



INFORMATIVO ASAN

Mala Direta Postal
Básica

9912291321/2012-DR/RJ

ASAN
CORREIOS

ANO XV - Nº 58

CIRCULAÇÃO INTERNA

MAI/JUN/JUL/AGO/2015

ELEIÇÕES NUCLEOS

Foi com imensa satisfação que constatamos que as 3 (três) chapas apoiadas pela ASAN, na eleição para o Conselho Deliberativo do NUCLEOS, foram eleitas. Agradecemos a colaboração dos associados que aceitaram a nossa recomendação.

Tal resultado proporcionará benefícios para o trabalho da ASAN, através da facilidade de acesso aos conselheiros, quando necessário, bem como do empenho dos mesmos na parceria em prol de um crescente entrosamento NUCLEOS/ASAN.

ORGANIZAÇÃO HÉLIO ALONSO DE EDUCAÇÃO E CULTURA

A ASAN está estudando a possibilidade de firmar um convênio com a Instituição em referência, com o objetivo de conseguir, para nossos associados, descontos nos cursos oferecidos pela mesma. Maiores detalhes serão divulgados assim que a parceria for firmada.

PLANO DE SAÚDE ASSIM

A ASAN reuniu-se com a Sra. Carla Castellões, Diretora de Relações Empresariais da ASSIM, no dia 9 de julho deste ano, com o objetivo de promover um maior entrosamento entre as partes, de modo a facilitar o acesso e a utilização do plano por nossos associados.

Como resultado da referida reunião, a ASAN está preparando, para os participantes do Plano, um folheto explicativo sobre as formas de acesso ao atendimento nas diversas plataformas disponíveis, ou seja: teleatendimento, internet e aplicativo para celular.

Ainda durante este encontro, foram ressaltados o alto índice de sinistralidade do Plano a elevada idade média do grupo, que apresenta mais de 75% dos participantes na última faixa etária.

A ASAN, apesar de não ter tido sucesso nas tentativas anteriores, continuará buscando trazer pessoas mais novas para participarem do plano ASSIM, com o objetivo de garantir sua continuidade. Para tal, convidamos os atuais participantes a inscrever seus filhos, netos e parentes mais jovens, em benefício de todos. Vale lembrar, ainda, que para as pessoas mais jovens o custo do Plano é bem mais acessível.

LEIA NESSA EDIÇÃO

- Eleições Nucleos p.1
- Organização Helio Alonso de Educ. e Cultura p.1
- Planos de Saúde Assim p.1
- Aniversariantes p.2 e p.3
- Novos Sócios p.4
- Associados Desligados p.4
- Mente e Corpo em Forma p.4
- ASAN Patrocinando Atletismo p.6
- Diretoria, Sede e Escritório p.6

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XV - Nº 58

CIRCULAÇÃO INTERNA

MAI/JUN/JUL/AGO/2015

Parabéns para você!
Aniversariantes de Maio, Junho, Julho e Agosto de 2015.

Vicente Passos Cavalcante	01/mai	Izael Rabello	01/jun
Paulo Roberto Moreira Pillar	02/mai	Ricardo Zacharski	01/jun
José Luis Loro	03/mai	Carlos David de Carvalho	04/jun
José Paulo Ribeiro	04/mai	José Antonio Garcia	04/jun
Maria das Graças Ribeiro Campos	04/mai	Maura Pereira Carlos	05/jun
Oswaldo Luis Lopes	04/mai	Beatriz Helena de Castro Trindade	06/jun
Cristina de Andrade Cavalcanti	05/mai	Maria de Lourdes dos Reis	06/jun
Luis Fernando Scassiotti	05/mai	Candido Antonio de Vasconcelos	08/jun
Vicente Chilelli Junior	05/mai	Luiz Victorio Ennes Cariello	08/jun
Luiz Carlos Monteiro	08/mai	Silvana Dartora Ferreira	08/jun
Roberto Alvaro da Silva	08/mai	Lucia Maria da Costa Campos	09/jun
Murilo da Silva Messias	09/mai	Derici Guimaraes	10/jun
Agostinho Leandro Carvalho	10/mai	Jose Valdemar Palagano'	10/jun
Florencio Muniz Assis	11/mai	Rosa Maria Valverde	10/jun
Izaltino Anastacio Candido	11/mai	Suely Gabriel Fellet	12/jun
Jane Wacha Machado	11/mai	Antonio Carlos de Mello Barbosa	13/jun
Zélia Ferreira Dias	11/mai	Fernando Moraes Franca	13/jun
Cicero Pereira Borges	13/mai	Francisca das Chagas Sousa	13/jun
Rui Alves de Oliveira	13/mai	Helio Antonio Scalvi	13/jun
Ilze Mello Campos Leite Guimaraes	15/mai	Dermis Gonçalves Pereira	14/jun
Claudio de Campos Sanches	16/mai	Itamar de Souza Rocha	14/jun
Joaquim Souza	16/mai	Maspoli Nascimento Rodrigues	14/jun
Jose Marinho Martins	16/mai	Valter Ghigiarelli	14/jun
Marina Neves Cruz	17/mai	Celso Pinto	16/jun
Semiramis Damas Pedreira	17/mai	José Xavier Pereira	16/jun
Sérgio de Moraes Marcondes	17/mai	Ana Maria de Jesus Monteiro Porto	17/jun
Nicanor Candido	18/mai	Martinho Duarte Filho	17/jun
Laercio Viana de Souza	19/mai	Sinval Garcia	17/jun
Daniel Martins da Fonseca	20/mai	Sueli Monteiro dos Santos	18/jun
Jose Carlos de Almeida Carvalho	20/mai	Eneida Dias Chagas Radaelli	19/jun
Ricardo Jose Nobre de Bulhoes	20/mai	Regina Celia Carvalho Cabral	19/jun
Vera Lúcia Ferreira da Silva	20/mai	Tania Maria da Silva Mello	19/jun
Evanir da Silva	21/mai	Miriam Pacheco	20/jun
Jorge de Sa Botelho	21/mai	Luiz Gonzaga de Figueiredo	21/jun
Genival Moreira da Silva	22/mai	Zenir A. Perdigo Gomes	21/jun
Márcio Peixoto de S. Mello	23/mai	Elza Aparecida Gonçalves Camargo	22/jun
Simão Gerenstadt	23/mai	Inah Santos Pereira da Silva	22/jun
Vicente Pereira	24/mai	Luiz Carlos da Silva Fortunato	22/jun
Jose Menin	25/mai	Sonia Maria Inácio	23/jun
Maria de Lourdes Montes Moura	25/mai	Joao Batista de Mello	24/jun
Myriam Vargas O Lima	26/mai	Joao Batista Raimundo	24/jun
Wilson Alves de Lima	26/mai	Maria de Fatima V. Leite de Moraes	24/jun
Marcos Antonio Baptista de Araujo	27/mai	Oswaldo Paiotti	24/jun
Antonio Carlos Moras	28/mai	Janai Rodrigues Penha Tome	25/jun
Jair Coelho Lemos	28/mai	Neuza Maria de Araujo	25/jun
Marlinda Oliveira Ramos	28/mai	Nivaldo Luiz de Oliveira	25/jun
Weliton Silva Barbosa	28/mai	Iolanda Ferreira Dias	26/jun
Teofilo Henrique Neves de Abreu	29/mai	Aloisio Eli de Macedo	28/jun
Alcir Munque Machado	30/mai	Eliete Alves De Araújo	28/jun
Fernando Muniz da Silva	30/mai	Lino da Silva Castro	28/jun
Rovilson Ferreira	30/mai	Elenir Cesario Pereira	29/jun
Adailton Marinho Cesar	31/mai	Pedro Cardoso Franco	29/jun
Tiburcio Pacheco de Mello Neto	31/mai		

Parabéns para você!
Aniversariantes de Maio, Junho, Julho e Agosto de 2015.

Francismar Donizete de Almeida	04/jul	Reginaldo Aparecido da Silva	01/ago
Maria de Fatima Teixeira dos Santos	04/jul	João Batista Januario	03/ago
Mario Teixeira de Moura	05/jul	Moacir Mendonca da Silva	03/ago
Giuseppe Viglio	06/jul	Luiz Fernando Pinto de Oliveira	07/ago
Jose Antonio de Oliveira	06/jul	Maria da Gloria Terra	07/ago
Evaldo Souza Hardman	07/jul	Rosa Maria do Amaral Miranda	07/ago
Gumerindo Jesus Pinto do Amaral	07/jul	Tereza Maria Ribeiro	07/ago
Renato Jeronimo Correa Torrini	07/jul	Maria das Dores de Jesus	08/ago
Nelson Ramos Nogueira Filho	08/jul	Paulo Afonso Matos Gracindo Marques	08/ago
Pedro Percilio Costa	08/jul	Marcello Borges Ribeiro	09/ago
Vera Werneck Jardim	09/jul	Sulimar Freitas Maia	13/ago
Maria da Graca Ferreira Pinto	11/jul	Nelson Jones Coelho Filho	14/ago
Lucrecio Wagner dos Santos Pereira	12/jul	Vittoria Gabriela Delia Marchesin	14/ago
Wanderley Carlos Carvalho	12/jul	Paulo Olívio Ribas	16/ago
Euro Mascarenhas	13/jul	Sonia Maria de Alencar	16/ago
Nadia Maria de Freitas Loureiro	14/jul	Beatriz de Paiva D. Campos	17/ago
Arsenio Franco Trindade	15/jul	Marcio da Silva Marques	20/ago
Edinei Tavares	15/jul	Salete Tereza Neves	20/ago
José da Silveira	15/jul	Carlos Henrique da Cruz Coutinho	23/ago
Nanete do Espirito Santo	16/jul	Mauricio Pereira Bastos	23/ago
Joaquim Valmir Martins Brito	17/jul	Rosa Pereira Rego	25/ago
Norma Calzavara Bonifacio Fragoas	17/jul	Antonio Ricardo da Silva Vicentini	26/ago
Valter Alves dos Santos	17/jul	Maria de Lourdes Perez Parra	26/ago
Maria Helena A. Araujo	18/jul	Jose de Mello Vilella	27/ago
Sergio dos Reis Principe	18/jul	Jorge Candido de Moraes Primo	28/ago
Geilda Pedro Pessanha	19/jul	Nair Alonso	28/ago
Artur Cesar da Rosa	20/jul	Regina Stela Lopes Barbosa	28/ago
Jose Reginaldo Lima Verde Leal	20/jul	Jose Raimundo de Almeida	29/ago
Maria da Gloria Redig de C. de Lamare	20/jul	Antonio Carlos de Oliveira Affonso	30/ago
Mylene Vendas Felix	20/jul	Fatima Elvira Cevese	31/ago
Robson Sidney da Silva Nunes	22/jul	Marly Perrotti de Oliveira	31/ago
Alba de Oliveira Gaspar	23/jul	Mary de Campos Damazio	31/ago
Eliana da Silva Salgado	23/jul	Percival Marinho Luz	31/ago
Joaquim Bartazar de Freitas	25/jul		
Mario Moreira Barbosa	25/jul		
Ermelinda da Silva Lapa Carvalho	26/jul		
Magaly Anna Anchieta	26/jul		
Alvaro Gomes da Silva Filho	27/jul		
Custodio de Oliveira do Amaral	27/jul		
Denise Jane da Silva Costa	28/jul		
Felipe Luiz Correia Maia	28/jul		
Ilydia dos Santos Costa	28/jul		
Antonio de Vasconcelos Filho	29/jul		
Antonio Vicente Anunciacao	29/jul		
Helenita Lopes Filha	30/jul		
Luiz Carlos Paes	30/jul		
Luiza Maria da Silva	30/jul		
Sebastiao de Fatima Alvim	30/jul		
Valdemar Lopes Silva	30/jul		
Valdir Lopes Franco	30/jul		
Alair Batista Nunes	31/jul		
José Lopes Galvão Neto	31/jul		
Maria do Carmo Santos de Souza	31/jul		





NOVOS ASSOCIADOS

- Eliana da Silva Salgado
- Suelly Gabriel Fellet
- Adamir Marques Campos
- Corina Sales da Silva
- João Batista de Mello
- Luis Fernando Scassiotti
- Marcos José Gonçalves
- Rosa Maria do Amaral Miranda

ASSOCIADOS DESLIGADOS

- Cristina Schmidt
- Wagner Nazareth Angelito de Oliveira

NOTA DE FALECIMENTO

Lamentamos o falecimento dos associados a seguir mencionados:

- Agostinho Serpa Deminicis
- Cesarino Bernardes
- Maria da Conceição Souza Braga
- Maria Dioneia Dippolito Pontes
- Oscar Antonio de Oliveira
- Waldemar Cândido Marinho
- Fernando Muniz da Silva
- Carlos Crivellari

SEGURO DE VIDA EM GRUPO

A taxa do Seguro de Vida em Grupo foi reajustada em 92,95% por motivo de reenquadramento técnico.

O elevado índice de reajuste praticado é consequência de como as Patrocinadoras e o NUCLEOS trataram, no passado, a questão dos aposentados.

No ano de 2009, a ASAN alertou o NUCLEOS sobre as consequências das medidas que estavam sendo tomadas na época e sugeriu, inclusive, as possíveis soluções para o caso em questão.

Para obter um entendimento mais completo a respeito do assunto, basta entrar no site da ASAN – Informativos – ano de 2009 – Informativo nº 39 – pg. 02 e ler a matéria completa sobre o Seguro de Vida em Grupo.

MENTE E CORPO EM FORMA

SER IDOSO NÃO É DESCULPA PARA NÃO INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.
DESCUBRA COMO E POR QUE MEXER O CORPO.

A prática da atividade física pode ser iniciada na terceira idade, mas é preciso ter acompanhamento adequado. Para dar o primeiro passo e espantar o sedentarismo é necessário passar por uma fase de adaptação. É o que explica o Dr. Maurício Serpa, Chefe de Equipe da Clínica Médica do Hospital e Maternidade São Luiz Anália Franco, de São Paulo. "Normalmente, para indivíduos muito sedentários, nossa recomendação é começar com pequenas caminhadas ou pedalar sem nenhuma carga. Estas atividades devem ser realizadas entre 20 a 30 minutos por dia, três vezes por semana, durante quatro semanas. Para iniciantes, também costumamos recomendar a hidroginástica, pois há poucos riscos de lesões e é uma atividade em que a frequência cardíaca permanece mais baixa", orienta.

TESTE DE APTIDÃO

Independentemente da idade, todo o indivíduo que deseja iniciar algum tipo de atividade física, deve, primeiramente, passar por uma avaliação médica, para verificar se está apto a exercer atividades físicas. "Realizar exercícios sem esta orientação, pode ser nocivo à saúde ou, até mesmo, levar à morte", avisa Serpa, complementando que, para minimizar os riscos, deve-se realizar um teste de aptidão física, fundamental para determinar o programa de treino indicado para cada indivíduo. "Lembrando que o início, independentemente da capacidade e aptidão, deve ser feito, sempre, com um breve período de atividades leves", recomenda.



ESCOLHA UMA MODALIDADE

Então está na hora de escolher uma atividade do seu gosto. “O paciente em perfeito estado de saúde pode praticar qualquer tipo de atividade física, porém, vale ressaltar que mesmo com o corpo saudável, nossas articulações ao longo do tempo sofrem desgastes e processos degenerativos do tecido. Sendo assim, esportes de impacto, por exemplo, podem causar dores crônicas, limitação funcional e artroses importantes”, alerta. Por isso, essas atividades devem ser evitadas por aqueles que já passam dos 60 anos.

ACADEMIAS AO AR LIVRE

Uma boa opção para os idosos são as academias ao ar livre, aqueles equipamentos que as prefeituras estão instalando em praças e parques em diversas cidades do Brasil. “O modelo tem como conceito a utilização de aparelhos sem carga, a maioria requerendo exercícios funcionais com baixo risco de lesões ou impactos. São ótimos exercícios para a terceira idade”, garante o médico.

PILATES É UMA BOA

Outra atividade interessante para a turma da melhor idade, além das caminhadas, hidroginástica e dos exercícios funcionais, é o Pilates. “Os idosos procuram muito o método pela facilidade de adaptação dos exercícios às suas limitações”, explica a professora Jéssica Mondevaim Faustino, proprietária da Pilates Haus, de São Paulo. Geralmente, os idosos têm dificuldade de mobilidade. Muitos reclamam de dores na coluna, ombros e joelhos. “O Pilates foca em melhorar os movimentos das articulações e em promover o alongamento dos músculos, trazendo de volta a amplitude dos movimentos do dia a dia, sem dor”, afirma.

DEDIQUE-SE

Seja qual for a atividade escolhida, “quanto mais o indivíduo se dedicar aos exercícios, maiores os benefícios alcançados”, salienta o Dr. Serpa. Confira alguns deles:

1. Melhora do equilíbrio e sustentação do tronco;
2. Evolução da velocidade de caminhada;
3. Aumento da densidade óssea e prevenção da osteoporose (principalmente entre as mulheres, que são acometidas pela doença após a menopausa);
4. Ativação do sistema cardiovascular;
5. Auxílio no controle glicêmico para os diabéticos e prevenção para quem não tem a doença;
6. Melhora do sistema digestivo. Além de oxigenar melhor os tecidos, os exercícios físicos aumentam o peristaltismo (movimentos involuntários realizados pelos órgãos do tubo digestivo para auxiliar a passagem do bolo alimentar);
7. Prevenção da depressão, uma vez que a prática de atividades físicas libera endorfina e melhora a disposição e a autoestima.

ATENTE-SE AO SEU PRATO

A partir do momento em que atividades físicas começam a fazer parte da vida, a alimentação também deve ser modificada, alerta o Dr. Alberto Gotfryd, ortopedista da Santa Casa de São Paulo e Hospital Israelita Albert Einstein. “Praticantes de exercícios devem ter atenção redobrada à alimentação. Embora o corpo necessite de energia extra para a prática de exercício, não é aconselhável praticá-lo de estômago cheio. Por este motivo, indica-se que a alimentação seja feita 3 a 4 horas antes da atividade”, recomenda. Dessa forma, permite-se que o estômago esteja quase vazio, ao mesmo tempo em que não há sensação de fome. “Lembramos que se deve dar preferência a alimentos com predominância de carboidratos (massas) e menor proporção de proteínas (carnes) e gorduras”, indica.

Fonte – Revista Ponto de Encontro (Drogarias Pacheco, nº 15 – jun/jul/2015).



ASAN PATROCINANDO ATLETISMO

Nosso colega e associado MAURO STIVANIN é um exímio atleta, que participa regularmente de várias competições, com destaque e resultados bastante expressivos em sua faixa etária. A ASAN, na medida do possível, colabora com o patrocínio deste atleta e faz questão de parabenizá-lo pelo desempenho.



ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

DIRETORIA

Presidente: Rubem Braga
Dir. Financeiro: Marcio Peixoto de Souza Melo
Dir. Administrativa: Vânia Maria Stilben

Dir Regional de Poços de Caldas: Maria Cristina Gomes

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Luiz Geraldo Soriano
Dezenil Amaro de Souza
Gracinda Rodrigues Cordeiro

SUPLENTES

Maria Fatima Pessoa Pequeno
Giuseppe Viglio
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

