

105 DE JULIETA FEITOSA

HAPPY
Birthday



Esse mês a Revista Voz Ativa homenageia a associada Julieta Feitosa, que no dia 29 de janeiro completou 105 anos. É uma imensa alegria para a Associação tê-la em nossa família de associados. Julieta é capixaba, veio para Brasília quando a Capital deixou de ser no Rio de Janeiro.

Dona Juju, como é chamada carinhosamente, é a perfeita tradução do amor e respeito ao próximo.

Na tarde da segunda-feira, dia 30 de janeiro, a Presidente, Maria Elisa, e os Diretores da ASA-CD, Angela da Cunha Barbosa e José Gomes Ferreira, visita-

ram a ilustre aniversariante da semana.

A tarde foi deliciosa e de imensa alegria, muitos assuntos pertinentes da Câmara dos Deputados foram conversados. Na ocasião, a Presidente levou um presente e uma torta para cantar os parabéns.

Maria Elisa disse. “Juju é sinônimo de vida boa, feliz, é uma alegria vê-la com 105 anos lúcida e saudável, até me emociono vivendo este momento”, concluiu. A ASA-CD, na figura da Presidente, diretoria e funcionários, saúda dona Juju por tudo que ela representa para a Câmara dos Deputados e para o Brasil.

SUMÁRIO

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Enila Beatriz Esteves Gomes

Ivani dos Santos

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Patrícia Morais das Neves

Ângela da Cunha Barbosa

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Casemiro da Silva

Luiz Antônio Batista Machado

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Agostinho Rocha Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Adivany Maria Viterbo dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Colaboradores

Anderson Braga Horta

Diagramação

Fernando Rodrigues de Barros Holanda

Ingrid Torres Alves

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

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

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: 1815 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

Diretoria-Geral (61) 3216-2002

Farmácia Ascade/CD (61) 3216-9817/3226-5213

Legis Club (61) 3223-7705

Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999

Odontolegis (61) 3246-2400

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

Queridos associados, como entendamos que a vida é nos-
estão? Espero que bem e cum- so bem mais precioso, cuidan-
prindo aquelas regrinhas que do da mente, corpo e espírito.
falo sempre, as quais são: 1 – Cuidando também das nossas
tomar no mínimo dois litros de relações sociais, vivemos bem
água por dia; 2 – fazer exercí- e melhor. O caso da Julieta e
cios no mínimo três vezes por de, sua irmã, Juracy, é o per-
semana; 3 – uma alimentação feito exemplo que temos para
saudável evitando açúcares, seguir. Estou muito orgulhosa
carboidratos e refrigerantes; delas e de elas fazerem par-
4 tomar sol diariamente te da ASA-CD. Viva as duas!
antes das 11 horas; e 5 – usar
cremes hidratantes no corpo
todo incluindo mãos e rosto.

Neste editorial, quero fa-
lar da importância de nos cui-
darmos. No mês de janeiro, a
nossa associada Julieta Feitosa
completou 105 anos. São 1.260
meses, 38.325 dias, 91.980 ho-
ras. Nesse período, Julieta evo-
luiu como pessoa e ser humano.
A dica de vida dela é: “Respeite
os outros e você viverá muito.”
É mais que necessário que

Reitero que a saúde é o
nosso bem maior, quando não
descuidamos dela vivemos
melhor e com mais qualidade.

Por fim, lembro-lhes que
ainda não foi decretado o fim
da pandemia, por isso devemos
manter os cuidados de sempre.
Manter a caderneta de vacina
atualizada e manter as consultas
em dia, nossa saúde é nosso bem
maior. Logo estaremos juntos,
um beijo, estou com saudades.

POESIA

A VOZ DO VENTO

MARELSON FRANCISCO BUENO

A voz do vento

Ouço o grande vento falar
Aquela voz que sopra forte
E que faz refrescar o ar
Que acalma grandes ondas
Ainda traz enorme sorte
Evita de o barco afundar
E ninguém fica pra morte.

A voz do vento

Ecoa por todos os lados
Toca fundo os corações
Reanima os sentimentos
Alegra os enamorados
Num festival de emoções.

A voz do vento

Nos meus ouvidos um sentido
Algo assim que não entendo
Talvez um alvo a pesquisar
É como um sopro crescendo
Me acessando e envolvendo
Num forte amor a respirar.



Marelson Francisco Bueno
escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

PROSA

LAZARO PEDRO SILVÉRIO

Como no Brasil foi criado por lei o Dia da Solidariedade, sempre no terceiro sábado do mês de maio, instituições e pessoas de boa vontade aproveitam a data para mobilizar a opinião pública, despertar a consciência coletiva para a prática de gestos concretos de solidariedade. Os donativos como alimentos e roupas são entregues a instituições e igrejas, que os repassam aos necessitados. Ouso afirmar que a solidariedade humana se parece com a caridade cristã; uma completa a outra. Por definição, solidário é aquele que partilha o sofrimento alheio, ou se propõe mitigá-lo. Caridade é o amor que move a vontade na busca efetiva do bem dos outros e procura identificar-se com o amor de Deus. Reconhecemo-nos como filhos de Deus. Se filhos de um mesmo Pai, todos somos irmãos.

Infelizmente, o mundo, voltado para o materialismo, conseguiu impor à sociedade uma nova ordem de valores em que todos correm em busca dos bens materiais, esquecidos dos valores espirituais.

Na sofreguidão de acumular sempre mais riquezas, o homem esquece seu irmão, passa a ver no outro ou o mero serviçal, que pode ser explorado, ou o concorrente, que é preciso eliminar. Este é o mundo competitivo, que nós conhecemos. O comércio ainda incentiva a prática do consumismo, cria e estimula o acúmulo do supérfluo, para atender aos apelos do Mercado ou para gerar divisas ao País. Com isso, os possuidores de muitos bens, esquecidos de que, “in natura”, eles pertencem a todos, procuram acumular muito mais bens e mais supérfluos. Como resultado, constatamos o aumento da faixa da camada da população relegada à pobreza, sem ter o necessário para viver.

Porém, como fomos criados para o bem, de vez em quando alguém desperta de sua letargia, vê a realidade que o cerca e o sofrimento dos que não têm o que comer, estão doentes ou marginalizados, pela ignorância ou por falta de oportunidade. Essa atitude, incentivada nos momentos de crise pelas campanhas de ajuda humanitária, desperta o sentimento de solidariedade em muitas pessoas, as quais se unem para ajudar, ou tomam a iniciativa de trabalhar para aliviar o sofrimento dos outros.

Pessoas e entidades religiosas dos mais diferentes credos, irmanadas no mesmo ideal, buscam ajudar o próximo, de alguma forma. São os que cuidam de creches, asilos, orfanatos, escolas de recuperação, abrigos de velhos, e tantos outros.

No mundo, sempre houve e haverá desigualdades sociais. Todavia, nossa ajuda é importante, porque ela serve para minorar o sofrimento de muitos, trazer a alegria a outros. Nossa solidariedade se deve, em primeiro lugar, por sermos humanos, talvez cristãos; depois, porque não sabemos o dia de amanhã, nem como será nossa velhice.

Assim, seria bom aprendermos a abrir as mãos, repartir o pão com os menos favorecidos, não como quem lança migalhas aos pássaros, mas com respeito, por tratar-se de pessoas humanas. Apenas por uma circunstância qualquer, talvez essas pessoas estejam atualmente passando por necessidades, ou jogadas na mendicância.

Vamos despertar nossa consciência para a prática de gestos concretos de solidariedade, doando alimentos e roupas a serem distribuídos aos necessitados, lembrados de que, como na caridade, a solidariedade também é a mão amiga que acolhe, abraça, ampara, protege, acalenta; enfim, que distribui amor, porque todos somos irmãos.



Lázaro Pedro Silvério, escritor, poeta, aposentado da Câmara dos Deputados, e associado da ASA-CD.

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Clécia



Silvestria

João



Rachel

Maria

Silvestria Ferreira dia 1, **João Fonseca** dia 3, **Rachel Giacomoni** dia 4, **Maria de Nazareth** dia 5.

Silvestria Ferreira chegou em Brasília em 1964, gosta de viajar, ler, estar com amigos e família. **João Fonseca** chegou em 1976, e atualmente é fazendeiro. **Rachel Giacomoni** chegou em 1974, gosta de cuidar das plantas, faz aula de bordado, curso de fotografia, gosta de fazer e ensinar bordado. **Maria de Nazareth** chegou em 1959, gosta muito de visitar os amigos, passear, viajar, ler, costurar e tudo que distraia o coração.

Ornilo Alvis e **Luís Rodrigo** dia 5, **Terezinha de Jesus** e **Ivete Galdino** dia 8.

Ornilo Alvis chegou em Brasília em 1968, gosta de viajar, se encontrar com amigos, com a família, e fazer caminhada. **Luís Rodrigo** chegou em 1967, gosta de praticar esportes e viajar. **Terezinha de Jesus** chegou em 1979, gosta de viajar, dançar, encontrar com os amigos. **Ivete Galdino** chegou em 1979, gosta de dançar, sua melhor terapia, gosta de viajar, fez curso de Massoterapia e Auriculoterapia.



Ornilo

Luís



Terezinha

Ivete

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

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



Maria Elisa



Enila Beatriz



Amparo



Clécia

Sara Maria dia 11, **Marcelino Tavares** dia 12, **Marly Magalhães** dia 14, **Carolina Martins** dia 16.

Sara Maria chegou em Brasília em 1972, gosta de viajar, dançar, sair com amigos e família, fazer pilates e caminhada. **Marcelino Tavares** chegou em 1971, gosta de ler, fazer caminhada, viajar, ficar com a família e amigos. **Marly Magalhães** chegou em 1973, gosta de praticar exercício físico, faz pilates, musculação, fundou uma escola de línguas e é professora de inglês, faz trabalho voluntário e gosta sempre de estar em oração. **Carolina Martins** chegou em 1964, gosta de fazer musculação, hidroginástica, de viajar e passear.



Sara

Marcelino



Marly

Carolina



Adalberto

Leia

Luzia

Mozart

Mary

Adalberto Monteiro e **Luiza da Conceição** dia 18, **Mozart Foschetti** e **Mary Fonseca** dia 23, **Lea Martins** dia 24

Adalberto Monteiro chegou em Brasília em 1958, gosta de jogar futebol, praticar esportes, viajar, estar com a família e amigos. **Luiza da Conceição** chegou 1981, gosta de viajar, cuidar da roça, plantações e fazer caminhada. **Mozart Foschetti** chegou em 1973, gosta de ler, escrever, assistir filme, viajar, ficar com a família e amigos. **Mary Fonseca** chegou em 1978, gosta de jogar baralho, ir à missa, ficar com amigos, cuidar da natureza, caminhar e estar com a família. **Lea Martins** chegou em 1973, gosta de nadar, ir à academia, dançar, de estar com a família e amigos.

ASA VAI ATÉ SUA CASA

CARLOS OLIVEIRA



No dia 17 de janeiro de 2023, quase quatro anos depois, devido à pandemia, o ASA VAI ATÉ VOCÊ aconteceu de forma presencial. Dessa vez, o associado que recebeu a visita da Presidente, Maria Elisa, e Primeira-

Vice-Presidente da ASA-CD, Enila Beatriz, foi o associado e amigo **Carlos Oliveira**.

Nascido no Rio de Janeiro, Carlos chegou em Brasília em 1962 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1972. Entrou como Técnico Legislativo depois, fez concurso interno e passou a ser Analista Legislativo.

Na ocasião, os colegas de Câmara dos Deputados lembraram os tempos de muito trabalho. Conversa saudosa e profícua. Para a Presidente, Maria Elisa,

esses encontros são importantíssimos para rever e valorizar os associados. “Depois de uma longa espera, voltamos a visitar o lar dos nossos associados, que bom ver o Carlos bem e saudável. Estou muito feliz”, concluiu.



MARIA DE FÁTIMA

No domingo, dia 29, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, visitou a aniversariante do mês Maria de Fátima, mais conhecida como Kaka. Ela completou 70 anos e fez uma festa de arromba, muitos amigos

da Câmara dos Deputados estiveram presentes na festa.

A execução da festa estava impecável, o bufê estava de dar água na boca e foi só alegria, amor e diversão. A aniversariante estava trajando um vestido de cor viva, quente e bem resplandecente, digno de uma pessoa que ama viver.

Fátima é uma pessoa muito querida na Câmara dos Deputados, todos que a conhecem sempre falam do seu intenso e primoroso trabalho enquanto servidora, sempre muito dedicada e



aguerrida, ela conquistou todos por onde trabalhou.

Para Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, ver que os associados estão bem e felizes. “Me diverti muito na festa da Kaka, tudo estava lindo e impecável. Estou muito feliz de vê-la bem, saudável e celebrando a vida” pontuou.



FRANCISCA LIMA DOS SANTOS

Meu nome é **Francisca Lima dos Santos**, sou brasiliense e nasci em 1964. Cresci no Guará, mas já morei no Gama e, atualmente, moro no Jardim Ingá, Goiás. Estudei Administração e ingressei na Câmara dos Deputados em 1985, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei na DRH, aposentando-me em 2017.

Após aposentada, dedico tempo a minha casa e viagens.

Adoro costura e cuidar das minhas plantas. São as coisas simples do dia a dia que me fazem feliz. Aos amigos aposentados aconselho que tentem viver coisas novas, experiências e viagens, sem descuidar da saúde física e mental.

A atual gestão faz um trabalho minucioso de cui-



dado e atenção. Da diretoria só conheço a Presidente, Maria Elisa, que é uma pessoa maravilhosa, tenho um grande apreço por ela.

IZABEL CARNEIRO RIBEIRO



Meu nome é **Izabel Carneiro Ribeiro**, cheguei em Brasília em 1963, nasci em São Lourenço da Mata-PE, morei lá até aos 12 anos, mas cresci em Brasília, sou pedagoga e ingressei na Câmara dos Deputados em 1978.

Na Casa, atuei na Coordenação de Arquitetura e Engenharia, aposentei-me em abril de 1998. Após aposentada fiz várias coisas, exemplo: cursei Psicologia na Católica, não cheguei a terminar o curso, mas fiz 4 anos e meio, depois montei uma loja de cosméticos, fiquei 2 anos, depois larguei tudo e fui viajar.

Vou muito para Nova York e Recife, onde mora um pouco da minha família, gosto também de João Pessoa, e Goiânia. Também pratico academia, pilates, acupuntura, gostaria muito de fazer curso de fotografia. Por fim, acho a atual gestão da ASA-CD muito eficiente, participativa e proativa, tudo está muito bem feito e alinhado.

Meu nome é **Irismar Pires Vieira**, nasci em São Luís, MA. Vim para Brasília em 1960, sou formada em Direito e ingressei na Câmara dos Deputados em 1970, por intermédio de Concurso Público.

Na Casa, atuei no Patrimônio, Terceira-Secretaria, Segunda-Secretaria, Quarta-Secretaria, aposentando-me em 1990.

Após aposentada, dediquei-me a aproveitar a vida e viajar, conheço França,

Inglaterra, Suíça, Suécia, Dinamarca, Rússia, Japão, China, Tailândia, Myanmar, Turquia, Jerusalém, Grécia, Argentina, Uruguai, Paraguai, Chile.

Meu passatempo preferido é pouco convencional, eu adoro cuidar dos meus netos. Cuido do meu corpo fazendo exercícios aquáticos. Aos amigos aposentados aconselho que viagem, que sempre planejem conhecer o mundo.

A atual gestão da



ASA-CD é muito competente. Todas as ações são muito bem pensadas e elaboradas para nós idosos. Estou bem satisfeita!



Meu nome é **Vanderlei da Silva**, nasci no Rio de Janeiro, em Madureira. Sou formado em administração na UPIS e cheguei em Brasília em 1960. Brasília àquela época era apenas barro e poeira, muita

coisa tinha que melhorar.

Ingressei na Câmara dos Deputados em 1976, como agente de portaria, e saí como técnico legislativo. Na Casa trabalhei somente no DEMED, 36 anos e 7 meses, aposentando-me em 2016, foi um tempo feliz de muito aprendizado e alegrias.

Na Câmara, acredito eu, que não tenha outro servidor que tenha ficado mais tempo num departamento que eu. Após aposentado eu resolvi fazer o

que peixe faz, nada – risos. Aproveito, também, para cuidar da minha filha com 12 anos e estou sempre tentando me manter ativo.

Por fim, aconselho aos amigos aposentados que curtam a vida, cuidem da saúde, aproveitem a família, que é nosso bem mais precioso. A atual gestão ASA-CD é muito eficiente e prestativa, a Presidente, Maria Elisa, é espetacular, uma pessoa excelente, a Associação está muito bem gerida.

Meu nome é **Maria de Nazareth Raupp Machado**, cheguei em 1959, com outros funcionários da Câmara dos Deputados. Nasci em Belém do Pará e me criei no Rio de Janeiro, até os 12 anos, quando mudamos para São Paulo em 1958, fui ao Rio, participar do concurso para a Câmara dos Deputados. Em 1959, mudamos para Brasília.

Na Câmara, atuei em diversos departamentos,

aposentando-me anos mais tarde. Em 1962, casei com Givon Siqueira Machado, funcionário do Senado Federal, e, o mais importante: vivemos com muito amor e respeito, 59 anos de casados, quando, em 2020, Deus o levou para o alto, não permitindo que completássemos 60 anos de muita felicidade.

Gosto muito de visitar os amigos sinceros, passear, viajar, ler, costurar e tudo que distraia o coração.



A atual gestão da ASA-CD é muito carinhosa conosco, a Presidente é muito atenta às demandas dos que fazem parte da ASA-CD, estou bem feliz.

FALA, ASSOCIADO



Meu nome é **Maria de Fátima Abrantes**, nasci em São João do Rio do Peixe-PB, cheguei em Brasília em 1975 e ingressei na Câmara

dos Deputados em 1979.

Na Casa, atuei na Assessoria Legislativa, Biblioteca, Quarta-Secretaria e Departamento Pessoal, aposentando-me em 1996. Após aposentada, dediquei-me a cuidar da minha saúde e viajar, as memórias da alma são as viagens que fazemos.

Para cuidar da minha saúde faço academia e pilates. Gosto de decoração, mas não sou especializada. Aos amigos aposentados, aconselho que aproveitem

o momento para desfrutar a vida com calma e alegria e relaxar, pois trabalhamos muito. A aposentadoria é o momento para fazer tudo que desejamos sem a densidade das obrigações.

A atual gestão da ASA-CD é de excelente nível, acho a Maria Elisa sensacional, ela é inovadora, preocupada, atenta e muito carinhosa. Estou bem satisfeita.

Meu nome é **Teresinha Feitosa de Oliveira Sousa**, nasci em Tauá-CE. Cheguei em Brasília em 1970 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1981, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na CAP e no CAED, aposentando-me em 2014. Após aposentada, dediquei-me a obra missionária, ofício que exerço com muito

amor, carinho e dedicação.

Adoro viajar, conheço muitos lugares do Brasil e Argentina. Não tenho passatempos, gosto de ler a Bíblia e adorar o senhor. Aos amigos aconselho que tenham convicção que realmente querem se aposentar, se preparar mentalmente, e pensar em uma atividade para se ocuparem posteriormente.

A atual gestão é, sem



dúvidas, uma das melhores. A Presidente, Maria Elisa, é muito diversificada, atuante e preocupada com os associados, tornando a Associação muito familiar e cativante.

SANDRA MARIA BEATRIZ



Me chamo **Sandra Maria Beatriz**, nasci em Içara-SC, cheguei em Brasília em 1974 e ingressei na Câmara dos Deputados em 1979, por intermédio de concurso público.

Na Casa, atuei na

Quarta-Secretaria, Centro de Documentação e Informação, Secretaria de Comunicação, voltei para Quarta-Secretaria, onde aposentei-me em 2016.

Após aposentada, viajei para Europa e Estados Unidos, depois me mudei para Ipanema, no Rio de Janeiro. Não quero mais viajar, pois estou na cidade mais linda e maravilhosa do mundo. Como passatempo, sou cozinheira e preparo do doce ao salgado, é um

passatempo muito feliz.

Por fim, aconselho que os amigos aposentados tenham sempre uma atividade, que não parem, a vida funcional na Câmara é ótima, mas estar aposentada e com saúde é melhor ainda. A atual gestão da ASA-CD é impecável, a Presidente, Maria Elisa, com os diretores e funcionários, desempenha um grande trabalho frente à Associação.

Meu nome é **Antônio Joaquim da Motta**, nasci em Passa Quatro-MG, estudei Ciências Sociais e Direito, cheguei em Brasília em abril de 1971 e ingressei na Câmara dos Deputados, em 1978, como Assessor Legislativo.

Na Casa, trabalhei somente na Consultoria Legislativa, aposentando-me em janeiro de 1991. E após aposentado, fiz outro Concurso e trabalhei mais 12 anos na Justiça Federal, até cair na compulsória e me aposentar de vez.

Viajo para Bélgica, passo temporadas em São Paulo, às vezes interior do sul de Minas, estou sempre buscando viajar para perto da minha família e da família da minha esposa.

Aos amigos aposentados eu aconselho que cuidem da saúde, tenham lazer, aproveitem o espaço onde vivem e busquem sempre estar em movimento, que se vacinem e que façam visitas periódicas regulares aos especialistas de saúde.

E por fim, estou muito satisfeito com a atual gestão



da ASA-CD, a Presidente faz um trabalho de acolhimento e resgate dos aposentados e pensionistas que dá gosto de ver. Um abraço forte à Maria Elisa e equipe de diretores e funcionários.

ASA COM ARTE

LÚCIA DE FÁTIMA VIEIRA



Meu nome é **Lúcia de Fátima Vieira da Costa**, nasci em Independência-CE, sou formada em Designer de interiores e cheguei em Brasília em 1978. Trabalho com hotelaria, tenho pousada em Itacaré-Bahia.

Sou pensionista, fui casada com Ademar Vilarinho da Costa, conhecido como Vila. Na Câmara dos Deputados, ele atuou como Chefe da Coordenação de Transporte, o Vila era uma pes-

soa maravilhosa, especial, educado, honesto, amável, compreensivo, atencioso, cuidadoso e maravilhoso.

O luto é o momento mais difícil em nossa vida, nesses 20 anos, mistura de sonho com pesadelo. Depois vamos nos adequando um dia de cada vez e comigo não foi diferente, mas quando temos um Deus que nos conforta e dá força e vigor para continuar fica mais fácil a superação.

Aposentar-se não é o fim, é continuar desbravando a nossa mente e o nosso corpo dia após dia. Então, ocupe sua mente, movimente seu corpo, fazendo exercícios. Faço natação e adoro. Viajar, conhecer ou-

tros lugares, culturas, culinária. Por fim, venho acompanhando a administração através do jornal e meios de comunicação e está de parabéns, admiro a maneira espontânea e maravilhosa que a Maria Elisa dedica a todos os associados. E com certeza é desta maneira que todos deviam fazer, o ser humano precisa de amor, carinho, atenção. Portanto, ela está de parabéns por tudo que vem realizando!



O vento sopra por entre os prédios, corre livre pelos pilotis e encontra, nas frestas dos cobogós, uma entrada para arejar a vida na capital. O pequeno tijolo vazado achou, aqui, espaço na arquitetura e no imaginário dos moradores. Não à toa, **Ana Maria Lopes**, associada da ASA-CD, e Marcia Zarur, jornalista da CBN, ambas do coletivo Maria Cobogó, que carre-



ga a peça no nome, lançaram o segundo volume do projeto Mestres Cobogós, em homenagem a grandes artistas que vivem nos detalhes da cidade. Dessa vez, o protagonista do livro infantojuvenil é Athos Bulcão.

Assim como o cobogó, Brasília é recheada de minúcias que podem passar despercebidas ao olhar desatento. Tendo isso em vista, o coletivo de escritoras Maria Cobogó decidiu produzir material que fizesse justiça aos artistas que, como figuradas vigas de concreto exposto, ajudam a sustentar



a história da jovem capital.

O Coletivo brasileiro, formado por mulheres, está celebrando seis anos de existência e muitas realizações. O grupo nasceu em agosto de 2018 com a utopia de dar visibilidade à literatura do DF.

AUGUSTO MENA BARRETO NETO



Me chamo **Augusto Mena Barreto Neto**, nasci e cresci em Fortaleza-CE e cheguei em Brasília em 1972. Me formei em Ciências Contábeis e ingressei na Câmara em 1974 como terceirizado pela CONFEDERAL, e em 1976 na Tabela Permanente de Emprego (CLT) criada naquele ano; na época,

eu tinha 16 anos de idade.

Trabalhei no DECOM (1974/1980), na Suplência da Mesa (1980/1985), Diretoria Administrativa (1985/1995), Departamento de Pessoal (1995/2014), me aposentando em dezembro de 2014. Depois de aposentado dediquei mais tempo pra cuidar dos meus pais. Procuro malhar regularmente e manter uma dieta saudável.

Gosto de viajar com frequência, mas períodos curtos; meus destinos preferidos são os que estão no litoral e cidades históricas. Há 3 anos, organizo eventos ligados à natureza e ao naturismo. Eu visitei uma área naturista pela primeira vez em 2015, num evento promovido pelo PLANAT – Clube Naturista do

Planalto Central, entidade filiada à Federação Brasileira de Naturismo. Daí em diante, eu e minha esposa passamos a frequentar os encontros mensais do clube.

Em 2017, assumimos, voluntariamente, a organização dos eventos naturistas do Planat. Em 2019, passamos a fazer parte da diretoria do clube. Os encontros acontecem sempre numa área locada (chácara) e que possua privacidade total. Durante os encontros é exigido, além da prática do nudismo social, o cumprimento do Código de Ética do Naturismo. É permitida a participação de todos os gêneros: casais, solteiros(as), união afetiva, idosos e crianças acompanhadas do pai e/ou responsável legal.

Meu nome é **Marly Nunes de Vasconcelos**. Desde que nasci a minha irmã me chama de Babi, e é assim que todos que convivem comigo me chamam. Nasci em uma cidade histórica no interior de Minas Gerais, que se chama Serro.

Estudei Inglês desde muito cedo, logo que mudamos para Belo Horizonte, aos 16 anos fiz intercâmbio nos USA. Sempre gostei da área de línguas e fiz o curso de Letras Português/



Inglês na PUC MINAS.

Comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados em 1973 como adjunta parlamentar, passando por gabinetes de vários deputados, até me aposentar no ano de 1999.

O badalado bairro de Greenwich Village de New York me encantou por esbanjar cultura, arte, lazer e charme, o bairro acabou inspirando o nome da escola que fundei em 1973. Desde então o Greenwich já inovou ao oferecer cursos de inglês para crianças a partir de 5 anos.

A escola segue uma tendência mundial e assim foi criado o Greenwich Kids, uma escola feita sob medida,



obedecendo todos os critérios para as novas metodologias de ensino para crianças.

Hoje o Greenwich Kids se tornou uma referência por levar conhecimento e cultura para crianças a partir de 2 anos. Nossa metodologia se baseia em práticas diferenciadas e eficientes.

www.greenwich.com.br

MARIA FERNANDES



Meu nome é **Maria Fernandes**, sou mineira e trabalhava como professora, depois vim a Brasília, chegando aqui trabalhei no Hospital de Base, Hospital da L2, Ministério de Instrução e Comércio.

Prestei o Concurso da

Câmara dos Deputados em 1983 e logo fui chamada. Na Casa, trabalhei na Comissão Minas e Energia, logo depois veio a constituinte, lembro-me que trabalhei na sistematização, e com uma turma ótima de servidores, a convivência era muito amistosa, fui muito feliz naquele lugar.

Enquanto estava na ativa me formei em Geografia. Aposentei-me em 2010, e dediquei-me a minha família e a jardinagem, tenho uma horta e cuido de Orquídeas,

amo cuidar de flores, elas enfeitam o ambiente, perfumam o ar e melhoram a aparência do ambiente.

Por fim, faço um elogio a atual gestão da ASA-CD, todos são doces e educados, sinto-me acolhida e amparada.



DIREITO E JUSTIÇA

REAJUSTE DE REMUNERAÇÃO

O Governo Federal sancionou, sem vetos, as leis aprovadas em 2022 que reajustam as remunerações de servidores públicos do Legislativo, do Judiciário, do Ministério Público e da Defensoria Pública da União. As normas constam na edição extra do Diário Oficial da União do dia 10 de janeiro de 2023, terça-feira. No Legislativo, o reajus-

te está publicado na Lei 14.526/2023 para o Senado; na Lei 14.527/2023 para o pessoal do Tribunal de Contas da União; e na Lei 14.528/2023 para os servidores da Câmara dos Deputados, e o ajuste está disposto da seguinte forma:

6%, a partir de 1º de fevereiro de 2023;

6%, a partir de 1º de fevereiro de 2024;

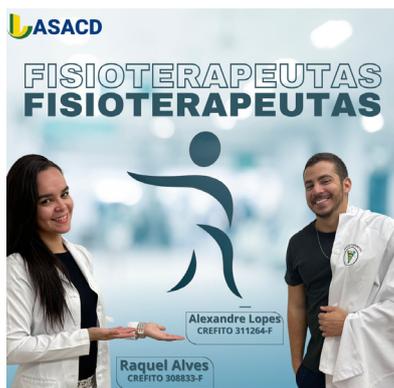
6,13%, a partir de 1º

de fevereiro de 2025.

Para Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, sempre houve margem orçamentária para a recomposição salarial dos servidores da Câmara, ativos e aposentados. “É uma vitória para todos nós, após anos de desvalorização de salário, temos esse aumento justo e necessário. Lutaremos sempre”, concluiu.

DICAS DE SAÚDE

O QUE É A FISIOTERAPIA GERIÁTRICA?



A Fisioterapia Geriátrica, também conhecida como “fisioterapia para idosos”, é uma especialidade de tratamento fisioterapêutico voltada para pessoas idosas, compreendendo os movimentos, funcionalidades e necessidades dos corpos pertencentes à terceira idade.

A área é extremamente importante para a saúde dos idosos, uma vez que é natural o desenvolvimento de algumas limitações físicas e modificações corporais ao longo da idade.

Diante disso, a Fisioterapia Geriátrica contribui com a qualidade de vida das pessoas com mais de 65 anos, reduzindo dores e colaborando com o tratamento de doenças crônicas típicas do envelhecimento.

A Fisioterapia Geriátrica vai muito além do tratamento de músculos e articulações de pessoas idosas. Afinal de contas, o enfoque está na promoção do bem-estar e melhora da qualidade de vida dessa população, exigindo que o

fisioterapeuta compreenda as especificidades dos idosos e suas características particulares. Sendo assim, recomenda-se que o profissional de Fisioterapia Geriátrica:

1 – Conheça os objetivos do tratamento O fisioterapeuta geriátrico deve realizar uma anamnese completa, identificando as patologias preexistentes, queixas e possíveis problemas futuros que podem acometer cada um dos pacientes. Por isso, antes de propor qualquer tratamento, deve-se levar em conta os hábitos e a rotina dos indivíduos, para o desenvolvimento de terapias direcionadas e personalizadas.

2 – Humanidade do atendimento Todos os profissionais que lidam com o segmento de saúde devem priorizar um atendimento humanizado. No caso da Fisioterapia Geriátrica, recomenda-se que o fisioterapeuta crie um vínculo com o paciente, já que, em muitos casos, as pessoas idosas se sentem frustradas com as limitações do envelhecimento e necessitam de uma terapia acolhedora.

3 – Proponha fisioterapia em grupo A Fisioterapia Geriátrica, quando realizada em grupo, colabora com a socialização dos idosos, promovendo o bem-estar físico e emocional dos pacientes, além de favorecer o vínculo afetivo. No entanto, é preciso avaliar para quem o tratamento é indicado, de acordo com as particularidades de cada pessoa.

4 – Saiba quais as doenças preexistentes Os idosos podem ter algumas condições mais sérias de saúde que demandam um

cuidado específico por parte do fisioterapeuta. Por exemplo, pacientes que sofreram um AVC devem realizar tratamentos para recuperação de atividades motoras, com o objetivo de melhorar a independência do indivíduo e a sua qualidade de vida, sem desconsiderar as limitações da doença. Muitas vezes, é aconselhável que a Fisioterapia Geriátrica trabalhe em conjunto com outras especialidades médicas, como a neurologia e a própria geriatria. Os benefícios da Fisioterapia Geriátrica vão muito além da recuperação de movimentos. Como vimos, a especialidade foca na melhora da qualidade de vida dos idosos, com a promoção do bem-estar físico, mental e emocional. Por esse motivo, ter um acompanhamento do fisioterapeuta pode ajudar no/na: desenvolvimento do equilíbrio e coordenação motora; diminuição de dores articulares e musculares; prevenção de complicações cardiovasculares e respiratórias; promoção da independência funcional; prevenção de quedas e acidentes; melhora da postura corporal; redução de dores crônicas; aumento da flexibilidade e força muscular.



Reabilitare Fisioterapia, Saúde e Estética
Endereço: Smdb Conjunto 12 Bloco A, Sala 212 - Lago Sul, Brasília
Telefone: (61) 99802-7634

DICAS DE VIAGEM

TURQUIA



A Turquia é um país privilegiado por estar em dois continentes: na Europa e na Ásia. Além de lindo, o país tem uma grande bagagem cultural e é muito importante para a história do mundo. Certamente é um destino surpreendente e que merece ser visitado por você. **Qual moeda levar?** A moeda oficial do país é a Lira Turca. Não é fácil encontrar a moeda em casas de câmbio no Brasil e, geralmente, quando é encontrada, o preço não é vantajoso. Por isso, a melhor alternativa é levar

Euros ou Dólares e fazer o câmbio no próprio país. Também existe a possibilidade de utilizar cartões de crédito e débito,

Que idioma é falado no país? O turco é idioma oficial do país, mas não precisa se preocupar por não saber falar a língua. Felizmente, o inglês é muito bem aceito em diversos locais do país.

Qual é a melhor opção de transporte? O setor de transporte é um dos que mais recebe investimentos públicos no país. O resultado disso é um transporte público que atende bem às necessidades dos moradores e turistas, principalmente em Istambul.

Como escolher a melhor época para visitar a Turquia? Abril, maio, setembro, outubro

e novembro são os meses em que a Turquia costuma receber um maior número de turistas.

Qual é o clima do país? O clima da Turquia é bem variado e é interessante verificar com a sua agência de viagens sobre o clima nas regiões que pretende visitar. **O que devo vestir na Turquia?** Não existem restrições em relação às roupas, exceto para entrar nas mesquitas. Neste último caso, mulheres devem estar com ombros, pernas e cabelos cobertos.

Como é a gastronomia turca? A gastronomia do país é repleta de pratos com vegetais, carnes, massas, sobremesas e bebidas quentes e frias bem famosas.

CINE ASA



O ASA NO CINEMA, sempre às segundas-feiras, é o momento

em que os associados assistem aos lançamentos e filmes premiados do cinema nacional e internacional.

Para a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, o ASA NO CINEMA é tudo de bom. “Gosto muito de estar com os nossos queridos associados.

Venham se divertir conosco e embarcar nesta aventura. Vocês não podem perder.”



VEM AI



A ASACD convida a todos para uma aula experimental do seu mais novo projeto: Dança de Salão!

As aulas ocorrerão todas às quintas, das 16 às 17h, no salão de festas do Sindilegis.

É uma excelente oportunidade de interagir com outros colegas ao som dos ritmos que embalam o coração!

A Professora Esmeralda Borges aguarda a todos para uma fantástica experiência pelo mundo da dança!

ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os Associados, abriu um espaço de culinária com comidinhas fáceis de fazer

BROWNIE

INGREDIENTES

6 ovos
 600 g de açúcar de confeitoiro
 200 g de manteiga derretida em temperatura ambiente
 200 g de chocolate ou cacau 50%
 200 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

- Misturar os ovos com o açúcar até dobrar de tamanho
- Acrescentar a manteiga e misturar por 5 minutos
- Colocar o chocolate em pó e misturar por mais 5 minutos
- Colocar a farinha de trigo e bater suavemente por 5 minutos
- Forma de 30 X 40 cm untada com margarina e farinha de trigo
- Forno pré-aquecido a 180 graus por 20 a 30 minutos
- O palito tem que sair um pouco molhado.



BROWNIE

PORCHETA

INGREDIENTES

2 kg de barriga de porco;
 alho, sal, alecrim, pimenta do reino, pimenta calabresa e erva doce.

MODO DE PREPARO

- Recortar a carne e temperar a gosto;
 - Enrolar e costurar com a carne para dentro;
 - Colocar para assar.
- Uma delícia!!



PORCHETA (BARRIGA DE PORCO)

TORTINHA DE FRANGO NA AIRFRYER

INGREDIENTES

1 ovo
 2 colheres de farinha de trigo ou de aveia
 2 colheres de leite
 1 pitada de sal
 1/2 colher de café de Pó Royal
 orégano
 frango desfiado e temperado
 pronto
 mozzarella

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes
- Untar uma forminha com manteiga ou margarina, despejar 1/2 da mistura, colocar o frango e pedacinhos de mozzarella e colocar o resto da massa e mozzarella por cima e orégano p finalizar
- Levar para assar na Airfryer em 180 graus por 12 minutos
- Aí só se deliciar



TORTINHA DE FRANGO NA AIRFRYER

DICA DE CASA

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

DETERGENTE NA DOBRADIÇA DA PORTA

Sabe aquele rangido de abrir e fechar a porta depois de um certo tempo, devido ao desgaste? Uma porta barulhenta é um incômodo suficiente para deixar alguém zangado. Uma ótima dica de casa é

a utilização do detergente como um lubrificante para que possa amenizar aquele ruído que ocorre depois de um tempo na porta. Logo em seguida você não escutará mais os ruídos.



AMASSADOR DE ALHO PARA FAZER PURÊ



Quer amassar batatas mais rapidamente? Ter mais facilidade quando for fazer purê ou nhoque? Essa dica é para você, precisará apenas de um amassador de alho em mãos.

Com o amassador de alho tudo fica mais fácil e leva menos tempo. Pegue a batata já cozida, utilize o auxílio do amassador e pressione até ficar na consistência de sua preferência.

PAPEL-TOALHA COMO COADOR DE CAFÉ

Sabe quando você está naquela vontade de tomar um cafezinho mas quando olha está sem o filtro? Não se preocupe, você vai amar essa dica. Basta

pegar um papel-toalha e dobrar a ponta para que não passe os resíduos. Agora é só colocar no suporte, coar seu café e aproveitar! Experimente, vai dar certo.



ASA CURSOS ON-LINE

ASA INGLÊS



dinâmica, divertida e eficiente. Faça sua matrícula e venha estudar conosco no conforto da sua casa, pelo celular ou computador, com muita segurança.

- Turmas: às **quartas**
- 1 - com algum conhecimento: das 9 às 10
 - 2 - com bom conhecimento: das 10 às 11
 - 3 - iniciantes: das 11 às 12
- Abriremos novas turmas para iniciantes**

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

Imagine então, se você aprender a língua mais falada do mundo de forma

Com o professor João você aprende se divertindo, revê os amigos e conhece outros tantos!!!

ASA FRANCÊS



de essencial, é divertido e trabalha a memória e o cognitivo.

- Turmas: às **segundas**
- 1- com algum conhecimento: das 10 às 11
 - 2 - iniciantes: das 9 às 10
- Abriremos novas turmas para iniciantes**

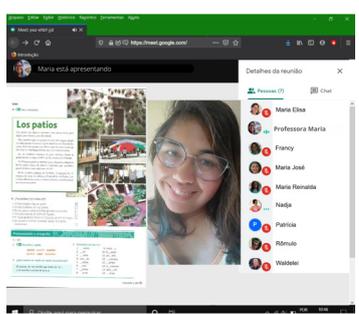
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

O professor Carlos diz que o aprendizado de uma nova língua, além

faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line, pelo celular ou computador, sem sair de casa.

ASA ESPANHOL



tica. A língua espanhola ocupa uma posição determinante no cenário mundial e cada vez mais desperta o interesse de quem deseja aprender outras línguas.

- Turmas: às **quintas**
- 1 - iniciantes: das 9 às 10
 - 2 - com algum conhecimento: das 10 às 11

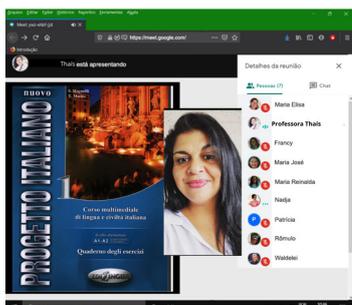
Abriremos novas turmas para iniciantes
Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

A professora Maria afirma que espanhol é importante para a cultura, negócios e polí-

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line.

ASA ITALIANO



Thais é a nossa professora de italiano. Venha aprender italiano conosco, as-

sim você poderá ler grandes obras da literatura, aprender história da Itália, filosofia, cantar e assistir a seus filmes.

Faça parte da nossa turma, venha estudar conosco on-line sem sair de casa.

Turma: às quintas

1 - iniciantes: das 10h30 às 11h30

Abriremos novas turmas para iniciantes

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SAÚDE



A ASA-CD dispõe de duas profissionais altamente qualificadas: Ana Paula, fisioterapeuta, e Kerley, personal training,

trabalham com foco na segurança e qualidade assistencial, priorizando o cuidado e o bem-estar do associado.

A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono e o desempenho cognitivo, reduz o stress, aumenta a sensação de bem-estar e aumenta a longevidade.

Faça parte da nossa

turma e pratique exercícios conosco.

Nos encontramos todas as terças-feiras das 8h30 às 9h30 no salão de festa do sindilegis na 610 sul_ou em outro lugar previamente definido.

Matricule-se pelo nosso

WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

CORAL DA ASACD



O CORAL DA ASA-CD foi lançado no dia 19/10/2022 para

a felicidade dos seus associados e ministrado pelo experiente e talentosíssimo Maestro Renato Pedro.

Por meio do coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a circulação, a respiração e a interação social, o que é essencial

para nós todos.

Nos encontramos todas as quartas-feiras às 15h na Igreja Metodista na 610 sul, das 15h às 16h30.

Matricule-se pelo nosso

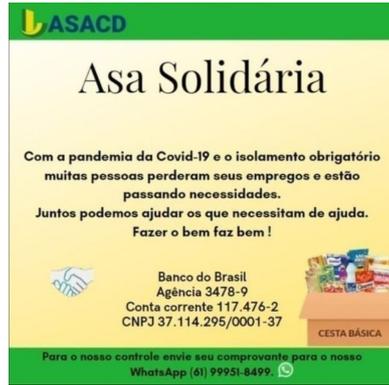
WhatsApp:(61)99111-2317.

MATRICULE-SE!

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



SORTEADA ELBA MACHADO

A Asa Solidária teve início no mês de abril de 2020 com a chegada da covid-19 e, em consequência, do isolamento social e 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.

Mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas, graças a Deus e aos nossos associados e amigos, mais um mês fazendo a alegria de muitas famílias. Doe: Seu pouco é o muito de alguém.

A sorteada do mês, Elba Machado, sua doação foi fundamental.

A ASA agradece a todos que participaram desse momento de solidariedade. E lembrem-se: FAZER O BEM FAZ BEM!!!



LIGA DO BEM



Gostaríamos de agradecer a parceria

da ASA-CD que vem contribuindo com frequência com cestas básicas. Os alimentos são distribuídos pela Liga do Bem no nosso projeto Cestas do Bem.

Mensalmente distribuímos os alimentos para mais de 50 famílias, e por isso agradecemos à Presidente Dr.^a Maria Elisa pela ajuda.

CLUBE DO LIVRO



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



16 | Fevereiro

Livro escolhido

No dia 13 do mês de dezembro, realizou-se o encontro do Clube do Livro no Café Gentil Café. Tratou da obra O Alienista. É uma obra literária humorística do escritor brasileiro Machado de Assis. Muitos o consideram um conto, mas a maioria dos críticos e especialistas consideram-

-no uma novela por causa da sua estrutura narrativa. Participaram Maria Elisa, Francisco, Nisia e Paula.

Nossa próxima edição do Clube do Livro foi marcada para o dia 16 de fevereiro, a partir das 17h. A obra escolhida foi O homem que calculava, de Malba Talan.

Envolve matemática

de forma leve e cativante. O homem que calculava vem sendo consumido com rara avidez há gerações. Com histórias inspiradas na cultura árabe, ótimos personagens e uma prodigiosa imaginação lógica, Malba Tahan contribuiu para o interesse não só pela leitura, mas também pela Matemática.

MEDALHA IN MEMORIAM

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

o nosso muito obrigado.

Uma homenagem da ASA-CD a vocês pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD.

Vocês sempre serão lembrados pelo que fizeram em prol do serviço público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados, engrandecendo a classe do Servidor Público.



JOSÉ JADIR DOS SANTOS

*Diamantina, MG, 15/4/1936 - †Brasília, DF, 13/1/2023

ANIVERSARIANTES DE MARÇO

1 - Beatriz de Oliveira, Ivan Ferreira de Menezes, Maria Lucele Neves Aires de Alencar, Neusa Maria Martins Valente. 2 - Darcy Alba Martins, Joaldir de Souza Santana, Neide Reis de Andrade. 3 - Aldemar da Silva Moura, Arlete Soares Pereira dos Santos, Domingos Santana, Hayrton Barbosa Ferreira, Marci Bernardes Ferreira, Maria Ramos Côrtes, Mário Teixeira Filho, Mônica da Cunha Bessada Lion. 4 - Djalma Quirino da Silva, Edmir Carneiro Viana, Faraíldes Soares Figueiredo, Guinomar do Nascimento Lima, Letícia Botelho, Raquel Rufina da Silva Lima, Suelena Pinto Bandeira. 5 - Eliana Brant Rocha de Faria, Maria Eunice Torres Vilas Boas, Maria Teodora Alves da Silva, Romeu Padilha de Figueiredo, Valter Gomes Barbosa. 6 - Éricka Sobreira Rolim, Florípedes Maria de Jesus, Hélio Alves Ribeiro, Magnólia de Oliveira Silva, Márcio Aurélio Alvim Cerri, Mariza Vasques de Abreu, Roberto dos Santos Duarte, Roldão de Oliveira. 7 - Cléber Fernando Cordeiro, José João de Medeiros, Maria Auxiliadora da Silva. 8 - Antonio Carlos Rios Loureiro, Eurico Schwinden, Gerúsia Gomes de Lima Araújo, Margarida Ferreira Lima, Maria Amélia Brandao Pinto de Almeida, Maria das Graças de Oliveira Souza, Masumi Ota Yida, Severino Firmino do Nascimento, Sulian Guerra Kopper. 9 - Marelson Francisco Bueno, Rosane Buttecchia Araújo. 10 - Cícera Paulina Santos Moraes, Gerlane de Oliveira Galvão, Joíldes Pereira Barbosa Borghetti, Lair Pinheiro de Queiroz, Lourival Ferreira Biri- rino, Maria de Lourdes Plácido Silva Matheus, Maria José de Souza Paiva. 11 - Aurora Gonçalves Barbosa, Cleusa Bispo da Silva, Darcy Terezinha de Jesus, Dina Timo Galvão de Vellasco, Divina Moreira Brito, Jaime Limp de Azevedo, Maria Teresa de Barros Pereira, Neci de Almeida Ramos, Neusa de Carvalho Bastos, Régia Maria Morais. 12 - Alda Lopes Camelo, Jeovane Cezar dos Reis, Walter Barbosa de Figueiredo. 13 - Jolimar Corrêa Pinto, José Marques Zago, Manoel Nascimento dos Santos, Marcos Luiz Santarosa, Maria Neide Formiga, Mauro Motta Burlamaqui, Telma Evangelista dos Santos Lauriano, Telma Severino dos Santos, Vera Lúcia Caetano. 14 - Cláudio de Barros Goulart, Eleonora de Azeredo Vieira, Erivan Gonzaga Formiga, Rosângela Vilas Boas Dias, Solange Alves da Silva, Virgínia Rocha Stuard. 15 - Francisco Medeiros de Azevedo, Irma Alvim, José Amir Moreira. 16 - Heriberto Abrao Ceolin, Maria Terezinha de Mendonça Ferreira, Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves. 17 - Alvarina Pereira Vieira, Anisia Maria Barbosa, Esmeraldina Moreira Portela. 18 - Benjamin de Souza Filho, Rita Santa de Oliveira, Veralu- ce Barbosa Viegas. 19 - Clóvis Walter Rodrigues, Elza Leontina Quintão, José Barbosa Ribeiro, José Simão de Carvalho, Yvette Vieira Pinto de Almeida. 20 - Miriam Paiva da Silva, Regina Alves de Sousa Kramer. 21 - Antonieta de Jesus Carvalho, José dos Santos Neto, Lia Solange Gasparetto Camargo. 22 - Adir dos Santos Pinto, Alexis Piquet Souto Maior, Áurea Lagos da Mota, Diniz Felix dos Santos, Eduardo José Gonçalves Bantin, Maria Júlia Rabello de Moura, Maria Rodrigues Matos, Nilcimar Alvares Muniz, Sônia Maria Pessoa Ramalho Vianna, Teresinha Camelo de Oliveira Costa. 23 - Delita da Cruz Rodrigues, Graça Maria Nascimento da Silva, Lea Ferreira Laterza. 24 - Irineu Simianer, Maria Bernadete Albuquerque. 25 - Eraldo Soares da Paixão, Gilson José de Almeida Mendes, Isolda Marinho Corrêa de Sousa, Teresinha de Jesus Dantas. 26 - Antônio Lírio Farnetze, Cláudio Ramos Aguirra, Emilia Maria do Nascimento, Iracema Di Benedetto Kemp, Sérgio Soares de Oliveira. 27 - José Luiz Veloso Barbosa, José Meriderval Ribeiro Xavier, José Pedro de Souza, Lila Rute Rosa Rezende, Lucíola Costa Carvalho, Maria do Rosário de Sousa Vieira, Maria Laura da Cunha Lion, Maria Zélia Gonçalves Ferreira. 28 - Catarina Rosaria de Santana, Doralice da Costa Pinto de Brito Franco, Isabel Almeida Carmo, Jideonis Dias de Queiroz, Maria Aparecida Neiva, Maria das Dores Macedo Andrade, Maria de Lourdes Sampaio Franck, Miguel Alves Pereira, Sebastiana Arruda Siqueira. 29 - Ângela Kátia Nunes, Suely Maria de Sousa Ramalho, Valdevino Vieira dos Santos, Vitório Manoel de Almeida, Vordelei Rosa. 30 - Abdias Bezerra Camelo, Cantídia Cardoso Soares, Hena Bulhões Palhano, Maria Luiza de Assis Republicano, 31 - Nery Bento Vieira, Odete Piccoli, Raimunda Inez Leite.