



INFORMATIVO ASAN

Mala Direta Postal
Básica

9912291321/2012-DR/RJ

ASAN
CORREIOS

ANO XIV - Nº 54

CIRCULAÇÃO INTERNA

JAN/FEV/MAR/ABR/2014

CONFRATERNIZAÇÃO EM POÇOS DE CALDAS



Leia nesta edição:

- Confraternização Poços de Caldas p.2
- Assembleias p.2
- Fumo: Pare agora! p.2
- Aniversariantes p. 3 e 4
- Cuidando da idade p.5
- Novos associados p.5
- Nota de falecimento p.5
- Contatos p.6



CONFRATERNIZAÇÃO EM POÇOS DE CALDAS

A comemoração anual dos aposentados da ASAN, em Poços de Caldas, realizou-se em 20/02/2014, na Churrascaria Poços Grill. O encontro foi um sucesso, contando com o comparecimento em massa dos associados.

A música estava agradável e o serviço da churrascaria esteve impecável.

O sorteio de brindes foi bastante animado e, como de praxe, os associados receberam, na entrada, um kit composto por bloco, calendário, caneta e pasta.

Contamos ainda com a presença do Diretor de Benefícios do NUCLEOS, Dr. Paulo Poggian, que fez um pronunciamento breve de apresentação e saudação aos presentes.

Assim, em clima ameno e descontraído, o encontro foi bastante gratificante, pela alegria e animação característica dos associados de Poços de Caldas.

ASSEMBLÉIAS

A assembleia extraordinária realizada em 27/03/2014 aprovou, definitivamente, o nome da associada Vânia Maria Stilben para a Diretoria Administrativa da ASAN, ratificando a escolha anteriormente feita pela Diretoria e Conselho Fiscal da associação. Na mesma data, em assembleia ordinária, também foram aprovados os seguintes itens:

- 1- Balanço da ASAN levantado em 31/12/2014;
- 2- Destino da sobra do exercício;
- 3- Manutenção da contribuição mensal dos associados para o exercício de 2014.

FUMO: PARE AGORA!!!

Deixar de fumar não é uma tarefa fácil. Requer disciplina, força de vontade e, em alguns casos, até ajuda médica, mas largar esse vício é possível sim, você consegue!

Parar de fumar é, sempre, um grande desafio, afinal, o cigarro é uma droga de fácil acesso, relativamente barata e que, até há pouco tempo atrás tinha boa aceitação social e era associada a situações de sucesso. Adicionalmente à dependência física, tal hábito gera uma dependência psicológica, pois as pessoas associam comportamentos e situações ao ato de fumar, além de todo um gestual ritualístico.

Com base no exposto, quem quer parar de fumar, precisa repensar a rotina e quebrar as associações que existem entre o fumo e as tarefas diárias. Assim, é normal, portanto, que os primeiros dias sejam os mais difíceis. Ao parar, a pessoa pode sentir-se ansiosa, com dificuldade de concentração, irritada, ter dores de cabeça e, como não podia deixar de ser, ter aquela vontade irresistível de fumar. O importante, porém, é não desanimar, pois os sintomas tendem a desaparecer com o tempo.

Seu médico poderá indicar o melhor tratamento auxiliar, caso você necessite. Dentre as várias opções, há unidades de saúde com tratamento adequado, antidepressivos, adesivos de reposição de nicotina e, ainda, acompanhamento psicológico. Os exercícios físicos e uma reeducação alimentar também são de extrema importância.

Os benefícios, a curto, médio e longo prazos para quem deixa de fumar, são:

- Estabilização da pressão arterial;
- Eliminação da circulação de nicotina no organismo;
- Melhoria da oxigenação no sangue;
- Diminuição de possibilidade de infarto;
- Melhoria do olfato e paladar;
- Melhoria da capacidade pulmonar e circulação sanguínea;
- Diminuição da tosse e do cansaço;
- Diminuição considerável dos riscos de doença cardíaca;
- Expectativa de vida igual a de quem nunca fumou.

(Fonte: Revista Drogarias Pacheco, Ed. 7)



Parabéns para você, Sócio Efetivo
Aniversariantes de Janeiro, Fevereiro, Março e Abril de 2014.

Fancisco Carlos Felipe	01/jan	Oyara Dutra de Moraes	03/fev
Arnildo Alberto Lopes	02/jan	Thereza Christina Vidal Carvalho	03/fev
Sebastião Marcondes Filho	02/jan	Jorge Roberto Parente	04/fev
Paulo Arlindo Pereira	03/jan	Mário Aparecido Correia Lima	04/fev
Delio Pereira Camara	04/jan	Oswaldo dos Santos Barbosa	04/fev
José de Assis Galvão de Carvalho	05/jan	Dario da Costa Santos	05/fev
José Martins	05/jan	Vanderlan Silva Figueiredo	05/fev
Antônio dos Reis Santos	06/jan	Mozar Franco	06/fev
Jesus Volnei Oliveira Rodrigues	07/jan	José Carlos Lucena	08/fev
João Barbosa da Silva	07/jan	José Fernando Carrazedo Taddei	08/fev
Luiz Alberto Greco Moura	07/jan	Carlos Henrique Portugal Prillwitz	09/fev
Noely Villela Machado	07/jan	Celeste Azeredo Teixeira	10/fev
Sheila Brasil Neri	07/jan	Eduardo Jorge de Carvalho	10/fev
José Carlos da Silva	08/jan	Maria do Carmo Eduardo	10/fev
Orlando Rosa da Silva	08/jan	Luiz Maurilio Ferreira	11/fev
Paulo César Fernandes	13/jan	Neuza Magalhães Noronha	11/fev
Dezenil Amaro de Souza	15/jan	Evalda de Castro Rodrigues	12/fev
Mário Jorge de Lima Soares	16/jan	Maria Luiza dos Santos Galvão	12/fev
Marlene Inez da Silva	16/jan	Paulo Damaso Peres	13/fev
Orman Riscado Telhada da Silva	16/jan	Rubens Esteves	13/fev
Carlos Augusto Gomes da Silva	17/jan	Sérgio Batista Mafra	13/fev
Flávio Henrique de Vasconcelos	17/jan	Jurandyr Fontes	14/fev
José Maria Ferreira Neto	17/jan	Maria Cristina Salgueiro Teixeira	14/fev
Jorge Vilardo	18/jan	Carlos Eduardo Tavares Filgueiras	15/fev
Rubem Braga	18/jan	Carolina Lais Gomes	15/fev
Wilson Bazilio de Almeida	18/jan	José Geraldo Coelho	15/fev
Gustavo Paulo Abramo de Oliveira	19/jan	Oscar Antônio de Oliveira	17/fev
Sebastiana Gomes de Souza	19/jan	Newton Magalhães Sanches	19/fev
Delmino de Souza Ferreira	20/jan	Hildeu Aparecido Lopes	20/fev
Maria Alice Pinto Baliu	20/jan	Sérgio Luiz Freire Santos	20/fev
José Roberto Tavares de Paiva	21/jan	Vânia Maria Stilben	20/fev
Zenaide Maria Apoliano	22/jan	Rosa Maria de Castro	22/fev
Darclee de Oliveira Santos	23/jan	Luiz Carlos Motta	24/fev
Marta Maria da S. Macedo	23/jan	Roque Nunes de Oliveira	27/fev
Paulo Roberto de Moraes	23/jan	Elisabete Fossati Simões	01/mar
Marilda de Souza Marques	24/jan	Helena dos Santos Coelho	01/mar
Antônio Paulo Dias de Moura	25/jan	Antônio Abreu de Carvalho	02/mar
Júlio César da Silva	25/jan	Dorothea Christine Nolte	02/mar
Maria Helena de Lima	26/jan	Cesarino Bernardes	03/mar
Mauro Lima Amaral	27/jan	Edson Teixeira Ribeiro	03/mar
Orlando Pedro Furtado	27/jan	Indaialva Gomes de Mattos	04/mar
Jair Francisco Pinto	29/jan	Krishna Rodrigues de Britto	04/mar
Jorge Pedro da Silva	30/jan	Luiz Eduardo Rodrigues de Oliveira	04/mar
Sérgio Bresciani	30/jan	Apolonia Rocha de Araújo	06/mar
Edson Chagas da Cruz	31/jan	Vera Therezinha de Almeida Santos	06/mar
Maria Lúcia da Silva de Vasconcelos	31/jan	Zélia Verônica de Oliveira	08/mar
Karin Cechetti Figueiredo	01/fev	Roberto Araújo de Carvalho	09/mar
Hanilda Candida Moraes Dias	02/fev	José Paulo de Barros Duarte	11/mar
Maria Beatris Salomon	02/fev	Lúcia Helena Abreu de Souza	11/mar
Marlene Botelho Moura	02/fev	Nilton Costa Sant'Anna	11/mar
Maria Roza Ramos Marinho	03/fev	Antônio Israel de Lima Matos	12/mar



Parabéns para você, Sócio Efetivo
Aniversariantes de Janeiro, Fevereiro, Março e Abril de 2014.

José Clementino Neto	12/mar	Odalicia Maria dos Reis Meloto	19/abr
Miguel Moraes Costa	12/mar	José Antônio Lourenço Cancell	20/abr
Laudelino Jorge	13/mar	Maria Galdino Veras	20/abr
Maria de Fátima Sousa Marques	13/mar	Rômulo Zanetti	20/abr
Celso de Oliveira Soares	14/mar	Ivo Pereira Mendes	21/abr
José Matildes dos Santos	14/mar	Emidio José Figueiredo	22/abr
Ademir Barbosa Berdague	15/mar	Zélia Xavier de Santana	23/abr
Celina Pinheiro de Barros	15/mar	Antônio do Monte da Silva	24/abr
Maria de Lourdes da Silva	15/mar	Maria José dos Santos	24/abr
Natan Batista Dutra	16/mar	Ricardo Pompermayer Neto	24/abr
Robero Rodrigues	16/mar	Almerinda Maximo Cunho	25/abr
Antônio Fernandes Pimenta Júnior	17/mar	Cristina Schmidt	25/abr
Jurema de Jesus de Oliveira	17/mar	Sebastião Evangelista Pereira	25/abr
Aristides Soares da Silva	18/mar	Natanael Ferreira Rocha	26/abr
Christina Maria de Carvalho	18/mar	Rolando Espinheira Saba	26/abr
Dejalma de Barros	18/mar	Manoel Francisco Gomes de Almeida	28/abr
Eni de Azevedo Moraes	18/mar	Osmarino Alves da Silva Júnior	28/abr
Jamir Jacinto de Oliveira	19/mar	Matilde Luis de Souza	29/abr
João do Prado Silva	19/mar	Fernando Antônio Leite de Menezes	30/abr
João Mauro Villas Boas	19/mar	Josete Pires Cardoso	30/abr
José Maria Borborema	19/mar	COLABORADOR INB	-----
Neyde Pereira Gonçalves	19/mar	Alaerte Santos Ferreira	01/jan
Maria Aparecida Mendes	20/mar	Edila Mirian Nunes da Silva	02/jan
Paulo César Linhares Carlos	20/mar	Eunice Gonçalves Tinoco	03/jan
Juraci Lacerda de Oliveira	22/mar	Waldecyr Moreira	07/jan
Sueli Pereira da Silva Melo	22/mar	Amaro José de Oliveira	11/jan
Ozana Santos Pinto	23/mar	Alvaro Pires da Costa	12/jan
Wilson Saraiva Dantas	24/mar	Angela Aparecida Nogueira de Sá	12/jan
Heraldo Santos	26/mar	Cleber Ferreira	12/jan
Jair Rocha	26/mar	Jorge Moisés Tavares	14/jan
Yolanda Fernandes da Cruz	27/mar	Leonor Maria Duarte Cavalcante	16/jan
Mário Lourenço Filho	30/mar	Adauto Seixas	19/jan
Francine Ferreira Guimarães	31/mar	Paulo César da Rocha Dantas	23/jan
Oadi Salles Filho	31/mar	Alcione de Andrade Silva	15/fev
Lázar Francisco Lopes	01/abr	Eleonora Maria Quintiliano	23/fev
Elza de Queiroz Duarte	02/abr	Guilhermina de Deus e Silva Rocha	24/fev
Luzia Páscoa da Silva	02/abr	Clemilda Soares da Costa	02/mar
Heloisa Garcez Chaves	03/abr	Ailson Perri Neves	03/mar
Milde Moreira da Silva Antônio	03/abr	Elizabeth Taveira Ramos	10/mar
Francisco Luiz da Silva	05/abr	Luiz Cláudio Rocha Guimarães	11/mar
Ary Brandão Pereira Filho	06/abr	Maria de Fátima Ferreira Gaspar	12/mar
Ademir Sgrilli	08/abr	Marisa Ribeiro Fernandes	17/mar
Maria Dionéia D'Ippolito Pontes	08/abr	Marton Lopes Fernandes	17/mar
Maria Cristina Gomes	09/abr	Mozart Camara de Miranda Filho	28/mar
Antônio Eleutério de Abreu	13/abr	José Cláudio Rocha Guimarães	29/mar
Loredano Cássio Silva	13/abr	Athayde Pereira Martins	02/abr
Laudelina Regina Maia	14/abr	Eda Elena Vilela	07/abr
Aluizio Borges	15/abr	Maria Cilene Teles Belém	07/abr
Daniel José Pereira	15/abr	Paulo Giacchetta	07/abr
Ciro Candido Marinho	16/abr	Neide Aparecida da Rocha	11/abr
Modesta Edit Gomes dos Santos	16/abr	José Menezes de Oliveira	20/abr
Manoel Prisco Pimentel Neto	18/abr	Cláudia Maria Ribeiro Dutra	25/abr
Matheus Ferreira Nunes Neto	18/abr	COLABORADOR ELETRO	-----
Paulo Nabuco Bonow	18/abr	Mário Sérgio da Costa Ramos	02/fev
Luiz Fernando Pamplona Von	19/abr		



CUIDANDO DA IDADE

As pessoas idosas merecem espaço e reconhecimento. O Brasil está mais maduro, com milhares de indivíduos com mais de 65 anos, assim, orgulhe-se da idade que tem e lembre-se: "Envelhecimento é uma conquista que só alcança quem tem saúde". Para manter a sua saúde e agilidade física e mental, é preciso ter hábitos saudáveis, ou seja: boa alimentação, prática de exercícios físicos, evitar o fumo e a bebida alcoólica, além de tomar o máximo cuidado para não cair. As quedas podem causar lesões leves e até as com bastante gravidade, como contusões cerebrais e fraturas. Estas últimas tornam-se mais graves para quem sofre de osteoporose, pois os ossos ficam mais frágeis e a recuperação torna-se mais lenta.

Para evitar tais problemas, tome os seguintes cuidados:

1- Calçados: Use sapatos fechados e evite os solados lisos;

2- Tapetes: Coloque tapetes de borracha no banheiro, no box do chuveiro e mais onde for necessário;

3- Transporte Coletivo: Espere que o veículo pare completamente, para você subir ou descer;

4- Móveis/Objetos: Os móveis e objetos espalhados pela casa podem causar quedas e ferimentos, atente para isso;

5- Calçadas/Escadas: Calçadas esburacadas ou muito lisas, bem como escadas defeituosas, podem causar tombos, tome cuidado!

6- Iluminação: Ilumine bem sua casa. Ao dormir, deixe acesa a luz do corredor ou de outro local apropriado, para auxiliar sua visão, caso precise;

7- Escadas: Ao subir ou descer escadas,, segure bem no corrimão, de modo a evitar quedas perigosas; Finalmente, se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere, procure assistência médica. Lembre-se, ainda, coloque o telefone num lugar fácil, para pedir ajuda quando necessário.

(Fonte: Assoc. de Aposent. e Pensionist. de Poços de Caldas - MG)

NOVOS ASSOCIADOS

George Luiz Bhering-RJ
Lucia Monteiro Marques -RJ
Roberto Dias Saraiva- RJ
Evalda de Castro Rodrigues-RJ

NOTA DE FALECIMENTO

Lamentamos o falecimento dos associados fundadores da ASAN a seguir mencionados:

José Francisco Pereira Rodrigues - RJ
Nilse Cristina de Oliveira Andrade - RJ
Luiz Carlos de Moura - RJ
Italo Hooper Braga - RJ
Darcy Gonçalves Lessa - RJ
Orlando Sampaio - RJ

REDUÇÃO DE BENEFÍCIOS

PROCESSO -
0370758-11.2009.8.19.0001

O recurso da ASAN foi admitido para julgamento da questão, no Superior Tribunal de Justiça, em Brasília.

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XIV - Nº 54

CIRCULAÇÃO INTERNA

JAN/FEV/MAR/ABR/2014



ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

DIRETORIA

Presidente	Rubem Braga
Dir. Financeiro	Giuseppe Viglio
Dir. Administrativa.....	Vânia Maria Stilben
Dir Regional de Poços de Caldas	Maria Cristina Gomes

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Luiz Geraldo Soriano
João Carlos Teixeira Soares
Gracinda Rodrigues Cordeiro

SUPLENTES

Dezenil Amaro de Souza
Maria Fátima Pessoa Pequeno
Carlos Augusto Ribeiro Marques

Sede no Rio de Janeiro

Rua Alcindo Guanabara, 17/21
Salas 1209/1210 - Centro
CEP. 20031-130 - Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2544-1982/Telefax: (21) 2538-0461
Site: www.asan.org.br
E-mail: asanrio@ig.com.br

Escritório Regional de Poços de Caldas

Rua Rio Grande do Sul, n.º 917 – Sala 17
Galeria Brasil - Centro
Poços de Caldas - MG
Tel.: (35) 3713-9225/Telefax: (35) 9814-6511
E-mail – asan@pocos-net.com.br
Jornalista responsável: Agnes Rissardo
Mtb. 20.367