

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 34. nº 383

Brasília-DF

Março 2026

MARÇO

## ASSEMBLEIA DA ASA-CD APROVA CONTAS, ORÇAMENTO DE 2026 E ELEGE NOVA DIRETORIA

PÁGINA 14

“Fechamento autorizado. Pode ser aberto pelos Correios.”



***A ASA-CD se fortalece em dois pilares essenciais: cognição e mobilidade, promovendo qualidade de vida, autonomia e bem-estar. Com essa base, atua de forma firme na defesa dos aposentados e pensionistas, garantindo valorização, respeito e dignidade.***

Curso prático de finanças orienta associados a organizar o orçamento, planejar gastos e tomar decisões mais seguras com o dinheiro.

Página 10

A ASA-CD tratou da recomposição salarial (Lei nº 15.349/2026). O reajuste ficará mais claro no contracheque de abri.

Página 14

Dicas de saúde reforçam a importância da prevenção, com orientações sobre autocuidado, bem-estar e qualidade de vida na maturidade.

Página 16

# 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  
Adílson 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 TJDFT: (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

<b>Editorial</b> .....	<b>03</b>
<b>A ASA vai até você</b> .....	<b>04</b>
<b>Assembleia da ASA-CD aprova contas, orçamento de 2026 e elege nova diretoria</b> .....	<b>05</b>
<b>Associado Candango</b> .....	<b>06</b>
<b>Fala, associado</b> .....	<b>08</b>
<b>ASA-CD promove curso prático de finanças</b> .....	<b>10</b>
<b>Fé, união e gratidão marcam celebração da ASA-CD no Santuário Dom Bosco</b> .....	<b>10</b>
<b>ASA com Arte</b> .....	<b>11</b>
<b>Dica de Viagem</b> .....	<b>12</b>
<b>Dicas de Casa</b> .....	<b>13</b>
<b>ASA Gourmet</b> .....	<b>14</b>
<b>Direito e Justiça</b> .....	<b>15</b>
<b>Dica de Saúde</b> .....	<b>16</b>
<b>ILPIs apoiadas pela ASA-CD</b> .....	<b>17</b>
<b>ASA Solidária</b> .....	<b>18</b>
<b>Inclusão Digital</b> .....	<b>19</b>
<b>Cursos de Idiomas</b> .....	<b>20</b>
<b>ASA-CD promove Tarde de Jogos e fortalece a integração entre associados</b> .....	<b>21</b>
<b>Dança de Salão</b> .....	<b>22</b>
<b>ASA-CD Cuidando de Você Por Inteiro</b> .....	<b>23</b>
<b>Ações da ASA-CD</b> .....	<b>24</b>
<b> você Sabia que a ASA-CD Tem UTI Móvel Gratuita?</b> .....	<b>25</b>
<b>Aniversariantes de maio</b> .....	<b>26</b>

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.

Março chega com um significado especial. É o mês dedicado às mulheres, tempo de reconhecimento, valorização e também de conscientização sobre a importância do autocuidado. Nesta edição da Voz Ativa destacamos conteúdos voltados especialmente à saúde feminina, com orientações práticas que incentivam a prevenção e o bem-estar, reforçando que informação é um dos principais caminhos para uma vida mais saudável e plena.

A revista também traz uma seleção de matérias que refletem o compromisso da ASA-CD com o conhecimento e a autonomia dos nossos associados. Já

na seção ASA com Arte celebramos o talento e a sensibilidade de duas mulheres inspiradoras, que mostram, por meio de suas habilidades, como a arte pode ser expressão, cuidado e fonte de alegria no dia a dia.

Também seguimos com o registro de eventos e iniciativas que fortalecem os laços da nossa comunidade, promovendo momentos de convivência, espiritualidade e integração entre os associados.

Aproveito este espaço para compartilhar, com gratidão e responsabilidade, a minha reeleição à presidência da ASA-CD, juntamente com a nossa chapa. Recebo essa missão com muito compromisso e carinho, e agradeço, de forma sincera, a cada associado pelo voto de confiança.

Nesta edição a revista também se renova. As mudanças refletem o compromisso de evoluir continuamente, acompanhando as transformações e fortalecendo a comunicação com nosso público.

# A ASA vai até você

Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.



Maria Elisa



Enila



Leila



Domingos

Mariza



Sulian

Margarida



Neci

Jolimar

**Domingos Santana** - dia 3; **Mariza Vasques de Abreu** - dia 6; **Sulian Guerra Kooper e Margarida Ferreira Lima** - dia 8; **Neci de Almeida Ramos** - dia 11; **Jolimar Côrrea Pinto** - dia 13.

**Domingos** chegou a Brasília em 1960 e ama esportes, principalmente vôlei; também aprecia ir à igreja e à academia. **Mariza** chegou a Brasília em 1991; gosta de trabalhar, ir ao cinema, sair e conversar com as amigas. **Sulian** chegou a Brasília em 1961; entre os hobbies, gosta de viajar. **Margarida** chegou a Brasília em 1967; gosta de viajar, de estar com seus amigos e familiares. **Neci** chegou a Brasília em 1967; gosta de se reunir com seus amigos e familiares. **Jolimar** chegou a Brasília em 1962; gosta de estar reunido com a família e amigos.



Anisia

Regina



Adir

Teresinha



M. Júlia

Bernadete

**Anisia Maria Barbosa** - dia 17; **Regina Alves de Sousa Kramer** - dia 20; **Adir dos Santos Pinto, Teresinha Camelo de Oliveira e Maria Júlia Rabello de Moura** - dia 22; e **Maria Bernadete Albuquerque** - dia 24.

**Anísia** chegou a Brasília em 1960; gosta de decorar ambientes e cuidar de plantas. **Regina** chegou a Brasília em 1978; e gosta de viajar e estar com seus familiares. **Adir** chegou a Brasília em 1961; e gosta de viajar. **Teresinha** chegou a Brasília em 1976; gosta de ler a Bíblia, fazer caminhada e ir à igreja. **Maria Júlia** chegou a Brasília em 1970; gosta de viajar e dançar. **Maria Bernadete** chegou a Brasília em 1988; gosta de ficar em casa, viajar e de estar com amigos e familiares.

**Isolda Marinho Corrêa de Sousa** - dia 25; **Sérgio Soares de Oliveira** - dia 26; **José Pedro de Souza** - dia 27; **Miguel Alves Pereira** - dia 28; **Odete Piccoli** - dia 31.

**Isolda** chegou a Brasília em 1970; Gosta de dançar, viajar, fazer artesanato e meditar. **Sérgio** chegou a Brasília em 1971; Gosta de jogar baralho, assistir jogos de futebol e vôlei e de fazer uma boa refeição. **José Pedro** chegou a Brasília em 1960; Gosta de pesca. **Miguel** chegou a Brasília em 1970; Gosta de trabalhar com animais e agropecuária. **Odete** chegou a Brasília em 1975; Gosta de viajar, curtir a família e os amigos.



## ASSEMBLEIA DA ASA-CD APROVA CONTAS, ORÇAMENTO DE 2026 E ELEGE NOVA DIRETORIA



No dia 17 de março a ASA-CD realizou Assembleia Geral para deliberação de pautas estratégicas da entidade. Durante o encontro foram aprovadas as contas e o orçamento para o exercício de 2026, além da eleição da nova Diretoria e do Conselho Fiscal.

A condução do processo eleitoral ficou a cargo da Comissão Eleitoral, composta pelos associados José Machado de Freitas (presidente), Marcelino Tavarares de Araújo e

Maria Júlia Rabello de Moura (membros). Conforme parecer da comissão foi eleita por aclamação a única chapa registrada, intitulada “Chapa Progresso”.

A nova diretoria será presidida por Maria Elisa Siqueira de Oliveira, tendo como 1ª vice-presidente Maria do Amparo Bezerra da Silva Candido e 2º vice-presidente Claudionor Rocha. Também integram a gestão Enila Beatriz Esteves Gomes (1ª Diretora de Secretaria) e Dolores Maria de Andrade (2ª Diretora de Secretaria).

Na área financeira assumem Rômulo Lima Câmara (1º Diretor Financeiro) e Adilson Clementino dos Santos (2º Diretor Financeiro). O Conselho Fiscal será composto pelos titulares José Gomes Ferreira, José Vieira Alves e Abeguar Machado Massera, além dos suplentes Francisco da Chagas Sousa Filho, Maria de Fátima Bastos Bessa Valim e Francisca Célia Gonçalves Sousa Andrade.

A aprovação das contas e do orçamento, aliada à eleição da nova gestão, reforça o compromisso da ASA-CD com a transparência, a continuidade administrativa e o fortalecimento das ações voltadas aos seus associados ao longo de 2026.

# ASSOCIADO CANDANGO

## Edna Gondim de Freitas

Edna Gondim de Freitas nasceu em Areia (PB) e chegou a Brasília em 1958. Cursou Biblioteconomia na Universidade de Brasília e ingressou na Câmara dos Deputados em 1970, onde desenvolveu grande parte da vida profissional com dedicação e compromisso. Após se aposentar foi morar no Rio de Janeiro. Gosta de viajar e já conheceu países como Rússia, Polônia, Itália, França, Espanha e Inglaterra. Tem como hobby a costura, e faz roupas para crianças carentes. Edna aconselha os amigos aposentados a aproveitarem essa fase, marcada por independência e novas possibilidades. Sobre a atual gestão ela considera a presidente Maria Elisa "criativa e atuante", e que a Associação tem crescido com sua liderança.



## Augusto Mena Barreto Neto

Augusto Mena Barreto Neto, natural de Fortaleza, chegou a Brasília em 1972, formou-se em Ciências Contábeis e trabalhou na Câmara de 1974 a 2014. Aposentado, mantém rotina saudável, gosta de viajar e, há três anos, organiza eventos naturistas. Ele conheceu o naturismo em 2015 no Planat, onde passou a atuar na organização em 2017 e na diretoria em 2019. Os encontros ocorrem em locais privados, seguindo regras éticas e abertos a diferentes perfis de participantes.

## Léa Ferreira Laterza

Léa Ferreira Laterza nasceu em Uberaba (MG) e chegou a Brasília em 1970, acompanhando o crescimento da cidade. "Foi um momento marcante, pois a cidade ainda estava em crescimento e eu tive a oportunidade de acompanhar de perto muitas transformações ao longo dos anos", contou. Valoriza o convívio com a família, especialmente os netos, e gosta de viajar e cuidar de plantas. Ela também elogia a gestão da ASA, destacando a presidente Maria Elisa pela proatividade, alegria e seriedade na condução da Associação.



## Marialba de Lima Mesquita

Marialba de Lima Mesquita nasceu em Itapemirim (ES) e chegou a Brasília em 1961. Formou-se em Pedagogia e Administração e teve carreira marcante na Câmara dos Deputados, onde atuou na reforma administrativa e ocupou cargos de liderança até se aposentar em 1991. Após a aposentadoria dedicou-se a terapias e estudos na área da saúde, com formações no Brasil e na Índia. Aprecia viagens, jardinagem e atividades físicas, e, desde 1996, também atua na defesa do meio ambiente.

## Mauro Diniz Brumana

Mauro Diniz Brumana é mineiro e chegou a Brasília em 21 de abril de 1962, para trabalhar na recém-criada Universidade de Brasília, ainda em construção. A cidade era um grande canteiro de obras, com pouca infraestrutura, comércio concentrado na Asa Sul e forte espírito de solidariedade entre os moradores. Ao longo dos anos acompanhou o crescimento da capital, guardando memórias marcantes da vida cultural e social da época. Trabalhou na UnB até 1968, formou-se em Economia em 1970 e, posteriormente, ingressou na Câmara dos Deputados. Aposentou-se em 2001. Ele destaca a importância dessa fase em sua vida e as amizades construídas ao longo da trajetória.



# Fala, Associado

## Marcelino Tavares de Araújo

Marcelino Tavares de Araújo nasceu no Ceará e chegou a Brasília em 1971. É graduado em Filosofia, Economia, Sociologia e Política, com mestrado em Planejamento Urbano pela UnB. Ingressou na Câmara dos Deputados em 1978 e se aposentou em 1998. Hoje dedica-se à leitura e viagens. Ele aconselha: “A aposentadoria não pode ser encarada como o encerramento de uma carreira, nem como uma simples substituição de obrigações por uma vida de lazer. É uma nova etapa que exige planejamento e novos comportamentos”.



## Regino Mendes Pereira

Regino Mendes Pereira nasceu em Minas Gerais e chegou a Brasília em 1969. Pai de seis filhos, construiu sua trajetória na capital e atuou na Câmara dos Deputados por 35 anos. Aposentou-se em 2011. Hoje dedica-se à sua chácara, cultivando limão e abacate. Ele afirma: “É gratificante rever antigos colegas por meio das entrevistas realizadas pela Associação” e elogia a presidente: “Maria Elisa é uma pessoa admirável e comprometida com os associados”.

## Guiomar Ribeiro da Silva Camargo

Guiomar Ribeiro da Silva Camargo nasceu no Piauí e chegou a Brasília em 1961. Formada em Administração pela UnB, trabalhou no BRB e foi servidora da Câmara dos Deputados. Aposentou-se em 1997. Depois disso passou a investir em imóveis e viajar, conhecendo diversos países. Ela aconselha: “Aproveitem a vida, viajem e renovem o passaporte”; e elogia a gestão atual: “Maria Elisa faz um trabalho excelente”.



## José da Silva Varão Filho

José da Silva Varão Filho nasceu no Maranhão e chegou a Brasília em 1969. Formado em Contabilidade, ingressou na Câmara dos Deputados em 1974. Aposentou-se em 1999. Após a aposentadoria passou a dedicar mais tempo à família e a viagens. Ele afirma: “Sempre encarei a aposentadoria como um privilégio. É um momento de viver com mais tranquilidade”. E completa: “A presidente tem desempenhado um papel muito importante de cuidado e resgate dos servidores antigos”.

## Marcelo Rocha de Saboia

Marcelo Rocha de Saboia nasceu no Rio de Janeiro e chegou a Brasília em 1994. Tem interesse por leitura, gastronomia, exposições, viagens e música, além de também apreciar fotografia. Mantém um blog sobre bares e restaurantes, onde compartilha experiências e dicas. Ele representa o espírito da ASA-CD ao valorizar a troca de vivências e a importância de se manter ativo.

Conheça: [www.marcelosaboia.blogspot.com.br](http://www.marcelosaboia.blogspot.com.br)



## ASA-CD PROMOVE CURSO PRÁTICO DE FINANÇAS

No dia 31 de março a sede da ASA-CD recebeu um Curso prático sobre finanças pessoais, pensado para quem quer colocar as contas em dia e ganhar mais tranquilidade no dia a dia.

O encontro, voltado aos associados interessados no tema, abordou a organização do orçamento, planejamento de gastos e a tomada de decisões mais seguras com o dinheiro – seja para começar a poupar ou dar os primeiros passos no mundo dos investimentos.

A atividade foi conduzida por Maria Elisa Siqueira, presidente da Associação, que compartilhou orientações práticas aos participantes. “Vamos consolidar, todo final de mês, um encontro dedicado à troca de experiências e ideias entre todos”, pontuou a presidente.

E já temos um próximo encontro marcado: no dia 28 de abril será realizada uma nova aula, com conteúdo inédito para continuar aprofundando os conhecimentos financeiros dos participantes.

**Para mais informações, entre em contato com a ASA pelo WhatsApp (61) 99413-0276. Curso gratuito com vagas limitadas.**



## FÉ, UNIÃO E GRATIDÃO MARCAM CELEBRAÇÃO DA ASA-CD NO SANTUÁRIO DOM BOSCO



A ASA-CD participou de um momento especial de fé e gratidão durante missa no Santuário Dom Bosco. A celebração foi marcada por emoção, louvor e agradecimento pelas bênçãos na vida de associados, funcionários e da comunidade.

Ao longo da missa os presentes vivenciaram um clima de união e espiritualidade, fortalecendo laços e promovendo reflexão e renovação da fé.

Ao final, a presidente Maria Elisa solicitou ao padre uma bênção especial, estendida a todos os associados e funcionários da ASA-CD, reforçando o cuidado e a proteção à instituição. A celebração destacou valores como fé, gratidão e união no cotidiano da Associação.

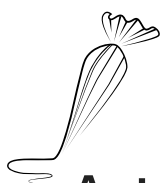
A presidente Maria Elisa, juntamente com a diretoria da ASA, convida todos a participarem das missas realizadas às quintas-feiras, às 18h30, no Santuário Dom Bosco, em Brasília.

# ASA com Arte

## Dicas para cuidar de suas orquídeas

Yara de Sá cultiva orquídeas em casa e compartilha dicas práticas para manter a planta saudável. Delicadas e com necessidades que variam conforme a espécie, elas exigem regas frequentes com água em temperatura ambiente, sem encharcar, além de vasos com boa drenagem e ambientes com sombra e luz natural indireta.

Essas plantas são ideais para escritórios e apartamentos pequenos, já que preferem ambientes com sombra. Ainda assim um pouco de luz natural é essencial. Com paciência e atenção, cada nova floração transforma o cultivo em uma pequena obra de arte viva, capaz de trazer mais beleza e harmonia para os ambientes do dia a dia.



## Arte em forma de bolo

A associada **Divina Leão** transforma a confeitaria em uma verdadeira expressão artística, criando bolos decorados que se destacam pela riqueza de detalhes e pelo cuidado em cada etapa. Suas produções encantam não apenas pela estética, mas também pelo sabor, resultado de um trabalho que une técnica, criatividade e sensibilidade.

Cada bolo é desenvolvido de forma única, com atenção ao equilíbrio de texturas e recheios, proporcionando uma experiência completa. Suas criações vão além das celebrações e se tornam protagonistas em qualquer ocasião. Para conhecer mais, acesse o perfil [@divinascake\\_oficial](#) no Instagram.



# Dicas de viagens

## Viaje para Portugal com a ASA-CD

Inscriva-se para a viagem internacional a Portugal em 2026, que acontece de 10 a 19 de junho de 2026.

Reconhecido por suas paisagens deslumbrantes, cidades históricas e culinária premiada mundialmente, Portugal é um destino que encanta visitantes de todas as idades.

Ao longo de dez dias os participantes terão a oportunidade de conhecer locais emblemáticos, explorar monumentos históricos e vivenciar a hospitalidade do povo português.

Informações da viagem

- Período: 10 a 19 de junho de 2026
- Destino: Portugal
- Proposta: roteiro cultural e de integração

### Informações e inscrições

Os interessados já podem garantir sua participação. Basta entrar em contato com a agência de viagens MITA pelo telefone (61) 98191-8871.



## Marrocos em 2026: guia rápido para brasileiros que sonham com essa viagem inesquecível

Entre desertos, cidades históricas e mercados vibrantes, o Marrocos segue como um dos destinos mais fascinantes para brasileiros. Com forte influência árabe e europeia, o país oferece experiências únicas. Entre os destaques estão Marrakech, famosa pelos souks e pela praça Jemaa el-Fna; Fez, com uma das medinas mais antigas do mundo; Chefchaouen, a charmosa “cidade azul”; e o Deserto do Saara, com paisagens inesquecíveis e passeios de camelo.

Para aproveitar melhor a viagem é importante respeitar os costumes locais, vestir-se com discrição — especialmente durante o Ramadã — e pedir permissão antes de fotografar pessoas. Na gastronomia, experimente o cuscuz, o tajine e o tradicional chá de hortelã. Também vale contratar guias locais, combinar preços com antecedência e garantir um seguro viagem internacional para evitar imprevistos.



# Dicas de CASA



## BANHEIRO CHEIROSO

Manter o banheiro limpo e perfumado é mais simples do que parece. Após a limpeza, basta aplicar o desinfetante de banheiro de sua preferência e dar duas borrifadas dentro do vaso sanitário, próximo à borda. Também é possível aplicar uma leve borrifada no ralo ou na lixeira, sem exagerar. Dica extra: escolha fragrâncias suaves, como lavanda ou floral, para manter a sensação de limpeza. Com esse cuidado rápido seu banheiro ficará sempre higienizado e acolhedor.

## TAPETES LIMPOS

Manter o tapete da entrada da casa higienizado é uma medida simples e eficaz para preservar a limpeza do ambiente. Uma boa prática é utilizar o Lysoform, borrifando o produto diretamente sobre toda a superfície do tapete. Após a aplicação é importante deixar o produto agir pelo tempo indicado no rótulo, garantindo a sua ação desinfetante. Esse cuidado ajuda a eliminar germes, bactérias e odores, contribuindo para um lar mais saudável e protegido.



## MANTEIGA GELADA?

Retirar a manteiga direto da geladeira pode ser difícil, mas um truque simples resolve o problema. Coloque a manteiga em um recipiente e adicione um pouco de água filtrada por cima. Isso ajuda a manter a superfície mais macia, facilitando na hora de retirar e espalhar, sem precisar esperar muito tempo fora da geladeira. Dica extra: utilize apenas uma pequena quantidade de água e mantenha o recipiente bem fechado para preservar a manteiga. Com esse cuidado prático sua manteiga estará sempre pronta para uso no dia a dia.

# Asa Gourmet

## TABULE MINEIRO

### Ingredientes:

- 1 xícara de trigo para quibe
- Cebola e alho picadinhos (ou desidratados)
- Pimentões picadinhos (diversas cores)
- Cenoura picadinha ou ralada
- Pepino japonês picadinho
- Hortelã picadinha

### Modo de preparo:

Hidrate o trigo em água por cerca de 30 minutos.  
Esprema o excesso de líquido e transfira para outra vasilha.  
Adicione os demais ingredientes e misture bem.  
Ajuste o tempero, azeite e sal a gosto.

*Uma salada refrescante e colorida para qualquer ocasião!*



## COOKIES

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 150 g de manteiga
- 100 g de açúcar
- 250 g de farinha de trigo
- 250 g de gotas de chocolate (preferencialmente amargo)

### Modo de preparo:

Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Modele pequenas bolinhas com a massa e achate levemente.

Disponha os cookies em uma assadeira.

Leve ao forno preaquecido a 160 °C por 20 a 25 minutos, ou até dourar levemente.

*Sirva acompanhado de um cafezinho amargo. Uma combinação simples e deliciosa para qualquer ocasião.*



# Direito e Justiça

## ASA-CD TRATA DE DEMANDAS PRIORITÁRIAS EM VISITA À CÂMARA



No dia 19 de março, a diretoria da ASA-CD realizou uma visita à Câmara dos Deputados para tratar de pautas de interesse dos aposentados e pensionistas da Casa. Entre os principais temas discutidos esteve a recomposição salarial prevista na Lei nº 15.349, de 17 de fevereiro de 2026, além de outras demandas relevantes para a categoria.

O Departamento de Pessoal esclareceu dúvidas sobre as mudanças nos contracheques decorrentes desse reajuste. Foi informado que a compreensão mais clara dos valores ocorrerá no contracheque de abril, já que o de março inclui pagamentos proporcionais referentes aos dias após a sanção presidencial.

Para identificar o valor do reajuste, orienta-se subtrair, do total bruto, as parcelas referentes aos valores atrasados.

## AUXÍLIO-FUNERAL: SAIBA O QUE DIZ A LEI Nº 8.112/90

A Lei nº 8.112/90 assegura o auxílio-funeral à família do servidor público federal falecido, seja ele ativo ou aposentado, no valor equivalente a um mês da remuneração ou provento. O benefício deve ser pago em até 48 horas, de forma simplificada, à pessoa que tiver arcado com as despesas do funeral. Caso um terceiro tenha custeado o serviço, ele também pode ser indenizado, conforme previsto na legislação.

A norma ainda prevê que, em situações de falecimento fora do local de trabalho, inclusive no exterior, as despesas com o transporte do corpo serão custeadas pelo órgão público.

Para mais informações ou esclarecimento de dúvidas, os interessados podem procurar a Coordenação de Inativos e Pensionistas da Câmara dos Deputados. A presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira, também se coloca à disposição para orientar e auxiliar os associados e seus familiares.

# DICA DE Saúde

## Prevenção contra o Alzheimer em mulheres

A ASA-CD alerta para a importância da prevenção do Alzheimer, especialmente entre mulheres, que são mais afetadas pela doença. Entre os fatores estão a maior expectativa de vida, questões hormonais e a sobrecarga acumulada ao longo da vida.

Apesar de não haver cura, hábitos saudáveis podem ajudar a reduzir os riscos e retardar o avanço da doença. Estimular o cérebro, praticar atividades físicas, manter uma alimentação equilibrada, controlar doenças crônicas, preservar a vida social e dormir bem são medidas essenciais.

A Associação reforça que cuidar da saúde mental é tão importante quanto a física e incentiva a adoção de práticas preventivas, além da participação em atividades voltadas ao bem-estar dos associados.



ASA-CD



## ASA SAÚDE SEU BEM-ESTAR, NOSSO COMPROMISSO.

**Aulas de pilates de solo com alongamento.**

• CLS 312 – Bloco C – Loja 20  
17 Todas as quintas-feiras  
🕒 14h às 15h

**Mensalidade: R\$ 160,00**  
**Aula avulsa: R\$ 50,00**

**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 - Lago Norte  
Telefone: (61) 3203-7699

#### **Espaço Longevità**

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

#### **Espaço Convivência**

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

#### **Espaço Altevita**

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

#### **Espaço Sênior**

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

#### **Espaço Residencial para Idosas**

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

#### **Reviver Espaço para Idosos**

Endereço: QE 18, conj. C - Guará 1  
Telefone: (61) 3055-4230

#### **Spa Way Sênior**

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

#### **Lar dos Velinhos Maria Madalena**

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

#### **Villa do Conde Residencial Sênior**

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

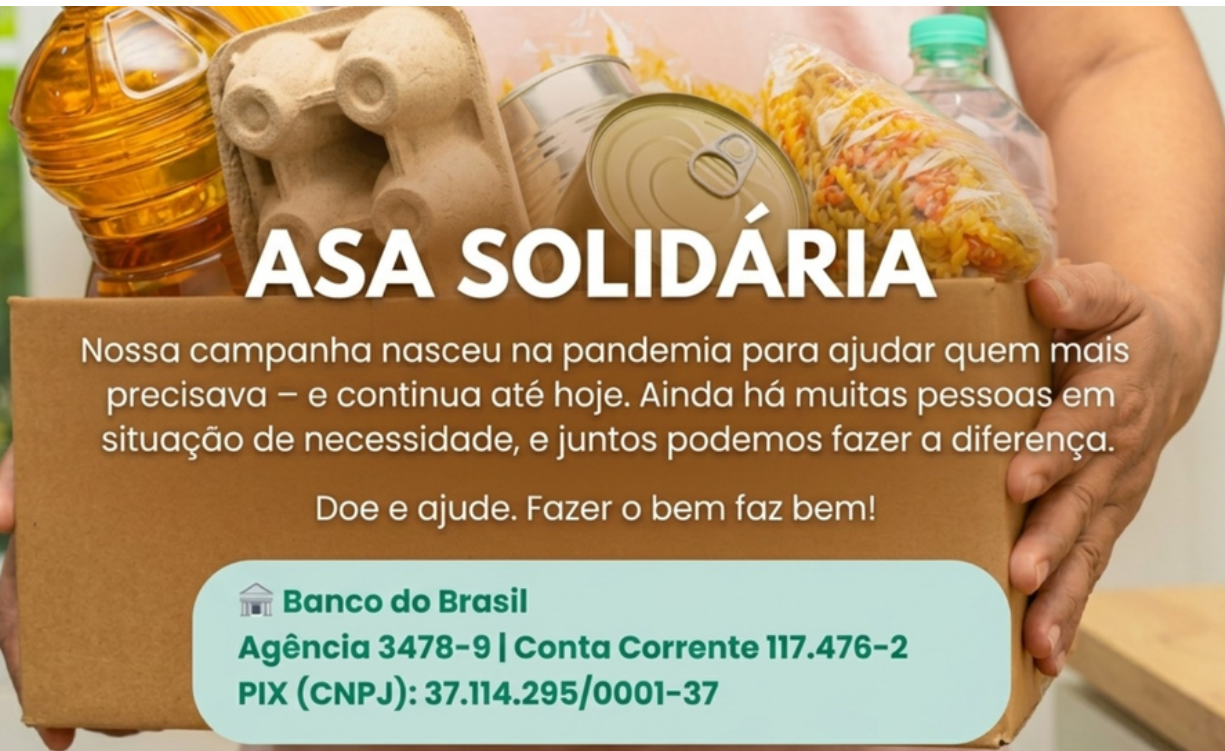
#### **Obras Assistenciais Bezerra de Menezes**

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

#### **Lar São José Casa do Candango**

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

# 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**



**Centro Social Formar**



**Humanizzare**



**Igreja Batista de São**



**Comitê e Cidadania**



**Igreja Presbiteriana Sol Nascente**



**Instituto Reciclando Sons**



**Liga do Bem**



**Creche Doando Vida**



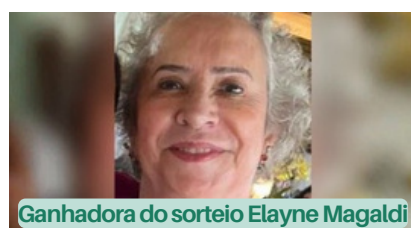
**Majestade de Deus**



**Banho do Bem**



**Sorteio realizado**



**Ganhadora do sorteio Elayne Magaldi**

# Inclusão DIGITAL



A ASA-CD iniciou o curso de Inclusão Digital, reforçando seu compromisso com o aprendizado, a autonomia e a participação dos associados no mundo tecnológico.

A professora Marcela Rocha conduziu as atividades de forma didática e acolhedora, promovendo troca de conhecimentos e esclarecendo dúvidas. Os participantes desenvolveram habilidades no uso de ferramentas digitais, ganhando mais confiança no dia a dia.

Estiveram presentes Antônia Memória, Divina, Dolores, Gabla, Gracinira, Maria Aparecida, Regina, Lázaro, Maite, Suelena e Wanda, que participaram com entusiasmo.

Ao final, houve um momento de confraternização, fortalecendo os laços de amizade.

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

**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

### Clube do Livro da ASA-CD promove encontro emocionante com a autora Fátima Bueno



No dia 10 de fevereiro o Clube do Livro da ASA-CD realizou mais um encontro especial. A convidada da tarde foi a autora e associada Fátima Bueno, que apresentou sua obra *Estou na Quadra*, livro que resgata memórias e experiências vividas nas quadras de Brasília, despertando sentimentos de pertencimento e identidade.

Estiveram presentes as associadas Ângela, Cecília, Elba, Lúcia, Magna, Maria Júlia, Relva, Uilza, Zezé e Zuzu Bastos. Muitas se emocionaram ao recordar os primeiros anos na cidade, lembrando sonhos e conquistas.

O encontro também marcou a inauguração da biblioteca da ASA-CD, fortalecendo ainda mais o espaço de cultura e memória da instituição. Ao final, houve sorteio e um delicioso lanche para as participantes.



**O livro escolhido para a próxima edição é *Corações Remendados*, de Susan Wiggs.**

Matriculas Abertas

Descubra  
o mundo

na palma  
da mão!

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

Curso de  
idiomas  
online e  
presencial



INGLÊS

 **Inglês**

Com João:

T1 (Alguns conhecimentos): Segundas, 18h

T2 (Bom conhecimento): Quartas, 18h

Com Rachel:

T1 (Iniciantes, Presencial): Quintas, 16h

 **Francês**

Com Carlos:

(Alguns conhecimentos): Segundas, 9h



INGLÊS



FRANCÊS



ESPAÑHOL

 **Espanhol**

Com Juan Carlos:

(Alguns conhecimentos): Quintas, 9h

 **Italiano**

Com Thaís (Quintas-feiras):

1 - Iniciantes: 8h

2 - Alguns conhecimentos: 10h15

3 - Bom conhecimento: 11h30



ITALIANO

## ASA-CD PROMOVE TARDE DE JOGOS E FORTALECE A INTEGRAÇÃO ENTRE ASSOCIADOS



No dia 24 de março a ASA-CD realizou mais uma Tarde de Jogos, importante atividade voltada a cognição e ao bem-estar, ao lazer e à convivência social dos associados. O evento reuniu oito associados em um ambiente acolhedor, acessível e marcado pela alegria e pela integração.

Durante a atividade foram realizados diversos jogos recreativos, como Dominó, Dama, Dobble e Mico, que estimularam a concentração, cognição e decisão.

Ao final das atividades foi servido um delicioso lanche, proporcionando ainda mais interação entre os associados.

Também foi realizado um sorteio. Os associados contemplados foram: Enila, Francisco, Francy, Lurdinha, Relva Silva, Maria José, Eliane, Ronaldo Marton.

A ação integra o calendário permanente de atividades da ASA-CD, reafirmando o compromisso da Associação com a promoção da qualidade de vida com saúde cognitiva, do lazer e da integração social de seus associados.

### IRIS BERLINCK AGRADECE HOMENAGEM DA ASA-CD E RELEMBRA TRAJETÓRIA NA CÂMARA DOS DEPUTADOS; CONFIRA



Recebi, com elevada honra, profundo respeito e sincera emoção, o convite formulado por intermédio de sua presidente, Maria Elisa de Oliveira, para ser homenageada pela Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados – ASA-CD, instituição sediada em Brasília e à qual me sinto historicamente e afetivamente vinculada.

Aposentada da Câmara dos Deputados há mais de trinta anos, jamais poderia imaginar que seria lembrada para tão expressiva e significativa distinção, que superou qualquer expectativa pessoal, alcançando-me de forma profunda e inesquecível.

Costuma-se afirmar que “quem não é visto, não é lembrado”. A experiência, contudo, ensina que os verdadeiros laços não se desfazem com o tempo nem se enfraquecem com a distância. Sinto-me, por isso, orgulhosa, comovida e imensamente grata.

Fui acolhida com extrema cordialidade, carinho genuíno e sincera alegria, em um encontro marcado por gestos de afeto, reconhecimento mútuo e emoção compartilhada.

À ASA-CD expressei meu mais profundo e respeitoso agradecimento por esse momento de tão alto significado.

À presidente Maria Elisa de Oliveira registro meus sinceros e respeitosos cumprimentos por sua atuação firme, sensível e digna.

**(Trechos da carta enviada à ASA-CD)**



# 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,  
ESCANEE 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](http://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.*

BERENICE TERESINHA PAIXÃO ARAÚJO PINTO († 24/03/2026)

CATHARINA BARROS († sem data informada)

ELIZETE CELESTE PINHEIRO († 03/02/2026)

HUGO DE AGUIAR LEVY († 12/12/2025)

IRAM MAIA JÚNIOR († 20/03/2026)

IZABEL BATISTA SILVA († 06/03/2026)

MARIA LUIZA RUDIO GAMBARDELLA († sem data informada)

MARCILIA BERGALLO († 19/01/2026)

RAFAEL IKAWA († 02/03/2026)

REGINA COELI DO NASCIMENTO VALE († 21/03/2026)

RUTH DOS SANTOS RODRIGUES († 11/02/2026)



# Aniversariantes

## de maio

1

ANA PAULA DUARTE DE CARVALHO  
CELIO FARIA DE ARAUJO  
GERALDO CORDEIRO DA SILVA  
RAIMUNDA DE BRITO NUNES  
TEREZINHA APARECIDA WILLIK  
THAIZ SCHMIDT DOS SANTOS

2

ANA LUCIA RIBEIRO MARQUES  
ANTONIO BANDEIRA COSTA  
GUSTAVO VOLKER LUEDEMANN

3

ADAIR TEODORO DA SILVA  
ARACY DE ALMEIDA COUCEIRO  
EURICO BENJAMIM MESQUITA JUNIOR  
JOSÉ DA CRUZ RIBAMAR SILVA

4

FRANCISCO DAS CHAGAS SOUSA FILHO  
MARIA ANALICE PEREIRA NIEMEYER

5

FRANCISCA LIMA DOS SANTOS  
INEZ ROCHA MENDLOVITZ  
IRAIDES MILHOMEM DA SILVA  
JOÃO CAVALCANTE BARROS  
JOSETE VIDAL DE CAMPOS  
LEVY MACHADO  
NADIA LUCIA DAS NEVES RAPOSO

6

CATHARINA ALZIRA DOS SANTOS BARROS  
EVODIO GUALBERTO BERNARDINO  
JOSE ARNALDO RODRIGUES PEREIRA  
MARIA DA CONCEIÇÃO DOS ANJOS  
MARIA MORAIS MARTINS  
MARIA ONOFRE DOS SANTOS DE SOUZA  
MONICA SOUZA FERREIRA  
SIGRID TAPAJOS TAVORA

7

RAIMUNDA DA SILVA PEREIRA

8

GERALDA MARIA DA SILVA E SILVA  
JUAREZ ROCHA GOMES  
KÁTIA MARIA PAIVA GOMES

9

LUCI VILMA DE OLIVEIRA  
VERA LUCIA DIAS DE SOUZA

10

BENTO MARTINS  
HELENA VILAS BOAS BORGES DA SILVA  
JOÃO DA SILVA FLOR  
JOSÉ ALTOMAR FARIAS LIMA  
MARIA ZULENE FARIAS LIMA FRAIANELI  
RAISSA MIRIAM NASCIMENTO GUERRA

11

GILBERTO DOS SANTOS RAVIZZINI  
ROGERIO VENTURA TEIXEIRA

12

FRANCISCA DALVA DA SILVA NUNES  
HELENA DA SILVA MAIA  
SINOBU FUJIKAWA FERREIRA

13

DAVI DA TRINDADE CORREIA  
JOÃO XIMENES DE SA  
MARIA DE FÁTIMA NASSIF SALOMÃO PELLEGRINI

14

JURANDIR ROMERO MENON  
LOURDES MELO NUNES DE CARVALHO

15

ISAURA COSTA GARCIA  
MARIA DE FATIMA LESSA MAGALHÃES  
MARIZETE DE ARRUDA FERREIRA DE OLIVEIRA  
SYMIRA PALATINIK  
TARCISO DA SILVA MARQUES

16

ANA PAULA PEREIRA FONSECA AIRES  
JOSE GONCALVES DOS SANTOS  
MARIA LUCIA BOMTEMPO MARTINS PIOLI  
MARIA SILVIA REGADAS DE MORAES VALLADARES  
RENATO LUIZ DA COSTA OLIVEIRA

17

DENISE MARIA IRINEU  
EMERSON PARANHOS SANTOS  
GENILDO GOMES DA SILVA  
HELOISA LUSTOSA DE OLIVEIRA  
JOÃO BOSCO VIEIRA TOLEDO  
MARLY ALVIM CERRI

18

FRANCISCA MARIA DE OLIVEIRA  
RAIMUNDO BORGES GUIMARÃES

19

ADHEMAR FERREIRA DUTRA JUNIOR  
MARIA HELENA OTONI GUEDES

20

ANTONIO RODRIGUES DE SOUSA  
CORNELIA JESSICA MOREIRA MANES  
DELZUITA SILVA SANTOS  
IRANDY GONÇALVES DA SILVA  
LUIZ CARLOS SILVA RIOS  
MARIO DRAUSIO OLIVEIRA DE AZEREDO COUTINHO

21

CARMEN SILVIA DE MANTOVA  
FERNANDA COSTA PINTO DE BRITO FRANCO  
IVANALDO LEITE DOS PRAZERES  
JOSE PAULO GODOI MOREIRA  
MAY WOLF  
MIRANILDO AVELINO DA NOBREGA

22

LUCILENE SOARES DA COSTA ALBUQUERQUE  
NEUCI ALVES BARBOSA

23

IRIS BERLINCK DA SILVA  
MARCIA DIAS SOARES OBEID  
MARIA SILVÉRIA MOREIRA NUNES  
RITA FEITOSA DA SILVA, TITO BECON

24

DIONE MARIA DE RESENDE  
JOSE MARIA LOPES  
ORLANDO BORGES DE CARVALHO

25

CLAUDEMIRO JACOBINA DA SILVA  
JURACY SOUZA DE VASCONCELOS  
ORAIDA POLICENA DE ANDRADE CAMPOS  
REGINA LUCIA DIAS DA SILVA, RITA DE CÁSSIA CONFORTE  
TEREZINHA SANTANA DA BOA MORTE

26

EDSON NOGUEIRA DA GAMA  
LUZIA DE ALMEIDA PINTO KIRJNER  
MARIA LUCIA PINHEIRO DE OLIVEIRA  
MATIE NOGI  
ZILMAR SOARES DE OLIVEIRA

27

ADELINO FERNANDES DE OLIVEIRA  
ILDER MARCIEL DE CARVALHO

28

ANTONIO PEREIRA DA SILVA  
MARIA DE LOURDES SANT ANNA FREITAS  
MARLY CARLOTA DA CUNHA

29

ALDO OLIVEIRA GIL  
CERES DE CAMPOS CHARNAUX SERTA  
JOSÉ HELDER DE QUEIROZ  
WALDELEI CASSEMIRO DA SILVA

30

GRACY MARIA ALVES DE ALMEIDA  
JOSÉ VIEIRA ALVES, MARIA CREUZA MENEZES MUNIZ  
MARIA DOS ANJOS FLORES DA SILVA  
VANDIR DA SILVA FERREIRA

31

CLAUDIO LIMA CAMARA  
RONALDO DUARTE COSTA  
SONIA MEDEIROS DE OLIVEIRA  
VIRGINIA ASTRID JACKSON