

NOVA DIRETORIA DA ASA-CD É EMPOSSADA EM SOLENIDADE NA CÂMARA

PÁGINA 6



No dia 1º de abril a ASA-CD realizou na CCJC da Câmara dos Deputados a solenidade de posse de sua nova diretoria. O evento reuniu autoridades, representantes de entidades parceiras e associados, marcando um momento de reconhecimento, renovação e celebração pelos serviços prestados à Associação.

Apresentado estudo sobre a PEC 6/2024 a Hugo Motta, com apoio de mais de 300 parlamentares, visando o apensamento à PEC 555/2006 e avanços para aposentados e pensionistas.

Página 16

A Pro-Saúde oferece vacinação contra Herpes-zóster nas clínicas CLIDIP e CLIVAC. Para solicitar, é necessário entrar em contato, enviar pedido médico e documentos, e apresentar os originais no dia do atendimento.

Página 18

O Prosa Café da Tarde na Belini é um momento especial de encontro, boa conversa e sabores marcantes, reunindo associados em um ambiente acolhedor e cheio de charme.

Página 22

EXPEDIENTE

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

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva
Claudionor Rocha

Diretoria de Secretaria

Enila Beatriz Esteves Gomes
Dolores Maria de Andrade

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara
Adilson Clementino dos Santos

Conselho Fiscal

José Gomes Ferreira
José Vieira Alves
Abeguar Machado Massera

Suplentes

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

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Gabriela Fonseca Costa
Ingrid Torres Alves
Jaqueline Maria dos Santos

Diagramação

Gabriela Fonseca Costa
Ingrid Torres Alves

Impressão

Querubins Gráfica | Editora
Tel.: (61) 3465-2411
E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

CLS 312 bloco C loja 20 Asa Sul Brasília-DF
CEP 70365-530
Fones (61) 99451-5807 / (61) 99413-0276

Colaboradores

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento
Ingrid Torres Alves
Jaqueline Maria dos Santos
José Lucas do Carmo Caldas
Leiliane Cesar Silva
Mariete dos Santos Lima Piovezan
Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento:

das 9h às 18h

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

Tiragem:

1615 exemplares

Telefones úteis

Ascade: (61) 3226-4503/3322-0071
Câmara dos Deputados: (61) 3216-0000
Central do Idoso TJDF: (61) 3103-7609/3103-7612
Centro de Informática/CD: (61) 3216-3636
Consulegis: (61) 3214-7342
Clubs: (61) 3223-7705
COIPE: (61) 3216-7251
Diretoria-Geral: (61) 3216-2002
Marcação de Consultas/CD: (61) 3216-7999
Odontolegis: (61) 3214-7339
Pagamento de Pessoal/CD: (61) 3216-7394
Pró-Saúde/CD: (61) 3216-7968/3216-7976
Sindilegis: (61) 3214-7300
UTI Móvel On Life: 0800 642 1202

SUMÁRIO

Editorial	03
A ASA vai até você	04
Nos Bastidores da Visita da Presidente	05
Nova Diretoria da ASA-CD	06
Associado Candango	07
Fala, associado	09
Galeria do Leitor	11
ASA com Arte	12
Dica de Viagem	13
Dicas de Casa	14
ASA Gourmet	15
Direito e Justiça	16
Dica de Saúde	17
ILPIs apoiadas pela ASA-CD	18
ASA Solidária	19
Inclusão Digital	20
Cursos de Idiomas	21
Prosa Belini	22
Arraiá Legis	24
ASA-CD promove curso prático de finanças	25
Dança de Salão	26
ASA-CD Cuidando de Você Por Inteiro	27
Ações da ASA-CD	28
você Sabia que a ASA-CD Tem UTI Móvel Gratuita?	29
Aniversariantes de junho	30

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

É só escanear o QR Code e não perder nada!



EDITORIAL

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que estejam bem e cuidando, com atenção e carinho, da própria saúde e bem-estar. Pequenas atitudes no dia a dia — como manter uma boa alimentação, movimentar o corpo, preservar a mente ativa e valorizar momentos de descanso — fazem toda a diferença para uma vida mais equilibrada e com qualidade.

Abril chegou trazendo um início de mês marcado por muitas emoções, conquistas e novos desafios. Logo no dia 1º tive a honra de tomar posse novamente como presidente da ASA-CD, ao lado da nova diretoria, em uma cerimônia que simbolizou não apenas a continuidade de um trabalho, mas também a renovação do nosso compromisso com cada associado e com o fortalecimento da nossa Associação.

Esse novo ciclo foi iniciado com ainda mais motivação e responsabilidade. Seguimos empenhados em ampliar e aprimorar nossas ações, desenvolvendo projetos voltados ao bem-estar, à integração e à valorização dos nossos associados. Nosso propósito foi avançar de forma consistente, buscando melhorias contínuas nos serviços oferecidos,

na comunicação institucional e nas iniciativas que impactam positivamente o dia a dia de todos.

Também mantivemos o foco em fortalecer os laços com a nossa comunidade, incentivando momentos de convivência, troca de experiências e participação ativa dos associados nas atividades promovidas pela ASA-CD. Acreditamos que uma Associação forte se constrói com união, diálogo e presença.

Nesta edição a revista Voz Ativa acompanhou esse importante momento de renovação, reunindo conteúdos relevantes, registros institucionais e matérias que refletem o trabalho desenvolvido, além de destacar ações que seguem promovendo qualidade de vida, informação e engajamento.

Reafirmo minha gratidão pela confiança em mim depositada e em toda a diretoria. Recebemos essa missão com seriedade, dedicação e carinho, certos de que ainda temos muito a construir juntos. Seguiremos trabalhando com compromisso e responsabilidade para que a ASA-CD continue sendo um espaço de acolhimento, representatividade e conquistas para todos.

A ASA vai até você

Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.



Maria Elisa



Enila



Leila

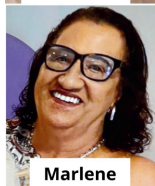


Gracinira



Teresinha

Gracinira Lopes da Silva e Teresinha Aparecida de Resende – dia 1; **Marlene Vieira Nery e Maria Ema Melo Rabelo Silva** – dia 10; **Sindulfo Chaves Filho** – dia 12; **Ildeu Teixeira de Sousa** – dia 15.



Marlene



M. Ema

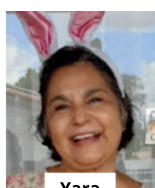
Gracinira chegou a Brasília em 1972; gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Teresinha** chegou a Brasília em 1962; gosta muito de viajar e de curtir seus familiares. **Marlene** chegou a Brasília em 1960; gosta de viajar e fazer pilates. **Ema Melo** chegou a Brasília em 1967; gosta de fazer musculação. **Sindulfo** chegou a Brasília em 1962; gosta de praticar atividades físicas, leitura e atividades espirituais. **Ildeu** chegou a Brasília em 1957; gosta de estudar e ama estar com a família.



Sindulfo



Ildeu

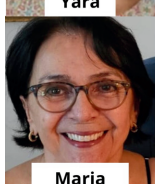


Yara



Roberto

Yara de Sá – dia 18; **Roberto Moreira da Costa** – dia 20; **Maria das Graças Monteiro dos Santos, Ogib Teixeira de Carvalho Filho e Venita Francisco Soares Ferreira** – dia 22; **Tereza Cristina Resende Attuch** – dia 23.



Maria

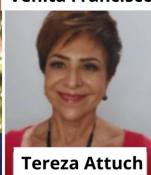


Venita Francisco

Yara chegou a Brasília em 1962; gosta de passear. **Roberto** chegou a Brasília em 1963; gosta de fazer fotografias profissionais e tocar baixo. **Maria** chegou a Brasília em 1973; gosta de viajar e fazer caminhada. **Venita** chegou a Brasília em 1964; gosta de cuidar da roça e viajar. **Ogib** chegou a Brasília em 1960; gosta de viajar. **Tereza Attuch** chegou a Brasília em 1968; gosta de viajar e fazer cursos de língua estrangeira.



Ogib



Tereza Attuch



Claudionor Rocha e Ilídia da Ascensão Garrido Martins Juras – dia 26; **José Rui Carneiro** – dia 27; **Maria Vilani Araújo Moura** – dia 28; **Francisco Monte Aragão e Luzia Cardoso Takahashi** – dia 30.

Claudionor chegou a Brasília em 1991; gosta de ler. **Ilídia** chegou a Brasília em 1986; gosta de bordar, cantar, dançar e curtir os netos. **José Rui** chegou a Brasília em 1963; gosta de viajar e estar com a família. **Maria Vilani** chegou a Brasília em 1960; gosta de viajar e estar com amigos e familiares. **Francisco** chegou a Brasília em 1974; gosta de estar reunido com amigos e familiares. **Luzia** chegou a Brasília em 1968; gosta de passear, ler e passear com os netos.

NOS BASTIDORES DA VISITA DA PRESIDENTE



A presidente Maria Elisa esteve presente, no dia 25 de abril, na comemoração dos 94 anos da querida amiga e associada **Vilani**.

O encontro aconteceu às 12h, reunindo amigos e pessoas queridas para celebrar essa linda trajetória de vida.

A celebração contou também com a presença das colegas **Divina** e **Eli Maria**, tornando o momento ainda mais especial, marcado por carinho, alegria e muitas histórias compartilhadas.

NOVA DIRETORIA DA ASA-CD É EMPOSSADA EM SOLENIDADE NA CÂMARA DOS DEPUTADOS



No dia 1º de abril, realizou-se na Comissão de Constituição e Justiça e Cidadania (CCJC) da Câmara dos Deputados a solenidade de posse da nova diretoria da ASA-CD.

A mesa foi composta pela presidente eleita, Maria Elisa Siqueira de Oliveira; pela 1ª vice-presidente, Maria do Amparo; pelo 2º vice-presidente, Claudionor Rocha; por Alison Souza, presidente do Sindilegis; por Edison Haubert, presidente do Mosap; e por Hélio Silva, diretor do Departamento de Pessoal da Casa.

Também estiveram presentes os diretores recém-empossados, bem como os diretores que encerraram sua gestão no período de 2024 a 2026, os quais foram homenageados pela ASA-CD pelos relevantes serviços prestados à Associação.

Ao final foi oferecido um coquetel aos presentes no evento, promovendo um momento de confraternização e celebração.

ASSOCIADO CANDANGO

Sônia Maria Pessoa Ramalho

Sônia Maria Pessoa Ramalho Vianna nasceu em Fortaleza (CE) e chegou a Brasília em 1968. Pensionista da Câmara dos Deputados, instituição pela qual tem grande admiração, após a aposentadoria passou a viajar com frequência, conhecendo diversos países.

Atualmente mantém uma vida ativa, praticando ioga, zumba e dança. Aos amigos que estão prestes a se aposentar aconselha que continuem ativos, façam cursos, viajem e aproveitem a vida, pois ela é bela.

Mesmo à distância acompanha a gestão da presidente Maria Elisa e se diz satisfeita com a forma leve e eficiente com que a Associação vem sendo conduzida, destacando também os elogios que a presidente recebe por sua dedicação e fé.



José Gomes Pereira

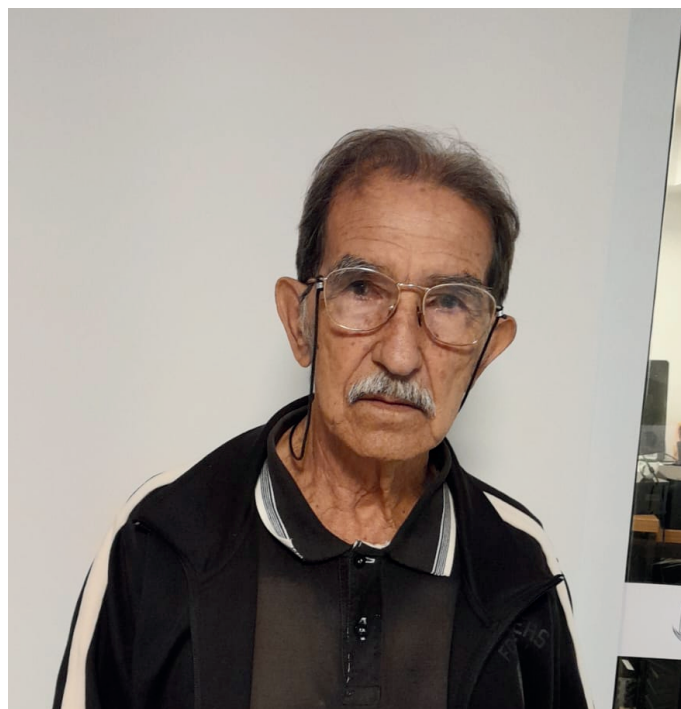
José Gomes Pereira nasceu em Abaeté (MG) e chegou a Brasília em 1963. Formado em Administração Pública, ingressou na Câmara dos Deputados em 1966, iniciando como servente e, ao longo dos anos, tornou-se Assistente Legislativo, aposentando-se em 1999.

Após a aposentadoria dedicou-se à família, realizou viagens internacionais e passou a cuidar de sua fazenda. Destaca, por fim, seu reconhecimento à atual gestão da ASA-CD, afirmando sentir-se valorizado.

Osmário Luciano Martins

Osmário Luciano Martins, natural de Palmeiras de Goiás, nasceu e foi criado na Fazenda Boa Vista, no mesmo município. Chegou a Brasília em junho de 1964, quando iniciou sua trajetória profissional na Universidade de Brasília (UnB), onde trabalhou por 10 anos.

Aprecia atividades simples, como cuidar das plantas, conviver com os netos, noras e toda a família, além de realizar pequenas viagens. Desde a infância tem grande interesse por carros, especialmente por dirigir na roça, e valoriza a vida no campo. Em relação à ASA-CD, destaca de forma muito positiva a atuação da atual presidente, considerando sua gestão como uma das melhores já realizadas.



Antônio Cavalcante Sobrinho

Antônio Cavalcante Sobrinho é natural de Granja (CE), na microrregião do Litoral de Camocim e Acaraú. Em 5 de maio de 1960 foi para o Rio de Janeiro, onde recebeu o convite para trabalhar na nova capital. Chegou a Brasília em 18 de agosto, um dia após o seu aniversário. Inicialmente hospedou-se por cinco dias no Hotel dos Bandeirantes, na Cidade Nova. Em seguida passou a residir em um alojamento na Vila Planalto.

“Era muito difícil. Havia apenas um banheiro para todos. O banho era de bica, com aquela água gelada”, relembra Cavalcante.

Iniciou seu trabalho na Câmara em 2 de dezembro de 1960. Em 1966 conheceu a mulher de sua vida, a baiana Oneide, durante o casamento de uma prima dela.

Fala, Associado

Antônio Joaquim da Motta

Antônio Joaquim da Motta nasceu em Passa Quatro (MG) e chegou a Brasília em 1971. Formado em Ciências Sociais e Direito, ingressou na Câmara dos Deputados em 1978, onde atuou na Consultoria Legislativa até se aposentar.

Posteriormente trabalhou por mais 12 anos na Justiça Federal. Atualmente dedica-se a viagens e à convivência com a família.

Ressalta sua satisfação com a gestão da ASA-CD, destacando o trabalho de acolhimento aos aposentados e pensionistas.



Uyara Mendes de Oliveira

Uyara Mendes de Oliveira nasceu em Recife (PE), é formada em Comunicação Social e chegou a Brasília em 1972. Ingressou na Câmara dos Deputados em 1982, como taquígrafa, onde atuou até se aposentar em 1993, participando de momentos importantes da história do país.

Após a aposentadoria viajou pelo Brasil e pela Europa, com destaque para Portugal. Busca manter-se atualizada, especialmente no meio digital, e aconselha os aposentados a viverem com alegria e intensidade.

Também destaca sua satisfação com a atual gestão da ASA-CD, ressaltando a modernização e a aproximação com os associados.



José Carlos Pereira

José Carlos Pereira ingressou na Câmara dos Deputados em 1978 e acompanhou o desenvolvimento de Brasília desde 1969. Formado em Economia e Administração, exerceu cargos de destaque, como Diretor da CAPE, Diretor Administrativo e Chefe de Gabinete.

Na aposentadoria valoriza a vida tranquila na chácara, o convívio com os animais e as viagens, especialmente para o Nordeste, com preferência por Maceió.

Destaca sua admiração pela ASA-CD e deixa como conselho aproveitar a aposentadoria para viver novas experiências e cultivar boas amizades.



Olga de Melo Martins Pinheiro

Nascida em Belo Horizonte, Olga chegou a Brasília em 1970, onde construiu sua trajetória com simplicidade, dedicação e muito compromisso ao longo dos anos.

No dia a dia gosta de manter uma rotina ativa, frequentando a academia e pedalando de bicicleta — atividades que contribuem para seu bem-estar, saúde e disposição.

Sobre a gestão atual Olga é direta: afirma que gosta bastante, destacando seu apreço e reconhecimento pelo trabalho realizado.



Iracely Sousa Cavalcante

Natural de Lago da Pedra (MG), Iracely Sousa Cavalcante chegou a Brasília em 1969, onde construiu sua trajetória acompanhando o desenvolvimento da capital.

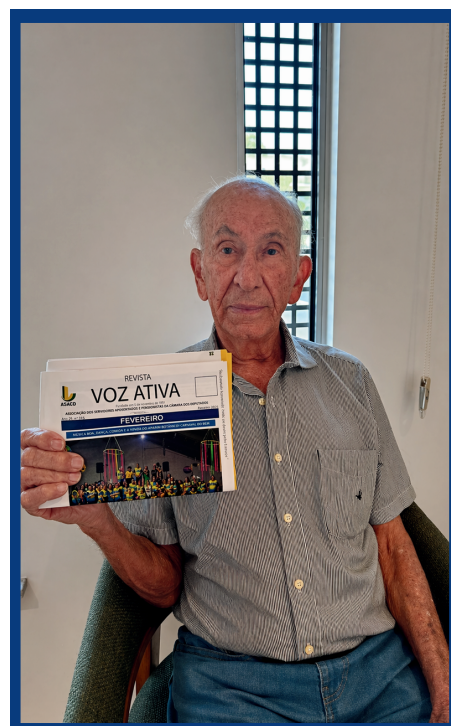
Apreciadora dos momentos simples, tem como *hobbies* viajar e cuidar das plantas, além de gostar de ler e cozinhar no tempo livre. Avalia de forma positiva a atual gestão da ASA e destaca a página Asa Gourmet como sua preferida.

Com uma rotina equilibrada, valoriza o cuidado, a tranquilidade e os pequenos prazeres do dia a dia.

Nabor Tapajós Caldas

Nascido em Niterói (RJ), Nabor Tapajós Caldas chegou a Brasília em 1961, acompanhando o início da capital. Desde então construiu sua história na cidade com simplicidade e apreço pelas atividades do dia a dia.

Gosta de nadar, assistir televisão e descansar em casa, refletindo um estilo de vida tranquilo. Como associado destaca a página “Fala, Associado” como sua favorita na revista, por se sentir representado. Sobre a gestão atual, resume: “boa”.



ASA com Arte

Educação e Inovação

Marly Nunes de Vasconcelos, conhecida como Babi, nasceu em Serro (MG). Desde cedo demonstrou interesse por línguas, estudou inglês ainda jovem, fez intercâmbio nos Estados Unidos aos 16 anos e formou-se em Letras (Português/Inglês) pela PUC Minas.

Ingressou na Câmara dos Deputados em 1973, como adjunto parlamentar, atuando em diversos gabinetes até se aposentar em 1999. No mesmo ano, inspirada pelo bairro Greenwich Village, em Nova York, fundou a escola Greenwich em Belo Horizonte - MG.

Pioneira, a instituição passou a oferecer cursos de inglês para crianças e, posteriormente, criou o Greenwich Kids, tornando-se referência no ensino infantil com metodologias modernas e inovadoras.



Entre fios e memórias

Sônia Maria Silvestre de Carvalho, pensionista, nasceu no Rio de Janeiro, no bairro da Tijuca, e chegou a Brasília em 1960. Estudou no CASEB e na Escola Normal de Brasília, onde se formou professora em 1973. É apreciadora do crochê, atividade artesanal que consiste na criação de peças com o uso de agulha e fios diversos.

Casou-se em 1962 com Nelson Geraldo de Carvalho, servidor da Câmara dos Deputados, que atuou ao lado do deputado Valério Magalhães, reconhecido por sua atuação.





Dicas de viagens

Icaraizinho de Amontada: Paraíso Rústico no Ceará



Icaraizinho de Amontada, a cerca de 220 km de Fortaleza, é um destino ideal para quem busca tranquilidade, natureza preservada e belas paisagens. A vila mantém um clima rústico e acolhedor, com praias pouco exploradas e ventos constantes, perfeitos para esportes como kitesurf.

Entre os destaques estão a Praia do Jiqui, com dunas e cenários marcantes, e a Lagoa de Flexeiras, de águas calmas, ideal para relaxar. Passeios de buggy levam a locais como Moitas e Ilha das Ostras, revelando o melhor do litoral cearense.

O acesso é feito por estrada, em cerca de três horas a partir de Fortaleza. A hospedagem varia entre pousadas simples e opções mais estruturadas, enquanto a gastronomia valoriza frutos do mar e sabores regionais.

Por ser uma vila ainda pouco urbanizada, é importante verificar previamente questões de acessibilidade. A melhor época para visitar vai de julho a dezembro, com clima seco e ensolarado.

Conheça os pontos turísticos de Sobradinho DF

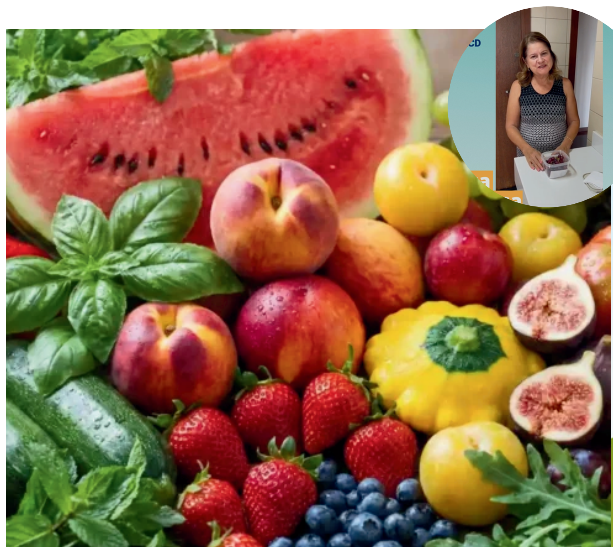
Sobradinho (DF) destaca-se pela proximidade com Brasília e pela combinação de natureza e lazer.

Entre os atrativos estão o Parque dos Jequitibás, ideal para atividades ao ar livre, e o Pico do Roncador, ponto mais alto do DF, com belas vistas. A região também oferece experiências como o Café Minelis, voltado aos cafés especiais, além de opções de compras e gastronomia no Sobradinho Shopping e arredores.

A cerca de 22 km do Plano Piloto, permite fácil acesso a pontos turísticos de Brasília, ampliando as possibilidades de passeio.



Dicas de CASA



COMO CONSERVAR MELHOR FRUTAS E FOLHAGENS

Após lavar frutas e folhagens, uma boa forma de prolongar a conservação é armazená-las em uma vasilha bem fechada com papel-toalha no interior. O papel ajuda a absorver o excesso de umidade, evitando que os alimentos estraguem mais rapidamente.

Esse cuidado simples mantém folhas mais crocantes e frutas frescas por mais tempo, além de ajudar a preservar sabor e qualidade das frutas.

HIDRATAÇÃO PROFUNDA E CUIDADO INTENSIVO PARA A PELE

O sebo de carneiro é um hidratante natural potente, conhecido por suas propriedades emolientes e cicatrizantes. Rico em ureia, é especialmente indicado para tratar o ressecamento intenso da pele, principalmente em áreas como pés, calcanhares e cotovelos.

Além de promover hidratação profunda, ajuda na regeneração da pele e pode auxiliar na cicatrização de pequenas fissuras. Também é utilizado em massagens para aliviar desconfortos musculares, contribuindo para uma sensação de bem-estar.



COMO ARRUMAR A MALA

Arrumar a mala da forma correta economiza espaço e evita bagunça. Planeje as roupas de acordo com os dias e o clima, escolhendo peças versáteis. Enrole as roupas para evitar que amassem e utilize saquinhos para organizar.

Coloque os itens mais pesados no fundo da mala e aproveite os espaços com objetos menores. Leve apenas o necessário, mantenha os itens essenciais à mão e separe uma troca de roupa na bagagem de mão para imprevistos.



Asa Gourmet

GELATINA SEDA

Ingredientes:

- 2 gelatinas de sabores diferentes
- 1 gelatina de limão
- 1 gelatina incolor
- 1 lata de creme de leite (deixar na geladeira por 1 hora)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 2 colheres de leite em pó



Modo de preparo:

Prepare as gelatinas separadamente, leve à geladeira, corte em cubos e reserve.

Unte o fundo da forma com um pouco de óleo para não grudar.

Coloque os cubos de gelatina na forma.

Hidrate a gelatina incolor com 5 colheres de água e leve ao micro-ondas por 10 segundos.

No liquidificador, bata o leite condensado, a mesma medida de leite, o creme sem soro e a gelatina incolor.

Acrescente a gelatina verde e bata rapidamente, só para misturar.

Despeje na forma, cubra com plástico filme e leve à geladeira até firmar.

Receita fácil, bonita e deliciosa

BATATA DOCE CHIP

Ingredientes:

- Batata doce
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Levar bem a batata doce (gosto de fazer com casca)

Cortar em pedaços ou rodela

Temperar

Colocar na Airfryer a 200 graus por 20 minutos



Aquela opção perfeita pra quem quer um aperitivo leve, crocante e cheio de sabor

Direito e Justiça

PRESIDENTE DA CÂMARA RECEBE INSTITUTO MOSAP E SINAFRESP E REFORÇA ANÁLISE SOBRE APENSAMENTO DAS PECS 6/2024 E 555/2006

Edison Guilherme Haubert e Osório Claudio Bortolin se reuniram com Hugo Motta, presidente da Câmara dos Deputados, em encontro viabilizado pelo Deputado Aguinaldo Ribeiro.

A reunião teve como pauta a apresentação de um estudo técnico sobre a PEC 6/2024 e sua relevância para o apensamento à PEC 555/2006. O material reúne fundamentos jurídicos, dados econômicos e argumentos sociais que sustentam o avanço da proposta no Congresso Nacional.

Durante o encontro, Hugo Motta demonstrou conhecimento prévio sobre o tema e destacou que a matéria já vem sendo acompanhada pela Câmara dos Deputados. O parlamentar sinalizou a possibilidade de deliberar sobre o apensamento ainda neste mês, ressaltando o

apoio expressivo de mais de 300 parlamentares. Representantes do Mosap e do Sinafresp enfatizaram que o apensamento representa não apenas um avanço legislativo, mas também a continuidade de uma mobilização histórica em defesa dos aposentados e pensionistas. Segundo eles, a proposta contribui para a correção de distorções previdenciárias e promove justiça social, sem comprometer o equilíbrio fiscal.

A agenda também incluiu participação em mobilização de trabalhadores, evidenciando uma estratégia que integra articulação política e mobilização social na defesa dos direitos de aposentados e pensionistas.



IMPOSTO DE RENDA

AGENDAMENTOS VIA WHATSAPP

61 99108-5405
Rodrigo



FIQUE ATENTO

A data inicial para você fazer sua declaração do Imposto de Renda será

18 DE MARÇO

e irá até o dia

29 DE MAIO

Você pode fazer sua declaração na ASA-CD com um contador sem qualquer custo!



O período para a declaração do Imposto de Renda começou no dia 18 de março e vai até 29 de maio.

A ASA-CD oferece apoio para você realizar sua declaração com um contador, sem qualquer custo.

Não deixe para a última hora — organize seus documentos e garanta sua tranquilidade!

Agendamentos via WhatsApp: (61) 99108-5405
Falar com Rodrigo

DICA DE **Saúde** **SARCOPENIA**

Perda de Massa e Força Muscular

A sarcopenia é a perda progressiva da massa muscular, com redução da força e do desempenho físico, mais comum com o envelhecimento. Reconhecida pela OMS em 2016, impacta diretamente a qualidade de vida, especialmente em idosos.

Entre as principais causas estão o sedentarismo, a baixa ingestão de proteínas e doenças crônicas. Os sintomas incluem perda de força, diminuição muscular, dificuldade em atividades diárias e maior risco de quedas.

O diagnóstico é feito por meio da avaliação da força, massa muscular e desempenho físico, com confirmação por profissional de saúde.

Embora não tenha cura, pode ser controlada com exercícios de força regulares, alimentação adequada e acompanhamento médico. Manter-se ativo é essencial para preservar a autonomia e o bem-estar ao longo da vida.



LASACD

ASA SAÚDE
SEU BEM-ESTAR, NOSSO
COMPROMISSO.

Aulas de pilates de solo com alongamento.

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

PERSONAL TRAINER
KERLEY

VACINA CONTRA **HERPES-ZÓSTER**

A Pro-Saúde disponibiliza as clínicas CLIDIP e CLIVAC para a aplicação da vacina contra Herpes-zóster.

Para realizar a solicitação é necessário entrar em contato com uma das clínicas, e:

- solicitar a vacina
- encaminhar o pedido médico
- enviar a carteira do convênio
- enviar documento de identidade

Quando for à consulta levar o pedido médico original, carteira do convênio e documento pessoal.

Locais de atendimento:

CLIDIP

SEPS 710/910 Sul – Centro Clínico Via Brasil, Torre B, 5º andar, Sala 536
Brasília – DF
Telefones: (61) 3247-5580
WhatsApp: (61) 99955-8186

CLIVAC – Clínica de Vacinas e Aplicações de Medicamentos LTDA
SHLS – Centro Clínico Sul – Torre II – Salas 201/205 na b
Brasília – DF
Telefone: (61) 3347-7071

ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD

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

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

Conheça as instituições visitadas pela diretoria da ASA-CD:

Espaço Anchieta

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

LAGO NORTE

Espaço Longevità

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

SUDOESTE

Espaço Convivência

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

ASA SUL

Espaço Altevita

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

LAGO SUL

Espaço Sênior

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

TAGUATINGA

Espaço Residencial para Idosas

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

VICENTE PIRES

Reviver Espaço para Idosos

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

GUARÁ 1

Spa Way Sênior

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

PARK WAY

Lar dos Velhinhos Maria Madalena

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

NÚCLEO BANDEIRANTE

Villa do Conde Residencial Sênior

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

TAGUATINGA NORTE

Obras Assistenciais Bezerra de Menezes

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

SOBRADINHO

Lar São José Casa do Candango

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

SOBRADINHO

ASA SOLIDÁRIA

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

Doe e ajude. Fazer o bem faz bem!



Banco do Brasil

Agência 3478-9 | Conta Corrente 117.476-2

PIX (CNPJ): 37.114.295/0001-37

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



Sorteio realizado



Ganhadora do sorteio Silvana Saads



Centro Social Formar



Humanizzare



Igreja Batista de São



Comitê e Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Instituto Reciclando Sons



Liga do Bem



Creche Doando Vida



Catedral Rainha da Paz



Creche Arco Íris



Santos Inocentes

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

Inclusão DIGITAL

Conectando Pessoas e Transformando Vidas

A ASA-CD deu início ao curso de Inclusão Digital, reafirmando seu compromisso com o aprendizado contínuo, a autonomia e a participação ativa dos associados no universo tecnológico.

A professora Marcela Rocha conduziu as atividades de forma clara, didática e acolhedora, incentivando a troca de experiências e esclarecendo dúvidas ao longo do processo.

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

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

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



CLUBE DO Livro



Porque ler é bom... mas compartilhar a leitura é ainda melhor!

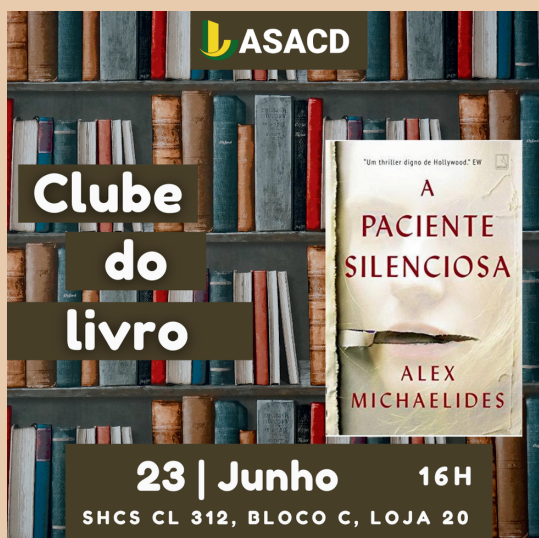
No dia 28 de abril aconteceu mais um encontro do Clube do Livro na sede da ASA-CD. O momento foi marcado por troca de experiências, reflexões e muita conexão entre as participantes.

Estiveram presentes as associadas Alvarina, Ângela, Elba, Ema, Magna, Margarete, Maria Elisa (presidente), Maria Júlia, Relva, Ronaldo, Silvana Saads, Uilza e Zezé.

Durante o encontro foi debatido o livro “O Clube de Costura dos Corações Remendados,” uma obra sensível que aborda amizade, recomeços e a força dos laços criados ao longo da vida. A leitura despertou emoções e identificações, gerando uma conversa leve e ao mesmo tempo profunda entre as presentes.

Ao final, como de costume, houve um momento de confraternização com um delicioso lanche para as participantes.

O livro escolhido para a próxima edição é “A Paciente Silenciosa” - Alex Michaelides



Matriculas Abertas

Descubra o mundo na palma da mão!

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

Curso de
idiomas
online e
presencial



INGLES



INGLÊS



FRANCES



ESPANHOL



ITALIANO

Inglês

Com João:

T1 (Alguns conhecimentos): Segundas, 18h

T2 (Bom conhecimento): Quartas, 18h

Com Rachel:

T1 (Iniciantes, Presencial): Terças, 10h

Francês

Com Carlos:

(Alguns conhecimentos): Segundas, 9h

Espanhol

Com Juan Carlos:

(Alguns conhecimentos): Quintas, 9h

Italiano

Com Thaís (Quintas-feiras):

1 - Iniciantes: 8h

2 - Alguns conhecimentos: 10h15

3 - Bom conhecimento: 11h30

Prosa Belini

MOMENTOS QUE VIRAM MEMÓRIAS E BOAS LEMBRANÇAS



SORTEIO



Enila Beatriz



Gabla Maria



Maria Aparecida



Maria de Fátima



Elba Machado



Waldelei



Cecília Alcoforado

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO E ABRIL



Prosa Belini

MOMENTOS QUE VIRAM MEMÓRIAS E BOAS LEMBRANÇAS



JOGOS DO BRASIL NA COPA DO MUNDO 2026

DE 11 DE JUN. DE 2026 À 19 DE JUL. DE 2026

A Seleção Brasileira de Futebol já tem seus primeiros compromissos definidos na Copa do Mundo FIFA 2026, pelo Grupo C:

-  13/06 – 19h
- Brasil x Marrocos
-  19/06 – 21h30
- Brasil x Haiti
-  24/06 – 19h
- Escócia  x Brasil

A Seleção inicia sua caminhada em busca do hexa com três jogos importantes na fase de grupos. A expectativa é de bons confrontos e uma classificação sólida para as próximas fases.



O MELHOR
ARRAIÁ DE
BRASÍLIA

30 MAIO 18H | 18H
CLUBE ASCADE
SETOR DE CLUBES SUL

ARRAIÁ
LEGIS
2026

RAINNER

DENIS BAIÃO DE 2

THIAGO NASCIMENTO

DJ WILL
+ QUADRILHA FORMIGA DA ROÇA

ARTESANATO * COMIDAS TÍPICAS * ESPAÇO KIDS * BRINQUEDOTECA

REALIZAÇÃO
Sindilegis Ascade

APOIO
clubs ASA-CD astcu IDEN CORREIO BRAZILIENSE BandBrasília

INFORMAÇÕES:
3226 4503 / 3214 7300 / 98594 5886
@ARRAIALEGIS / ASCADE.COM.BR

Prepare o traje caipira: o Arraiá Legis 2026 acontece nos dias 30 e 31 de maio, na Ascade, em Brasília.

A festa terá shows, quadrilha, espaço kids, feira de artesanato e comidas típicas. A novidade deste ano é o segundo dia (31/5), com programação especial para famílias e crianças a partir das 14h.

- Cortesias: até 4 ingressos por filiado, disponíveis na plataforma Sindilegis Mais (retirada separada por dia).
- Vagas limitadas | Crianças até 12 anos não pagam.

Como gerar sua cortesia:

- Escaneie o QR Code ao lado.
- Clique no card “Retire aqui sua cortesia para o Arraiá Legis 2026 - Dia 30/5”.
- Adicione 1 unidade por vez ao carrinho e finalize o processo.
- Repita até garantir suas 4 cortesias.
- Os vouchers ficarão disponíveis na aba “Compras”.

Para o dia 31/5 o processo é o mesmo. É necessário finalizar primeiro a retirada de um dia para depois gerar as cortesias do outro.



A ASA-CD apoia e participa do Arraiá Legis 2026!

Temos orgulho de fazer parte dessa grande celebração, contribuindo para a realização de um evento que valoriza a cultura, a convivência e momentos especiais entre associados, familiares e amigos.



**PEQUENAS ESCOLHAS,
GRANDES RESULTADOS!**

No dia 28 aconteceu a 2ª aula do Curso Prático de Finanças Pessoais, ministrada pela presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira.

Durante o encontro o foco foi a redução de gastos, com dicas simples do dia a dia, como economizar energia, evitar desperdícios, planejar compras e organizar melhor o uso dos recursos em casa.

Também foi abordada a importância de controlar receitas e despesas por meio de tabelas, priorizando o pagamento de dívidas com juros mais altos e aproveitando vantagens no pagamento via PIX.

Os participantes aprenderam que montar uma planilha mensal, analisando gastos e definindo metas de economia em percentual é importante. Além disso, houve reflexões sobre como reduzir custos fixos e a importância de criar uma reserva financeira.

A aula foi finalizada com orientações sobre investimentos, destacando a importância de planejar o futuro e aplicar o dinheiro com consciência.

MISSA NA DOM BOSCO REÚNE ASSOCIADOS EM MOMENTOS DE FÉ E CONFRATERNIZAÇÃO



A presidente Maria Elisa, juntamente com a diretoria da ASA-CD, promoveu mais uma edição das missas semanais realizadas às quintas-feiras, no Santuário Dom Bosco, reunindo associados em um ambiente de acolhimento, espiritualidade e convivência.

A celebração, que acontece sempre às quintas-feiras às 18h30, tem se consolidado como um espaço de encontro e reflexão para aposentados, pensionistas e convidados.

A programação contou com a participação especial de Marcelo José, no vocal, e Francisco, ao violão, que contribuíram para tornar a celebração ainda mais emocionante.

Realizadas em um dos cartões-postais de Brasília, as missas reforçam o compromisso da ASA-CD com o bem-estar integral de seus associados, valorizando não apenas a saúde física, mas também o cuidado espiritual.

DANÇA DE SALÃO



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

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



ARTESANATO



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

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

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



ASA-CD – CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO, APRENDIZADO, MOVIMENTO E AMIZADE

CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO!

Indique um amigo para se associar
e ganhe um mimo especial

A CADA 15 NOVOS ASSOCIADOS

SORTEIO DE
1 celular



Na ASA-CD trabalhamos o cuidado com a cognição, a mobilidade e o bem-estar, promovendo qualidade de vida, convivência e acolhimento.

- Cursos de idiomas
- Curso de inclusão digital
- ASA Saúde: fisioterapia e personal trainer
- Aulas de dança
- Artesanato e jogos
- Clube do livro e encontro de escritores
- Festas e bailes
- Viagens e passeios
- Declaração de Imposto de Renda

Indique um amigo ou amiga que precisa conhecer nosso cuidado, acolhimento e qualidade de vida.
Além de ajudar quem você gosta, você ainda ganha mimos especiais e vai participar do sorteio de 1 celular

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



AÇÕES da ASACD

Fique por dentro de tudo que acontece!



Aqui na ASA

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados
INTEGRAÇÃO sociocultural

ASA Saúde

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



ASA Idiomas

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

ASA Viajantes

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



Cine ASA-CD

Encontros às segundas-feiras para **sessões de cinema!**

Clube do Livro

Encontro bimestral para **discussão de obras literárias**



ASA Dança

Aula de dança para os associados animarem!



Imposto de Renda

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



ASA Artesanato

Faça e aprenda lindos trabalhos manuais e artesanato!



Encontro dos Escritores

Grupo para **discutir, produzir e compartilhar** conteúdos autorais



Curso de Inclusão Digital

Aprenda informática para aproveitar o mundo digital!



Tarde de Jogos

Participe de **tardes divertidas de jogos**, bingo e dominó



Baile Anual

Celebração do aniversário da fundação em grande estilo



clubs

Descontos exclusivos em combustível, clubes, pousadas e muito mais.



PROSA MENSAL

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

Curso Prático de Finanças Pessoais

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



 @asa_cd

 (61) 99951-8499



www.asacd.org.br

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



LIGUE PARA 0800 642 1202

A ASA-CD, em parceria com o Clubs, disponibiliza aos associados o serviço gratuito de atendimento de urgência e emergência com ambulâncias UTI Móvel da On Life.

O atendimento funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, garantindo mais segurança e tranquilidade para os aposentados e pensionistas associados à ASA-CD que residem no Distrito Federal e região do entorno.

Em situações de urgência ou emergência basta entrar em contato diretamente com a central da On Life pelo telefone 0800 642 1202. Ao ligar, informe ser beneficiário Clubs, bem como o nome completo e CPF. para que a equipe possa realizar o atendimento com agilidade.

HOMENAGEM IN MEMORIAM

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

IRAN MAIA JUNIOR

*23/02/1944, † 20/03/2026.

MARIA MAGDALENA ALVES PACHECO

*03/07/1941, † 03/04/2026.

GILKA MOYSES SANTOS BAPTISTA

*26/01/1928, † 15/04/2026.

ELDITE PEREIRA DA SILVA

*01/12/1955, † 24/04/2026.



Aniversariantes

de junho

DIA 1

IRENICE LEITE
JAYME ANTONIO DE SOUZA JUNIOR

DIA 2

AULICIDINA PEREIRA VASCONCELOS
BENEDITO VITOR COSTA
CARLOS AUGUSTO DE CAMPOS FILHO
ERALDO BISPO DOS SANTOS
IRACEMA DE MELO BEZERRA

DIA 3

DIVINA FERREIRA PARACAMPOS
FLAVIO FREITAS FARIA
JOANA DARC ROSA DA SILVEIRA LIMA
JOSÉ ANTONIO NEVES NASCIMENTO SILVA

DIA 4

ALCINA D'AVILA PEREIRA
ARTENOR LUIZ BOSIO
JAIRA SANTOS DE VASCONCELOS
SEBASTIAO RODRIGUES LIMA

DIA 5

ANTONIA MOTTA DE CASTRO MEMORIA RIBEIRO
ILDA GUIMARÃES SOUTO
ROSÂNGELA MARIA DA CUNHA

DIA 6

MARIA JOSÉ DA SILVA
REGINA MARIA ZANIOLO DE CARVALHO

DIA 7

GICELDA MONTEIRO RODRIGUES
ISABEL CRISTINA DA SILVA
JUAREZ PIRES SILVA ALVES BRAGANÇA
MARIA DE LOURDES RODRIGUES AZEVEDO
PAULO ROBERTO DE SOUZA DUTRA
VILMA PEREIRA

DIA 8

CECÍLIA YULICO MATSUNAGA YAMAGUTI
MARIA LINDA MORAIS DE MAGALHÃES
MARIO ALVES BATISTA

DIA 9

FRANCISCA LEAL CID LOUREIRO
IRENI RODRIGUES TEJO

DIA 10

AIDA FERNANDES DA SILVEIRA CALDAS
ANTONIA SANTIAGO SEIXAS
SURAIA ABDULMASSIH KHOURY
TAMAR BERNARDES JUNQUEIRA

DIA 12

ADÃO MARCOLINO BORGES
ANTONIA MARIA MARQUES SOBRINHO
DERCIO MENDES PEREIRA
ELISA DE FRANÇA SILVA
GUSTAVO DE ARANTES PEREIRA
JOAO PAULO CRISTALINO PEREIRA
MARIA FLOCELE FERNANDES
NINFA GEREP ZAMBONI

DIA 13

ANTONIO MOTTA DOS SANTOS
CARMEN LIDIA RAMOS LEITE
DAVID ANTONIO PEREIRA DA SILVA

DIA 14

SELMA DANGELO FERREIRA

DIA 15

ANA MARIA MOURA DA SILVA
MARIA AUXILIADORA MAGALHAES ANDRADE
MARIA DO SOCORRO BRITO

DIA 16

ADIVANY MARIA VITERBO DOS SANTOS
ALEXANDRE DIAS BRASIL DE ARAUJO
ANTONIO MACEDO DE FRANÇA FILHO
ARTUR HENRIQUES DE VASCONCELOS
DILZETE PAULA REIS SILVA
LINDALVA PAULA VIEIRA
MARIO LOUREIRO FERREIRA
SHEILA GOMES DOS SANTOS

DIA 17

ADAILTON GOMES PEREIRA
REINALDO PEIXOTO PEREIRA
RUTH BERNARDINO DE CARVALHO
TEREZA CRISTINA DE MIRANDA RAMOS
VLADIMIR MEIRELES DE ALMEIDA

DIA 18

ALCEU VIEIRA GOMES FILHO
ANA LEDA MELO
ANGELA VIEIRA DE OLIVEIRA
HEBE DE PAULA BARROS LOSCHI
JURANDI LEITE DA SILVA
MARIA APARECIDA ARAUJO DE MOURA DAS NEVES
SUELY PEREIRA DOS SANTOS SENA

DIA 19

MARIA BERNARDO RAMOS MADEIRA
ROBERTO DE MEDEIROS GUIMARÃES FILHO
SEVERINO GOMES DE ALMEIDA
VERA LUCIA SANTA FE SANTOS

DIA 20

ANGELO GONCALO RODRIGUES
ANTONIO BORGES DE SOUSA
FRANCISCO DA SILVA LOPES FILHO
SUELI DE SOUZA

DIA 21

CIBELE DE FÁTIMA MORAIS ROCHA
ELENIR DOMINGUES DE ARAÚJO FERREIRA
JOSÉ PEREIRA CAPUTO
SILVIA MARIA PINTO GONZALEZ
WILMA FRANCISCA DE SOUSA

DIA 22

CORA MARFIZA CASTELLO PARUCKER
DIVA SOARES OLIVEIRA
EUNICE GONÇALVES PEREIRA
LUIS ANTONIO VIOLIN
MARIA PAULA DE OLIVEIRA PORTO
MARLINA DE SOUSA

DIA 23

JORACY TEIXEIRA EMERY
MARIA BERNADETE DE ALMEIDA FONTENELE

DIA 24

ALDEMIR LUNA SOUSA
JANE MARY JORGE MALUF
JOAO BATISTA GRUGINSKI
JOAO BATISTA NOGUEIRA DA SILVA
JOAO LUIZ PRATES BELAGUARDA
JOÃO RODRIGUES DE CERQUEIRA
MARIA DE LOURDES BRITO DE MELO

DIA 25

GRACI MARTINS COSTA
JOSE JOARDVAN CAMELO DE FREITAS

DIA 26

MABIR SANTOS
REGINA STELIA STUDART QUINTAS

DIA 27

BENEDICTO GERALDO CAVALCANTE DE
VASCONCELLOS
DEOCACINE LUCAS RODRIGUES DOS SANTOS
JOÃO ALENCAR DANTAS
MARIA LUCIA DE FIGUEIREDO GOLDSZAL
MARLEUSA RIBEIRO DE SOUSA CASTRO

DIA 28

TEREZINHA GORETI RODRIGUES DOS SANTOS

DIA 29

IRANI OTILIO DOS SANTOS
MARIA ALICE MACHADO
PEDRO GOMES DE OLIVEIRA
PEDRO HAYRTOM CUSTODIO RAMOS

DIA 30

FRANCISCO DUTRA FILHO
MAGDA ABICHT
MARIA APARECIDA CAMPOS
PIERA PAOLA GAGNOR
VINA RODRIGUES PRATINI