

"ABENCAT" E VOCE

BOLETIM INTERNO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

FUNDADA EM 09 DE MARÇO DE 1993

3º TRIMESTRE DE 1999 Nº 07

ESCRITÓRIO DA ABENCAT

Prosseguindo nas providências para operação do escritório em Piracicaba, no mês de maio, Antônio Carlos Fernandes, Luiz Carlos de Oliveira e João Ferreira da Silva tiveram a incumbência de apontar entre três jovens, todos filhos de associados, dispostos a nos auxiliar no escritório, o que fosse mais adequado às nossas atividades e eles apontaram a Aline Pontes e Costa, filha de Henrique Costa e Costa.

Aline está no escritório 2ª, 4ª e 6ª feiras das 13h30 às 17h30 salvo ocasionais idas a banco ou compras. Nos dias de reunião de Diretoria (ver outro local), não comparece à tarde mas à noite, estando presente à reunião.

Outro resultado importante foi a instalação do telefone 421-74-33, cujo uso foi cedido graciosamente pelo Presidente, tendo em vista que a linha solicitada formalmente pela Abencat em 17 de abril passado, não tem previsão oficial de disponibilidade. Porém, tendo em conta o número de pedidos atendidos no período desde a solicitação até o momento, é lícito estimar essa disponibilidade para o início do ano 2.000.

Aline está em atividade desde maio, tendo organizado os arquivos da Associação. Tem também feito a emissão de cheques e algumas tarefas de contabilidade, sob a orientação do Diretor Administrativo.

Nesse período também foi feito um "up-grade" do computador 486

doado pela CBL, o qual está sendo utilizado. Em São Paulo foi obtida uma certidão de inteiro teor dos registros da Abencat no Cartório competente, para permitir oportuno registro dos estatutos em Piracicaba. Foi também providenciada a baixa da Abencat na Prefeitura de São Paulo. Junto à Receita Federal foi providenciada a transferência do CNPJ, da Av. Robert Kennedy para Piracicaba. Tão logo tenhamos este CNPJ, poderemos solicitar o Alvará de Licença para localização. Quanto à contabilidade, já foi identificado e negociado, verbalmente, um escritório de contabilidade local que poderá ser ativado em poucos meses.

(MHM)

REUNIÃO CONJUNTA DIRETORIA/CONSELHOS

Conforme já mencionamos no Boletim do 2º trimestre, e em conformidade com o que estabelecem os nossos Estatutos em seus artigos e itens 33 e 57, em 28 de agosto corrente, às 9h30, na WIENKE EDUCACIONAL, haverá reunião ordinária dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, para apreciar a prestação de contas da Diretoria relativas ao 1º semestre de 1999. A prestação de contas é em obediência aos artigos 44e), 36h) e 58a) e b) dos estatutos.

Nessa oportunidade outros temas serão examinados pelo Conselho Deliberativo e Diretoria, entre eles, as próximas eleições que devem ter lugar, provavelmente dia 4

de dezembro, a ratificação dos nomes de Alcides da Silva Vieira como Diretor de Eventos Adjunto, e de Euclides Faccioli como Diretor Secretário Adjunto. Também será apreciado o progresso da campanha de novos sócios.

Enquanto a reunião tem lugar, as esposas dos Conselheiros e Diretores, muitas delas residindo no interior, se dirigirão a um dos Shopping Centers da Zona Sul para um passeio. Ao final dos trabalhos, os Diretores e Conselheiros também se dirigirão para aquele local onde almoçarão em conjunto. Não haverá despesa para a Abencat.

(MHM)

LEIA NESTA EDIÇÃO



- Campanha de Novos Sócios – p.2
- Calendário de Reuniões da Diretoria – p.2
- Alimentação na 3ª Idade – p.4-5
- O que Fazem Nossos Colegas – p.8
- Aniversariantes Set/Out/Nov – p.5

TIRAGEM DESTA BOLETIM

Da presente edição foram feitas 235 cópias, sendo 221 para associados e as restantes para pessoas ou entidades com quem a Abencat se relaciona.

EVENTO DE FIM DE ANO

No dia 4 de dezembro próximo estaremos promovendo o nosso evento de fim de ano na escola WIENKE EDUCACIONAL. Para esse evento estamos solicitando dos colegas, sugestões. O que gostariam de ver acontecer ou de que gostariam de participar. É claro, sempre levando em conta que deve ser algo ao nosso alcance, e, melhor ainda, se você pode ajudar a realizar.

É provável que o Conselho Deliberativo aprove a proposta de realização de eleição nesse dia e portanto, deveremos ter uma mesa eleitoral no local. Esse será, pois um motivo a mais para a sua participação no evento. No devido tempo, será emitido o Edital de Convocação das Eleições.

(MHM)

CAMPANHA DE NOVOS SÓCIOS

Por ocasião da última reunião conjunta Diretoria/ Conselho, que é uma reunião ordinária do Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal, em 13 de março passado, na sede do CEC, em Piracicaba, foi distribuído aos presentes um kit de informações e formulários destinado a angariar novos sócios. Aos dirigentes que não estiveram presentes, tal kit foi enviado pelo correio.

O resultado alcançado até o momento, sugere pouco empenho pois desde então

foram feitas cinco novas inscrições, sendo uma de um Diretor, e quatro de outro Diretor.

Gostaríamos de lembrar aos colegas dirigentes que a Abencat não crescerá "espontaneamente". Dependerá sempre de trabalho abnegado e persistente de Diretores e Conselheiros, mas também da participação dos demais Associados.

A partir deste número, passaremos a informar além do nome dos novos Associados,

bem como de suas esposas, assim como dar o crédito a quem efetivou ou contribuiu para sua inscrição. Os abaixo citados foram inscritos após a publicação do Boletim nº 6: **Adilson Monteiro de Oliveira e Gabriella L.M. Oliveira** (L.A. Lanza/M.H. Miotto); **Idvaldo Luiz Galani e Elisabeth Maria Bonato Galani** (M.H. Miotto); **José Cláudio Nazatto e Luzia Businari Nazatto** (L.C. Oliveira).

(MHM)

CALENDÁRIO DE REUNIÕES ORDINÁRIAS DA DIRETORIA

A Diretoria tem reunido ordinariamente a cada duas semanas, e está convencida que essa periodicidade ajuda a obtenção de resultados para a Abencat. O dia da semana, 6ª feira que anteriormente foi condicionado por compromissos de alguns Diretores, deixou de ser o mais conveniente em razão de novos Diretores e de afazeres de outro. Assim, feita uma discussão,

concluiu-se que a 2ª feira, no mesmo horário, 20h00, é o dia que atende a todos em Piracicaba. Assim sendo, a partir de 2 de agosto corrente, estamos seguindo esse novo dia.

Até o fim de 1999, temos as seguintes reuniões ordinárias programadas: Ago-16; Set-13 e 27; Out-11 e 25; Nov-8 e 22; Dez - a ser determinado.

Em razão da reunião conjunta do dia 28 de agosto, não

haverá a reunião ordinária de 30, podendo, porém, haver uma reunião extraordinária dia 23 de agosto. Da mesma maneira, em razão da eleição dia 4 de dezembro, não teremos reunião em 6 de dezembro, mas uma extraordinária, possivelmente, em 29 de novembro.

Os Associados são bem vindos às nossas reuniões.

(MHM)

CURIOSIDADE

Olhando a lista de nossos Associados, chama a atenção o fato de que alguns nomes são muito mais frequentes que outros. E que nomes começados com certas letras são também mais frequentes.

A partir dessa primeira observação decidimos fazer uma pequena análise do rol de nomes.

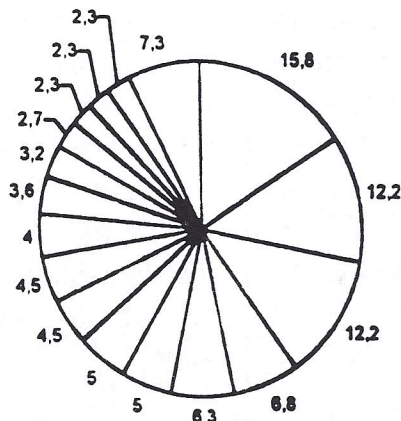
Dados que temos nomes não só "brasileiros", letras como K, Y e W também aparecem.

Entre as 26 letras desse alfabeto, quatro não iniciam nenhum nome, entre os 221 sócios inscritos. Por outro lado, 16% dos nomes (35) começam com A, 12% (27) com J e outros tanto com M. Assim, as letras A, J e M são as iniciais

de 40% dos nomes (89). Um grupo intermediário reúne o E (15), o L (14), o G e W (11 cada), C e S (10 cada). São portanto 6 letras com 71 nomes e 32%. Assim, as treze letras restantes são as iniciais de 61 nomes.

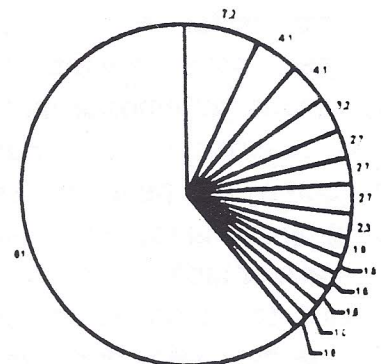
Uma curiosidade particular é o número de nomes iniciados com W: 11. E quais são os nomes mais comuns? Na letra A, um em cada 4 se chama Antônio (9 em 35). Mas os José são quase 60% dessa letra (16 entre 27) e no M, Mário e Maria atingem 26% dos 27 (7). Enquanto os Walter são 6 em 11 (55%), 6 Carlos representam 50% do C, os Luiz são 64% (9) dos 14, e Paulo e Paulus são 6 em 9, ou seja, 67%. As letras K e Y tem 1 representante cada.

Distribuição de Frequência



POR INICIAL					
LETRA	Nº	%	LETRA	Nº	%
A	35	15,8	S	10	4,5
J	27	12,2	P	9	4,0
M	27	12,2	R	8	3,6
E	15	6,8	F	7	3,2
L	14	6,3	D	6	2,7
G	11	5,0	H	5	2,3
W	11	5,0	O	5	2,3
C	10	4,5	V	5	2,3
			Demais	16	7,3

POR NOME					
NOME	Nº	%	NOME	Nº	%
JOSÉ	16	7,2	MANOEL	4	1,8
ANTÔNIO	9	4,1	SEBASTIÃO	4	1,8
LUIZ	9	4,1	EDUARDO	3	1,6
MÁRIO	7	3,2	FRANCISCO	3	1,6
CARLOS	6	2,7	ROBERTO	3	1,6
PAULO	6	2,7	WILSON	3	1,6
WALTER	6	2,7	DEMAIS	137	61,0
JOÃO	5	2,3			



MHM

PLANOS DE SAÚDE DO USUÁRIO PREVICAT

ADMINISTRAÇÃO MULTICARE

Os conhecimentos sobre as propriedades dos alimentos, e sua importância, seja em auxílio da cura de males, seja na prevenção de doenças, seja na manutenção de boas condições de funcionamento dos vários órgãos do corpo humano, são cada vez maiores, e sua difusão mais ampla. O uso de alimentos

adequados no mínimo retarda anomalias características do envelhecimento, previne a necessidade de medicamentos e aumenta o bem-estar. Neste e nos próximos números, transmitiremos matérias relacionadas a este tema.

ALIMENTAÇÃO NA 3ª IDADE

Viver bem, independente da idade que se tenha. Este é um dos principais ingredientes para se ultrapassar a barreira da seis décadas de vida, sem ser considerado "velho".

Para conviver bem com as décadas vividas é preciso adotar um estilo de vida saudável, que inclui hábitos como alimentar-se corretamente, juntamente com a prática de uma atividade física regular além de outros cuidados tais como evitar o estresse reconhecer seus limites e, acima de tudo, ter amor próprio.

As pessoas mais velhas, assim como as pessoas em outros grupos etários, precisam de uma alimentação equilibrada que inclua todos os nutrientes. A proteína da carne, das aves, peixes; leite e seus derivados; leguminosas; cereais, além das

frutas e verduras que são alimentos essenciais.

Uma dieta inadequada pode causar riscos à saúde, ocasionando o aparecimento de inúmeras doenças, como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, osteoporose, calcinose renal, câncer, entre outras.

Com o envelhecimento há uma queda das necessidades calóricas, e quase sempre uma redução na atividade física, o que diminui a necessidade calórica ainda mais. Portanto, a pessoa idosa deve reduzir a quantidade de alimentos que costumava ingerir quando mais jovem, pois se mantiver poderá ganhar peso; e se esse for excessivo poderá ocasionar o aparecimento de doenças crônicas como o diabetes, hipertensão arterial, entre outras. Mas se a pessoa se

mantiver ativa a redução poderá ser menor.

À medida que a pessoa envelhece, a sensação de gosto, cheiro, visão audição e tato diminuem de modo individualizado e em proporções diferentes. Ocorre também alterações no sistema gastrointestinal e algumas queixas tomam-se frequentes como,

- **Constipação** (prisão de ventre), que é ocasionada pela diminuição ou ausência da ingestão de fibras encontradas especialmente nos legumes, verduras e frutas, juntamente com a redução na ingestão de líquidos.

- **Flatulência** (gases), que pode ser reduzida evitando certos tipos de alimentos, como alho porró, brócoli, couve-flor, couve-de-bruxelas, couve rábano, cebola branca, feijão.

milho, nabo, fava, chucrute, pepino, pimentão, rabanete.

repolho, abacate, melão, melancia, comendo vagorosamente, mastigando bem com a boca fechada e evitar alimentos que não necessitem de mastigação para não ocorrer aerofagia (deglutição de ar).

- **Má digestão** - a digestão torna-se mais lenta, portanto recomenda-se além da boa mastigação, evitar a ingestão de líquidos em excesso durante às refeições e, ingestão excessiva de gorduras, principalmente de frituras.

Recomenda-se a ingestão adequada de água (8 a 10 copos por dia nos intervalos das refeições) para se evitar possível desidratação (comum nessa idade) problemas de rins e obstipação.

A alimentação portanto deve incluir todo os grupos de alimentos para assegurar a ingestão equilibrada de açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais. A composição adequada de um idoso **sadio** deve seguir o padrão qualitativo relacionado abaixo, pois o quantitativo irá depender da idade, sexo, altura, atividade física.

- 3 porções de leite e derivados por dia (leite desnatado, iogurte desnatado ou com teor reduzido de gordura, queijos magros como ricota ou queijo frescal com teor de gordura reduzido ou queijo cottage);

- 2 a 3 porções de frutas por dia, sendo que pelo menos

uma seja fonte de vitamina C, como laranja, kiwi, mamão, morango, etc.

- 100 a 120g de carne ou peixe ou frango ou 1 ovo por dia. Dar preferência para as carnes brancas, pelo menos 3 vezes na semana; ovos no máximo 2 unidades/semana. e sempre grelhado, assados ou cozidos,

- leguminosas (feijão, lentilha, ervilha seca, grão de bico),

- cereais como: arroz, milho, fubá, aveia, cereais matinais, macarrão, pães (de preferências integrais), feculentos (batata, cará, inhame, mandioca) - em quantidades não excessivas,

- verduras e legumes sem restrições;

- Os alimentos que fornecem pouco ou nenhum nutriente, mas muita caloria, tais como: açúcares, mel, doces, bolos, tortas, refrigerantes, bebida alcoólica, frituras, embutidos (salsichas, lingüiça, presunto, bacon, salame, etc) devem ser evitados

- O número de refeições indicadas é de 5 a 6 refeições por dia, ou seja, ingerir pouca quantidade de alimento varias vezes ao dia, por exemplo:

Café da manhã (± 7:00hs)

- Leite desnatado ou iogurte

- pão integral com pouca halvarina (ou bolacha, ou aveia, ou cereal matinal)

Colação (lanche) (19:30 hs)

- 1 fruta

Almoço (± 12:00hs)

- salada crua (verdura e/ou legumes crus)

- verdura e/ou legumes cozidos

- arroz (ou macarrão, ou batata, ou puré, ou farinha, ou polenta)

- feijão (ou lentilha, ou grão de bico, ou ervilha)

- carne magra (frango sem pele, ou peixe ou carne vermelha magra)

Lanche (± 15:00hs)

- fruta

- leite desnatado ou iogurte ou queijo

- pão ou bolacha ou cereal.

Jantar (± 18:00hs)

- salada crua

- verdura ou legumes cozidos

- arroz ou macarrão ou pão

- feijão ou ervilha ou lentilha ou grão de bico

Ceia (± 21:00hs)

- leite desnatado

Obs: Vale ressaltar que pessoas com algum problema de saúde como diabetes, colesterol e triglicérides alto, hipertensão arterial, osteoporose, etc. devem ter alguns outros cuidados especiais que serão indicados pelo seu(sua) médico(a) e nutricionista.

Ana Paula D. Azevedo
Nutricionista - CRN 7072

ANIVERSARIANTES SET/OUT/NOV

Abaixo encontram-se as datas e os nomes das nossas aniversariantes desse período. A todas os nossos parabéns e votos de feliz aniversário.

01/09 Cleuza Gomes dos Santos
04/09 Diva Porazenka
05/09 Francisca Martos
07/09 Izaura M.B. Alves
10/09 Estelita Maria Yamauti
12/09 Alice V. do Carmo
12/09 Neide Rego Jaulino
13/09 Maria Eunice Abdalla
13/09 Maryse Boundouki
22/09 Ighes C.N. da Silva
24/09 Sigrid Klara M. Bergmann
25/09 Geni Pires de Campos Salto
25/09 Nelva Rodrigues Teixeira
28/09 Maria Helena M. Facin
29/09 Maria L. Silva Faustino
12/10 Halina J. Monteiro
12/10 Therezinha de J.P. Tavares
13/10 Honória Caixeta de Lima
13/10 Maria A.Dora Marques
13/10 Nair S. Ribeiro

14/10 Terezinha B. dos Santos
15/10 Ainda de Oliveira
15/10 Maria T. M. Ceccato
26/10 Jayr Mello Maffei
31/10 Vera Lúcia de A. Camarda
01/11 Santina Cifelli Vegas
02/11 Júlia M. Del M. Rosa
03/11 Celina S. Festa
09/11 Maria do Carmo Valvano
12/11 Maria S.M. Tavares
13/11 Danzila A. Deliberati
13/11 Tomiko Fukunaga
15/11 Anna Maria I. de Biase
16/11 Elza R. de Jesus Pereira
16/11 Teresa Pereira da Costa
16/11 Valéria Júlia Patriani
23/22 Valdete Alves Dias
25/11 Ismalda S. Azevedo
26/11 Anizia Maria Katsumata

COMO CONTATAR A "ABENCAT"

Fale conosco. Queremos ouvi-lo, e, se possível, ajudá-lo.

Agora temos o telefone 019-421-7433, onde às 2ª, 4ª e 6ª feira a Aline está presente após às 13h30 e até às 15h30. Exceções: momentos de ausência para ir a banco, correio, etc, ou nos dias de reunião da Diretoria, quando ela também participa, à noite.

Sede: Rua Prof. Brotero Bonilha, 192 – Nova Piracicaba
Piracicaba – SP – CEP: 13405-040

Em São Paulo (DDD 011):
NEYDE (res) 241-7415
SERAFINI 5667-2515
MIKE 282-2351
FREIRE 3758-0167
OLISSES 7091-1020
SCHNEIDER 530-6260

Em Piracicaba (DDD 019):
MARIO 433-9576
FERREIRA 426-3340
LUIZ CARLOS 421-6448
PAULUS 421-2122
EUCLIDES 422-5911
ALCIDES 426-2667

O QUE FAZEM NOSSOS COLEGAS

(continuação da pág. 8)

Sabedor de que seria transferido para Piracicaba, em 1975 Mário adquiriu o sítio que possui até hoje. Com o apoio e ajuda da esposa e das filhas, Mário passou muitos fins de semana viajando de S.Paulo ao sítio, onde trabalhavam na preparação da sua futura morada, o que veio a se concretizar em 1978. Nessa época, além de horta e pomar produzindo, a família também criava algumas galinhas e vacas de leite, e assim foi até 1982 quando a necessidade de estar próximo de escolas melhores levou a família para a cidade. As idas ao sítio diminuíram até que em 1990 Mário se aposentou. Desde então, o sítio que era apreciado e "curtido" por toda a família, se tornou a ocupação principal do Mário. Sua preferência, inicialmente pela horticultura, se deslocou para as plantas frutíferas, campo em

que sua curiosidade anterior por enxertia pode ser desenvolvida. Inicialmente, foi fazendo suas tentativas com base em seus conhecimentos limitados. Dúvidas e curiosidade não satisfeita em livros, foi esclarecer na ESALQ onde encontrou profissionais dispostos a ajudá-lo, e com quem passou a discutir seus experimentos. Esta área de atividade que tem apaixonado o Mário, já lhe permitiu obter sucesso na enxertia de citros, manga, caqui, uva e outros. Também desenvolveu o plantio via sementes e estacas, entre outros, de pêsego e nectarina. Após a aposentadoria, Mário passou a se deslocar entre sua casa e o sítio em motocicleta e ele calcula ter percorrido, nesses percursos, cerca de 122.000 km, o equivalente a três voltas em torno da terra.

Mário é um exemplo de aposentado que "não deixa a peteca cair". Ocupa o seu tempo de forma saudável, produtiva, prazerosa, e embora não faça comércio de sua produção, além de suprir sua cozinha de frutas e verduras, distribui para amigos e vizinhos.

(MHM)

"RESÍDUOS" DE PIS E FGTS

No Boletim nº 6 transmitimos o alerta do nosso Diretor de Eventos, J. Olisses Rinaldi, de que há muitos saldos de contas de PIS e FGTS, tecnicamente denominados "resíduos", à espera de seus legítimos titulares. Ele transmitiu naquela oportunidade, as

informações necessárias para a consulta à Caixa Econômica Federal. Temos conhecimentos de buscas bem sucedidas. Por outro lado, sabemos que há colegas que ainda não levaram em conta o lembrete do Olisses. Por isso, estamos mais uma vez chamando a atenção dos colegas.

(MHM)

O QUE FAZEM NOSSOS COLEGAS

Em edições anteriores, demos destaque a empreendimentos nas áreas industriais, comerciais ou de serviços, com a participação de colegas da Abencat como titulares ou sócios.

Estamos agora dando uma oportunidade aos colegas que se dedicam a algum hobby interessante ou curioso. Ou que tenham experiências da "inatividade" dignas de nota.

O espaço continua aberto para contar

O QUE FAZEM NOSSOS COLEGAS

São muitos os casos de imigrantes que aqui aportaram, em especial europeus, cujos nomes de família (sobrenomes), passaram por processos de "abrasileiramento", por razões diversas como falta de documentos, analfabetismo, perseguições durante as guerras mundiais e outras.

Temos um colega cujo nome deveria ser

Mário Ciecelsky

nascido em Osasco, de pai filho de polonês e mãe filha de italianos. Porém, seu nome de registro de nascimento é

MÁRIO TEIXEIRA

possivelmente por alguma das razões aventadas acima. Desde criança Mário sentiu atração por plantas, e lembra que naqueles tempos, em Osasco, ouvia no rádio referências a uma certa Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz.

Mário imaginava algo que lhe parecia fantástico, poder ter um sítio próximo da ESQALQ, e poder aplicar conhecimentos derivados das atividades da ESALQ.

Mário começou sua vida profissional, de fato, na Braseixos. Lá conheceu uma pessoa que, como ele, gostava de cantar. E uma música que eles cantavam, a duas vozes, era o conhecido hino de Piracicaba ("Piracicaba que eu adoro tanto..."). Mais tarde, na CBSA, em Santo Amaro, chegou a Supervisor, e após sete anos na empresa, foi transferido para Piracicaba (1978) onde ocupou cargo de supervisão na área de montagem, até se aposentar em 1990. Mário ganhou o apelido de "Mário-maquinhinha", em razão do seu ritmo de trabalho. Nesse tempo, nas horas de folga, se dedicou a desenvolver um canteiro de roseiras, que haviam se tornado sua paixão. Fez jus então ao novo apelido "Mário das rosas", com as quais começou a se envolver nas artes da enxertia.

Continua na pg. 7