



## CONFRATERNIZAÇÃO EM POÇOS DE CALDAS



### LEIA NESSA EDIÇÃO

- Confraternização Poços de Caldas p.2
- Secretárias p.2
- Assembléia Geral Ordinária p.2
- Errata p.2
- Nota de Falecimento p.2
- Eleições Nucleos p.3
- Diabetes p.3
- Fotos p.4 e p.5
- Aniversariantes p. 6 e p.7
- Assembléia Geral Ordinária p. 8
- Diretoria p.8
- Sede e Escritório p.8



### CONFRATERNIZAÇÃO EM POÇOS DE CALDAS

A confraternização anual, em Poços de Caldas, ocorreu na última quinta-feira do mês de janeiro, dia 29/01/2015, na Poços Grill Churrascaria, o mesmo local do evento promovido em 2014, por ter-se mostrado bastante satisfatório no atendimento aos nossos encontros.

Como sempre acontece, em Poços, os associados compareceram em massa, com seus respectivos acompanhantes, lotando o primeiro andar do restaurante.

Como de costume houve a distribuição do kit ASAN, na entrada, além do tradicional sorteio de brindes, desta vez, incrementado por duas televisões de 32 polegadas.

Contamos, mais uma vez, com a presença do Diretor de Benefícios do NUCLEOS, Dr. Paulo Poggian que, apesar da agenda apertada, fez questão de prestigiar o evento.

O encontro foi muito agradável, alegre e animado. É sempre gratificante rever as pessoas queridas, conversar e dançar ao som daquela melodiosa dupla de voz e violão alegrando a noite, que foi embalada pela simpatia característica dos associados de Poços de Caldas. Até lá!!!!

### SECRETÁRIAS

A ASAN perdeu, por motivos pessoais das mesmas, duas colaboradoras, quase ao mesmo tempo. Ficamos sem a Adriana e a Ana repentinamente, fato que, além de nos pegar de surpresa, deixou a Diretoria sem o respaldo administrativo necessário. Por tal motivo algumas ações aconteceram mais lentamente do que o usual.

A situação foi resolvida com a contratação de duas novas auxiliares: Renata e Iris, restabelecendo, assim, o andamento normal das atividades.

### ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

Em 31 de março de 2015 realizou-se a Assembléia Geral Ordinária, na qual foram aprovados o Balanço de 2014, o Orçamento para 2015, bem como foi realizada a eleição para a nova Diretoria da ASAN.

Não houve qualquer nova Chapa candidata ao pleito, assim, a Diretoria eleita para gerenciar a ASAN nos próximos 3 (três) anos, ficou composta pelos seguintes associados:

- . Rubem Braga – Presidente
- . Marcio Peixoto de Souza Melo – Diretor Financeiro
- . Vânia Maria Stilben – Diretora Financeira
- . Maria Cristina Gomes – Diretora Regional de Poços de Caldas

Nosso ex-Diretor Financeiro, Giuseppe Viglio afastou-se do cargo, mas continuará presente na ASAN como Conselheiro, brindando-nos com sua valiosa participação.

O novo Diretor Financeiro, Marcio Peixoto de Souza Melo é aposentado pela INB e chegou com muita disposição para enfrentar as questões impostas pelo cargo.

### ERRATA

Na lista de aniversariantes do último Informativo, por um lapso, não constou o nome de nosso associado de Poços de Caldas:

Antonio Frederico Cristo Muniz, que aniversaria em 31 de dezembro. Queremos nos redimir pela omissão, desejando parabéns atrasados a você, Antonio!

### NOTA DE FALECIMENTO

Lamentamos o falecimento do associado a seguir mencionado:

- Nancy Sevilha de Alcantara



## ELEIÇÕES NUCLEOS

As eleições para o NUCLEOS serão realizadas em junho/2015 e contemplarão 3 (três) integrantes para o Conselho Deliberativo e 1 (um) para o Conselho Fiscal, além dos respectivos suplentes.

Da mesma maneira que nossos votos ajudaram a eleger o Diretor de Benefício do NUCLEOS é importante, também, elegermos os novos Conselheiros para a instituição.

Das 3 (três) chapas que a ASAN, inicialmente iria apoiar, mais uma vez o rigor burocrático da Comissão Eleitoral do NUCLEOS negou registro a uma delas.

Assim, apoiaremos e pedimos seu voto para os seguintes candidatos para o Conselho Deliberativo:

### CHAPA 4

DANIEL MORAES DA COSTA - Titular  
JOSÉ DE MELLO VILELA - Suplente

### CHAPA 5

ROSANGELA V. PAES DA SILVA - Titular  
SAMIRA A. DE SENA OSÓRIO - Suplente

É de suma importância que tenhamos acesso aos Conselheiros do NUCLEOS para que possamos trabalhar em parceria em prol do entrosamento NUCLEOS/ASAN.

Como serão 3 (três) vagas a serem preenchidas, indicaremos oportunamente a outra chapa a ter nosso apoio.

A eleição será exclusivamente pela internet, apesar do NUCLEOS saber que muitos aposentados não possuem e nem fazem uso de computador.

Não permita que a falta da opção de voto pelo correio o impeça de exercer o seu direito de participar. Entre em contato com a ASAN, vá aos nossos endereços ou telefone, que disponibilizaremos equipamentos, prestaremos toda a ajuda e orientação necessária, mesmo que seu voto seja em outros candidatos, que não os apoiados pela ASAN (chapas 4 e 5).

Participe é seu direito!

## DIABETES

Embora a doença seja quase assintomática, a pessoa pode ter muita vontade de urinar, sede excessiva, perda de peso, visão embaçada, cansaço, câimbra, fraqueza, tontura, cicatrizações lentas, formigamento nas mãos e nos pés e aumento de infecções. Caso a hiperglicemia (alta taxa de açúcar no sangue) não seja logo identificada, esta pode levar a sérias complicações como cegueira, insuficiência renal crônica, alteração neurológica, amputações e problemas cardiovasculares.

### EXERCÍCIOS FÍSICOS

Procure fazer caminhadas e exercícios leves. Isso o deixará mais disposto e o controle do diabetes será melhor. Nunca se esqueça de ter uma avaliação médica adequada para avaliar a presença de neuropatias ou de alterações cardiovasculares que possam contra indicar a atividade física.

Seja cuidadoso com a higiene corporal diária: seus pés merecem atenção. Cuide deles com carinho, assim como de seus dentes e olhos.

### EVITE FUMAR

O tabagismo é um fator de risco para as doenças cardiovasculares e agrava os problemas causados pelo diabetes. Por isso, é aconselhável que o paciente diabético não fume.

### CUIDADOS NO TRATAMENTO DO DIABETES

Para o tratamento do diabetes, é muito importante o acompanhamento constante de seu médico e a regularidade em tomar suas medicações. É importante que você, como paciente, compareça as consultas regularmente, conforme a determinação médica. Nelas você receberá orientações, acompanhamento e avaliações constantes, bem como informações sobre a doença e seu tratamento. Mesmo que você entenda sua doença, não tente ser diagnosticado através de exames clínicos e laboratoriais.



## FOTOS DE POÇOS DE CALDAS





## FOTOS DE POÇOS DE CALDAS



# ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XV - Nº 57

CIRCULAÇÃO INTERNA

JAN/FEV/MAR/ABR/2015

Parabéns para você!  
Aniversariantes de Janeiro, Fevereiro, Março e Abril de 2015.

Francisco Carlos Felipe	01/jan	Mário Aparecido Correia Lima	04/fev
Arnildo Alberto Lopes	02/jan	Oswaldo dos Santos Barbosa	04/fev
Sebastião Marcondes Filho	02/jan	Dario da Costa Santos	05/fev
Paulo Arlindo Pereira	03/jan	Vanderlan Silva Figueiredo	05/fev
Delio Pereira Camara	04/jan	Mozar Franco	06/fev
Jose de Assis Galvão de Carvalho	05/jan	Vita da Silva Faria	06/fev
Jose Martins	05/jan	Jose Carlos de Lucena	08/fev
Antonio Dos Reis Santos	06/jan	Jose Fernando de Aguiar C. Taddei	08/fev
Jesus Volnei Oliveira Rodrigues	07/jan	Carlos Henrique Portugal Prillwitz	09/fev
João Barbosa da Silva	07/jan	Celeste Azeredo Teixeira	10/fev
Luiz Alberto Greco Moura	07/jan	Eduardo Jorge R. de Carvalho	10/fev
Noely Villela Machado	07/jan	Maria do Carmo C. Eduardo	10/fev
Sheila Brasil Neri	07/jan	Luiz Maurilio Ferreira	11/fev
Jose Carlos da Silva Silva	08/jan	Neuza Magalhaes Noronha	11/fev
Orlando Rosa da Silva	08/jan	Evalda de Castro Rodrigues	12/fev
Paulo Cesar Fernandes	13/jan	Maria Luiza dos Santos Galvão	12/fev
Dezenil Amaro de Souza	15/jan	Paula Damaso Peres	13/fev
Renato Geraldo da Conceição	15/jan	Sergio Batista Mafra	13/fev
Mario Jorge de Lima Soares	16/jan	Jurandyr Fontes	14/fev
Marlene Inez da Silva	16/jan	Maria Cristina B. Salgueiro Teixeira	14/fev
Orman Riscado Telhada da Silva	16/jan	Carlos Eduardo Tavares Filgueiras	15/fev
Carlos Augusto Gomes da Silva	17/jan	Carolina Lais Gomes	15/fev
Flavio Henrique de Vasconcelos	17/jan	José Geraldo Coelho	15/fev
José Maria Ferreira Neto	17/jan	Oscar Antonio De Oliveira	17/fev
Jorge Vilardo	18/jan	Darcy Santos Silva	19/fev
Rubem Braga	18/jan	Newton Magalhães Sanches	19/fev
Wilson Bazilio de Almeida	18/jan	Hildeu Aparecido Lopes	20/fev
Gustavo Paulo Abramo de Oliveira	19/jan	Sergio Luiz Sa Freire Santos	20/fev
Renate Strube	19/jan	Vânia Maria Stilben	20/fev
Sebastiana Gomes de Souza	19/jan	Rosa Maria de Castro	22/fev
Delmino de Souza Ferreira	20/jan	Devalcy Ramalho	24/fev
Maria Alice Pinto Baliu	20/jan	Luiz Carlos da Motta	24/fev
José Roberto Tavares de Paiva	21/jan	Roque Nunes de Oliveira	27/fev
Zenaide Maria Apoliano	22/jan	Elisabete Fossati Simões	01/mar
Darclee de Oliveira Santos	23/jan	Helena dos Santos Coelho	01/mar
Marta Maria da S. Macedo	23/jan	Antonio Abreu de Carvalho	02/mar
Paulo Roberto M. G. de Moraes	23/jan	Dorothea Chritine Nolte	02/mar
Marilda de Souza Marques	24/jan	Cesarino Bernardes	03/mar
Antonio Paulo Dias de Moura	25/jan	Edson Teixeira Ribeiro	03/mar
Julio Cesar da Silva	25/jan	Indaialva Gomes de Mattos	04/mar
Maria Helena de Lima	26/jan	Krishna Rodrigues de Britto	04/mar
Mauro Lima Amaral	27/jan	Luiz Eduardo Rodrigues de Oliveira	04/mar
Orlando Pedro Furtado	27/jan	Apolonia Rocha de Araujo	06/mar
Jair Francisco Pinto	29/jan	Vera Therezinha de A. O. Santos	06/mar
Jorge Pedro da Silva	30/jan	Zelia Veronica de Oliveira	08/mar
Edson Chagas da Cruz	31/jan	Roberto Araujo de Carvalho	09/mar
Maria Lucia da Silva de Vasconcelos	31/jan	José Paulo de Barros Duarte	11/mar
Karin Engelbart Cechetti Figueiredo	01/fev	Lucia Helena Abreu de Souza	11/mar
Haniida Candida Moraes Dias	02/fev	Nilton Costa Sant'anna	11/mar
Maria Beatris Salomon	02/fev	Antonio Israel de Lima Matos	12/mar
Marlene Botelho Moura	02/fev	Jose Clementino Neto	12/mar
Maria Roza Ramos Marinho	03/fev	Miguel Moraes Costa	12/mar
Oyara Dutra de Moraes	03/fev	Laudelino Jorge	13/mar
Thereza Christina Vidal Carvalho	03/fev	Maria de Fátima M. Sousa Marques	13/mar
Jorge Roberto Parente	04/fev	Celso de Oliveira Soares	14/mar

# ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XV - Nº 57

CIRCULAÇÃO INTERNA

JAN/FEV/MAR/ABR/2015

Parabéns para você!  
Aniversariantes de Janeiro, Fevereiro, Março e Abril de 2015.

Jose Matildes dos Santos	14/mar	Ivo Pereira Mendes	21/abr
Ademir Barbosa Berdague	15/mar	Emidio Jose Figueiredo	22/abr
Celina Pinheiro de Barros	15/mar	Zélia Xavier De Santana	23/abr
Maria de Lourdes da Silva	15/mar	Antonio Do Monte Da Silva	24/abr
Natan Batista Dutra	16/mar	Maria José Dos Santos	24/abr
Roberto Rodrigues	16/mar	Ricardo Pompermayer Neto	24/abr
Antonio Fernandes Pimenta Junior	17/mar	Almerinda Maximo Cunha	25/abr
Jurema de Jesus de Oliveira ILG	17/mar	Cristina Schmidt	25/abr
Aristides Soares da Silva	18/mar	Sebastiao Evangelista Pereira	25/abr
Chistina Maria de Carvalho	18/mar	Natanael Ferreira Rocha	26/abr
Dejalma de Barros	18/mar	Rolando Espinheira Saba	26/abr
Eni de Azevedo Moraes	18/mar	Manoel Francisco G. de Almeida	28/abr
Jamir Jacinto de Oliveira	19/mar	Osmarino Alves Da Silva Junior	28/abr
João do Prado Silva	19/mar	Matilde Luis De Souza	29/abr
João Mauro Villas Boas	19/mar	Fernando Antonio B. L. de Menezes	30/abr
Jose Maria Borborema	19/mar	Josete Pires Cardoso	30/abr
Neyde Pereira Gonçalves	19/mar		
Maria Aparecida Mendes	20/mar	ColaboradoresINB/ELETRO/NUCLEOS	
Paulo Cezar Linhares Carlos	20/mar		
Juraci Lacerda de Oliveira	22/mar	Alaerte Santos Ferreira	02/jan
Sueli Pereira da Silva Melo	22/mar	Edila Mirian Nunes da Silva	02/jan
Ozana Santos Pinto	23/mar	Eunice Gonçalves Tinoco	03/jan
Wilson Saraiva Dantas	24/mar	Waldecyr Moreira	07/jan
Heraldo Santos	26/mar	Amaro Jose de Oliveira	11/jan
Jair Rocha	26/mar	Alvaro Pires da Costa	12/jan
Cleide Porto Borges	27/mar	Angela Aparecida Nogueira de As	12/jan
Yolanda Fernandes da Cruz	27/mar	Cleber Ferreira	12/jan
Mario Lourenço Filho	30/mar	Jorge Moise Tavares	14/jan
Francine Ferreira Guimaraes	31/mar	Leonor Maria Duarte Cavalcante	16/jan
Oadi Salles Filho	31/mar	Adauto Seixas	19/jan
Lazaro Francisco Lopes	01/abr	Paulo Cesar Da Rocha Dantas	23/jan
Elza De Queiroz Duarte	02/abr	Mario Sergio da Costa Ramos	02/fev
Luzia Páscoa Da Silva	02/abr	Alcione de Andrade Silva	15/fev
Heloisa Garcez Chaves	03/abr	Eleonora Maria Quintiliano	23/fev
Milde Moreira Da Silva Antonio	03/abr	Guilhermina de Deus e Silva Rocha	24/fev
Francisco Luiz Da Silva	05/abr	Clemilda Soares da Costa	02/mar
Ary Brandao Pereira Filho	06/abr	Ailson Perri Neves	03/mar
Ademir Sgrilli	08/abr	Elizabeth Taveira Ramos	10/mar
Maria Dionéia D'ippilto Pontes	08/abr	Luiz Carlos Motta	11/mar
Maria Cristina Gomes	09/abr	Maria de Fatima Ferreira Gaspar	12/mar
Antonio Eleuterio De Abreu	13/abr	Marisa Ribeiro Fernandes	17/mar
Loredano Cassio Silva	13/abr	Marton Lopes de Azevedo	27/mar
Laudelina Regina Maia	14/abr	Mozart Camara de Miranda Filho	28/mar
Aluizio Borges	15/abr	Jose Claudio Rocha Guimaraes	29/mar
Daniel José Pereira	15/abr	Athyde Pereira Martins	02/abr
Ciro Candido Marinho	16/abr	Paulo Sergio Poggian	03/abr
Modesta Edít Grete G. dos Santos	16/abr	Eda Elena Vilela	07/abr
Manoel Prisco da Costa P. Neto	18/abr	Maria Cilene Teles Belem	07/abr
Matheus Ferreira Nunes Neto	18/abr	Paulo Giacchetta	07/abr
Paulo Nabuco Bonow	18/abr	Neide Aparecida da Rocha	11/abr
Luiz Fernando Pamplona Von	19/abr	Jose Menezes de Oliveira	20/abr
Odalicia Maria Dos Reis Meloto	19/abr	Claudia Maria Muniz Ribeiro Dutra	25/abr
Jose Antonio Lourenço Cancelli	20/abr		
Maria Galdino Veras	20/abr		
Romulo Zanetti	20/abr		

## ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA



ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

SEDE NO RIO DE JANEIRO

### 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

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