



ASCORSAN

# BOLETIM

## Ascorsan

Associação dos servidores da Corsan

01/2010

Nº 007

### **Eleições Ascorsan: categoria reelege Atalante e dá demonstração de politização e democracia**

Terminadas as apurações, o resultado das eleições para o triênio 2010/2013 na Ascorsan, ocorrida nos dias 22 e 23 de dezembro, já está concretizado. Com uma diferença superior a 1.200 votos a Chapa 1 obteve a vitória, elegendo, com 72% do total dos votos válidos, Atalante Corrêa e Silva para dar continuidade a seu trabalho na presidência da entidade. A conquista, na opinião da atual gestão da Associação, representa uma resposta positiva da categoria às ações implementadas pela diretoria desde o início do mandato. Mudanças radicais na forma de administrar, buscando mais honestidade e humildade no trato com os sócios, investimentos na manutenção e recuperação do patrimônio, aquisição de novos bens, estruturação da pousada da Capital e hotéis da praia, além da alteração do estatuto, realizada democraticamente, foram algumas das ações administrativas e sociais que deram à equipe de Atalante e seus colaboradores esta excelente votação histórica na Ascorsan. Foram 1.809 votos para a Chapa 1, contra 587 para a Chapa 2. Outros 70 votos nulos e 60 em branco também foram contabilizados, indicando uma participação significativa da categoria, que deu uma verdadeira demonstração de politização e exercício de democracia. Parabéns a todos!

### **Mensagem da diretoria**

Nós, da diretoria da Ascorsan, queremos agradecer imensamente a cada um dos sócios que participaram ativamente das últimas eleições, tanto atuando nas campanhas pré-eleitorais, quanto exercendo seu papel, manifestando através do voto a sua opinião. Nosso muito obrigado a todos aqueles que acreditaram em nossa maneira de administrar. Queremos, ainda, fazer um convite a nossos eleitores, e também aos colegas que endereçaram seus votos à Chapa 2: para que participem ativamente, também desta nova gestão. As portas de nossa Associação estão abertas a todos que, assim como nós, querem buscar o melhor para a instituição que é de todos.

### **Curta o verão ainda mais, cuidando de sua alimentação**

*Confira as dicas da nutricionista Sandra Silva para garantir ainda mais saúde e energia neste período do ano*

Com a chegada do verão nosso corpo necessita de cuidados especiais para que possamos curtir as férias com muita disposição e saúde. Nessa época, ocorre uma diminuição do gasto energético e, com isso, precisamos ingerir alimentos mais leves para evitar o excesso de peso. Além disso, devido ao calor, o organismo perde mais água e sais minerais necessitando de atenção especial com a hidratação. Portanto, aí vão algumas dicas:

- Consuma diariamente legumes, verduras e frutas frescas de diversas cores. Elas fornecem vitaminas e minerais, além de tornarem a digestão mais fácil;
- As saladas cruas, frutas com casca e produtos integrais são excelentes fontes de fibras, aumentam a sensação de saciedade e melhoram o trânsito intestinal;
- Evite o consumo de molhos gordurosos e maionese. Utilize apenas azeite de oliva e limão para temperar as saladas;
- Beba diariamente no mínimo 2 litros de água pura para manter a hidratação. Consuma também sucos de frutas naturais e água de coco para repor as perdas de sais ocorridas com a transpiração. Dê atenção especial à hidratação das crianças e idosos;
- Bebidas alcoólicas e refrigerantes com muita moderação! Eles não contribuem com a hidratação e ainda contém calorias vazias;
- Evite frituras e alimentos ricos em gordura como creme de leite, nata, bolachas recheadas, manteiga e margarina, chocolates, salgadinhos e sorvetes à base de leite;
- Diminua o consumo de açúcar e doces em geral, pois elevam o açúcar no sangue e são pobres em nutrientes;
- As carnes devem ser magras e bem passadas. Prefira as preparações assadas ou grelhadas;
- Por fim, mantenha os alimentos perecíveis sob refrigeração e evite fazer refeições em locais duvidosos ou de vendedores ambulantes.

Preste atenção a estas dicas e tenha um verão muito agradável e com saúde.

*\*A nutricionista Sandra R.T. Silva (CRN<sub>2</sub> 7693) é colega da Corsan e possui convênio com a Ascorsan, atendendo associados com condições especiais. Contatos pelos fones: (51)3476-2817 ou (51)8405-8535.*