção social, reafirmando o compromisso das lideranças presentes em defender e promover os direitos dos aposentados e pensionistas no Brasil.

A PEC 06/2024 que altera a PEC 555/2006, conhecida como PEC Social, atualiza os fundamentos da PEC 555/2006 e propõe a redução gradativa da contribuição previdenciária de servidores públicos aposentados e pensionistas, com um forte enfoque no fortalecimento das políticas de proteção social. O Deputado Cleber Verde entregou ao Presidente da Casa o referido abaixo-assinado contendo meio milhão de assinaturas.

FOTOS PROSA



Noemia Umbelina



Gracinira Lopes



Cecilia Torres



Rosane



Elba Machado



Cecilia Yulico Matsunaga
Adivany maria dos santos



Francisca Celia



Cecilia Alcoforado



Homenageadas



Heloisa Ramos



Maria Alice



Aniversariantes



Francisca Maria



QUINTA LITERÁRIA



No dia 23 de maio de 2024 ocorreu na Associação Nacional dos Escritores de Brasília (ANE) o evento Quinta Literária, em homenagem ao ilustre membro Anderson Braga Horta. A celebração contou com a presença de figuras importantes, como o Presidente da ASLEGIS, Pedro Garrido da Costa Lima, e a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, ambos apoiadores do evento.

Nascido em Carangola (MG) no dia 17 de novembro de 1934, Anderson Braga Hor-



ta é filho dos escritores Anderson de Araújo Horta e Maria Braga Horta. Diplomado em Direito, veio para Brasília em 1960. Ao longo de sua carreira atuou como professor, jornalista, funcionário público e diretor legislativo da Câmara dos Deputados. Além disso, colaborou em diversos periódicos e foi detentor do prêmio literário Antônio Botto.

A sessão solene contou com a presença de diversos amigos de Anderson, incluindo parlamentares da constituinte e con-

sultores legislativos. O ponto alto do evento foi a leitura dos poemas do homenageado, realizada por Noelia Ribeiro, Luiz César Costa e o próprio Anderson, que abrilhantaram ainda mais a ocasião.

Dr. Anderson foi revisor da Revista Voz Ativa da ASA por muitos anos, o que engrandece a ASACD e seus associados pela magnitude do profissional que é. Muita gratidão!

Maria Elisa, Presidente da ASA, destacou: “Celebrar a trajetória de Anderson Braga Horta é celebrar a riqueza da nossa cultura e a força da literatura brasileira.” Ao final, foi realizado um coquetel, encerrando o dia com muita alegria e comemoração.

PRÓ SAÚDE



Na segunda-feira, 27 de maio, o Sindilegis organizou uma reunião com Jorge Augusto Eirado, Diretor do Programa de Saúde da Câmara dos Deputados (Pró-Saúde). A reunião contou com a presença de diversas autoridades, Alison Souza, Presidente do Sindilegis, Paulo Cezar Alves, vice-presidente do Sindilegis, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Presidente da ASA-CD, Franci Lourdes Pereira Borges, 1.^a Diretora de Secretaria, Roberto de Medeiros Guimarães, 1.^o Conselheiro Fiscal, e Marly Glória, filiada. O evento foi realizado na sede do Sindilegis, em Brasília, e transmitido ao vivo.



O Pró-Saúde, fundado em 1991, oferece assistência médica aos servidores da Câmara dos Deputados e seus dependentes. Operando sob um modelo associativista sem fins lucrativos, o programa foca no tratamento e recuperação da saúde. O Pró-Saúde disponibiliza duas carteirinhas: uma para o Distrito Federal (preta) e outra para uso nacional (azul).

Nacionalmente, o Pró-Saúde opera através de uma rede credenciada da Caixa Econômica Federal.

Maria Elisa Siqueira de Oliveira enfatizou a importância de uma comunicação clara sobre os benefícios e procedimentos do progra-



ma, destacando que a informação adequada é essencial para o uso seguro e tranquilo dos serviços oferecidos.

Durante a reunião, a Presidente da ASA agradeceu a Jorge Eirado pela habitual atenção aos seus associados e fez dois questionamentos ao Diretor do Pró-Saúde: 1. Ela sugeriu que, sempre que possível, os usuários utilizem a carteirinha preta, pois isso gera mais economia para o plano. 2. Ela recomendou que os usuários acompanhem as solicitações e controlem os serviços utilizados, verificando regularmente o extrato para melhor controle.

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:

1 - com algum conhecimento: segunda às 18h

2 - com bom conhecimento: quarta às 18h

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA FRANCÊS



Professor Carlos

Bonjour! J'espère 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 segundas-feiras

1- com algum conhecimento às 9h

2 - com bom conhecimento às 20h

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

¡Hola! ¿Qué tal? Eu sou Juan, professor de espanhol nativo da ASA, gostaria de convidar vocês para estudar espanhol comigo próximo semestre. ¿Vamos estudiar?

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 9h

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!

Turmas: às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 10h30
2 - com algum conhecimento: às 11h30

Abriremos novas turmas para iniciantes.

Informações pelo nosso
WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA GOURMET

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

SOPA DELÍCIA



MODO DE PREPARO

- Corte os legumes em pedaços pequenos e também a cebola e o alho
- Na panela refogue a cebola e o alho e coloque o frango e depois os legumes e os temperos e coloque água até cobrir os legumes
- Cozinhar por cerca de 20 minutos a depender do fogão
- Depois de pronto colocar no prato e colocar cheiro verde
- Uma delícia e você pode comer com torradas

INGREDIENTES

- cenoura
- brócolis
- couve flor
- vagem
- frango desfiado
- cebola e alho
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de páprica picante
- sal a gosto
- cheiro verde

CACHORRO QUENTE



MODO DE PREPARO

- Corte as salsichas em rodelas e reserve.
- Pique a cebola e o alho.
- Coloque tudo em uma tigela de vidro e acrescente o molho de tomate e o orégano. Misture bem.
- Leve ao microondas por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.

INGREDIENTES

- 500g de salsicha
- 2 latas de molho de tomate (pomarola) de 340g cada
- 1/2 cebola
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

DICA DE CASA

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

CORTAR CEBOLINHA COM TESOURA

Cortar cebolinha com tesoura é um truque culinário simples, mas eficaz. Ao invés de usar uma faca, a tesoura corta de maneira uniforme e rápida, evitando que as folhas sejam esmagadas. Isso resulta em pedaços mais bonitos e preserva o sabor fresco da cebolinha. É uma dica simples, mas que faz toda a diferença na preparação de pratos. Espero que vocês tenham gostado!



PINTAR LATÕES ANTIGOS E TRANSFORMA-LOS

Você sabia que pode transformar latões antigos e enferrujados em peças de destaque na decoração com uma simples camada de tinta? Revestir esses recipientes com cores vibrantes ou tons metálicos pode reviver sua beleza perdida. Desde vasos de plantas até luminárias improvisadas, as possibilidades são infinitas. Com um toque de criatividade e um pouco de esforço, você pode transformar o que antes era considerado lixo em elementos decorativos únicos e cativantes, tornando sua casa um reflexo do seu estilo e originalidade. Espero que vocês tenham gostado dessa dica.



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA

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

Foi lançado no dia 19/10/2022 sob a regência do Maestro Renato Pedro. Por meio do coral pode-se desenvolver memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a cir-



culação, a respiração e a interação social. Aulas às quartas-feiras das 14h30 às 16h, na Igreja Metodista na 610 sul.

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

DANÇA DE SALÃO

Conforme diz 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 15h30 às 17h, na ASA-CD.

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

ASA ARTESANATO



As aulas de artesanato acontecem todas as terças na ASACD às 15h e reúne artesãs talentosas e dedicadas para uma jornada de criação e aprendi-

zado, resultando em belíssimos trabalhos.

Temos confecção de bijuterias, crochê e ponto cruz.

A energia criativa no ambiente é visível, e cada participante traz consigo suas ideias e habilidades para dar vida a peças verdadeiramente encantadoras.

Um lanche cuidadosamente preparado é oferecido, permitin-

do que todos compartilhem experiências, conversas animadas e risadas, fortalecendo os laços entre os membros da nossa comunidade de artesãs. Aguardamos você!!!



CLUBE DO LIVRO

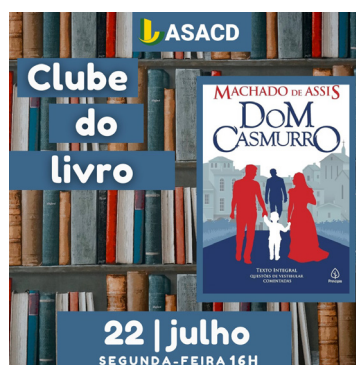


A presidente Maria Elisa decidiu presentear os associados do Clube do Livro com uma obra especial: “Terra do Sem Fim”, de Jorge Amado. Em um sorteio emocionante, Maria Júlia foi a felizarda que teria a oportunidade de mergulhar nessa história inesquecível.



O evento contou com a presença da Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, e de outras figuras importantes da associação, incluindo Enila Beatriz Esteves Gomes, 3.^a Vice-Presidente, e Ângela da Cunha Barbosa, 2.^a Diretora de Secretaria. Além delas, marcaram presença as associadas Uilza Guerra, Alvarina Pereira, Elba Veloso, e as professoras de italiano e artesanato, Thais Freitas e Cristina se reuniram na Pain Rustique para discutir sobre o livro “Terras do Sem Fim”, uma obra de Jorge Amado. A obra em discussão

“Terras do Sem Fim” é um retrato vívido da guerra pela posse de terras na região cacauceira do sul da Bahia. Os irmãos Badaró enfrentam o poderoso coronel Horácio da Silveira em uma luta que vai além da subsistência, entrelaçando intrigas políticas, relações amorosas e crimes passionais. O livro oferece um panorama da complexidade das relações humanas em um cenário de conflito e ambição. O livro escolhido para o próximo encontro é “Dom Casmurro” obra de Machado de Assis.



VEM AÍ

Vem aí a festa junina mais esperada do ano!

FESTA JUNINA ASACD

Prepare o seu traje caipira, porque teremos comida típica deliciosa, música animada e muita diversão para todos! Venha se juntar a nós para celebrar as tradições juninas em grande estilo!

Associados não pagam e podem levar um acompanhante pagando R\$90,00.

DATA: 20 DE JUNHO
HORÁRIO: ÀS 18H
LOCAL: SALÃO DE FESTA DO SINDILEGIS
ENDEREÇO: SGAS 610 CONJ C MODULO 70 BRASÍLIA DF

Garanta sua vaga e confirme sua presença pelo nosso WhatsApp até o dia 18/6.

Telefone: (61) 99111-2317

ASACD
(61) 99111-2317

FESTA JUNINA ASACD

Comida típica, música boa, brincadeiras e muito mais..

20/06 às 18h

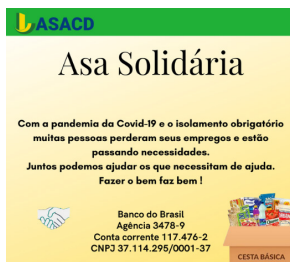
Salão de festa do Sindilegis

Garanta sua vaga e confirme sua presença pelo nosso WhatsApp até o dia 18/6.

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Meg Vicente

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

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

Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, **graças a sua ajuda.**

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

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Centro Social Formar

Liga do Bem

Associação Benéfica Cristã

Igreja Majestade de Deus

Reciclando Sons

Paróquia São Pio

Instituto Doando Vidas - Estrutural

Comitê da Cidadania

Igreja Presbiteriana Sol Nascente

Pastor Alonso

Igreja de Deus

MEDALHA IN MEMORIAM

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

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

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



ANIVERSARIANTES DE JULHO

1 - Ana Maria Pereira Porto, Anamélia Ribeiro Correia de Araújo, India Dalva da Silva Gomes, Luzia Maria dos Santos, Maria de Fátima Cardoso Cavalcante, Silvia Ribeiro Tome. 2 - Aelcio Cruz de Sousa, Isabel Fonseca Nascimento Teixeira, Marcilia Bergallo, Maria Liz da Silva Braga, Maria Pereira de Paula Ferreira, Paulo dos Santos Costa, Terezinha Wrubleski. 3 - Andrea Maria Carneiro Sabino Lopes, Filomena da Silva Pires, Geraldo Evangelista Teixeira, José Americo Rodrigues Araújo, Livia Costa, Maria Antônia da Cruz, Maria Magdalena Alves Pacheco, Raimundo Floriano de Albuquerque e Silva, Selma Rocha da Silva. 4 - Maria das Graças Rodrigues Leitão, Marlene Ferreira dos Santos, Silvio Mazurok. 5 - Antônia Alves Pereira, Divina Dinozete Rezio Pires, Maria da Conceição Matias Teixeira, Vera Lúcia dos Santos Ramos. 6 - Edson Jose Guimarães, Francisca de Fátima Moura Campos, Hernestina Galdino de Azevedo, Izabel de Mesquita Pinto, Josimira Ribeiro Alves, Lúcia de Fátima Vieira da Costa, Maria do Rosario de Fátima Gomes Barbosa, Sérgio Luiz Gaio. 7 - Aliete Oliveira Azevedo, Elenice Lima, Francisca Elisabeth Eleutério, Maria Norma Medeiros Guimarães, Paulo Sabino Sobrinho, Relva Aparecida Resende da Silva. 8 - Alcineia Fernandes Siqueira, Elizabet de Assis Frechiani, Fernando Moitinho Neiva, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, Maria Simone do Nascimento. 9 - Ana Lúcia Rocha Studart, Elizabete Nascimento de Souza de Lemos, Francisca Leite de Saboia Vieira, Italo Lages Luongo Filho, Norma Sarmiento de Almeida, Rita Mota Gomes, Rosental Antero Alves Júnior. 10 - Adilson Pinto, Alaide Oliveira da

Silva, Almelina Pereira de Andrade, Regina Celia Francois Diniz. 11 - Ana Cristina Pinheiro Campos, Divina Beatriz de Assis Bites Leão, Henrique Goulart Gonzaga Júnior, Marcia Cristina Ferrari Sampaio, Maria de Fátima Bastos Bessa Valim, Sidraque Pinheiro da Silva. 12 - Alice Maria Costa Botelho Garcia, Cleusa Monteiro de Moraes, Maria de Nazare Oliveira. 13 - Aldo da Silva Guedes, Jorge Honda, Maria Terezinha Donati, Walberth Azevedo Araújo. 14 - Aldenina Teles Milfont, Dinazir Elias de Freitas, Laudimira da Mota Fernandes, Sergio Boaventura Gonçalves. 15 - Maria do Carmo Oliveira, Maria Helena Siqueira, Paulo Eustáquio Luiz de Almeida, Pedro Francisco Pinheiro, Stela Maris Murta, Vania Marques Pinto Garcia. 16 - Antônio Maria de Moreira Mesquita, Hilda Soares Braga, José Maciel dos Santos Filho, Valdofredo Rosa de Oliveira. 17 - Deuselene Pereira de Oliveira. 18 - Ariadne Dantas de Paula, Eliza Penha de Lima Gieseler, Iris Werneck Marques, Maria das Dores Barcellos, Maria dos Santos Souza Silva, Neusa Regina Lucena Galvão, Regina Loureiro Stavale, Zilda Neves de Carvalho, Zita Silvestre Fernandes. 19 - Irene Bittencourt da Silva, Irismar Pires Vieira, Marcia de Andrade Pereira, Paulo Roberto dos Santos, Ronaldo Gomes de Souza. 20 - Angela da Cunha Barbosa, Gildete Desiderio Rocha, Irma Rodrigues Chaves, Maria Augusta Gouvêa Dutra. 21 - Aparecida Corrêa Porto, Delzuite Macedo Avelar, Edison Guilherme Haubert, Maria das Graças Vasconcelos Maranhão, Odelita Caldas Ferreira, Rosangela Beatriz Haag Dourado. 22 - Clóvis Lemes Gonçalves, Goiano Braga Horta, Lúcia Maria Guimarães Lossio. 23 - Argentino

de Paulo Valeriano, Erica Veronica de Souza, Hozana Souza Leite, Joselito de Oliveira Silva, Jozete Marcelina Diniz Miranda, Leda Beatriz de Souza Guedes, Leorlando Lira de Almeida, Maria Hilda Pinheiro Souza, Neusa Maria Machado de Carvalho, Rosa Nhuch Boianovsky. 24 - Flávia Castello Branco Coutinho, Jacira Faria e Silva, Maria Ângela Cortes Marinho, Maria Cristina Leite Machado Ramos, Vera Lúcia Otilio dos Santos. 25 - Ana Beatriz Mendes Cleto, Eurico Perez Garcia, Lúcia Pedroso de Moraes, Luiz Claudio Rabello Petteña. 26 - Ana Celina Gomes Moreira, Anna Lúcia Brandão Colares Nogueira, José Humberto Porto, Marli Lima Gomes. 27 - Fátima Eunice Paixão Arruda, Fernando da Silva, José Cassimiro da Silva, Maria Aldisa Anselmo, Maria da Glória Soares, Maria de Jesus Bezerra, Roberto de Medeiros Guimarães, Sandra Santos Reis. 28 - Evaldo Pinheiro da Luz, Ivana Amaral Campos Ribeiro, José Alonso Souto, Maria de Jesus Matos Moreno. 29 - Gercino da Silva Filho, José Valdo Bastos, Rejane Dias Ferreira Ribeiro, Rita Delfina de Medina Figueiredo. 30 - Euclides Neres de Santana, Eugenia Maria Mendes de Souza, João Cyrino Filho, Joares Antônio Caovilla, Maria de Fátima da Silva Palmeira Ribeiro, Odelphia Lima Chaves, Sônia Regina Pinto da Silva, Valéria Carneiro de Albuquerque. 31 - Domingos Amorim de Carvalho, Giselda de Carvalho Alminta, Maria Augusta Silveira Leonardo, Nabor Tapajos Caldas, Nilo Alberto Barroso.