



## NUCLEOS E ASAN REUNIDOS



### O NUCLEOS MAIS PERTO DOS PARTICIPANTES

Com vistas a promover uma maior aproximação com seus participantes ativos e assistidos, o NUCLEOS está promovendo reuniões com a Diretoria das Associações de Empregados das Patrocinadoras, dos Sindicatos majoritários das mesmas e da Associação dos Aposentados do NUCLEOS.

A ASAN participou deste programa, comparecendo a uma reunião no NUCLEOS, no dia 02/09/2014, o que resultou numa tarde bastante esclarecedora e agradável.



#### CONFRATERNIZAÇÃO DE 2014/RIO DE JANEIRO

A comemoração anual dos aposentados da ASAN, no Rio de Janeiro, será na primeira 6ª feira de dezembro, dia 05/12/2014.

A idéia é prestigiar o mesmo local do ano passado, pois as condições são bastante satisfatórias.

Como novidade, a ASAN pretende sortear um brinde surpresa, de valor significativo, além das tradicionais lembranças mais modestas, mas lembrem-se, só poderá retirar o brinde quem estiver presente.

Contamos com a presença de todos os associados para abrilhantar nosso encontro.

#### MAIS ASSOCIADOS PARA A ASAN

Agora, já podem associar-se à ASAN os ex-empregados que tenham se aposentado por uma das Empresas Patrocinadoras do NUCLEOS.

Pela modificação feita no Estatuto da ASAN em 28/11/2013, não é mais necessário que o aposentado do ex- grupo Nuclebrás seja participante do NUCLEOS.

Esperamos, assim, aumentar o quadro de associados, fortalecendo, conseqüentemente, a nossa Associação e contamos com VOCÊ para divulgar esta novidade.

#### NOVOS ASSOCIADOS

Renato Geraldo da Conceição  
Sérgio de Moraes Marcondes  
Darcy Santos Silva  
Roberto Ferreira do Carmo  
Elisete Alcantara Meyberg  
Maria de Lourdes Montes Moura

#### CORONARIOPATIAS

Doença nas principais artérias que nutrem (irrigam) o coração: artéria coronária esquerda e artéria coronária direita.

##### Fatores de risco das coronariopatias:

1. Idade avançada
2. Sexo masculino
3. História de infarto na família
4. Hipertensão arterial
5. Dislipidemia (aumento do colesterol LDL)
6. Diabetes
7. Obesidade
8. Sedentarismo

##### Quadro clínico do infarto:

Dor pré-cordial interna e prolongada, que não melhora com o repouso, dor em aperto, severa, com duração de horas e dias, é desencadeada mesmo com o paciente em repouso, não necessitando portanto, de um esforço físico. Esta dor é acompanhada de outros sintomas: palidez, sudorese, mal-estar geral, falta de ar, náuseas, vômitos e fraqueza muscular.

##### Prevenção laboratorial de coronariopatias:

Dosagem de colesterol, triglicerídeos, glicose, insulina de seis em seis meses em pacientes não diabéticos.

##### Dica importante

Em pacientes com insulina aumentada, triglicerídeos aumentados e diminuição do bom colesterol (HDL) as chances de infarto são grandes. Faça exames laboratoriais de 6 em 6 meses.

##### Alimentos que previnem infarto:

Azeite de oliva extravirgem  
Peixes de água frias  
Alho  
Cebola  
Semente de Linhaça  
Soja  
Tomate  
Uva  
Brócolis  
Couve-flor  
Repolho

# ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XIV - Nº 55

CIRCULAÇÃO INTERNA

MAI/JUN/JUL/AGO/2014

Parabéns para você, Sócio Efetivo  
Aniversariantes de Maio, Junho, Julho e Agosto de 2014.

Vicente Passos Cavalcante	01/mai	Maria de Lourdes dos Reis	06/jun
Paulo Roberto Moreira Pillar	02/mai	Candido Antônio de Vasconcelos	08/jun
José Luis Loro	03/mai	Silvana Dartora Ferreira	08/jun
José Paulo Ribeiro	04/mai	Lúcia Maria da Costa Campos	09/jun
Cristina de Andrade Cavalcanti	05/mai	Deroci Guimarães	10/jun
Vicente Chilelli Júnior	05/mai	José Valdemar Palagano	10/jun
Luiz Carlos Monteiro	08/mai	Rosa Maria Valverde	10/jun
Roberto Alvaro da Silva	08/mai	Antônio Carlos de M. Barbosa	13/jun
Agostinho Leandro Carvalho	10/mai	Fernando Moraes Franca	13/jun
Florencio Muniz Assis	11/mai	Francisca das Chagas Sousa	13/jun
Izaltino Anastacio Candido	11/mai	Hélio Antônio Scalvi	13/jun
Jane Wacha Machado	11/mai	Dermis Gonçalves Pereira	14/jun
Zelia Ferreira Dias	11/mai	Itamar de Souza Rocha	14/jun
Cicero Pereira Borges	13/mai	Maspoli Nascimento Rodrigues	14/jun
Rui Alves de Oliveira	13/mai	Valter Ghigiarelli	14/jun
Ilze Mello C. Leite Guimarães	15/mai	Celso Pinto	16/jun
Cláudio de Campos Sanches	16/mai	José Xavier Pereira	16/jun
Joaquim Souza	16/mai	Ana Maria de Jesus M. Porto	17/jun
José Marinho Martins	16/mai	Martinho Duarte Filho	17/jun
Marina Neves Cruz	17/mai	Sinval Garcia	17/jun
Semiramis Damas Pedreira	17/mai	Sueli Monteiro dos Santos	18/jun
Sérgio de Moraes Marcondes	17/mai	Eneida Dias Chagas Radaello	19/jun
Valdemar Candido Marinho	17/mai	Tania Maria da Silva Mello	19/jun
Nicanor Candido	18/mai	Miriam Pacheco	20/jun
Laércio Viana de Souza	19/mai	Luiz Gonzaga de Figueiredo	21/jun
Daniel Martins da Fonseca	20/mai	Zenir A. Perdigão Gomes	21/jun
José Carlos de Almeida Carvalho	20/mai	Elza Aparecida Gonçalves Camargo	22/jun
Ricardo José Nobre de Bulhões	20/mai	Inah Santos Pereira da Silva	22/jun
Vera Lúcia Ferreira da Silva	20/mai	Luiz Carlos da Silva Fortunato	22/jun
Evanir da Silva	21/mai	Sonia Maria Inácio	23/jun
Genival Moreira da Silva	22/mai	João Batista Raimundo	24/jun
Márcio Peixoto de S. Mello	23/mai	Maria de Fátima V. L. de Moraes	24/jun
Simão Gerenstadt	23/mai	Oswaldo Paiotti	24/jun
Vicente Pereira	24/mai	Janai Rodrigues Penha Tome	25/jun
José Menin	25/mai	Neuza Maria de Araújo	25/jun
Maria de Lourdes Montes de Moura	25/mai	Iolanda Ferreira Dias	26/jun
Myriam Vargas O. Lima	26/mai	Aloisio Eli de Macedo	28/jun
Antônio Carlos Moras	28/mai	Eliete Alves de Araújo	28/jun
Jair Coelho Lemos	28/mai	Lino da Silva Castro	28/jun
Marlinda Oliveira Ramos	28/mai	Elenir Cesário Pereira	29/jun
Weliton Silva Barbosa	28/mai	Francismar Donizete de Almeida	04/jul
Teofilo Henrique N. de Abreu	29/mai	Maria de Fátima T. dos Santos	04/jul
Alcir Munque Machado	30/mai	Giuseppe Viglio	06/jul
Fernando Muniz da Silva	30/mai	José Antônio de Oliveira	06/jul
Rovilson Ferreira	30/mai	Evaldo Souza Hardman	07/jul
Adailton Marinho César	31/mai	Gumerindo Jesus P. do Amaral	07/jul
Izael Rabello	01/jun	Renato Jerônimo Correa Torrini	07/jul
Ricardo Zacharski	01/jun	Pedro Percilio Costa	08/jul
Carlos David de Carvalho	04/jun	Vera Werneck Jardim	09/jul
José Antônio Garcia	04/jun	Maria da Graça Ferreira Pinto	11/jul
Maura Pereira Carlos	05/jun	Lucrecio Wagner dos Santos Pereira	12/jul

Parabéns para você, Sócio Efetivo  
Aniversariantes de Maio, Junho, Julho e Agosto de 2014.

Wanderley Carlos Carvalho	12/jul	Francisco Eustachio Dias	12/ago
Euro Mascarenhas	13/jul	Sulimar Freitas Maia	13/ago
Nadia Maria de Freitas Loureiro	14/jul	Juarez Antônio Morais	14/ago
José da Silveira	15/jul	Lucila Lopes Ferraz	14/ago
Nanete do Espírito Santo	16/jul	Edivaldo A. de Oliveira	16/ago
Norma Calzavara B. Fragoas	17/jul	Paulo Olívio Ribas	16/ago
Valter Alves dos Santos	17/jul	Ana Candida Marinho	17/ago
Maria Helena A. Araújo	18/jul	Duilio Martins Aglio	17/ago
Sérgio dos Reis Príncipe	18/jul	Luiz Carlos da Silva	19/ago
Geilda Pedro Pessanha	19/jul	Adelina Ruzza Som	20/ago
Artur César da Rosa	20/jul	Jorge Antunes	20/ago
José Reginaldo L. Verde Leal	20/jul	Márcio da Silva Marques	20/ago
Maria da Glória R. C. de Lamare	20/jul	José de Azevedo	21/ago
Robson Sidney da Silva Nunes	22/jul	Carlos Educardo Moyses	22/ago
Alba de Oliveira Gaspar	23/jul	Cícero Barbosa Sobrinho	22/ago
Joaquim Baltazar de Freitas	25/jul	Edgar Rodrigues Silva	22/ago
Mário Moreira Barbosa	25/jul	Edir Felismino Alves	23/ago
Ermelinda da Silva Lapa Carvalho	26/jul	Maurício Pereira Bastos	23/ago
Magaly Anna Anchieta	26/jul	Cláudio Fernando Cunha Noronha	24/ago
Alvaro Gomes da Silva Filho	27/jul	Jurandir Rodrigues de Mello	24/ago
Denise Jane da Silva Costa	28/jul	Rosa Pereira Rego	25/ago
Ilydia dos Santos Costa	28/jul	Maria de Lourdes Perez Parra	26/ago
Antônio de Vasconcelos Filho	29/jul	Agostinho Serpa Deminicis	27/ago
Antônio Vicente Anunciação	29/jul	Nair Alonso	28/ago
Helenita Lopes Filha	30/jul	Regina Stela Lopes Barbosa	28/ago
Luiz Carlos Paes	30/jul	Carlos Alberto Rodrigues de Mattos	29/ago
Luiza Maria da Silva	30/jul	Marly Perrotti de Oliveira	31/ago
Sebastião de Fátima Alvim	30/jul	Mary de Campos Damazio	31/ago
Valdemar Lopes Silva	30/jul	Percival Marinho Luz	31/ago
Valdir Lopes Franco	30/jul		
Alair Batista Nunes	31/jul		
José Lopes Galvão Neto	31/jul		
Maria do Carmo Santos de Souza	31/jul		
Helena Marinho de Araújo	01/ago		
Jairton da Silva	01/ago		
Reginaldo Aparecido da Silva	01/ago		
Lauro Sanches	02/ago		
Edir da Silva	03/ago		
João Januário Neto	03/ago		
Moacir Mendonça da Silva	03/ago		
Luiz Augusto Pacheco Chagas	04/ago		
Carlos Eugênio Caetano	07/ago		
José Ernesto Ney	07/ago		
Luiz Fernando Pinto de Oliveira	07/ago		
Maria da Glória Terra	07/ago		
Tereza Maria Ribeiro	07/ago		
Francisco Juarez Prado	08/ago		
Maria das Dores de Jesus	08/ago		
Claudette Marcos da Silva	11/ago		
Jeremias da Silva Godinho	11/ago		
José Pereira Filho	11/ago		





#### ASAN VISITA PATROCINADORAS

Neste segundo semestre a ASAN, junto com U-BOAT (nossa corretora no Plano Assim Saúde), esteve nas empresas ELETRONUCLEAR (Rio) e NUCLEP (Itaguaí).

Na ELETRONUCLEAR, visou-se o encontro com os empregados, oriundos da Nuclen (Nucleos), que fazem parte dos inscritos no Programa de Demissão Incentivada (PDI).

Na NUCLEP, a visita ocorreu durante a Feira de Benefícios promovida pela empresa.

Nas duas ocasiões o objetivo principal era divulgar e prestar esclarecimentos sobre a Assim Saúde, objetivando angariar massa de segurados mais jovens (dependentes dos empregados) em benefício do Plano.

A ASAN apresentou, também, seus demais programas e a U-BOAT atendeu a vários empregados com relação a outros ramos de seguro, principalmente automóvel e incêndio.

A Associação manterá este programa de visitas no próximo ano.

#### SINAIS DA IDADE

O espelho transmite as rugas da idade  
O espelho transmite os sinais da idade  
O espelho não transmite o sentimento  
O coração bate forte, quando se é ofendido  
O coração sofre e enfraquece  
Com insultos e inverdades.

As rugas da idade  
São dádivas da minha vida  
Os anos atingiram o meu corpo  
Os anos atingiram meu rosto  
Mas, me deram sabedoria.

Saber viver é uma dádiva  
Que não depende da idade  
Sinto-me maravilhosamente bem  
Pois, sei viver e sei aceitar a minha idade.

Sinto-me maravilhosamente bem  
Pois, sei viver a aceitar a minha idade  
Com orgulho nada tenha que me envergonhar  
Aceito as rugas, os sinais e as marcas do meu corpo  
E transmito a todos que de mim querem uma palavra de conforto  
Sorrindo, vivo os meus dias com orgulho de chegar  
Com alegria e bem estar.

"Esta poesia é uma colaboração da nossa associada e conselheira, Gracinda Cordeiro, e faz parte de uma coletânea produzida pela autora".

#### NOTA DE FALECIMENTO

Lamentamos o falecimento dos associados a seguir mencionados:

Rodolpho Nietzsche Kreter  
João Carlos Teixeira Soares  
José Donizete Pereira  
Tito Iúlio Meyberg  
João Carlos Teixeira Soares \*  
\*Conselheiro da ASAN

A Confraternização em Poços de Caldas esta prevista para a última semana de Janeiro/2015



## CONVÊNIOS

 <b>Bradesco</b> Vida e Previdência <b>0800 722 66 55</b>	 <b>U-BOAT</b> Assessoria e Corretora de Seguros
 <b>GENERALI</b> Companhia de Seguros <b>0800 70 70 211</b> Para adesão, consulte a ASAN: 2538-0461 ou 2544-1982	 <b>maoma</b> GRUPO Soluções Financeiras Seguros & Benefícios
 <b>OdontoPrev</b> Você trabalha por aposentadoria Para adesão, faça contato com a ASAN Tel: (21) 2286-4928 ou 2536-1886	<b>MAR B</b> Administradora e Corretora de Seguros Ltda Av. Rio Branco, nº 124 - 4º andar - Rio de Janeiro - RJ (021) 2221-7163 ou (021) 2221-6991
 <b>Ótica Rio</b> SUA ÓPTICA É O SEU CARIÓTIPO (Cid. Reg. Conselho - 3.024.895) Telefones: 2242-9928 RIO DE JANEIRO - RJ	 <b>Pilão de Pedra</b> Rua Evaristo da Veiga nº 19

### 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](http://www.asan.org.br)  
E-mail: [asanrio@ig.com.br](mailto: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](mailto:asan@pocos-net.com.br)  
Jornalista responsável: Agnes Rissardo  
Mtb. 20.367