

ABENCAT e Você

BOLETIM INTERNO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09 DE MARÇO DE 1993

3º TRIMESTRE DE 2006 – Nº 35 – ANO IX

A PALAVRA DO VICE-PRESIDENTE

A Abencat e as Eleições

O que tem a ver a Abencat com as Eleições que ocorrerão em outubro próximo, para Presidente da República, Governadores dos Estados, 1/3 dos Senadores, Deputados Federais e Estaduais, se somos uma entidade apartidária e nem podemos, como Associação, nos manifestar politicamente a favor deste ou daquele partido ou ideologia?

Tem muito a ver, pois embora não tenhamos e nem devamos ter uma posição partidária, temos a obrigação de realçar e chamar a consciência de todos nossos Associados para o mais importante ato de cidadania a que temos direito e dever que é o de votar bem. Sem dizer que, congregando pessoas com grande experiência de vida e conhecimento acumulado, nosso grupo exerce significativo poder de influência junto aos nossos familiares e outras pessoas de nosso relacionamento, podendo assim induzir positiva ação em prol deste importante ato de eleger nossos governantes e representantes.

Podemos dizer que o ato de votar compara-se ao ato de outorgar uma procuração para que outra pessoa

aja por nós; quando na nossa vida particular, numa atividade de negócio, temos a necessidade de escolher uma pessoa a quem outorgaremos uma procuração, vamos escolhê-la com muito cuidado e cercamo-nos de toda garantia de que ela irá nos representar bem, dentro dos limites a ela delegados, preservando nosso interesse. Por que iríamos então votar sem maiores cuidados e desatenção?

Mas o que é votar bem? Não há uma resposta fácil para a questão, no entanto teremos que devotar uma atenção maior do que temos tido para bem orientar nossas decisões. Vamos gastar, ou melhor, investir pouco mais do nosso tempo na escolha dos candidatos. Bem, mas como fazê-lo, se os discursos, propostas e promessas da maioria dos candidatos, às vésperas das eleições, são sempre atraentes, motivadoras, quando não enganosas? Ou ainda, quando o marketing eleitoral maquia o candidato, mostrando apenas seu aparente lado bom e escondendo os seus reais e escusos interesses? Como separar o joio do trigo, com nossa limitada capacidade de

investigação e incerteza quanto à isenção e credibilidade das fontes de informação a que temos acesso? Realmente, não é fácil, nem por isso, no entanto, poderíamos concluir que o melhor seria nos omitir, não votar em ninguém, para não errarmos, dada a impossibilidade de se ter garantia total de acerto. Esta seria, sem dúvidas, a pior conclusão, para não dizer falta de cidadania, e até covardia.

Assim vamos identificar o melhor possível dentro dos melhores critérios de nossa consciência, nossa formação, nosso pensamento e ideologia; vamos analisar o passado de cada candidato, sua formação e origem, sua trajetória política e profissional, seus grupos de apoio, a fidelidade e consistência de ações com relação às suas propostas e princípios. Importante que tenhamos governantes e representantes, embora vinculados a diferentes partidos e originários de diferentes grupos de interesse, com visão e atuação visando o bem maior e comum, e não defesa de interesses do partido e/ou de grupo específico, em detrimento do País e Sociedade.

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 335 exemplares:

298 exemplares para associados; 28 exemplares para CBL/Previcat; 9 exemplares para arquivo e outros fins.

Evidentemente, traços de bom caráter e índole, são indispensáveis, cujas avaliações são ainda mais difíceis; neste caso, cabe de imediato uma indicação: não reeleger candidatos que não honraram seus mandatos, e incorreram em fraudes, corrupção e outras falcatruas, conforme largamente veiculado na imprensa. Aliás, se punirmos com a rejeição e não reelegermos os corruptos, haverá maior cuidado dos demais em não incorrer no mesmo erro, pois o eleitor saberá castigá-lo.

Particularizando as eleições que teremos: Presidente da República, Governador, Senador, Deputado Federal e Deputado Estadual; cada qual possibilita um enfoque diferenciado para orientar nossa escolha. Começando pelo último, Deputado Estadual, que está mais próximo de nós, permite-nos maior conhecimento de sua pessoa, de sua formação, e possivelmente de suas atividades profissionais e políticas que vem exercendo em nossa

cidade e/ou região, de forma que poderemos fazer um juízo mais consistente de sua capacidade de atuação e probidade para bem exercer um mandato na Câmara Legislativa. Deputado Federal, da mesma forma, poderemos ter a possibilidade de melhor avaliar aqueles mais próximos de nós, com atuação mais próxima de nossas comunidades, com boas referências de conduta e devoção às causas de interesse público. Senador, normalmente os candidatos são pessoas que já tem longa militância no meio político, permitindo assim uma análise de sua trajetória, de modo a tirarmos a conclusão daquele que deva merecer nosso voto. Governador e Presidente, os candidatos são conhecidos, em que pesem as diferentes versões, roupagens e camuflagens, suas atuações passadas e presentes são também conhecidas, os resultados de seus mandatos permitem deduções, suas linhas de coerência podem ser confrontadas, seus

grupos de apoio podem indicar certas tendências, enfim pesando uma grande soma de elementos disponíveis, mesmo com a precariedade e deformação de dados que nos seja acessível, levando em conta nossa consciência, julgamento e ideologia que nos anima, poderemos fazer a melhor escolha possível.

Resumindo, não houve a pretensão de que tenhamos formulado uma regra para o bem votar, quisemos, no entanto, através do nosso jornal, suscitar o assunto e chamar atenção para o importante exercício do voto, convidando a todos associados a devotarem tempo para suas escolhas, recomendando-as àqueles de seu relacionamento que não tenham opinião formada, de modo a que possamos dar nossa contribuição para a melhor governança e representação para nosso Estado e Brasil.

Marcos Aguirre Armelin

CORREIO ELETRÔNICO (e-mail)

O uso do computador é cada vez mais freqüente. Ele tem diversas utilidades, não só para atividades profissionais, mas também para o dia-a-dia doméstico ou de relativo ócio que os aposentados podem desfrutar.

Mas, uma utilidade que nem todos avaliam devidamente, é o correio eletrônico. Com esse correio, você envia uma mensagem para pessoa que você não precisa saber onde ela está fisicamente, seja na cidade, seja em outro estado ou país.

Nestes dias recebi uma ligação telefônica de um colega de serviço de minha filha, que está em viagem pelo Canadá, com retorno previsto para o início de agosto. Minha filha, que tem uma função pública, lá se encontrava com o seu filho, e a ligação dizia respeito a uma providência que ela devia tomar. Não se sabia o local onde ela se encontrava na ocasião. Apenas o país. A comunicação era urgente. Resolvi enviar uma

mensagem por e-mail, na expectativa de que ela ou o filho, em algum lugar acessassem a internet. E tive sorte. Em menos de 24 horas um deles acessou a internet e tomou conhecimento da emergência e me telefonaram dando andamento às providências necessárias. Não fosse este recurso, um problema sério poderia ocorrer.

No âmbito da Abencat, por vezes é necessário ou útil dar conhecimento de algo a algum ou a muitos associados. O trabalho, tempo de transmissão e custos são maiores feitos pelo correio. Se você já tem computador, ou pode fazer uso de computador de parente, vizinho, trabalho, informe à Abencat seu endereço eletrônico, ou o e-mail.

Será bom para nós e para você também.

M H Miotto

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto

Digitação/Diagramação: Jorge L. Diorio – Fone: (19) 3432-8759 – e-mail: jginf@terra.com.br

Reprodução: Visual Cópias – Fone: (019) 3432-6567/ 68 – e-mail: visual@superig.com.br

ALGO QUE AS ESCOLAS NÃO ENSINAM

Aqui estão alguns conselhos que Bill Gates recentemente ditou numa conferência em uma escola secundária, sobre 11 regras que os estudantes não aprenderiam na escola.

Ele fala sobre como a “política educacional de vida fácil para as crianças” tem criado uma geração sem conceito da realidade, e como esta política tem levado as pessoas a falharem em suas vidas posteriores à escola.

Muito conciso, todos esperavam que ele fosse fazer um discurso de uma hora ou mais... Bill Gates falou por menos de 5 minutos, foi aplaudido por mais de 10 minutos sem parar, agradeceu e foi embora em seu helicóptero...

Regra 1

A vida não é fácil, acostume-se com isso.

Regra 2

O mundo não está preocupado com sua auto-estima.

O mundo espera que você faça alguma coisa útil por ele ANTES de sentir-se bem com você mesmo.

Regra 3

Você não ganhará R\$20.000,00 assim que sair da escola. Você não será vice-presidente de uma empresa, com carro e telefone à disposição, antes que você tenha conseguido comprar seu próprio carro e telefone.

Regra 4

Se você acha seu professor rude, espere até ter um chefe. Ele não terá pena de você.

Regra 5

Vender jornal velho ou trabalhar durante as férias, não está abaixo de sua posição social.

Seus avós têm uma palavra diferente para isso: eles chamam de oportunidade.

Regra 6

Se você fracassar, não é culpa de seus pais. Então, não lamente seus erros; aprenda com eles.

Regra 7

Antes de você nascer, seus pais não eram tão críticos como agora.

Eles só ficaram assim por pagar as suas contas, lavar suas roupas e ouvir você dizer que eles são “ridículos”.

Então, antes de salvar o planeta para a próxima geração, querendo consertar os erros dos seus pais, tente limpar seu próprio quarto.

Regra 8

Sua escola pode ter eliminado a distinção entre vencedores e perdedores, mas a vida não é assim.

Em algumas escolas, você não repete mais de ano e terá quantas chances precisarem até acertar.

Isto não se parece com absolutamente NADA na vida real.

Se pisar na bola, está despedido; RUA!!!

Faça certo da primeira vez!

Regra 9

A vida não é dividida em semestres.

Você não terá sempre os verões livre e é pouco provável que outros empregados o ajudem a cumprir suas tarefas no fim de cada período.

Regra 10

Televisão NÃO é vida real.

Na vida real, as pessoas têm que deixar o barzinho ou a boate e ir trabalhar.

Regra 11

Seja legal com os C.D.Fs – aqueles estudantes que os demais julgam que são uns babacas.

Existe uma grande probabilidade de você vir a trabalhar PARA um deles.

Bill Gates, dono da maior fortuna pessoal do mundo e da Microsoft, a única empresa que enfrentou e venceu a Big Blues, IBM, que construiu o primeiro computador, cérebro eletrônico mundial, desde a sua fundação, em meados de 1900.

Colaboração de **Sílvia Maziero** - Obtida pela internet

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

Sede: Rua Benjamin Constant, 1472 sala 3, Centro, Piracicaba – SP – 13400-053.

Tele/Fax 3435-5358 (com secretária eletrônica) – e-mail: abencat@terra.com.br

Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª das 13h30 às 17h30, com Sílvia.

Reuniões da Diretoria:

2ª Segunda feira de cada mês, às 19h30. Seja bem vindo.

VOLUNTARIADO, UM ATO DE AMOR E DOAÇÃO

Temos várias vezes debatido sobre ações que a Abencat, como entidade, poderia assumir em prol de um trabalho voluntário, e mais uma vez voltamos ao assunto para externar vários aspectos dessa importante atividade e posicionamento de nossa Associação a respeito. Primeiramente, em nosso atual estágio e estrutura, não teríamos condições de diretamente desenvolver e implementar um projeto de trabalho voluntário. Faltam-nos recursos materiais e financeiros para criarmos um mínimo de condições para um trabalho autônomo, igualmente, embora nossa aparente abundância de talentos e recursos humanos, não temos garantia da disponibilidade comprometida para bancar um projeto que requeira dedicação constante e continuada.

O fato de não termos condições de ter nosso próprio projeto, não significa que a Abencat desiste de qualquer iniciativa a favor do assunto, até porque em rápida pesquisa a que procedemos, pudemos identificar inúmeras oportunidades de exercício de voluntariado a que nossos associados podem se dedicar.

Assim explanamos a seguir série de considerações e informações sobre o trabalho voluntário, que servem de dicas iniciais para aqueles que querem se engajar nessa nobre e solidária empreitada; mesmo porque tal engajamento é propulsado pela vontade individual e pessoal, que nasce de dentro para fora, não bastando estímulos externos para mantê-lo, **até porque o autêntico trabalho voluntário é um ato de amor e doação.**

Bem, mas o que é um Voluntário? Emprestando uma das definições bastante difundida, podemos dizer: "Voluntário é o cidadão que, motivado pelos valores de participação e solidariedade, doa seu tempo, trabalho e talento, de maneira espontânea e não remunerada, para causas de interesse social e comunitário".

Quem pode ser voluntário? Qualquer pessoa pode ser voluntária, independente do grau de escolaridade e idade, o importante é ter boa vontade e responsabilidade. É uma experiência aberta para todos. Não é só quem é especialista em alguma área que pode ser voluntário. Na realidade todos temos algum tipo de talento ou habilidade, e por certo haverá oportunidade de aplicá-los em benefício de alguém. A propósito são inúmeras e das mais diversificadas as carências a serem atendidas, havendo assim sempre espaço para aqueles que tenham vontade de praticar esse exercício de amor e doação.

Onde posso ser um voluntário? Existem inúmeras oportunidades e locais em que se pode exercer o voluntariado. Inicialmente cada um deve, a priori, identificar a área em que se sente mais motivado e habilitado para prestar sua ajuda, igualmente estabelecer a efetiva disponibilidade de tempo que poderá dedicar a esse trabalho. Importante lembrar que o trabalho voluntário não se resume a prestar assistência a idosos, doentes ou crianças carentes e suas respectivas instituições, o trabalho voluntário pode também ser exercido em outros campos que promovam a integração, sociabilização e desenvolvimento de pessoas, envolvendo atividades culturais, recreativas, esportivas e outras do gênero. Normalmente as entidades beneficentes sempre necessitam de ajuda de voluntários, a grande maioria não dispõe de programas formais de voluntariado, havendo certa informalidade e até alguma desorganização na administração dessa atividade, o que acaba gerando certa ineficiência no aproveitamento desse importante recurso; está aí um campo em que bons administradores poderiam dedicar sua habilidade para melhor esquematizar e organizar esse serviço. Observe-se, no entanto, série de entidades que mantêm organizados serviços de voluntariado, dispoendo de serviços de treinamento e orientação para a atividade, banco de dados de entidades que necessitam de serviços de voluntariado, além de cadastro de voluntários disponíveis. Inúmeros sites na internet oferecem ricas informações para quem deseje melhor conhecer a atividade, e onde se pode pesquisar locais necessitando dos mais diferentes tipos de serviço voluntário, cobrindo São Paulo e uma série de outras cidades, incluindo Piracicaba. Entre outros acessamos os seguintes sites: www.voluntarios.com.br; www.voluntariado.org.br; <http://marioaugustocbm.vilabol.uol.com.br>.

Especificamente para Piracicaba, apreciamos interessante reportagem sobre o trabalho voluntário realizado na Sta. Casa pela Pastoral da Saúde, envolvendo os projetos de Brinquedoteca, Sala de Leitura, Manutenção do Riso e Contadores de Estórias, proporcionando efetivo conforto para pacientes, crianças e adultos, com expressivos resultados, como atestam alguns médicos entrevistados. A propósito tais projetos estão necessitando de mais voluntários para aumentar a população a ser assistida. Os que desejarem se engajar num desses projetos podem contatar a Pastoral da Saúde da Sta. Casa, telefone 3417-5000,

ramal 6174. Como dissemos acima, normalmente as entidades beneficentes dependem de serviços voluntários para poderem desenvolver série de projetos, enumeramos a seguir, para Piracicaba, várias entidades, com os respectivos telefones, que necessitam de voluntários : Centro de Reabilitação de Piracicaba, 3437-7200; Obra do Berço Menino Jesus – Dispensário dos Pobres, contato Sueli Perissinoto Baron, 3425-1067; Lar Franciscano de Menores, 3426-0112 / 3426-5803; Lar Escola Coração de Maria, 3422-2218 / 3432-2633; Avistar – Deficientes Visuais, contato Rita, Assistente Social, 3433-4525; Pastoral da Criança, contato Maria Amélia, 3422-3969 / 3433-4594; Lar dos Velhinhos, 3433-7111 / 3402-7747; Lar Betel, 3422-4721.

Devemos agradecer a colaboração da Sr^a Maria Conceição Bortoletto, com grande vivência de obras voluntárias, que nos propiciou preciosa informação sobre entidades de Piracicaba que dependem de trabalho voluntário e que, em princípio, poderiam constituir campo de trabalho voluntário de associados da Abencat em Piracicaba.

Importante realçar que o trabalho voluntário é uma via de mão dupla, o voluntário doa o seu tempo, a sua energia e o seu talento, mas ganha convivência com pessoas diferentes, oportunidade de viver situações novas, além da sensação de se sentir útil. De outro lado o trabalho voluntário, não sendo uma obrigação, é prazeroso, alegre e gratificante.

Marcos Aguirre Armelin

RIR É O MELHOR REMÉDIO

HOMICÍDIO

Um motociclista ia a 140 km/h por uma estrada e, de repente, deu de encontro com um passarinho e não conseguiu esquivar-se: Pá!!!

Pelo retrovisor, o cara ainda viu o bichinho dando várias piruetas no asfalto até ficar estendido. Não contendo o remorso ecológico, ele parou a moto e voltou para socorrer o bichinho. O passarinho estava lá, inconsciente, quase morto.

Era tal a angústia do motociclista que ele recolheu a pequena ave, levou-a ao veterinário, onde foi tratada e medicada.

Comprou uma gaiolinha e a levou para casa, tendo o cuidado de deixar um pouquinho de pão e água para o acidentado.

No dia seguinte, o passarinho recuperou a consciência. Ao despertar, vendo-se preso, cercado por grades, com o pedaço de pão e a vasilha de água no canto, colocou as asas na cabeça e gritou:

– Barbaridade, matei o motoqueiro!!!

Colaboração de Antonio Carlos Fernandes.

ADVOGADOS

Um advogado estacionou seu Mercedes novo em folha na frente de seu escritório, pronto para mostrá-lo para seus colegas. Logo que ele abriu a porta para sair, um caminhão passou raspando e arrancou completamente a porta.

O advogado, atordoado, imediatamente pegou seu telefone celular, discou 190 e, dentro de minutos, um policial chegou. Antes que o policial tivesse uma oportunidade de fazer qualquer pergunta, o advogado começou a gritar histericamente que a Mercedes que ele havia comprado no dia anterior, estava agora totalmente arruinada... e nunca mais seria a mesma... Iria processar o motorista e Deus e o mundo, fazer e acontecer, afinal era doutor, etc, etc...

Quando o advogado finalmente se acalmou, o policial agitou a cabeça em sinal de desgosto e descrença.

– “Eu não posso acreditar no quão materialistas vocês advogados são”, ele disse. “Vocês são focados em suas posses que não notam mais nada.”

– “Como você pode dizer tal coisa? O senhor tem noção do valor de uma Mercedes? Pergunta o advogado.

O policial respondeu:

– “Você não percebeu que perdeu seu braço esquerdo? Está faltando do cotovelo para baixo. Ele deve ter sido arrancado quando o caminhão bateu em você.”

– “Putá que o pariu!” grita o advogado. “Cadê meu Rolex???”

Colaboração de Moacir Beltrame

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E

Bem-estar

VELHO É A VOVOZINHA

Entar para o rol dos idosos não é sinônimo de perda de qualidade de vida

Apenas os cabelos brancos anunciam a idade do corretor Ivan Schwarz. No meio da turma de corrida, que se encontra às 6h30 toda manhã no Ibirapuera, ele é o mais velho, o que mais corre e está sempre bem-humorado. Aos 68 anos são poucos aqueles que conseguem acompanhar seu ritmo no treino. Ele participa de provas e, ainda, anda de bicicleta no fim da semana.

Ivan exemplifica bem a geração de sessentões que, mesmo com as rugas e cabelos brancos, entram nessa fase com um pique admirável e não lembram em nada os idosos de décadas atrás. O endocrinologista Wilmar Jorge Accursio, presidente da Sociedade Brasileira de Antienvhecimento, lembra no ano passado (não muito distante), envelhecer com dignidade era "não fazer cocô nas calças", ou seja, manter sob controle atos fisiológicos, preservando a autonomia.

"Hoje, a preocupação é muito mais ampla", avalia Accursio. Muitos se preocupam em manter boa aparência física, e buscam levar uma vida saudável." É uma mudança de comportamento mundial, embalada pela tecnologia e informação. Dá para entender o porquê. O mundo está envelhecendo. O Brasil, por exemplo, vem mudando imagem de país jovem. Entre 1980 e 2005, o número de habitantes com mais de 60 anos cresceu 126%!

Aumentou também a expectativa de vida entre os homens e mulheres. Hoje, a média para ambos os sexos é de 70,3 anos, segundo dados do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada). Em duas décadas, houve ganho de 7 anos e meio. E aqueles que decidem investir na saúde não se intimidam com a chegada da temida velhice. Como é o caso de Ivan, aquele citado no começo da reportagem: casado há 44 anos, pai de dois filhos, avô de três netas. Apesar de sempre ter praticado esporte, ele só começou a correr aos 56 anos.

- Qualidade de vida é muito importante para mim. Como moderadamente e mantenho o meu peso. Gosto do grupo de treino porque conheço gente de várias idades, converso sobre diferentes assuntos. Com o pessoal da minha idade, sou menos expansivo e me sinto meio deslocado, principalmente quando o assunto gira em torno da saúde, ou melhor da falta dela.

Segundo a psicanalista Dorli Kamkhagi, que também é gerontóloga, e portanto, estuda os fenômenos

psicológicos e sociais relacionados ao envelhecimento, houve um ganho de 10 anos na idade real. Uma mulher de 60, por exemplo, parece hoje ter 50 hoje. Até a mídia está atenta a essas transformações, seja por meio de propaganda ou programas de TV.

"Quando algumas portas pareciam se fechar, outras foram abertas. Hoje, homens e mulheres (principalmente) maduros são retratados na televisão como objeto de desejo. E uma boa parcela está resgatando a dignidade dessa fase da vida." Dorli observa, porém, que é importante estar atento a todo o "eldorado" da indústria do antienvhecimento, que oferece um arsenal de tratamentos. Lembra o quanto é importante não sucumbir aos modelos ditatoriais de beleza – neste caso, na busca da juventude. Para ela, quando se constrói uma vida saudável, aceita-se melhor algumas perdas inerentes à idade. Afinal, existe beleza em cada fase, e não é necessário esconder as rugas para ser feliz.

Bem que a estilista e artista plástica Suzi Guttman, de 65 anos, queria dar uma recauchutada no visual, mas nada exagerado. Não para ficar com a aparência mais jovem, mas para parecer "mais descansada". Apesar de não poder financiar uma plástica ou tratamentos menos invasivos, ela não se deixa abalar. "As mudanças da idade vieram naturalmente, mas me assusto quando me olho no espelho e paro para pensar, porque simplesmente não me sinto velha." Suzi tem uma vitalidade contagiante. Jogava tênis, mas hoje prefere nadar – todos os dias. Com dois filhos criados, e dois netos, ela trabalha para se sustentar e gosta muito do que faz: mantém um ateliê de alta costura e dá assessoria, de moda a confecções. Ama a vida e tem prazer em se sentir bem. Viúva, namorou por cinco anos. Não deu certo. Há um ano e meio, conheceu um novo amor.

-Namorar nessa idade é conhecer uma a sensação de liberdade sem precedentes. Não preciso ter cuidado com gravidez, afinal, estou na menopausa. (risos) É a ausência total de pudores, como a preocupação com a aparência. Sou vaidosa, mas você acaba amando de uma maneira mais solta, leve, com aceitação mútua. É uma forma mais relaxada de curtir uma relacionamen-

Autora: **Ciça Valério**, fonte: **Suplemento Feminino**, de "O Estado"

QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

MATURIDADE SAUDÁVEL

Cuidados simples e específicos ajudam a prolongar a vitalidade.

A palavra antienvelhecimento, teoricamente não existe. É o que observam o médico Wilmar Jorge Accursio – nutrologista, endocrinologista e presidente da Sociedade Brasileira de Antienvelhecimento – e a geriatria carioca Sílvia Pereira, secretária geral da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. O termo é muito usado mas eles deixam claro que se evita o envelhecimento, apenas se minimiza alguns aspectos desse momento.

Antienvelhecimento, portanto, é a maneira coloquial para designar “envelhecer com melhor qualidade”. Como bem lembra a Sílvia, nesse quesito não existe padrão. Tudo depende da genética e do rumo que cada um dá à sua saúde. “Mesmo quem teve vida sedentária pode se beneficiar com a prática de hábitos saudáveis”, avisa a geriatra. “Além de alimentação e atividade física, deve-se levar em conta a vida social: conhecer e conviver com amigos é muito importante nessa fase.

Para envelhecer bem, na opinião do endocrinologista Accursio, os cuidados devem começar aos 40 anos. “Não dá para contar com a sorte”, adverte. Ele enumera cinco ações importantes. Na falta de dinheiro, é possível, sim, se cuidar fazendo o básico: atividade física, controle do peso e alimentação saudável. Não há desculpas, portanto, para não arregaçar as mangas. É comprovadamente essencial para recuperar a perda da musculatura.

– Atividade física, com exercícios aeróbicos, como caminhar, nadar, etc., no mínimo três vezes por semana. A “novidade” é que a musculação é comprovadamente essencial para recuperar a perda de musculatura.

– “Puxar” peso da mais força e agilidade ao corpo.

– Dormir bem. Claro que as horas de sono variam de um para outro. O importante é que, independentemente do tempo, a pessoa se sinta descansada ao acordar. Atividade física ajuda muito nesse item. Em caso de insônia, procure um médico.

– Alimentação adequada não significa comer só verduras. Nada de radicalismo. Alimentar-se com variedade é importante, assim como manter o peso e não engordar. Hoje, sabe-se da importância da suplementação, ou seja, da ingestão de vitaminas, minerais e anti-radicais livres, que funcionam como medicamento preventivo. Depois dos 50 e, após os 60, diminui a capacidade de absorção do organismo. Aí que entra a reposição com suplementos, sempre sob orientação médica.

– Reposição hormonal para homens e mulheres. Nesse momento de queda brusca, um endocrinologista pode orientar sobre o melhor método.

– Afastar maus hábitos, o que inclui um leque enorme de itens: para de fumar, de auto-medicar-se, de beber demais, de isolar-se socialmente.... Tudo o que prejudique a saúde física e mental.

Fonte: Suplemento Feminino de “O Estado”

SITE DA ANVISA (muito útil)

Procure pelo princípio ativo

Se você PERDEU a bula de um medicamento ou NÃO ESTÁ ENTENDENDO, ou ainda NÃO ESTÁ ENXERGANDO nada do que está escrito, visite esse site:

<http://www.e-bulas.bvs.br/cp.php>

Lá você encontrará bulas de todos os medicamentos disponíveis no mercado, sendo que há duas versões: para leigos, que vem tudo

mastigadinho, numa linguagem de fácil entendimento, explicando o que são aquelas palavras indecifráveis que estão lá; para profissionais de saúde, com detalhamento das substâncias e com todos aqueles palavrasões que só eles entendem.

Útil esse serviço prestado pela ANVISA.
DIVULGUE!!!

Colaboração de Antonio Carlos Fernandes

ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

SETEMBRO		
dia	nome	telefone
1	EMILIANO ASEVEDO NETO	(19) 34932010
1	CLEUZA GOMES DOS SANTOS	(19) 34241825
3	EDIMAR SOARES DIAS	
4	DIVA PORAZENKA	(11) 41614558
4	VALTER CORREIA DE ALMEIDA	(19) 34324571
5	CARLOS AUGUSTO TAVARES	(19) 34025248
5	FRANCISCA MARTOS	(11) 55118178
7	DÉCIO FRANCISCO	(19) 34260394
7	IZAURA M. B. ALVES	(11) 56125539
8	ADILSON NUNES CAMILO	(11) 39044905
8	MARIO HELVIO MIOTTO	(19) 34339576
8	MICHEL J. BOUNDOKI	(11) 30822351
8	ROBERVAL NOGUEIRA DA SILVA	(11) 36096450
8	SUZANA MARIA KASTEN GIUSTI	(19) 34262124
10	ARNALDO PAIVA JR.	(19) 34341526
10	SORAIA VIEGAS LUZ	(19) 34217503
11	ARNALDO JOSE DE RESENDE	
11	HUMBERTO PASSADORE NETO	(11) 5788106
12	ALICE VERNEQUE DO CARMO	(19) 34261725
12	JOSE APARECIDO GASPARETTO	(19)-38992005
12	NEIDE REGO JAULINO	(14) 7431656
13	YARA MARIA BRAMBILLA MARINHO	(19) 34342832
13	MARYSE BOUNDOKI	(11) 30822351
13	MARIA EUNICE ABDALLA	(19) 34260680
13	ANTONIO JOSÉ BRASIL	(19) 34214131
15	JAIME DE GOUVEIA	(19) 34265102
15	JOSE NORBERTO SALLES BUENO	
16	ESTELITO JOSE DOS SANTOS	(19) 34241825
16	IRMA DA CRUZ IOGOLIA	(11) 37686582
17	NATHANAEL RIBEIRO	(11) 55217863
17	WERBER JERONIMO CABRAL VIEIRA	(19) 34381112
20	GERSON THOMAZ DE ÂNGELO	(19) 34349054
21	EDUARDO SANCHES DE SOUZA	(19) 34338570
21	HERMÍNIO SÁBIO FILHO	(19) 34335342
22	IGNES C. NOGUEIRA DA SILVA	(11) 36096450
23	LEILA ADDED DOS SANTOS	(19) 34265382
23	MARILIA PONTES E COSTA	(19) 34217124
24	RENATA AP. M. ARTHUSO	(19) 34227861
24	SIGRID KLARA MATILDE BERGMANN	(11) 56126374
25	NELVA ROGRIGUES TEIXEIRA	(19) 34216283
25	GENI PIRES DE CAMPOS SALTO	(19) 34242206
25	GUMERCINDO GOMES	(11) 2654794
26	JOSE CARLOS FERNANDES GARCIA	(19) 34268027
26	MARIA CRISTINA S. LIMA	(19) 34243140
26	RAIMUNDO CANDIDO PEREIRA	(11) 58919010
28	MARIA HELENA MARTINS FACIN	(19) 34337227
29	AURO HUMIO NARITA	(11) 55480092
29	ANGELA MARIA R.C. BRASIL	(19) 34214131
29	MARIA L. SILVA FAUSTINO	(11) 36911686

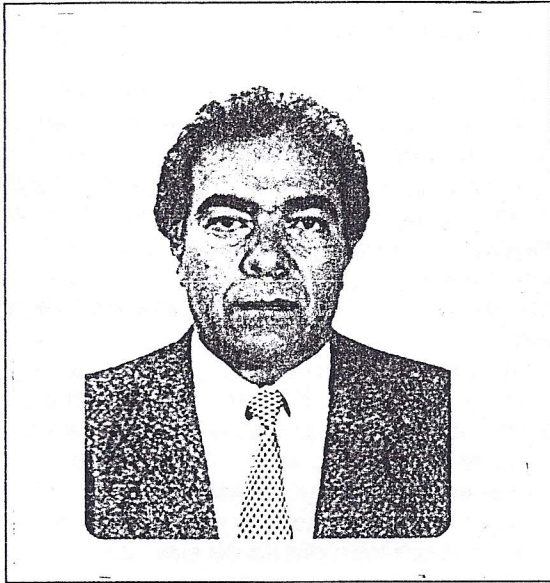
OUTUBRO		
dia	nome	telefone
2	CELSO SANT'ANNA CAMARGO	(19) 34218479
2	JOÃO PAULO DA CRUZ SENE	(19) 34214760
2	LOURIVAL ROCHA DA PAZ	(11) 37438474
3	PAULO F. C. DE ALBUQUERQUE	(19) 34292430
4	DIMITRY ZYRIANOFF	(11) 49915821
9	MARIA ISABEL MACHADO ZUIM	(19) 34233563
9	ALICE ELISABETH BARTELS DA PAZ	(11) 37438474
12	HALINA J. MONTEIRO	(19) 34243414
12	LAURINDA R. ZAMBÃO ABREU	(11) 36819409
12	THEREZINHA DE J. P. TAVARES	(19) 34231844
13	MARIA A. DONA MARQUES	
13	HONORIA CAIXETA DE LIMA	(11) 56118522
13	NAIR S. RIBEIRO	(11) 55217863
13	LAERTE L. DOS REIS SANT'ANNA	(19) 35344275
13	LUIZ ANTONIO TONELLO	(11) 41531852
13	ROSINA M. T. TOGNETTI	(19) 34333598
14	TEREZINHA BEZERRA DOS SANTOS	

15	MARIA TERESA M. CECCATO	(11) 37212840
15	AIDA DE OLIVEIRA	(19) 34216446
15	RAFAEL FORTUNATO JUNIOR	(19) 34263423
16	GERALDO RIBEIRO DA SILVA	(11) 38643601
17	JOAO FERREIRA DA SILVA	(19) 34263340
18	MARIA TERESINHA PERON	(19) 34340521
18	PLINIO WILSON DE MEDEIROS	
18	CID FERRAZ DE BARROS	(19) 34211950
19	ARTUR MATE	(48) 4339137
22	HENRIQUE DA COSTA E COSTA	(19) 34217124
23	ANTONIA J. RAYMUNDO	(19) 34114389
24	FRANCISCO MOACIR TIMOTEO	(11) 59293204
24	LUIZ JOSÉ JOÃO MALOSÁ FILHO	(19) 34264874
25	LUIZ CARLOS VERDICCHIO	(11) 38647316
25	MARIO TEIXEIRA	(19) 34216283
26	JAYR MELLO MAFFEI	(11) 56861498
27	NORBERTO MONTES DA SILVA	(11) 55152783
27	OSWALDO ALVES JUNIOR	(19) 34333916
28	AUGUSTO SIMEAO NUNES ALVES	(11) 56125539
29	CELIA REGINA T. P. LAGROTTA	(19) 34342728
29	MARTINHO GUILHOTO MENDES	(11) 39042265
31	ALECIO TINI	(11) 36814819
31	VERA LUCIA DE A. CAMARDA	(19) 34241845

NOVEMBRO		
dia	nome	telefone
1	SANTINA CIFELLI VEGAS	(19) 34263542
2	ANDRÉIA G. ARAÚJO VOLPATO	(19) 34025293
2	JULIA MARILENA DELMATTO ROSA	(11) 30228821
3	CELINA S. FESTA	(11) 39040976
4	CLAUDIO R. TAVARES LUCCI	(19) 34212665
5	JOAO JOSE CARRANDINE	(19) 34243305
5	MARIA CHRISTINA A. L. LÚCIO	(19) 34353064
6	CLAUDIONOR FRANCISCO SANTOS	(19) 34267392
8	ELIANE CASTRO COUTO	(19) 34243689
9	MARIA DO CARMO VALVANO	(11) 38135226
9	ERNA EBERSBACH AZNAR	(47) 4230610
9	MARIA APARECIDA Z. FERNANDES	(11) 36863319
12	EUNICE B. TURINA	(19) 34345029
12	MARIA SUELY M. TAVARES	(19) 34025248
12	ADILSON VEGAS	(19) 34263542
12	JOAO SCHNEIDER	(11) 50550260
13	NELSON GONÇALVES	(19) 34331227
13	TOMIKO FUKUNAGA	(11) 56675239
13	DANZILA A. DELIBERALI	(19) 34211611
15	ANNA MARIA T. DE BIASE	
15	ANTONIO CARNEIRO COMPAGNO	(11) 41413931
15	JURACY FERNANDES	(11) 36863319
16	ANTONIO ROBERTO CARRIÃO	(11) 50317371
16	VALÉRIA JÚLIA PATRIANI	(19) 34338570
16	ELZA R. DE JESUS PEREIRA	(11) 58919010
17	ELIFAZ LEVI DE AZEVEDO	(19) 34341031
18	JAIR PACHECO DE ANDRADE	(19) 9701-9301
18	LAERCIO PENTEADO GIL	(19) 34215899
18	LAZARO PIRES DE LIMA	(19) 34263373
18	OSMIL OLIVEIRA TRINDADE	(15) 32431780
19	ANTONIO JOSE VICENTE	(19) 34332296
19	JOSUÉ PEDRO PERES	(19) 34224003
20	ARMANDO CECCATO	(11) 37212840
20	JOSE HERMETO QUINTEIRO CUNHA	(19) 34338266
22	ANTONIO CARLOS MARIA	(19) 34241641
22	ROSA MARIA Q. F. DOS SANTOS	(19) 34611429
23	VALDETE ALVES DIAS	(11) 56665900
23	GERTRUDES PRADO MOREIRA	(11) 55217691
23	NOBUMOTO NEMOTO	(11) 56315782
26	ANIZIA MARIA KATSUMATA	(11) 41252163
27	FERNANDO LUIS NORONHA	
28	PEDRO ALVES LIMA	(19) 34346750
30	ANTONIO BARKER DUTRA DA SILVA	(11) 37428028
30	MARIA LUIZA ALVES DA S. CARRIÃO	(11) 50317371
30	TOSHIO YAMAUTI	(13) 34558293

Se o número de seu telefone está incorreto, ou omitido, acima, favor nos informar a respeito.

UM PERFIL EM DESTAQUE



Rubens Abdalla

Os nossos colegas e leitores devem lembrar que Leonardo Jorge, no Boletim nº 34, indicou para esta coluna, o Rubens Abdalla. Rubens respondeu prontamente às nossas questões, dando-nos conta de suas variadas experiências de vida, e terminando por revelar um gosto pela poesia, citando trecho de poema que traz lições para a vida. Uma história bem interessante. E anuncia sua disposição de colaborar com a Abencat, o que nos dá muita alegria. Vamos, pois à nossa prosa "virtual" com o prezado Rubens.

M H Miotto

Abencat e você - Quantos anos você trabalhou na Caterpillar?

Rubens Abdalla – Bem, eu trabalhei 30 anos e seis meses, aproximadamente, somando-se os dois tempos, uma vez que saí da Cat e trabalhei por 10 meses em outra empresa, retornando, a seguir, à Cat.

A - Antes da Caterpillar, você teve alguma outra atividade profissional?

RA – Sim, porém não como emprego, ou seja, eu estudei na "Escola Técnica Industrial Getúlio Vargas", que era uma escola profissionalizante, com aulas teóricas na parte da manhã e aulas de oficina à tarde, ocupando o período integral das 8h00 às 17h00, com almoço na própria escola.

A - Quando você iniciou, na CBSA, e quando se deu seu desligamento?

RA – Comecei em julho de 1961 e me desliguei em dezembro de 1992.

A - Conte-nos como foi sua trajetória na Caterpillar.

RA- Eu iniciei no Depto. de Controle de Qualidade, como inspetor de peças a área de recebimento de materiais e peças acabadas. Posteriormente, num período de aproximadamente cinco anos, passei por todas as linhas de produção, e, por último, na linha de fabricação de engrenagens. Daí, fui promovido para o Depto. de Compras, inicialmente como "follow-up" até chegar a comprador onde trabalhei em quase todas as áreas de compras de produtos acabados e na compra de ferramentas, dispositivos e sub-contrato. Após esse período de aproximadamente 18 a 19 anos, fui promovido a comprador sênior na Divisão Técnica de

Materiais" por onde fiquei pouco mais de três anos. A partir daí, essa Divisão deixou de existir em função de nova reestruturação, retornando eu novamente para compras de produtos acabados, até meu desligamento em dezembro de 1992.

A- Em que área você se sentiu mais "dono da situação"?

RA- Em todas as áreas, pelas quais passei sempre procurei, no início, tomar conhecimento geral e ter uma visão ampla das atividades e procedimentos. A partir daí, naturalmente começava ter domínio das situações.

A- As promoções que você teve nos anos de Caterpillar, foram resultado de objetivos traçados, ou aconteceram por ter alguém reconhecido seu trabalho?

RA – Eu aprendi, desde que entrei na Cat a trabalhar profissionalmente com objetivos; dessa forma, criei os meus objetivos pessoais que também sempre foram discutidos com os meus superiores e, por conseguinte, o reconhecimento através dos relatórios de avaliação de desempenho. Assim, meu crescimento profissional foi acontecendo.

A- Alguma meta você deixou de alcançar?

RA – Sim, algumas; porém eu me recordo que não foram atingidas por razões fora do poder de minha atuação e empenho, portanto, comprovadamente justificáveis.

A- Nas suas funções, você viajou muito?

RA – Sim, somente no Brasil; naqueles anos iniciais de grande desenvolvimento do parque industrial brasileiro, a necessidade de nacionalização de nossos produtos, os quais eram de reconhecida qualidade

internacional; portanto, tornava-se imperioso o desenvolvimento e o contato direto e freqüente com os nossos fornecedores, afim de esclarecer dúvidas e deixá-los munidos de todas as informações para o atendimento aos requisitos de engenharia, contidos nos nossos desenhos e especificações técnicas.

A- Que lugar mais o cativou?

RA – Minhas viagens se resumiam a poucos estados no Brasil, eram de curta duração, no máximo dois ou três dias, quando fora do estado de São Paulo. A maior concentração de nossas encomendas se dava no parque industrial da grande São Paulo e algumas cidades do interior do estado.

A - Como a sua família recebeu a notícia da mudança para Piracicaba?

RA – Anteriormente, fui convidado, por duas vezes, para trabalhar aqui. Infelizmente não pude aceitar em razão dos nossos três filhos; e na última vez que fui convidado, meus dois meninos já estavam com 16 e 20 anos, e namorando com duas garotas daqui, que haviam conhecido nas férias em Ubatuba. Aí ficou tudo mais fácil e atraente.

A – Como sua família se deu em Piracicaba, estranhou muito, sentiu falta de São Paulo?

RA – Nosso período de adaptação foi muito bom, tínhamos um parente que já morava aqui, além dos amigos da Cat que contribuíram muito para isso.

A- Ao vir para Piracicaba, você fez algum plano, pensando em voltar para São Paulo?

RA – Não, eu e minha esposa acreditávamos que teríamos melhor qualidade de vida em uma cidade do porte de Piracicaba, e tínhamos em mente criar raízes aqui.

A – Tenho conhecimento de que você teve um comércio depois de se aposentou. Como foi essa experiência?

RA – Bem, eu poderia me estender longamente, para falar tudo sobre essa experiência, mas vou ser bastante sucinto. Primeiramente, a vida das pequenas empresas no Brasil, o seu crescimento, sua permanência no mercado, ficam marcadas geralmente com um início penoso das suas atividades, com recursos financeiros escassos. Assim também foi conosco, meu sócio e eu. Entretanto, trabalhamos por quase 11 anos, vivendo sempre na esperança de melhores dias. Como esses dias não chegaram... fechamos assim que foi possível.

De qualquer maneira, essa vivência foi um aprendizado positivo e valioso e que registramos em nosso currículo.

A – Penso que você é um dos associados mais assíduos nos encontros da Abencat. Você já pensou em dedicar algum tempo para colaborar com a Diretoria?

RA – Sim, já havia pensado anteriormente, porém em razão do trabalho em nosso empreendimento, não via chances de dispor de um tempo adequado para tal. Entretanto, agora, me coloco com prazer à disposição dessa diretoria, para conversar a respeito e tentar conciliar as minhas ocupações particulares com alguma contribuição a vocês.

A – Você teria alguma mensagem para os colegas da Abencat?

RA – Eu gosto muito de um poema de “Max Ehrmann”, poeta americano. Porém, vou transmitir aos nossos colegas apenas um pequeno trecho que diz o seguinte: “Muitos receios nascem do cansaço e da solidão. Adote uma disciplina saudável, mas não se esgote por ela. Você é filho do universo, como as árvores e as estrelas, tem o direito de estar aqui. E quer você entenda, quer não, o universo se expande como deve. Esteja, pois em paz com Deus; e sejam quais forem as suas lutas e os seus ideais, viva em paz com sua alma, mesmo no fragor das batalhas. Malgrado as imposturas, as durezas e as decepções, o mundo ainda é belo. Tenha cuidado, procure ser feliz.”

A – Como costumamos fazer, gostaríamos que você nos indicasse um candidato para a próxima “entrevista”

RA – Eu indico para a próxima entrevista, o querido amigo, Luiz Denis Dias Batista, dentre os muitos que cultivei na minha passagem por essa empresa. Tenho certeza de que ele terá fatos marcantes e curiosos para nos contar.

Rubens, queremos agradecer a sua colaboração para com nosso Boletim. Também agradecemos sua disposição de cooperar com a Diretoria da Abencat, no intuito de terem os associados mais integração com a Abencat e com os demais associados, nossos colegas. Fazemos votos de que seu gesto encontre mais seguidores.

Mario H Miotto

NÃO PERCA

DIA 29 DE SETEMBRO GRANDE EXCURSÃO/ENCONTRO NO PESQUEIRO E Pousada MAEDA, de fácil acesso, no município de Itu, próximo da Rodovia do Açúcar. Convite com mais detalhes enviado aos associados. Reserve essa data para nosso encontro, e faça logo sua reserva até o dia 31 de agosto. Preço convidativo.

M H Miotto

COMO VIM PARAR AQUI

MÁRIO LUZ

Primero filho do casal Leonor e Thiago Luz, eu nasci no bairro de Santo Amaro distante 20 Km do centro de São Paulo. De uma família tradicional do bairro, meu pai era Coletor Estadual em Santo Amaro no ano em que nasci e, muito conhecido no bairro que mais parecia uma cidade do interior. Santo Amaro foi, até 1938, município do Estado de São Paulo e devido à distância da capital (São Paulo), conservou até a década de 1970 as características de uma cidade do interior do Estado. Lembro-me muito bem de quando era menino, meus pais levavam minha irmã e eu, para ver a banda que tocava aos sábados à noite, no Coreto de Santo Amaro na rua Capitão Thiago Luz (que foi meu bisavô) e também para observar os bondes que vinham da Ponte do Socorro e subiam a Alameda Santo Amaro fazendo uma parada no abrigo do Largo 13 de Maio. Todas as pessoas moradoras do bairro se conheciam e se cumprimentavam como que se conhecessem há bastante tempo – coisa típica de cidades pequenas. Nossas brincadeiras, dessa época de criança no bairro, eram bem inocentes e hoje infelizmente as crianças consideram ultrapassadas, (balão, pipa, peão, bolinha de gude, futebol em campinho de terra, carrinho de rolimã etc.). Em 1958 fiz o primário no antigo Grupo Escolar Paulo Eiró e após um ano de admissão – que era um curso preparatório para que pudéssemos freqüentar o ginásio, cursei o ginásio e o colegial no Instituto de Educação Alberto Conte

também em Santo Amaro. Em 1971 comecei a trabalhar na Kibon (indústria de sorvetes) no Brooklin na Contabilidade Fiscal e depois no Recebimento dessa empresa ficando até Julho de 1974. Em Março de 1974 comecei a fazer o curso de Administração de Empresas na Escola Superior de Administração de Negócios (ESAN) no bairro da Liberdade, onde me formei em 1977. Lembro-me que nessa época um médico vizinho de minha tia chamado Dr. Pietro, tinha um amigo no Departamento Pessoal da Caterpillar que disse que estavam precisando de alguns funcionários na Contabilidade. Esse médico me apresentou a esse seu amigo e eu fui contratado no ano de 1974 para trabalhar na Contabilidade Geral com o Plínio Medeiros e depois com o Antonio Perissinoti na Contabilidade Fiscal. Em 1984 conheci e comecei a namorar uma telefonista que acabara de entrar na Caterpillar chamada Soraia Faiock Viegas e que em 1988 se tornaria minha esposa. Foi mais um entre muitos casais formados dentro da Caterpillar. Um pouco depois a empresa começou a consolidação da fabrica de Santo Amaro para Piracicaba. No ano de 1991, recebemos o convite para que viéssemos para Piracicaba. Nosso filho Thiago na época tinha 3 anos de idade e, achamos que Deus estava nos dando a oportunidade de sairmos de uma cidade com tantos problemas e violenta como São Paulo para morarmos em uma cidade calma do interior e podermos dar a nosso filho uma infância mais

feliz num local com mais segurança e tranqüilidade. Além disso, a minha infância passada no bairro de Santo Amaro, que parecia uma cidade pequena, com ruas calmas, poucos carros e um povo amigo e hospitaleiro, sempre me deram a certeza que estávamos tomando a decisão correta, tornando a mudança favorável e propícia. Coincidentemente a cidade de Piracicaba já era uma velha conhecida de minha família pois, em 1948, meu avô materno chamado Afonso Negri mudou-se de Santo Amaro para Piracicaba por problemas de saúde, uma vez que ele tinha bronquite e os médicos o aconselharam a mudar-se para uma cidade mais quente – e ele escolheu Piracicaba. Quando chegamos aqui, em Dezembro de 1992, nossa adaptação foi muito rápida e feliz, apesar de meus avós já serem falecidos na época; também moravam na cidade meu tio e seis primos. Na minha infância e juventude, em todas as minhas férias de verão, passava alguns dias em Piracicaba na casa de meus avós curtindo o clima quente e a tranqüilidade de uma cidade que sempre esteve presente em minha vida e em meu coração. Minha filha nasceu em 1993 aqui na cidade de Piracicaba e só veio completar nossa felicidade como família e nos dar a certeza que Deus orientou e dirigiu nossa vida para que aqui pudéssemos encontrar a verdadeira alegria de viver.

E ASSIM EU VIM PARAR AQUI.

Novos Associados

Estamos nos aproximando de 300 associados. No mês de maio, foram admitidos os seguintes colegas: José Ferreira dos Santos, indicado por Milton Alves Martins; Antonio Carlos Bonassi, Herminio Sábio Filho, Marcos Antonio Bizazetto e Pedro Alves Lima foram indicados pelo incansável Darcio Bueno Rodrigues. Cumprimos ao Darcio pela sua importante contribuição, e damos boas vindas aos novos associados, com os quais atingimos 298

M H Miotto

Noticia de Falecimento

CAETANO MANTOVANELLO

* 11 de fevereiro de 1952, em Marcelino Ramos – RS
+ 24 de abril de 2006, em Piracicaba – SP

Caetano foi admitido na CBSA, em 03 de novembro de 1971, na função de Auxiliar de Pessoal (RH). Passou por outras funções nessa área, até ser transferido para o setor de Peças, em 1975, no qual galgou mais degraus profissionais, até se tornar Supervisor de Inventário de Peças em 1993. Teve ainda outras promoções, chegando o Supervisor de Sistema de Planejamento de Peças em 2001, função em que se encontrava quando veio a falecer, em 2006.

Diversos colegas seus, se manifestaram a este Boletim, expressando seu apreço e respeito pela

pessoa e pelo profissional que ele foi. Um de seus colegas e subordinados disse sobre ele: "Ele sempre teve uma atitude ética e justa nas suas ações, sempre foi muito admirado pelo seu profissionalismo. A minha estima por ele transcende a relação de profissionalismo, pois aprendi a admirar a sua pessoa nas menores atitudes".

Caetano deixou sua esposa Wilma e os filhos Breno e Felipe, a quem, em nome da Abencat, transmitimos nossas condolências.

Mario Helvio Miotto

PEDÁGIO NAS RODOVIAS – Peça sempre o recibo!

M H Miotto

Algo que você deve saber quando passar por um pedágio.

Uma justificativa que uma empresa responsável pela Concessão da Rodovia Rio-Lagos para aumentar o pedágio foi o número insuficiente de carros passando pela pedágio. Ocorre que quando passamos pelo pedágio e não pedimos o recibo, nossa passagem não é registrada nos dados oficiais, respaldando a justificativa das Concessionárias. Essa é, pois, uma razão para pedirmos o recibo.

Outra razão, é que sem o recibo, você pode perder o direito ao uso gratuito de guincho e socorro mecânico na estrada "pedagiada". Assim sendo, não esqueça nunca de aceitar ou mesmo pedir o recibo em estradas pedagiadas como Anchieta, Imigrantes, Ayrton Senna, Dutra, Rio-Niterói, Linha-Amarela e tantas outras por todo o país.

Fonte: Assoc. Brasileira de Defesa do Consumidor

RECEITA

TORTA DE MAÇÃ (Olivier)

Massa:

- 1 kg de farinha de trigo
- 200 gr. de açúcar
- 400 gr. de manteiga
- 1 pitada de sal.

Recheio:

- 6 maçãs cortadas em pedaços grandes
- 10 ameixas pretas sem caroço
- 200 gr. de uvas passas
- nozes (opcional)
- suco de limão
- 1 colher de farinha de trigo

- 100 gr. de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- Misturar tudo muito bem.

Modo de Fazer:

Abrir a massa redonda bem grande e colocar em uma assadeira também redonda, sobrando nas bordas. Colocar o recheio e dobrar as bordas. Pincelar com ovo e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos. Depois de assada, pulverizar açúcar de confeiteiro.

Contribuição de Carmem S. Fernandes

Remetente:

ABENCAT – R. Benjamin Constant, 1472 – sala 3 – Cep 13400-053