



## INFORMATIVO ASAN

Mala Direta Postal  
Básica

9912413914/2017 - DR/RJ  
ASAN  
CORREIOS

ANO XVIII - Nº 69

CIRCULAÇÃO INTERNA

ABR/MAI/JUN/JUL 2018



### Leia nesta edição:

- ASSEMBLEIA GERAL p.2
- ESTACIONAMENTO GRATUITO - MUNICÍPIO RIO DE JANEIRO p.2
- NOVOS ASSOCIADOS p.2
- CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO p.3
- CONFUSÃO MENTAL DO IDOSO p.3
- ANIVERSARIANTES p.4 e p.5
- CONVÊNIOS p.6
- DIRETORIA p.6

**ASSEMBLÉIA GERAL**

A Assembléia Geral Extraordinária da ASAN aconteceu em 25 de abril de 2018. De acordo com a pauta da mesma, foi aprovado, por unanimidade, o Balanço do ano de 2017, de acordo com a Demonstração de Resultados e Composição do Patrimônio relativos ao mesmo ano. Também por unanimidade, foi aprovado o Destino da Sobra de Recursos, conforme proposta da Diretoria Executiva: reforço do Fundo para Programas Assistenciais e criação do Fundo para a Instalação de um Escritório em Resende. Também por proposta da Diretoria Executiva, foi mantida a atual contribuição dos associados para a ASAN, com o percentual de 1,5% sobre o valor da suplementação paga pelo NUCLEOS, sendo a mínima de R\$ 5,00 e a máxima de R\$ 30,00. Quanto à Proposta de Orçamento para o Exercício de 2018, contendo Receitas e Despesas previstas, esta, igualmente, foi aprovada por unanimidade.

Finalmente, foi eleita por aclamação, a única Chapa inscrita para concorrer à Diretoria Executiva da ASAN, composta por: Presidente – Rubem Braga; Diretor Financeiro – Marcio Peixoto de Souza Mello; Diretor Administrativo – Vânia Maria Stilben. Para o Conselho Fiscal : Efetivos – Gracinda Rodrigues Cordeiro, Maria de Fátima Pessoa Pequeno e Dezenil Amaro de Souza. Suplentes: Giuseppe Viglio e Carlos Augusto Ribeiro Marques.

**ESTACIONAMENTO GRATUITO –  
MUNICÍPIO RIO DE JANEIRO**

BOA NOTÍCIA! 😊

Agora, você que tem 60 anos ou mais pode conseguir seu cartão de estacionamento do idoso sem sair de casa. Basta acessar a internet e se cadastrar no site carioca digital, (<https://.carioca.rio>). Quem estiver com o cartão ficará isento de pagamento nos estacionamentos públicos. O sistema foi criado pelo Iplan Rio e sem dúvida é uma boa iniciativa. Até agora, para conseguir o cartão, era necessário ir pessoalmente a um dos dez postos da Prefeitura, se cadastrar e aguardar. Havia inúmeras reclamações em relação à demora na concessão do cartão, que agora passa a ser imediata.

**PASSO A PASSO PARA O CADASTRO DO  
CARTÃO DE ESTACIONAMENTO DO  
IDOSO:**

- 1) Entre no site (<https://carioca.rio>);
- 2) No canto superior direito clique em "FAÇA O SEU LOGIN". Caso não tenha o login, clique na aba ao lado chamada "QUERO ME CADASTRAR" e insira os seus dados;
- 3) Feito o login (e-mail e senha cadastrados), na nova tela aberta posicione o cursor na aba "VEÍCULO E ESTACIONAMENTO" no canto superior esquerdo. Aparecerá a aba "CARTÃO DE ESTACIONAMENTO DO IDOSO". Clique nela;
- 4) Clique em "SOLICITAR NOVO CARTÃO". Preencha o cadastro com CPF, NOME, IDENTIDADE, E-MAIL. No final do cadastro clique em "CONCORDO COM AS INFORMAÇÕES ACIMA" e depois no botão abaixo "ENVIAR SOLICITAÇÃO DO CARTÃO";
- 5) PRONTO! O seu cartão de estacionamento do idoso está cadastro. Agora é só imprimir COLORIDO, em até 72 horas e aproveitar.

No município de NITERÓI, os idosos deverão dirigir-se ao NitTrans, na Rodoviária antiga, 2º andar (acesso pela rampa ou elevador), munidos de identidade e comprovante de residência (original e cópia) e preencher o requerimento. O cartão fica pronto em uma semana.

Lembramos a todos que o cartão só pode ser requerido para o município de residência do idoso, de modo que quem reside em Niterói, não pode obter o cartão para o Rio de Janeiro e vice versa.

Solicitamos aos associados de outros municípios que conheçam os procedimentos locais, que enviem tais informações para a ASAN, para que possamos divulgá-las.

**NOVOS ASSOCIADOS**

- Evaldo Santos Dantas
- Jorge Luiz Gonçalves
- Sebastião Gonçalves
- Heraldo José de Souza
- Ronaldo Lucas Rodrigues RODRIGUES
- Sérgio Lima e Silva
- Arlinda Amaro da Silva Mascarenhas



**CONFRATERNIZAÇÃO  
DE FINAL DE ANO**

A ASAN, após a Confraternização de Natal de 2017, ouviu vários comentários, por parte dos associados, a respeito do local da Festa, tipo de serviço oferecido, no que se refere à alimentação, etc. Assim, com o intuito de melhor atender a todos, solicitou, através seu seu Informativo, que fossem enviadas sugestões de locais para a Confraternização de 2018.

Para nossa surpresa, não houve nenhum pronunciamento a respeito do assunto, por parte de nossos associados. Face ao exposto, fomos obrigados a acertar o próximo evento com o local que melhor atendesse às necessidades dos associados e da própria ASAN.

Contamos com a sua colaboração, no que se refere aos eventos futuros.  
Ribeiro Marques.

**CONFUSÃO MENTAL DO IDOSO  
(leia, é pequeno, importante e sério)**

Principal causa da confusão mental no idoso.  
Arnaldo Lichtenstein, médico

Sempre que dou aula de clínica médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta:

- Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental?

Alguns arriscam: "Tumor na cabeça".

Eu digo: "Não".

Outros apostam: "Mal de Alzheimer"

Respondo, novamente: "Não".

A cada negativa a turma se espanta.... E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns:

- diabetes descontrolado;
- infecção urinária;
- a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa.

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos.

Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez.

A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos ("batedeira"), angina (dor no peito), coma e até morte.

Insisto: não é brincadeira.

Na melhor idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água no corpo. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento.

Portanto, os idosos têm menor reserva hídrica. Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.

Conclusão:

Idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo.

Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

Por isso, aqui vão dois alertas:

I - O primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite, sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam.

O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro.

Lembrem-se disso!

II - Meu segundo alerta é para os familiares: ofereçam constantemente líquidos aos idosos.

Ao mesmo tempo, fiquem atentos.

Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção.

É quase certo que sejam sintomas decorrentes de desidratação.

"Líquido neles e rápido para um serviço médico".

Arnaldo Lichtenstein (46), médico, é clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Gostou?

Então divulgue.



Parabéns para você!  
Aniversariantes de Abril, Maio e Junho.

Arlinda Amaro da S. Mascarenhas	01/abr	Luiz Carlos Monteiro	08/mai
Lázaro Francisco Lopes	01/abr	Roberto Alvaro da Silva	08/mai
Elza de Queiroz Duarte	02/abr	Murilo da Silva Messias	09/mai
Luzia Páscoa da Silva	02/abr	Agostinho Leandro Carvalho	10/mai
Marcos Jose Gonçalves	02/abr	Florencio Muniz Assis	11/mai
Heloisa Garcez Chaves	03/abr	Izaltino Anastacio Candido	11/mai
Milde Moreira da Silva Antônio	03/abr	Jane Wacha Machado	11/mai
Francisco Luiz da Silva	05/abr	Zélia Ferreira Dias	11/mai
Ary Brandão Pereira Filho	06/abr	Sueli Freire Maris Soriano	11/mai
Ademir Sgrilli	08/abr	Cicero Pereira Borges	13/mai
Maria Cristina Gomes	09/abr	Rui Alves de Oliveira	13/mai
Maria das Graças Gonçalves Borges	11/abr	Ilze Mello Campos Leite Guimarães	15/mai
Loredano Cassio Silva	13/abr	José Marinho Martins	16/mai
Antônio Eleuterio de Abreu	13/abr	Joaquim Souza	16/mai
Laudelina Regina Maia	14/abr	Cláudio de Campos Sanches	16/mai
Daniel José Pereira	15/abr	Semiramis Damas Pedreira	17/mai
Aluizio Borges	15/abr	Sérgio de Moraes Marcondes	17/mai
Modesta Edit Grete G. dos Santos	16/abr	Marina Neves Cruz	17/mai
Jorge Luiz Gonçalves	16/abr	Nicanor Candido	18/mai
Jorge Carmo da Cunha	17/abr	Laercio Viana de Souza	19/mai
Manoel Prisco da Costa P. Neto	18/abr	Aristeu dos Santos Batista	20/mai
Matheus Ferreira Nunes Neto	18/abr	Vera Lúcia Ferreira da Silva	20/mai
Paulo Nabuco Bonow	18/abr	Ricardo José Nobre de Bulhões	20/mai
Luiz Fernando Pamplona Von	19/abr	Jose Carlos de Almeida Carvalho	20/mai
Odalicia Maria dos Reis Meloto	19/abr	Daniel Martins da Fonseca	20/mai
José Antônio Lourenço Cancellia	20/abr	Evanir da Silva	21/mai
Maria Galdino Veras	20/abr	Genival Moreira da Silva	22/mai
Romulo Zanetti	20/abr	Márcio Peixoto de S. Mello	23/mai
Ivo Pereira Mendes	21/abr	Simão Gerenstadt	23/mai
Emidio José Figueiredo	22/abr	Vicente Pereira	24/mai
Mário Robson Costa	23/abr	Maria de Lourdes Montes Moura	25/mai
Zélia Xavier de Santana	23/abr	José Menin	25/mai
Antônio do Monte da Silva	24/abr	Myriam Vargas O. Lima	26/mai
Maria José dos Santos	24/abr	Marlinda Oliveira Ramos	28/mai
Ricardo Pompermayer Neto	24/abr	Jair Coelho Lemos	28/mai
Almerinda Maximo Cunha	25/abr	Antônio Carlos Moras	28/mai
Sebastião Evangelista Pereira	25/abr	Weliton Silva Barbosa	28/mai
Natanael Ferreira Rocha	26/abr	Teofilo Henrique Neves de Abreu	29/mai
Rolando Espinheira Saba	26/abr	Fernando Muniz da Silva	30/mai
Manoel Francisco G. de Almeida	28/abr	Alcir Munque Machado	30/mai
Osmarino Alves da Silva Júnior	28/abr	Rovilson Ferreira	30/mai
Matilde Luis de Souza	29/abr	Adailton Marinho Cesar	31/mai
Fernando Antonio B. L. de Menezes	30/abr	Ricardo Zacharski	01/jun
Vicente Passos Cavalcante	01/mai	Izrael Rabello	01/jun
Paulo Roberto Moreira Pillar	02/mai	Ademir Faleiro	03/jun
José Luis Loro	03/mai	Nelson Manoel da Assunção Souza	03/jun
José Paulo Ribeiro	04/mai	Carlos David de Carvalho	04/jun
Cristina de Andrade Cavalcanti	05/mai	José Antônio Garcia	04/jun
Vicente Chilelli Júnior	05/mai	Maura Pereira Carlos	05/jun
Luis Fernando Scassiotti	05/mai	Maria de Lourdes dos Reis	06/jun



Parabéns para você!  
Aniversariantes de Abril, Maio e Junho.

Silvana Dartora Ferreira	08/jun
Candido Antônio de Vasconcelos	08/jun
Lucia Maria da Costa Campos	09/jun
Derici Guimarães	10/jun
Rosa Maria Valverde	10/jun
José Valdemar Palagano	10/jun
Suely Gabriel Fellet	12/jun
Fernando Moraes Franca	13/jun
Francisca das Chagas Sousa	13/jun
Helio Antônio Scalvi	13/jun
Antônio Carlos de Mello Barbosa	13/jun
Itamar de Souza Rocha	14/jun
Maspoli Nascimento Rodrigues	14/jun
Valter Ghigiarelli	14/jun
Dermis Gonçalves Pereira	14/jun
Celso Pinto	16/jun
José Xavier Pereira	16/jun
Martinho Duarte Filho	17/jun
Sinval Garcia	17/jun
Ana Maria de Jesus Monteiro Porto	17/jun
Sueli Monteiro dos Santos	18/jun
Tania Maria da Silva Mello	19/jun
Eneida Dias Chagas Radaelli	19/jun
Maria do Céu Ferra Jorge	20/jun
Manoel Salvador Cerqueira	20/jun
Miriam Pacheco	20/jun
Luiz Gonzaga de Figueiredo	21/jun
Zenir A. Perdigão Gomes	21/jun
Inah Santos Pereira da Silva	22/jun
Elza Aparecida Gonçalves Camargo	22/jun
Ronaldo Lucas Rodrigues	22/jun
Luiz Carlos da Silva Fortunato	22/jun
Sonia Maria Inácio	23/jun
Oswaldo Paiotti	24/jun
Maria de Fátima V. L. de Moraes	24/jun
João Batista de Mello	24/jun
João Batista Raimundo	24/jun
Janai Rodrigues Penha Tome	25/jun
Neuza Maria de Araújo	25/jun
Iolanda Ferreira Dias	26/jun
Eliete Alves de Araújo	28/jun
Lino da Silva Castro	28/jun
Aloísio Eli de Macedo	28/jun
Elenir Cesario Pereira	29/jun

08/jun
08/jun
09/jun
10/jun
10/jun
10/jun
12/jun
13/jun
13/jun
13/jun
13/jun
14/jun
14/jun
14/jun
14/jun
14/jun
16/jun
16/jun
17/jun
17/jun
17/jun
18/jun
19/jun
19/jun
20/jun
20/jun
20/jun
21/jun
21/jun
22/jun
22/jun
22/jun
22/jun
23/jun
24/jun
24/jun
24/jun
24/jun
25/jun
25/jun
26/jun
28/jun
28/jun
28/jun
29/jun

## SÓCIOS COLABORADORES

Athayde Pereira Martins	02/abr
Paulo Sérgio Poggian	03/abr
Eda Elena Vilela	07/abr
Maria Cilene Teles Belém	07/abr
Paulo Giacchetta	07/abr
Neide Aparecida da Rocha	11/abr
José Menezes de Oliveira	20/abr
Cláudia Maria Muniz Ribeiro Dutra	25/abr
Maria Nazareth S. de Magalhães	03/mai
Maria das Graças Ribeiro Campos	04/mai
Fernando César Braz Teixeira	16/mai
Jorge de Sá Botelho	21/mai
Marcos Antônio Baptista de Araújo	27/mai
Aline Pereira dos Santos	29/mai
João Sacramento Neto	29/mai
Tiburcio Pacheco de Mello Neto	31/mai
Beatriz Helena de Castro Trindade	06/jun
Luiz Victorio Ennes Cariello	08/jun
Regina Célia Carvalho Cabral	19/jun
Nivaldo Luiz de Oliveira	25/jun





CONVÊNIOS



ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

DIRETORIA

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

Dir. Regional de Poços de Caldas..... Maria Cristina Gomes

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Dezenil Amaro de Souza  
Gracinda Rodrigues Cordeiro  
Maria de Fátima Pessoa Pequeno

SUPLENTES

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](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