

Pai
PORTUGUÊS



REVISTA

Père
FRANÇAIS

VOZ ATIVA

Fundada em 5 de novembro de 1991

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Ano 34. nº 388

Brasília-DF

Agosto 2026

AGOSTO

PROSA DOS PAIS CELEBRA O MÊS DOS PAIS COM ALMOÇO,
CONFRATERNIZAÇÃO E SORTEIOS

PÁGINA 20



ANIVERSARIANTES



SORTEIOS

Um sábado de natureza, alegria e integração entre os associados da ASA-CD, com café colonial, colheita de morangos e trilha até o rio.

Página 5



SORTEIOS

Maria Elisa participa do 20º Encontro Nacional do MOSAP em defesa da PEC 555/2006 e pelo fim do confisco previdenciário.

Página 13



SORTEIOS

A ASA-CD promoveu a primeira aula do Curso de Automaquiagem Gratuito, com aprendizado, dicas de beleza, integração e muita autoestima.

Página 16

Papai
PORTUGUÊS
(BRASIL)

EXPEDIENTE

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

Presidência
Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência
Maria do Amparo Bezerra da Silva
Claudionor Rocha

Diretoria de Secretaria
Enila Beatriz Esteves Gomes
Dolores Maria de Andrade

Diretoria Financeira
Rômulo Lima Câmara
Adilson Clementino dos Santos

Conselho Fiscal
José Gomes Ferreira
José Vieira Alves
Abeguar Machado Massera

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

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável
Manoel Damasceno

Revisor
Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação
Ingrid Torres Alves
Jaqueline Maria dos Santos

Diagramação
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
Ivanete Bispo Ramos
Jaqueline Maria dos Santos
Lucas Feitosa dos Anjos
Lúcia Cleia Rosa de Carvalho
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
Brasil Método: (61) 3274-5212
Câmara dos Deputados: (61) 3216-0000
Central do Idoso TJDF: (61) 3103-7609/3103-7612
Centro de Informática/CD: (61) 3216-3636
Consulegis: (61) 3214-7342
Clubs: (61) 3223-7705
COIPE: (61) 3216-7251
Diretoria-Geral: (61) 3216-2002
Marcação de Consultas/CD: (61) 3216-7999
Odontolegis: (61) 3214-7339
Pagamento de Pessoal/CD: (61) 3216-7394
Pró-Saúde/CD: (61) 3216-7968/3216-7976
Sindilegis: (61) 3214-7300
UTI Móvel On Life: 0800 642 1202

SUMÁRIO

EDITORIAL 03

A ASA VAI ATÉ VOCÊ 04

MISSA NO SANTUÁRIO DOM BOSCO 04

UM SÁBADO ESPECIAL NA CHÁCARA DO SOL 05

ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD 05

ASSOCIADO CANDANGO 06 - 07

FALA, ASSOCIADO 07 - 08

DEM AI 08

ASA COM ARTE 09

DICA DE VIAGEM 10

DICAS DE CASA 11

ASA GOURMET 12

DIREITO E JUSTIÇA 13

CONCURSO DOS IPÊS DE BRASÍLIA 14

RECADASTRAMENTO 14

DICA DE SAÚDE 15

CURSO DE AUTOMAQUIAGEM 16

ASA SOLIDÁRIA 17

INCLUSÃO DIGITAL 18

CLUBE DO LIVRO 18

CURSOS DE IDIOMAS 19

ARTESANATO 19

DANÇA DE SALÃO 19

PROSA DOS PAIS 20

GALERIA DE FOTOS PROSA 21 - 22

TARDE DE JOGOS 23

BAILE ASA-CD 35 ANOS 24

CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO 24

AÇÕES DA ASA-CD 24

ASA INFORMA 25

UTI MÓVEL GRATUITA 25

MEDALHA IN MEMORIAM 25

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO 26

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, espero que todos estejam bem e tenham vivido um excelente mês de agosto, marcado por momentos de convivência, afeto e celebração em família. O Mês dos Pais foi uma oportunidade especial para homenagearmos com amor aqueles que, dedicação e exemplo desempenham um papel fundamental na construção das famílias e na formação de valores que atravessam gerações.

Ao longo do mês tivemos a alegria de celebrar o Dia dos Pais, reconhecendo a importância dos pais, avôs e de todas as figuras paternas que com sabedoria, carinho e dedicação deixam um legado de amor e inspiração para suas famílias.

Na ASA-CD também demos continuidade à nossa missão de promover o bem-estar, a convivência e a qualidade de vida dos nossos associados.

Seguimos realizando atividades que fortaleceram os laços de amizade, incentivaram hábitos saudáveis e proporcionaram momentos de integração, reafirmando nosso compromisso de fazer da Associação um espaço de acolhimento, participação e valorização de cada associado. Nesta edição da Revista Voz Ativa reunimos os principais acontecimentos do mês, registrando ações, encontros e iniciativas que marcaram esse período e evidenciaram o trabalho desenvolvido em benefício dos nossos associados. Esperamos que cada página reflita o carinho e a dedicação com que buscamos construir uma ASA-CD cada vez mais forte, participativa e acolhedora.

Agradeço, mais uma vez, a confiança depositada em mim e em toda a Diretoria. Permanecemos comprometidos em trabalhar com responsabilidade, dedicação e empenho para fortalecer nossa Associação e continuar promovendo iniciativas que façam a diferença na vida de cada associado.

Um grande abraço!

A ASA vai até você

A Associação visita virtualmente os aniversariantes do mês.



Maria Elisa



Enila



Ivanete



José Gomes

Oscar



Uilza

Francisco



Claudia

Juliana

José Gomes Ferreira – dia 02; **Oscar Telles da Rocha Júnior** – dia 03; **Uilza Maria Guerra** – dia 05; **Francisco Antônio Gomes** – dia 09; **Claudia Maria Martins de Assis Costa e Juliana de Lacerda Messere Romancini** – dia 11.

José Gomes chegou a Brasília em 1972; gosta de ouvir músicas, caminhada ao ar livre e fazer academia. **Oscar** chegou em 1975; gosta de músicas, tocar piano e violão.

Uilza chegou em 1961; gosta de leitura estar com os amigos e viajar. **Francisco** chegou em 1966; gosta de viajar.

Claudia chegou em 1959; gosta de fazer caminhada matinal e massagens. **Juliana** chegou em 1972; gosta de assistir séries na tv.

ÀS QUINTAS-FEIRAS A MISSA NA DOM BOSCO REÚNE ASSOCIADOS EM MOMENTOS DE FÉ E CONFRATERNIZAÇÃO

A presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, participou da tradicional Santa Missa realizada no Santuário Dom Bosco, acompanhada pela diretora Enila Beatriz, pelo diretor Francisco, pelo vogal Marcelo José e pelo celebrante.

O momento foi marcado pela fé, união e fortalecimento dos laços entre os representantes da ASA-CD, reafirmando a importância da espiritualidade, da convivência fraterna e do compromisso com os associados.

A celebração acontece semanalmente às quintas-feiras, às 18h30, reunindo associados, convidados e amigos em um ambiente de oração, acolhimento e comunhão.





UM SÁBADO ESPECIAL NA CHÁCARA DO SOL

No sábado dia 22 de agosto associados da ASA-CD participaram de um passeio especial na a Chácara do Sol de propriedade de Maria Izabel, em Planaltina de Goiás, realizado em parceria com a Conmil Turismo. O dia começou com um delicioso Café Colonial, proporcionando um momento de confraternização, descontração e muita alegria entre os participantes. Em seguida o grupo teve a oportunidade de conhecer de perto o cultivo dos morangos e participar da colheita, tornando a experiência ainda mais divertida e especial.

A programação também contou com uma agradável trilha em meio à natureza até o rio, onde os participantes puderam apreciar as belas paisagens, respirar ar puro e se refrescar molhando os pés nas águas do rio. Participaram do passeio: Maria Elisa, Beth, Cida, Cristiane, Esmeralda, Felipe, Gabla, Laura, Luísa, Magna, Maria Julia, Marcela, Rebeca, Sabrina, Sonia e Thaís. Foi um sábado marcado pela alegria, pela natureza, pela boa convivência e pela integração entre os associados, deixando boas lembranças e a expectativa para os próximos passeios da ASA-CD.

Conmil Turismo (61) 99168-0641 – Beth



ILPIS VISITADAS PELA ASA-CD

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

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

Conheça as instituições visitadas pela diretoria da ASA-CD:

Espaço Anchieta

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

LAGO NORTE

Espaço Longevitá

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

SUDOESTE

Espaço Convivência

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

ASA SUL

Espaço Altevita

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

LAGO SUL

Espaço Sênior

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

TAGUATINGA

Espaço Residencial para Idosas

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

VICENTE PIRES

Reviver Espaço para Idosos

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

GUARÁ 1

Spa Way Sênior

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

PARK WAY

Lar dos Velhinhos Maria Madalena

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

NÚCLEO BANDEIRANTE

Villa do Conde Residencial Sênior

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

TAGUATINGA NORTE

Obras Assistenciais Bezerra de Menezes

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

SOBRADINHO

Lar São José Casa do Candango

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

SOBRADINHO

ASSOCIADO CANDANGO

irismar pires vieira

Irismar Pires Vieira, natural de São Luís (MA), chegou a Brasília em 1960. Formada em Direito, ingressou na Câmara dos Deputados em 1970, por concurso público, onde atuou em diversos setores até se aposentar, em 1990.

Apaixonada por viagens, conheceu países como França, Inglaterra e Suíça. Mas é na família, especialmente nos netos, que encontra sua maior alegria.

Aos amigos aposentados aconselha aproveitar a vida, viajar, fazer novas amizades e conhecer novos lugares. Irismar também destaca sua satisfação em fazer parte da ASA-CD, que considera acolhedora e comprometida com o bem-estar de seus associados.



Paulo Luiz Bastos Serejo

Paulo Luiz Bastos Serejo chegou a Brasília, vindo do Rio de Janeiro, em 3 de maio de 1960, hospedando-se com seu irmão, então funcionário da Câmara, no antigo Bloco 9 da SQS 106. Naquela época Brasília ainda estava em construção: faltavam árvores, asfalto e muitas instalações. Na Câmara dos Deputados, o prédio principal e o Anexo I ainda estavam sendo concluídos, e não havia sessões plenárias. Apesar das dificuldades, havia um forte espírito de solidariedade e o entusiasmo de quem vivia um momento histórico. O sonho de JK inspirava todos com a certeza de um futuro grandioso para o Brasil. Em 30 de abril de 1962 Paulo tomou posse na Câmara dos Deputados como Auxiliar Legislativo. Em fevereiro de 1968, após aprovação em concurso público, assumiu o cargo de Taquígrafo Legislativo, função que exerceu com orgulho e dedicação, participando de importantes momentos da história do Poder Legislativo brasileiro.

Maria Arlete de Castro Mourão

Maria Arlete de Castro Mourão nasceu em Pacajus, Ceará, e chegou a Brasília em novembro de 1975. Aposentada, gosta de ler, fazer palavras cruzadas, escrever, dançar, nadar, viajar e brincar com o neto. Já conheceu lugares como Fortaleza, Nova Iorque e Lisboa. Aos amigos aposentados aconselha cultivar as amizades, dar boas risadas e aproveitar a vida com alegria. Também destaca sua admiração pela atual gestão da ASA, especialmente pela presidente Maria Elisa, que considera inovadora e responsável por renovar e fortalecer a Associação.





CLAUDIA MARIA MARTINS DE ASSIS COSTA

Natural de Salvador -BA, **Claudia Maria Martins de Assis Costa** chegou a Brasília por volta de 1959, ainda criança, acompanhada dos pais. Desde então fez de Brasília sua casa e construiu aqui boa parte da sua história.

No dia a dia Claudia gosta de cuidar do corpo e do bem-estar. Entre seus momentos preferidos estão as caminhadas pela manhã e as sessões semanais de massagem, que ajudam a manter a rotina mais leve e saudável.

Associada da ASA, Claudia acompanha de perto o trabalho da atual administração e vê as mudanças com otimismo. Para ela, a Associação está cada vez mais próxima dos associados, buscando ouvir suas necessidades e oferecer um atendimento mais humanizado.

Fala, Associado

JOSÉ VALDO BASTOS

José Valdo Bastos nasceu em Itabaiana (SE) e chegou a Brasília em 14 de outubro de 1964. Em sua chácara encontra na jardinagem e no contato com a natureza momentos de tranquilidade. Também gosta de assistir à televisão e aproveitar o sossego do lar.

Associado da ASA-CD, acompanha as ações da entidade e avalia positivamente o trabalho da atual gestão, destacando seu compromisso com o bem-estar, a valorização e a integração dos associados. Para José Valdo, a Associação tem um papel importante na representatividade e na qualidade de vida de aposentados e pensionistas.



José Gomes Ferreira

Natural de Alto Parnaíba (MA), **José Gomes Ferreira** chegou a Brasília em 5 de dezembro de 1972, cidade que escolheu para construir sua história.

Ativo e dedicado, gosta de ouvir música, caminhar e frequentar a academia, mantendo uma rotina voltada à saúde e à qualidade de vida.

Na ASA-CD integra a diretoria como membro do Conselho Fiscal, função que exerce com compromisso e dedicação. Avalia a administração da Associação com nota 10 e destaca o orgulho de contribuir para uma instituição que valoriza seus associados e promove bem-estar e qualidade de vida.



Francisco Antonio Gomes

Francisco Antonio Gomes nasceu em Bambuí (MG) e chegou à capital federal em 1966 para trabalhar, logo após concluir seu curso na Escola da Aeronáutica em Guaratinguetá (SP). Reconhecendo a trajetória da instituição, o associado destaca que a ASA já teve ótimas administrações, mas ressalta o brilho da atual gestão de Maria Elisa, que se diferencia pelo dinamismo em suas ações e por promover uma constante interação entre os membros. Para Francisco, essa liderança inspiradora é o grande combustível que motiva os associados a participarem ativamente de todos os eventos programados.



Carlos Alberto de Souza Quintanilha

Chegou a Brasília em 1968 e construiu sua trajetória profissional trabalhando em diferentes lugares, principalmente na área de Departamento de Pessoal. Hoje, Carlos valoriza as coisas simples e boas da vida: caminhar, viajar e aproveitar cada momento ao lado das pessoas que ama. Conhecedor de longa data da presidente da ASA-CD, Maria Elisa, decidiu fazer parte da Associação por confiar em seu trabalho e acreditar em uma ótima gestão. Para ele, a vida é feita para ser vivida, compartilhada e aproveitada da melhor maneira possível. “Quero aproveitar a vida, viajar, fazer novas amizades e estar sempre ao lado de quem amo.”



ASA-CD
(61) 99108-5405

4º ENCONTRO DOS *Escritores* DA ASA-CD

22
SET

Das 15h às 17h



ASACD
(61) 9413-0276

Ensaios às
QUINTAS 15h

R\$200,00
por pessoa

Local: Sala Coral | Igreja Metodista
Próximo ao Sindilegis
Endereço: SGAS 610 Bloco A

Coral **ASACD** Igreja Metodista



Maestro
RENATO PEDRO

Mais que um hobby,
uma experiência
que transforma! ❤️

(61) 99108-5405

ASA **DANÇANTE**

**TODAS AS
QUINTAS**

**ÀS
16H**

**NA
ASA-CD**

*Venha dançar,
FAZER AMIGOS É SER FELIZ!* ❤️



PROFESSOR
CESAR CIPRIANO

Inscreva-se (61) 99451-5807 - Rodrigo / (61) 99413-0276 - Ivanete

VEM AÍ

ASA com Arte

Paixão pelo Ciclismo e Qualidade de Vida

Cecília Rodrigues Torres nasceu em Independência (CE), é formada em Comunicação Social e chegou a Brasília em 1980. Em 1988 ingressou na Câmara dos Deputados por concurso público, onde atuou na Liderança do PSDB até sua aposentadoria, em 1995. Depois continuou sua trajetória profissional trabalhando com o deputado Arnaldo Madeira. Apaixonada por viagens, pela convivência com amigos e familiares e pelo jogo de buraco, Cecília encontrou também no ciclismo uma fonte de prazer, saúde e bem-estar. Para ela, pedalar é uma forma de manter-se ativa, melhorar o condicionamento físico, cuidar da saúde e, ao mesmo tempo, desfrutar do contato com a natureza. Mais do que uma atividade física, o ciclismo representa qualidade de vida e momentos de leveza.



Vida Ativa e Amor pela ASA-CD

Valéria Carneiro de Albuquerque nasceu no Rio de Janeiro (RJ) e chegou à capital federal em 1975. Com um estilo de vida ativo e dinâmico, a associada encontra na prática de esportes como tênis, *beach tennis* e *padel*, além das viagens, momentos especiais de lazer, aproveitando também para relaxar lendo e assistindo a filmes e séries. Muito satisfeita com a instituição, Valéria aprova e elogia a atual gestão da ASA-CD, destacando a admiração pelo trabalho da presidência e manifestando o carinho pela Associação e o apoio às atividades realizadas em prol dos associados.



Entre a Literatura, a Palavra e a História

Luiz César Lima Costa, nascido em Cascavel-CE em 1955, vive em Brasília desde 1958. Formado em Direito pela UnB e em Letras pelo UniCeub, é Analista Legislativo da Câmara dos Deputados, onde exerceu diversas funções, incluindo Diretor de Recursos Humanos e professor de Língua Portuguesa, Redação e Discurso Parlamentar, entre 1982 e 2016. Entusiasta da literatura e da poesia, palestrou sobre grandes autores como Manuel Bandeira, Carlos Drummond de Andrade e Fernando Pessoa. É autor de *Meu Avô é uma Metáfora*, seu primeiro livro, que une história, literatura e ficção em uma proposta infantojuvenil, valorizando a leitura, a imaginação e o encantamento pelas palavras.





Dica de viagem

Punta del Este

Punta del Este: Beleza, Sofisticação e Encantos do Uruguai

Punta del Este, no Uruguai, é um dos destinos mais elegantes e visitados da América do Sul. Localizada entre o Rio da Prata e o Oceano Atlântico, a cidade encanta pela combinação de praias paradisíacas, excelente infraestrutura, gastronomia de qualidade e atrações culturais.

Entre os pontos turísticos mais famosos estão a escultura La Mano, na Praia Brava, símbolo da cidade, o Porto de Punta del Este, onde é possível observar leões-marinhos, a movimentada Avenida Gorlero, repleta de lojas, cafés e restaurantes, e a Marina, conhecida pelos iates de luxo. Outro passeio imperdível é a Casapueblo, criada pelo artista uruguaio Carlos Páez Vilaró, um dos cartões-postais do país, famosa por sua arquitetura única e pelo espetáculo do pôr do sol.

A cidade também oferece belas praias para diferentes perfis de visitantes: a Praia Mansa, de águas tranquilas, ideal para famílias, e a Praia Brava, muito procurada por surfistas e amantes de esportes aquáticos. Nos arredores é possível visitar vinícolas, galerias de arte, feiras de artesanato e pequenas cidades charmosas, como José Ignacio e Punta Ballena.

Durante o verão, Punta del Este recebe turistas de diversos países e se transforma em um dos destinos mais sofisticados da América do Sul, oferecendo uma programação variada de eventos, vida noturna animada e experiências inesquecíveis em meio a belas paisagens.



Dicas de CASA



CENTRIFUGADOR DE SALADA: PRATICIDADE E FRESCOR

O centrifugador manual de salada é perfeito para secar folhas de alface em segundos, mantendo a salada fresca por muito mais tempo!

Dica extra:

Ele também é incrível para secar morangos, mirtilos e outras frutas vermelhas após lavar, sem amassar e evitando que estraguem rápido na geladeira!

COZINHA MAIS LIMPA E HIGIÊNICA

Uma dica simples que pode fazer toda a diferença na higiene da sua cozinha: tenha duas buchas separadas, uma exclusivamente para lavar pratos, panelas e utensílios, e outra para copos e taças. Assim você evita a transferência de resíduos e gordura e mantém seus utensílios mais limpos. Pequenos cuidados fazem toda a diferença no dia a dia!



DICA SIMPLES PARA CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS

Uma dica simples e prática para conservar melhor os alimentos é colocar um pedacinho de saco plástico entre o pote de vidro e a tampa antes de fechá-lo. Essa vedação extra ajuda a impedir a entrada de bichinhos, umidade e ar, mantendo farinhas, grãos, temperos e outros mantimentos bem protegidos e conservados por muito mais tempo.

Aza Gourmet

FAVA COM CARRÉ

Ingredientes:

- 500g de fava
- 1 Kg de *carré* (tirar a parte da carne)
- 1 Cebola
- 4 Dentes de alho
- Cheiro verde
- Temperos a gosto

Modo de preparo:

- Tirar boa parte da carne e temperar e se possível deixar marinar de um dia para o outro
 - Lavar a fava e colocar numa panela para ferver
- Após ferver escorrer a água e lavar e colocar para cozinhar na panela de pressão
 - Em uma outra panela de pressão refogar o *carré* e depois acrescentar a fava e colocar para cozinhar juntos
 - Após pronto colocar cheiro verde e o que mais gostar
 - Dá até para fazer pirão com o caldo se desejar



GRÃO DE BICO REFOGADO

Ingredientes:

- Grão-de-bico
- Óleo ou azeite
- Cebola picada
- Sal a gosto
- Temperos a gosto (páprica, chimichurri, açafrão, pimenta-do-reino)

Modo de preparo:

- Cozinhe o grão-de-bico até que fique macio (mas sem desmanchar) e escorra a água.
 - Em uma panela ou frigideira, aqueça o óleo e doure a cebola.
- Adicione o grão-de-bico cozido, o sal e os temperos da sua preferência (como páprica, chimichurri e açafrão).
- Refogue tudo por alguns minutos mexendo bem para que o grão-de-bico absorva todo o sabor.



Direito e Justiça

ASA-CD PARTICIPA EFETIVAMENTE DO 20º ENCONTRO NACIONAL
DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO MOSAP



A Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, participou no dia 12 de agosto, do 20º Encontro Nacional de Aposentados e Pensionistas do MOSAP, realizado no Auditório Nereu Ramos, na Câmara dos Deputados.

Estiveram presentes no encontro os parlamentares Rodrigo Rollemberg (PSB-DF), Maria do Rosário (PT-RS), Luiz Carlos Hauly (Podemos-PR), Luciene Cavalcante (PSOL-SP), Erika Kokay (PT-DF), Glauber Braga (PSOL-RJ), Paulo Soares (Podemos-SP), Tadeu Veneri (PT-PR), Jonas Donizette (PSB-SP), Fernanda Melchionna (PSOL-RS), Dr. Luiz Ovando (PP-MS), Senador Izalci Lucas (PL-DF), além do vereador de São Paulo, Celso Giannazi (PSOL).

Os principais assuntos discutidos esteve a aprovação da PEC 555, de 2006 — sim, de 2006. São 20 anos sem levar à votação uma matéria tão relevante e que representa uma reivindicação histórica da categoria. A proposta busca acabar com o confisco da contribuição previdenciária e devolver direitos aos aposentados e pensionistas, promovendo mais dignidade e qualidade de vida aos servidores que dedicaram anos de trabalho ao serviço público.

Durante o evento a presidente da ASA-CD, Maria Elisa Siqueira de Oliveira, foi convidada a se pronunciar em defesa dos servidores aposentados e pensionistas e destacou a importância da mobilização:

“Quando aceitamos contratar e ingressar no Serviço Público tínhamos previsão de cumprir nosso tempo de contribuição e nos aposentar, visto que toda contribuição tem início, meio e fim. Demos anos de nossas vidas para o Serviço Público. Deixamos de lado as nossas vidas. Deixamos de lado as nossas famílias. Para mim, espancaram a Constituição Federal.

Vamos separar quem queremos que nos represente na próxima eleição. Vamos convocar os votos facultativos — jovens entre 16 e 18 anos e os idosos — e vamos mostrar quem manda nos votos. Eu não entendi até agora por que não querem levar a matéria a votação. Seria medo? Leva para votação e aí os representantes do povo, deputados, e os representantes dos estados, senadores, se manifestarão se aprovam ou não.”

Também estiveram presentes os diretores Enila Beatriz e José Vieira, além das associadas Sueli, Franci, Waldelei e Carmem Lídia, representando a ASA-CD nessa importante mobilização nacional.

CONCURSO DOS IPÊS DE BRASÍLIA

Brasília ficou ainda mais bonita com os registros dos seus tradicionais ipês amarelos! O Concurso dos Ipês de Brasília convidou os associados a fotografarem esse espetáculo da natureza e compartilharem seus registros.

Ato Normativo Nº 8/2026 constituiu a comissão composta por Enila Beatriz (membro da diretoria da ASA-CD), Maria Júlia (representante dos associados) e Lucas Feitosa (representante dos colaboradores), sob a presidência do primeiro avaliar e escolher a melhor foto de ipê, devendo analisar as regras estabelecidas: Enviar apenas 1 foto, de sua autoria. Aparecer na foto junto aos ipês. Não enviar fotos da internet, montagens ou imagens produzidas por IA.

Os três vencedores também receberão um mimo especial como forma de reconhecimento pela participação e pelo destaque no concurso.

A ASA-CD parabeniza os vencedores e agradece a todos que participaram, ajudando a registrar e celebrar a beleza de Brasília através da fotografia!

Os vencedores foram:



🏆 1º lugar: Regina Stavela
Mimo da Constance



🥈 2º lugar: Waldir Giusti
Um vinho



🥉 3º lugar: Gracinira Lopes
Mimo O boticário

RECADASTRAMENTO

Recadastramento Anual de Aposentados e Pensionistas

O Recadastramento Anual de Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados foi realizado no período de 1º a 31 de agosto.

Se você não realizou o seu recadastramento dentro do prazo, entre em contato com a Câmara dos Deputados – COIPE- para verificar como regularizar a situação.

⚠️ **Atenção:** a não realização do recadastramento poderá resultar na suspensão do pagamento mensal.

Dúvidas:

Aposentados: (61) 3216-7270 | 3216-7271

Pensionistas: (61) 3216-7280 | 3216-7285

WhatsApp: (61) 3216-7251 (somente mensagens)

E-mail: recadastramento.coipe@camara.leg.br

Não deixe de regularizar sua situação. Entre em contato com a COIPE.



DICA DE Saúde

CUIDADOS COM A BAIXA UMIDADE

Durante os períodos de baixa umidade do ar em Brasília os idosos precisam de atenção redobrada, pois o clima seco pode favorecer a desidratação, problemas respiratórios e o ressecamento da pele. Para enfrentar a seca com mais segurança é importante beber água ao longo do dia, consumir frutas, legumes e verduras, utilizar soro fisiológico nas narinas e manter os ambientes adequadamente umidificados e livres de poeira e fumaça.

Também é recomendado evitar banhos muito quentes, utilizar hidratantes e protetor labial e reduzir a exposição ao calor nos horários mais secos. Familiares e cuidadores devem ficar atentos a sinais como tontura, desmaio, dificuldade para respirar, tosse persistente, sangramento nasal e redução da urina. Em caso de sintomas importantes procure atendimento médico.

Com cuidados simples e atenção aos sinais do organismo é possível enfrentar o período de seca com mais conforto, segurança e qualidade de vida.



Palestras sobre Saúde na ASA



Em breve divulgaremos a programação completa.



Fique atento aos nossos canais de comunicação e participe dessa iniciativa pensada especialmente para você!



Vacinação contra a Gripe para Beneficiários do Pró-Saúde

A Secretaria Executiva do Pró-Saúde informa que a vacina contra a gripe (influenza quadrivalente) passa a fazer parte da cobertura do plano em 2026, conforme aprovação do Conselho Diretor.

Quem pode receber?

Todos os beneficiários do Pró-Saúde.

Onde vacinar?

Nas unidades do Laboratório Sabin credenciadas, mediante apresentação da carteirinha do Pró-Saúde.

Prazo:

Até 31 de dezembro de 2026 ou enquanto houver disponibilidade das 2.000 doses disponibilizadas.

Pedido médico:

Não é necessário.

Reembolso:

Quem optar por se vacinar em outro estabelecimento poderá solicitar reembolso de até R\$ 80,00 por dose (com incidência de coparticipação), mediante envio da nota fiscal e comprovante de pagamento pela Área do Beneficiário no portal do Pró-Saúde, em até 60 dias após a emissão da nota fiscal.

Unidades e Horários Credenciados:

✓ Dom Bosco - Lago Sul

• QI 23, SMDB Conj 12 Bl B (Comércio do Oba/BigBox)

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 07h às 12h

✓ 110 Norte

• Plaza Norte Shopping - EQ 110/111 Bl A, Lj 18

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h

✓ QI 13 Lago Sul

• QI 13 Bl E, Lj 2 (Próximo ao Carrefour Bairro)

🕒 Seg a Sex: 07h às 18h | Sáb: 08h às 12h

✓ Centro Clínico Sul

• Setor Hospitalar Sul, 716, C07 Térreo

🕒 Seg a Sex: 07h às 19h | Sáb, Dom e Feriados: 07h às 18h

✓ Sudoeste 105

• CLSW 105 Bl A, Lj 4 (Ao lado do Santander)

🕒 Seg a Sex: 07h às 17h | Sáb: 08h às 12h





ASA SAÚDE SEU BEM-ESTAR, NOSSO COMPROMISSO.

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

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

**PERSONAL TRAINER
KERLEY**

Curso Automaquiagem

**Primeira aula do Curso de Automaquiagem reúne
associadas em manhã de aprendizado e beleza**

A ASA-CD realizou a primeira aula do Curso de Automaquiagem Gratuito, proporcionando às associadas uma manhã especial de aprendizado, cuidado e muita beleza. Nesta primeira aula as participantes aprenderam os principais pilares para uma maquiagem bonita e prática para o dia a dia. A instrutora Ivanete conduziu a turma com muita didática, carinho e atenção, ensinando técnicas de preparação da pele, aplicação da base, contorno, blush e iluminador, além da forma correta de preencher e valorizar as sobrancelhas.

O resultado foi uma turma animada e satisfeita. As alunas amaram a experiência e saíram lindas, confiantes e empolgadas para a próxima aula, que será dedicada a uma maquiagem mais elaborada, com destaque para a técnica de olho esfumado. Ao final do encontro as participantes aproveitaram um delicioso lanche e, claro, fizeram muitas fotos para registrar e aproveitar o resultado das maquiagens. Foi mais uma manhã em que a ASA-CD mostrou que cuidar das associadas também é proporcionar momentos de aprendizado, autoestima, integração e alegria.

E você, já está preparada para a próxima aula? Esperamos por você.



ASA SOLIDÁRIA

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

Doe e ajude. Fazer o bem faz bem!



Banco do Brasil

Agência 3478-9 | Conta Corrente 117.476-2

PIX (CNPJ): 37.114.295/0001-37

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



Nosso compromisso é com o próximo.
Sua doação faz a diferença!



Sorteio realizado



Ganhadora do sorteio



Creche Arco Íris



Centro Social Formar



Humanizzare



Igreja Batista de Sião



Comitê e Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Instituto Reciclando Sons



Liga do Bem



Creche Doando Vida



Catedral Militar Rainha da Paz



Igreja Santa Clara



Banho do Bem



Instituto Santos Inocentes

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

Inclusão DIGITAL

Conectando Pessoas e Transformando Vidas



Curso de Inclusão Digital de forma contínua, reafirmando seu compromisso com o aprendizado contínuo, a autonomia e a participação ativa dos associados no universo tecnológico. A professora Marcela Rocha conduz as atividades de forma clara, didática e acolhedora, incentivando a troca de experiências e esclarecendo dúvidas.

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

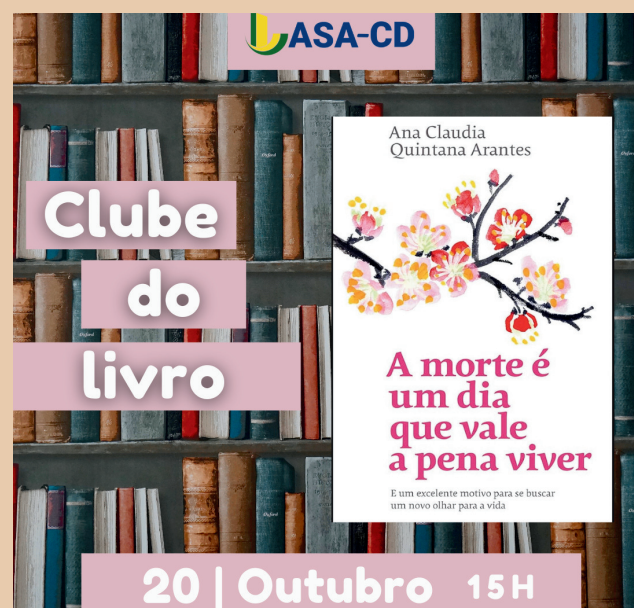
A iniciativa reforça o compromisso da ASA-CD com a inclusão digital e a construção de um ambiente cada vez mais acessível e acolhedor.

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



CLUBE DO Livro

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



No dia 25 de agosto o Clube do Livro da ASA-CD realizou mais um encontro na sede da Associação. As participantes discutiram o livro “Verity”, de Colleen Hoover, um suspense psicológico que aborda segredos, mistérios e diferentes versões de uma mesma história, despertando muitas opiniões e interpretações.

Participaram a presidente Maria Elisa, Maria Júlia, Elba, Relva, Zezé, Uilza, Margareth e Socorro. Ao final, todas aproveitaram um delicioso lanche, encerrando o encontro em clima de confraternização e amizade.

**O livro escolhido para a próxima edição é “A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENHA VIVER”
- ANA CLÁUDIA QUINTANA ARANTES**

Matriculas Abertas

Descubra o mundo na palma da mão!

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

Curso de idiomas
online e presencial



PROF. JOÃO INGLÊS



PROF.ª RACHEL INGLÊS



PROF. CARLOS FRANCÊS



PROF. JUAN ESPANHOL



PROF.ª THAÍS ITALIANO

Inglês

Com João:

T1 (Alguns conhecimentos): Segundas, 18h

T2 (Bom conhecimento): Quartas, 18h

Com Rachel:

T1 (Iniciantes, Presencial): Terças, 10h

Francês

Com Carlos:

(Alguns conhecimentos):

Segundas, 9h

Espanhol

Com Juan Carlos:

(Alguns conhecimentos):

Quintas, 9h

Italiano

Com Thaís (Quintas-feiras):

1 - Iniciantes: 8h

2 - Alguns conhecimentos: 10h15

3 - Bom conhecimento: 11h30



ARTESANATO

As aulas especiais de artesanato na ASA-CD já começaram. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cida, 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 DANÇANTE



As aulas de Dança de Salão são um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, às 16h, 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.

PROSA DOS PAIS CELEBRA O MÊS DOS PAIS COM ALMOÇO, CONFRATERNIZAÇÃO E SORTEIOS

No dia 27 de agosto a ASA-CD realizou mais uma edição do Prosa, desta vez em um encontro especial em comemoração ao Mês dos Pais. O evento reuniu associados em um momento agradável de confraternização, alegria e muita descontração.

O almoço aconteceu no restaurante *Cantucci*, na 108 Sul, proporcionando aos participantes uma experiência especial, com boa gastronomia e a oportunidade de fortalecer os laços de amizade entre os associados.

Um dos momentos mais aguardados foi o tradicional sorteio de brindes, que deixou o encontro ainda mais animado. Os associados contemplados foram: Maria Veronica Bezerra, Silvestria Costa, Roberto de Medeiros, Maria Teresinha, Sebastiana Galvão, Waldir Marques, Gracinira Lopes, Magnolia, Cristovão Colombo, Maria Erivalda, Margareth Martins, Silvana Saads, Estela Marisa, Hamilton Balão e Tereza de Jesus.

Nesta edição a Fazendinha BSB foi parceira do evento. Paula esteve presente levando um *voucher* no valor de R\$ 300,00, além de outros mimos para serem sorteados entre os associados presentes, contribuindo para tornar a celebração ainda mais especial.

A ASA-CD também contou com a parceria da Mita, da 2M Travel, que participou da confraternização e levou um mimo especial para ser sorteado entre os associados.

Além dos brindes oferecidos pelos parceiros, a ASA-CD preparou uma seleção de mimos para os sorteios e, com muito carinho, presenteou os aniversariantes do mês, celebrando junto deles mais um ano de vida.

Mais uma vez o Prosa cumpriu seu propósito de promover encontros, integração e momentos de alegria entre os associados. A ASA-CD agradece a presença de todos e, de forma especial, aos parceiros que contribuíram para tornar esta edição do Prosa dos Pais tão especial.

Parceiros

2M Travel — Mita

☎ (61) 98260-7813

Fazendinha BSB — Paula

☎ (61) 98191-8871

Pai
PORTUGUÊS

PROSA - REENCONTRO COM NOSSA HISTÓRIA CELEBRA AMIZADE E MEMÓRIAS NA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Padre

Père
FRANÇAIS



Papá
ESPAÑOL

Vater
ALEMÃO

Baba
TURCO

Papa
SUECO

أب
AB

ÁRABE

Tatang
FILIPINO

Tata
HINDI

爸爸
BABA

CHINESES

Papai

PORTUGUÊS
(BRASIL)

Pai
PORTUGUÊS

Padre

Père
FRANÇAIS

PROSA - REENCONTRO COM NOSSA HISTÓRIA CELEBRA AMIZADE E MEMÓRIAS NA CÂMARA DOS DEPUTADOS



Papá
ESPAÑOL

Vater
ALEMÃO

Baba
TURCO

Papa
SUECO

أب
AB
ÁRABE

Tatang
FILIPINO

Tata
HINDI

爸爸
BABA
CHINESES



TARDE DE JOGOS PROMOVE DIVERSÃO, INTEGRAÇÃO E ESTÍMULO À MEMÓRIA



No dia 18 de agosto a ASA-CD realizou mais uma edição da tradicional Tarde de Jogos, um encontro que reúne os associados em momentos de diversão, convivência e estímulo à memória. A novidade é que a partir de agora a Tarde de Jogos será realizada duas vezes por mês, sempre às terças-feiras alternadas, ampliando as oportunidades de participação e interação entre os associados.

Além de proporcionar momentos de descontração, os jogos contribuem para manter a mente ativa, estimulando a atenção, o raciocínio, a memória e a concentração. Em grupo, a atividade também fortalece a socialização, a troca de experiências e os laços de amizade. A tarde foi marcada por partidas animadas, boas conversas e muita alegria. Ao final, os participantes desfrutaram de um delicioso lanche servido no jardim da ASA-CD, em um ambiente agradável e acolhedor.

Para completar o encontro houve sorteio de brindes, e todos os participantes receberam um mimo, tornando a tarde ainda mais especial.

Participaram do encontro a presidente Maria Elisa e as associadas Elba, Relva, Maria Socorro e Mara, acompanhante da Dona Elba.

A ASA-CD agradece a presença de todos e reforça o convite para as próximas edições. Cuidar da saúde também é manter a mente ativa, cultivar amizades e viver bons momentos juntos!

BAILE ASA-CD 2026

→ 35 ANOS ←

LOCAL: CLUBE NAVAL
DIA: 6/11/2026
HORÁRIO: DAS 20H ÀS 1H

A VENDA DOS CONVITES PARA O BAILE ASA-CD 2026 - 35 ANOS SERÁ ABERTA NO DIA 15/09/2026!

VALORES DOS CONVITES

1º Lote – 15 a 26 de setembro

Associado: R\$ 250,00

Não associado: R\$ 350,00

2º Lote – 29 de setembro a 10 de outubro

Associado: R\$ 350,00

Não associado: R\$ 390,00

3º Lote – 13 a 24 de outubro

Associado: R\$ 390,00

Não associado: R\$ 450,00

FORMAS DE PAGAMENTO

A compra de 1 convite deverá ser feita via Pix, transferência ou débito.

Agência: 3478-9

Conta corrente: 117.476-2

PIX CNPJ: 37.114.295/0001-37

A partir de 2 convites, será possível o pagamento no crédito, com parcelamento em até 2x (acrescida a taxa da maquininha).

ASA-CD – CUIDANDO DE VOCÊ POR INTEIRO

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO, APRENDIZADO, MOVIMENTO E AMIZADE

ASACD

(61) 99413-0276

CAMPANHA SÓCIO TRAZ SÓCIO!

Indique um amigo
para se associar
e todo mundo
ganha!



SORTEIO DE
1 celular



O ASSOCIADO QUE INDICOU
CONCORRE AO SORTEIO DE 1 CELULAR
E O NOVO ASSOCIADO GANHA UM MIMO!

A CADA 15 NOVOS ASSOCIADOS

ASSOCIADO QUE INDICOU



CONCORRE AO
SORTEIO DE 1 CELULAR

NOVO ASSOCIADO



GANHA UM
MIMO ESPECIAL



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

AÇÕES da ASACD

Fique por dentro de tudo que acontece!



Aqui na ASA

DEFESA dos interesses
individuais e coletivos dos
associados
INTEGRAÇÃO sociocultural



ASA Saúde

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



ASA Idiomas

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



ASA Viajantes

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



Cine ASA-CD

Encontros às
segundas-feiras para
sessões de cinema!



Clube do Livro

Encontro bimestral para
discussão de obras
literárias



ASA Dança

Aula de dança para os
associados animarem!



Imposto de Renda

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



ASA Artesanato

Faça e aprenda
lindos trabalhos
manuais e
artesanato!



Curso de Inclusão Digital

Aprenda informática
para aproveitar o mundo
digital!



Encontro dos Escritores

Grupo para discutir,
produzir e compartilhar
conteúdos autorais



Tarde de Jogos

Participe de tardes
divertidas de jogos, bingo
e dominó



Baile Anual
Celebração do aniversário
da fundação em grande
estilo



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!

Prezados associados,

- Para uma comunicação mais eficiente criamos o grupo fechado - **ASA INFORMA** - onde somente os Administradores poderão enviar mensagens.
- O objetivo é compartilhar informações de forma clara, eficiente e sem interrupções, mantendo todos os associados atualizados em tempo real.
- Pedimos a todos associados que comuniquem aos seus amigos e colegas.
- Este espaço será exclusivo para comunicados. Em caso de dúvida, o Associado poderá entrar em contato com a ASA-CD pelo WhatsApp.

Agradecemos a compreensão de todos.
Atenciosamente,
ASA-CD

AINDA NÃO FAZ PARTE DO NOSSO GRUPO?

Venha fazer parte do nosso grupo!
Informação e um espaço de convivência pensado especialmente para você.
Entre em contato (61) 99413-0276 - Ivanete.
Esperamos por você!

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

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.



LIGUE PARA 0800 642 1202

HOMENAGEM IN MEMORIAM

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

JORGE SOARES ★ 12/02/1929 † 09/08/2026	YARA GUANAES NEIVA MARTINS ★ 28/02/1931 † 11/08/2026	CÉLIA DUARTE DE CARVALHO ★ 15/10/1943 † 23/08/2026	ALIETE OLIVEIRA AZEVEDO ★ 07/07/1937 † 25/08/2026
--	---	---	--



Aniversariantes

de outubro

DIA 1

- ANTONIO RIBEIRO PINTO
- ELIO JOSE NASCENTES
- THAIS CAVALCANTI ALENCAR
- VALFRIDO VIEIRA DOS SANTOS
- YARA LOPES DEPIERI

DIA 2

- CLEONICE DAS GRAÇAS NOGUEIRA
- JORDITA RODRIGUES MARTINS

DIA 3

- ANGÉLICA CARVALHO DE CASTRO
- LEVERNIER MACHADO CORREA
- MARIA CONCEIÇÃO ALVES SOARES
- TERESINHA DE LISIEUX FRANCO MIRANDA

DIA 4

- ANTONIO BARBOSA OLIVEIRA
- CASIMIRO PEDRO DA SILVA NETO
- FRANCISCA AUREA DA SILVA

DIA 5

- LUCILIA RODRIGUES DA SILVA
- MARIA DO ROSARIO DUARTE DE MENEZES

DIA 6

- BENEDITO RODRIGUES DA SILVA
- ELIÁ MILHOMEM DE OLIVEIRA
- NIVALDO BARBOSA DOS SANTOS
- REGINA LUCIA CARVALHO JUNQUEIRA OSORIO

DIA 7

- CLEUSA MARIANA DA SILVA
- JARBAS BONIFACIO
- MARIA TEREZA SOARES DULCI
- OLGA DE MELO MARTINS PINHEIRO MIYAMOTO
- VONILDE LOPES LUNA SOUSA

DIA 8

- AUTA BATISTA DE OLIVEIRA
- JOSÉ DE SOUSA NETO
- MARLENE MOURA LATTUCA
- MILTON PEREIRA DA SILVA FILHO

DIA 9

- VALDIR ROBERTO CARNAVAL PEREIRA DA ROCHA

DIA 10

- ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA
- ELISABETH TERESINHA DE LIMA ARAUJO
- MARIA ILDA SOARES DE OLIVEIRA

DIA 11

- FRANCISCO BATISTA MACIEL
- ROMULO LIMA CAMARA
- SALVADOR HENRIQUE PINHATI

DIA 12

- ANTONIO FERNANDO BORGES MANZAN
- AURELIANO JOAQUIM DE OLIVEIRA
- CICERO FERNANDESCOSTA BEZERRA
- FRANCISCO DE ASSIS SOUSA MELO
- GILDETE LOPES COSTA
- IELVA DA CRUZ CORDEIRO
- JOÃO SANTOS COELHO NETO

DIA 13

- CLEUNICY RAMOS DE LIMA CHAVES
- CORDELIA VALADARES AFFONSO
- GERCINA DAS DORES BRITO
- HELOISA HELENA DE OLIVEIRA LOBO
- LUIS HERNAN MARDONES ERICES
- MARIA CESARIO DE SOUSA MURICI
- MARIA DA CONSOLAÇÃO PINHEIRO SILVA
- MARLENE REHBÉIN RODRIGUES
- TEREZINHA RODRIGUES DA COSTA

DIA 14

- JOSÉ ESTEVAM DE MEDEIROS TAVARES
- MARCOLINA DA SILVA COSTA

DIA 15

- CELIA DUARTE DE CARVALHO
- ELIANA NAVARRO GARCIA
- JANE KACZAN DE FREITAS
- ROBERTO VIEIRA CAVALCANTI
- ROSINETHE MONTEIRO SOARES
- THEREZINHA MEDEIROS MAIA

DIA 16

- INACIA RODRIGUES DOS SANTOS CUNHA
- VERA LUCIA FERREIRA DA SILVA
- VILMA CERQUEIRA DA SILVA

DIA 17

- ELIANE DE MIRANDA PIERECK
- GERALDO GOMES DA SILVA
- JOÃO BATISTA BRISO DO NASCIMENTO
- SIMONE MOURTHÉ NOGUEIRA STARLING

DIA 19

- PAULO ANTONIO MARQUES
- TULIO ZANINA COSTA

DIA 20

- ADALICIO COELHO NOGUEIRA FILHO
- CLAUDIA NEIVA PEIXOTO
- CRISTINA PESSOA RAMALHO VIANNA
- DELMA FERREIRA ARAUJO
- HOSANA SILVA DE SALLES
- MARIA EMILIA GARCIA MOREIRA
- MARIA ISABEL PEREIRA
- MARIA REINALDA DA SILVA
- RODOLFO SEGABINAZZI
- SIRLEIDE DA CONCEIÇÃO SILVA CARNEIRO
- VERA LÚCIA CHAVES
- VICTOR HUGO DA COSTA

DIA 21

- ANIVIA SOARES CARDOSO
- LICIONINA MARIA SALVIANO BARRETO
- LUCIVALDO DE MELO
- MIRCE JOSE DA SILVA
- SOLANGE OLIVEIRA PINARDON

DIA 22

- DIRCE VERNILE DOS SANTOS
- EBER ZOEHLER SANTA HELENA
- ELVIRA MARIA VILELA TEIXEIRA PINHEIRO

DIA 23

- AMANDA ZAULI
- CLEI JESUS PEREIRA
- ENOQUE BARBOSA REGO
- JOAO EDUARDO DA COSTA
- NILMA NONATO DA SILVA SANTOS
- PILADE BENITO BAIOCCHI

DIA 24

- ETSUKO KAJIOKA
- LOURIVAL ALVES ROCHA
- ODILON SILVA COIMBRA

DIA 25

- JOSE RAYMUNDO LIMA MARTINS

DIA 26

- ADALIA FIGUEREDO DOS SANTOS
- ADAUTO PAES DE ANDRADE
- AGASSIS NYLANDER BRITO
- AMELIA FURTADO DA SILVA
- DAYSE CLARICE PEREIRA
- FRANCISCO DE ASSIS BORGES DE LIMA
- JOSÉ JAIRON LACERDA
- MARIA DA GRAÇA ROCHA
- PATRICIA DAVIS

DIA 27

- ESTELA MAGDA FRECHIANI
- TANIA FILGUEIRAS CORDEIRO DA CRUZ

DIA 28

- ANTONIO ALAOR MOREIRA
- ANTONIO LINO DE ARAUJO
- ARNAUD ROSA DE OLIVEIRA
- AUGUSTA NAURICIO
- CONSTANCIA SALDANHA DE OLIVEIRA
- IRACI PEREIRA DE PAULA SILVA
- MARIA SOLANGE DE FREITAS
- REGINA MARIA DE OLIVEIRA LOPES
- RONALDO GONÇALVES DA ROCHA

DIA 29

- MARIA ANGELA FRAGA
- MARIA CARMEM FREIRES VIEIRA
- MARIA TERESA DE CARVALHO MADEIRA

DIA 30

- ALDEREZ SILVA DANTAS
- DELSITA FERRARI
- HELENA PASSOS GUIMARÃES
- RONÍCY PINTO DE ARAÚJO
- SILVIO PEREIRA SANTOS

DIA 31

- AMISCIA IRMA SOUZA GUANAES DE CARVALHO
- ANTONIO COSME RODRIGUES
- CARLOS ROBERTO DAS CHAGAS
- JOAQUIM PEREIRA DOS SANTOS
- JUANITA FIGUEIREDO GALEAZZI
- MARILIA VIEIRA BARROS
- NALVA MENDES PONTE
- SOLANGE CASTELLO BRANCO DOS SANTOS