



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 Moraes	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

 Bradesco Vida e Previdência 0800 722 66 55	 U-BOAT Assessoria e Corretora de Seguros
 GENERALI Companhia de Seguros 0800 70 70 211 Para adesão, consulte a ASAN: 2538-0461 ou 2544-1982	 maoma GRUPO Soluções Financeiras Seguros e Benefícios
 OdontoPrev Você trabalha por aposentadoria Para adesão, faça contato com a ASAN Tel: (21) 2286-4928 ou 2536-1886	MAR 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
 Ótica Rio SUA ÓPTICA É O SEU CARIÓTIPO (Cid. Reg. Conselho = 3.024.895) Telefones: 2244-9928 RIO DE JANEIRO - RJ	 Pilão de Pedra 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
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