

ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2007 – Nº 40 – ANO X

ELEIÇÕES

Eleições tomadas no seu sentido amplo e voltadas para a escolha dos dirigentes e representantes do povo, é um processo de tal forma desgastado, que até desanimamos de nos envolver, discuti-lo ou analisá-lo, tal a decepção que nos aflige, com tantos desmandos e descalabros da grande parte daqueles que “conseguiram” chegar aos postos de comando ou representação através das votações gerais. Apesar disso, numa sociedade democrática, não há outra forma de escolha de dirigentes e/ou representantes que não seja através de votação. Mas para que as eleições venham a trazer bons resultados e efetivas melhoras, além de um processo transparente, sem vícios e privilégios, precisamos de **bons candidatos** e de **eleitores conscientes**.

Felizmente, no pequeno mundo de nossa Abencat, as eleições não padecem dos mesmos problemas das eleições gerais do nosso País, Estado e Municípios. Não temos nem desmandos ou descalabros por parte de nossos dirigentes e conselheiros; nosso processo é simples e tranqüilo. Na realidade temos tido abnegados colegas que iniciaram a nossa Associação e outros que se juntaram para garantir a sua continuidade e desenvolvimento.

Mesmo assim, não deixamos de ter aspectos a merecer nossa atenção e preocupação na escolha daqueles que vão conduzir os destinos da Associação. Que aspectos são estes? Vejamos então:

- Pouquíssimos colegas têm-se disposto a participar de um cargo na Diretoria ou Conselho; isto acaba implicando na continuidade dos mesmos, alguns já cansados pelos bons anos de trabalhos prestados.

- Não havendo renovação há uma tendência de acomodação e manutenção das coisas, sem idéias novas, isto não significa crítica aos atuais dirigentes, até porque, têm-se tentando novas iniciativas. É natural que novas cabeças tragam novas idéias, maior sinergia, daí a importância da renovação.

- Outro aspecto importante é ter uma representação que possa captar os interesses e sentimentos da maioria dos associados, e tendo dois pólos de maior concentração, Grande São Paulo e Região de Piracicaba, necessário que a composição das chapas tenha equilíbrio de participação desses pólos. A propósito tem havido esse cuidado até então, mas está ficando cada vez mais difícil.

Colega Associado, Você que até agora não pensou em participar mais ativamente da nossa Associação, reflita um pouco, não chegou sua vez? Você não está precisando de se envolver com algo novo e desafiador? Venha colocar em prática a idéia que Você julga ser viável para crescimento da Abencat. Sua participação, envolverá responsabilidade, mas, esteja certo, ganhará em relacionamento, realizações e satisfação de estar sendo útil, contribuindo com objetivos de interesse comum. Entre em contato com o Ceccato, Carlinhos ou Paulo Dona, coloque-se à disposição. A Abencat precisa de sua maior adesão.

Por último, como Você já sabe, as eleições da Abencat ocorrerão no nosso próximo Encontro de Confraternização, no primeiro sábado de dezembro, 01/12/07, contamos com sua presença, fazendo parte de chapa de votação, ou, pelo menos, depositando seu voto de apoio e participação.

M A Armelin

1º DE DEZEMBRO NO CEEC

Eleições e confraternização pg.10

10º ANIVERSÁRIO=40 EDIÇÕES pg.2

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 332 exemplares:

306 exemplares para associados; 17 exemplares para CBL/Previcat; 9 exemplares

10 anos = 40 edições

Esta é a 40ª edição deste boletim. Estamos completando 10 anos de atividade ininterrupta. Achamos que é um marco que muitas publicações não alcançam.

Lembramos que, aí por 96 ou 97, fizemos um "boneco", manuscrito, de um boletim para a Abencat. Apresentamos como sugestão. Na ocasião éramos suplente de conselheiro, salvo erro. Não foi considerado viável por não ser identificado alguém que pudesse se ocupar dele. Em razão de algumas contribuições para a Abencat, fomos considerado possível candidato a um cargo na chapa que estava sendo composta para a eleição que se aproximava. Após algumas conversas, aceitei ser candidato a vice-presidente, tendo sido eleito. Conforme fora discutido, e em linha com o permitido pelo estatuto, foram nomeados, pela primeira vez, diretores adjuntos. Assim, a Abencat passou a contar com um grupo sob a direção do Presidente da Diretoria, em São Paulo, e outro, sob a nossa liderança, em Piracicaba. Vi então a oportunidade e a utilidade de fazer o que antes houvera sugerido, um boletim periódico da Associação. Planejamos a frequência trimestral. Nosso conhecimento de computador era zero. Precisávamos de ajuda para digitação e "organização" da "matriz". Eduardo Helminsky se dispôs a resolver esse problema. E assim, em meados de fevereiro de 1998, "veio a lume" o

boletim nº 1, do ano I do "Abencat e você", nome arrumado às pressas, e que o tempo consagrou. A tiragem correspondeu ao número de associados de então, de cerca de 160, e 4 páginas, tamanho carta. Já no segundo número, que foi digitado por Carlos Hugo Vocurca, passamos para 8 páginas. No terceiro número, tivemos que recorrer a um profissional, Jorge Diorio - que nos atende até hoje - ainda com 8 páginas, o que se manteve até número 16. O número 17 saiu com um encarte, e um total de 12 páginas. Os números 18 e 19, voltaram a sair com 8 páginas, passando a 10 no número seguinte, e a 12 no número 21, e assim se mantém até o presente.

Nesse tempo, passamos de 160 associados para 306. As edições, de 170 exemplares, do 1º número, passaram para 330 exemplares nesta edição. Foram publicadas 390 páginas distintas nesse espaço de tempo. O número de exemplares acumulado é de 11.468. Esse número de exemplares, somou 117.562 páginas.

Este é o segundo número elaborado com a participação do Comitê de Redação que anunciamos no boletim nº 39. Deixamos a cargo dos leitores apreciarem a evolução do nosso Jornal.

M H Miotto

Memória Caterpillar

No próximo dia 1º de dezembro teremos nossa confraternização de Fim de Ano, será um dia especial para reavivar nossos relacionamentos e também nossa memória dos tempos de Caterpillar. Assim renovamos o convite do ano passado, para que os colegas tragam fotos, materiais e peças significativas, que tenham a ver com as histórias, as suas, as nossas e as da Caterpillar. Será montado um espaço para exposição das peças e materiais trazidos.

Sendo verificada a possibilidade de dispor nesse dia de equipamentos para fotografar as peças e materiais trazidos e copiar as fotos, visando montagem de acervo de memórias.

Participe, vale a pena compartilhar com os colegas momentos de memória que foram importantes para Você, para nós, para a Companhia!

M A Armelin

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

CONSULTORIA ABENCAT

Informações

Convênio Mediservice – Estamos ainda em fase de adaptação a esse novo convênio em Piracicaba, e gradualmente ele vai ampliando e aperfeiçoando sua condição de atendimento. Você deve ter recebido o novo Manual do Usuário, onde figura um maior número de profissionais e pontos de atendimento. Na mesma remessa foram enviados os selos para revalidação das carteirinhas da Mediservice por mais 6 meses; a propósito a Área Médica está negociando com a Mediservice a ampliação do prazo de validade dos selos, evitando a necessidade de trocas freqüentes desses selos. Se porventura, por algum motivo, Você ainda não recebeu o novo manual e os selos de revalidação, entre em contato com a Previcat, Eliane ou Marcelo, fone 3429-1571, informando o ocorrido e solicitando novo envio.

Dicas

Programa Farmácia Popular – Talvez Você desconheça esse programa, até pensando que se trata de benefício voltado exclusivamente para as camadas mais pobres, não sendo elegível a dele se utilizar. Na realidade qualquer pessoa que tenha uma prescrição médica, isto é, receita médica, para medicamentos incluídos no programa, pode adquiri-los com descontos que podem chegar a 85 %. Há mais de 80 medicamentos abrangidos pelo programa, utilizados no combate e/ou controle de doenças mais freqüentes, como hipertensão (pressão alta), diabetes, úlcera gástrica, depressão, asma e verminoses. Originalmente o programa era operacionalizado apenas por farmácias exclusivas, distribuídas nas principais cidades do País, na cidade de São Paulo, por exemplo, há mais de 10 pontos de atendimento, em Piracicaba não há ponto exclusivo de atendimento. Mas a partir de março de 2006, houve uma expansão do programa, com o cadastramento de farmácias comerciais para atuar dentro do esquema, com uma abrangência menor de cobertura, oferecendo medicamentos com os mesmos descontos, voltados para a hipertensão e diabetes. A maioria das grandes redes de farmácia está cadastrada, e normalmente tem cartazes e banners indicativos de seus credenciamentos e medicamentos disponíveis dentro do programa. Desta forma muitas cidades, inclusive Piracicaba, passaram a contar com este benefício. Assim, fique atento se o medicamento que Você costuma utilizar não está dentro do programa, ou consulte seu médico se ele não pode trocar a medicação atual por outra abrangida. A propósito a

prescrição médica, necessária para obter o benefício, tem validade por 6 meses. O processo de aquisição é simples, basta dirigir-se a uma farmácia exclusiva ou cadastrada, apresentar a prescrição do medicamento e solicitar ao atendente da farmácia que deseja adquiri-lo dentro do programa. Ouvimos depoimentos de colegas que passaram a ter descontos substanciais em suas compras; exemplos : insulina que antes pagavam R\$100,00, adquirida por R\$30,00, maleato de enalapril 10mg antes por R\$17,38, no programa por R\$1,63.(Para maiores informações, endereços de farmácias e lista de medicamentos abrangidos, consulte o site do Ministério da Saúde – Programa Farmácia Popular).

Medicamentos através do SUS e Postos de Saúde – Você pode também obter gratuitamente medicamentos através do SUS e Postos de Saúde. Na próxima edição da coluna daremos mais detalhes dessas possibilidades. No ínterim, Você pode se adiantar e verificar se um medicamento caro de que necessita, não poderá ser atendido através dessas entidades. Existe alguma limitação de atendimento e burocracia envolvida, mas alguns colegas têm utilizado com êxito dessas oportunidades.

Perguntas de Associados:

Quando do falecimento do cônjuge titular, qual o percentual do benefício de aposentadoria a ser pago à esposa pelo INSS? E qual o aplicado pela Previcat? (Consulente : Álvaro P.Santos)

Dentro das regras do INSS, quando do falecimento do segurado, seus dependentes têm direito ao benefício de pensão, que deve ser requisitado até 30 dias após o óbito, para não haver a interrupção no pagamento. O valor da aposentadoria transforma-se em pensão, ou seja não há redução no valor envolvido, isto é, a pensão é 100% da aposentadoria.(Fonte – Site do INSS)

Dentro das regras do Plano de Benefícios da Previcat, e bases atuariais que o alicerçam, quando do óbito do beneficiário titular, a pensão será calculada de acordo com o número de beneficiários dependentes que tiver, limitado ao máximo de 5 dependentes, e fatores de aplicação estabelecidos. Se houver apenas 1 beneficiário, aplica-se o fator 0.60 sobre o benefício de aposentadoria, correspondendo então a 60% do benefício até então recebido. A cada beneficiário dependente adicional, até o máximo de 4, o fator será acrescido de 0.10, até perfazer o fator

máximo 1.00, que corresponderia, nesse máximo, a 100% do benefício sendo recebido .

Qualificam-se como beneficiários dependentes, **além do cônjuge**, com o qual o beneficiário titular era casado, por ocasião de seu ingresso no plano, **os filhos** menores de 21 anos, os entre 21 e 25 anos

desde que universitários e os inválidos, enquanto perdurar a condição de invalidez. À medida que o beneficiário dependente perde a elegibilidade, a pensão é recalculada, reduzindo-a, utilizando-se dos fatores supramencionados. (Fonte – Manual do Plano de Benefícios da Previcat).

Participe da "Consultoria Abencat", enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa Secretária, (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e.mail abencat@terra.com.br

M A Armelin

VIAGEM A BARRA BONITA

Para eles, Marcos Armelin e Teresinha, os principais mentores desta viagem, o trabalho começou quando da realização da pesquisa sobre o evento, durante a demonstração de máquinas na Caterpillar Brasil, evento este, gentilmente oferecido pela Companhia aos abencatianos. Com base nos resultados, eles não tiveram dúvidas; foram a Barra Bonita inspecionar "in loco" o que seria oferecido aos animados turistas. O resultado de tamanha dedicação não poderia ter sido outro, se não aquele de uma ótima organização e pontualidade, fatores raramente observados na maioria das excursões normais. Mas, vamos aos fatos:

Na manhã de 15 de Setembro, os grupos de Piracicaba e São Paulo compostos de 34 e 12 participantes, respectivamente, se reuniram no CEC para o embarque no confortável ônibus da Viação Piracicabana. No início da viagem, a Teresinha convidou a todos para uma oração de agradecimento por estarmos reunidos e pedindo proteção a todos nesta viagem. Durante o percurso, via Santa Maria da Serra, os participantes puderam vislumbrar a maravilhosa paisagem bem como usufruir o serviço de bordo, consumindo guloseimas oferecidas pelos "rodomoços" e "rodomoças" voluntários e, ao mesmo tempo, assistindo aos DVD's com diversos shows e em especial, sobre a festa de comemoração das Bodas de Ouro do Carlinhos e da Carmen. O DVD sobre o casal emocionou a todos demonstrado por um caloroso aplauso.

Por volta das 11:30 horas, chegamos ao Panorama Park Hotel em Igaracú do Tietê, município ao lado de Barra Bonita. O Hotel está localizado bem no alto, às margens do Rio Tietê de onde se tem uma vista muito bonita da Eclusa e de toda a parte ribeirinha. Ao chegarmos, uma novidade: ao invés de irmos à recepção do Hotel para o tradicional check in, a recepção veio até nós fazendo a entrega das respectivas chaves ainda dentro do ônibus. Depois da acomodação e reconhecimento do local, muitos foram para a beira da piscina, mais precisamente às mesinhas do bar para

saborear as caipirinhas, cervejas geladíssimas, refrigerantes e sucos. Em seguida, fomos nos deliciar com o excelente almoço servido pelo restaurante do Hotel e, como ninguém era de ferro, fomos descansar um pouquinho porque nossa saída para a cidade de Jaú estava prevista para as 14:30 horas.

No horário determinado, a maior parte do grupo seguiu para Jaú para deleite do público feminino, afinal quer divertimento melhor para elas do que comprar? No shopping de Jaú, há inúmeras lojas oferecendo uma variedade muito grande de artigos femininos tais como sapatos, sandálias, bolsas, etc, etc. Nossas compradoras, "vigiadas" à distancia pelos seus respectivos maridos, fizeram suas aquisições até por volta das 18:00 horas. Àqueles que preferiram não ir a Jaú, ficaram curtindo o Hotel, as paisagens, aquele joguinho de cartas e até um banho de rio. Isso mesmo, nadaram no Rio Tietê. (esses, garotos!) . Num dado momento, a Carmen, esposa do Carlinhos, que também optou por curtir o hotel, comentou com as outras pessoas que estavam a sua volta na piscina: "Vou encher a banheira e tomar aquele banho". Todos riram pensando tratar-se de uma brincadeira, pois todos os chalés pareciam ser iguais e nenhum outro possuía a tal banheira. Para dirimir quaisquer dúvidas a Carmen convidou aos descrentes para uma visita ao seu chalé a fim de constatar o fato. E não é que era verdade? Fico imaginando se esse presente não teria sido pelas bodas, afinal, mais uma lua de mel merecia um banho repousante.

A partir das 19:30 horas, nos dirigimos novamente ao restaurante para apreciarmos um delicioso jantar dançante. Para descontrair, a guia, uma garota de 22 anos, começou a animar o baile. E não é que os "pés de valsa" se revelaram dançando músicas de várias gerações e até a dança do siri?

No domingo, 16, após o café da manhã e das tradicionais fotos, embarcamos em um dos barcos que faz o passeio pelo rio. Nosso barco foi o primeiro a entrar na Eclusa, aguardando a chegada de outros 3 barcos para o fechamento e enchimento da comporta de 26

metros de altura. A obra e o processo de transposição do desnível mereceram ser vistos e sentido. O passeio de barco durou cerca de 4 horas, incluindo o almoço a bordo. Após o desembarque, fizemos uma pequena caminhada até uma feirinha, um dos pontos turísticos de Barra Bonita e os interessados tiveram mais uma oportunidade de levar lembranças da viagem.

Por volta das 13:30 horas embarcamos novamente com destino a Piracicaba. Mas, não sem antes visitarmos um alambique que ficava na cidade de Mineiros do Tietê, ainda acompanhados pela animada guia do grupo. Lá chegando, fomos recepcionados pelos donos do alambique que além de muito simpáticos nos ofereceram degustação de cachaça e licores. Alguns preferiram lembrar velhos tempos colhendo jabuticabas, muito doces, diretamente dos pés que por sinal, estavam carregadíssimos. Com toda essa receptividade muitos de nossos abencatianos aproveitaram para fazer mais umas comprinhas. No retorno, paramos novamente num restaurante em Santa Maria da Serra para um café e outras necessidades, chegando a Piracicaba no horário estabelecido, pois, a van que levaria o pessoal de volta à São Paulo já estava aguardando.

Abaixo, depoimentos de alguns participantes:

"Tivemos a oportunidade de realizar um passeio agradável em companhia dos associados da Abencat. Retornamos para casa muito bem agradecidos a todos os organizadores deste magnífico passeio"

Antônio/Renata Arthuso

"Foi tão maravilhoso o nosso passeio que já estamos perguntando quando faremos o próximo encontro. Parecíamos uma grande família, cada um preocupado com o outro e, com certeza nos divertimos muito. Parabéns a comissão organizadora não só pela excelente escolha como também pela programação das atividades."

Antônio/Sandra Pinotti

"Em primeiro lugar entendo que é muito importante parabenizar aos organizadores, pois, em minha opinião excedeu às expectativas. Tudo foi muito bom, o hotel, as

pessoas, o local, as boas risadas que demos, o jantar dançante onde pudemos nos divertir e o passeio à eclusa que é uma experiência que vale a pena ser vivida. Sem dúvida é de especial relevância e merece ser destacada a oportunidade que esse grupo de abencatianos teve de se encontrar, contar histórias do tempo da CAT, matar a saudade, fatos que já seriam suficientes para que outros encontros fossem programados. Apesar de ser associado recente e ainda na ativa, sinto que vale a pena fazer parte desse grupo."

Carlos Prado

"A viagem foi maravilhosa, onde tivemos conhecimento, lazer, paisagens deslumbrantes e novas amizades, o que mais precisamos....? de mais passeios... Parabéns por este evento."

Luiz Malosá

"Eu e minha esposa gostamos muito do passeio; foi tudo muito divertido e maravilhoso, imagine só, eu e o Pinotti até nadamos no Rio Tietê.. é mole? Foi muito agradável também, o reencontro com os colegas de trabalho daquela época, o passeio de barco, tudo estava perfeito. Nós agradecemos de coração os momentos felizes que passamos...parabéns aos que nos proporcionaram tudo isso."

Perissinotti

"Só posso parabenizá-los quanto a iniciativa e a execução. Obviamente, se a viagem para nós da Capital fosse direta, teria sido menos cansativa. Mas, os poucos que curtiram a viagem aqui de São Paulo via Pira, apreciaram bastante e já estão prontos para outra."

Walter Welsch

Os passeios turísticos costumam proporcionar muita distração, prazer, relaxamento e satisfação íntima do contato com o novo. Dentro dessa ótica é que o pessoal da ABENCAT procura levar a seus associados, parentes e amigos, momentos inesquecíveis. Você não vai querer perder a próxima, vai?

Álvaro P. Santos e João Ferreira

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 Silvia.

Reuniões da Diretoria:

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

SAÚDE, BEM ESTAR

DIETAS ESTABELECEM NOVA FORMA DE VIVER VEGETARIANA

Inúmeras pessoas em todo o mundo optam por deixar de comer carne, passando a se alimentar apenas do que a terra fornece. De acordo com a nutricionista Tatiana Almeida, para ser praticada com critério, a dieta vegetariana não pode se ater aos velhos hábitos que contam com uma variedade muito limitada de alimentos a fim de manter o indivíduo razoavelmente saudável. Seja pela descoberta culinária ou pela necessidade da dieta, logo o novo vegetariano percebe a necessidade de explorar outros ingredientes, preparações, influências culinárias. O resultado é uma dieta variada que permite o consumo de uma gama maior de nutrientes. "Mais do que isso: possibilita o consumo de uma série de substâncias protetoras (antioxidantes, fitoquímicos, fibras), quesito essencial para elevar o estado de saúde razoavelmente saudável a excelente", destaca.

BENEFÍCIOS – Para a especialista, em relação aos efeitos protetores, é importante entender que a dieta vegetariana é mais saudável não apenas porque elimina do cardápio um alimento que é rico em substâncias nocivas ao organismo (gordura saturada, colesterol, contaminantes), mas porque permite a inclusão de grande variedade de alimentos. "A busca pelos nutrientes essenciais, diferentemente daquela por um substituto à carne animal, naturalmente leva o indivíduo a ampliar o seu cardápio. Com isso, mudam as características da dieta, ampliando a ingestão dos elementos que nutrem, além dos fatores que protegem", diz. Tatiana explica que alguns indivíduos são vegetarianos ou se tornam adeptos por diversos motivos, seja pela religião, pela saúde (em muitos casos por recomendação médica ou pela beleza física), pela consciência ética com os animais ou por incompatibilidade à proteína de origem animal. "Quem escolhe ser vegetariano caminha para uma nova forma de vida, que inclui mudanças alimentares, sociais e comportamentais", avisa.

TIPOS _ Há diversas opções de dietas vegetarianas. Uma delas mantém na alimentação ovos, leite e derivados. "Existe uma outra parecida,

diferenciando-se somente pela exclusão dos ovos", esclarece Tatiana.

Conforme a nutricionista, além dessas, há o chamado veganismo, que abole o consumo de qualquer produto animal, o que inclui ovos e leite embutidos em massas, biscoitos, etc. "Os veganos não utilizam nada que envolva sacrifício animal, até mesmo roupas e objetos de couro e pele, sabonetes, calçados, cosméticos, etc., nem mesmo medicamentos testados em animais", enfatiza.

Já numa outra, denominada crudivorismo, nenhum alimento pode ser preparado a uma temperatura superior a 42 graus centígrados, tendo a temperatura máxima que um ser vivo alcança naturalmente (sem utilização de uma fonte artificial de calor). "Acima disso ocorre uma desnaturação das proteínas. Essa é uma forma de aproveitar ao máximo os alimentos. A base dessa dieta é a ingestão de alimentos crus", observa Tatiana.

No frugivorismo é permitida só a ingestão de frutas e frutos. Sua base também costuma ser a ética, considerando a vida no reino vegetal, utilizando assim somente o que ele fornece, sem matar animais. "A alimentação pode ser complementada com nozes, avelãs, amêndoas, azeitonas, etc.", comenta a especialista.

Segundo Tatiana, a dieta vegetariana pode ser seguida por gestantes, crianças, idosos, atletas e também por mulheres adultas que pensam em ter filhos. Para todos, existe apenas uma ressalva: ela deve ser bem planejada, considerando a fase da vida, o grau de atividade física e as necessidades especiais de cada indivíduo. "Dessa forma, não há contra indicações à dieta vegetariana. O que ocorre, muitas vezes, é certa limitação de muitos profissionais em orientar o paciente vegetariano que, nesses casos, preferem apenas desconsiderar a possibilidades. É importante ressaltar que não existe nada contra a dieta vegetariana, visto que ela favorece a longevidade e funciona como complemento à prevenção e auxílio na cura de muitas doenças, trazendo melhor aparência física, equilíbrio físico e mental. E bem-estar" conclui.

Fonte: Jornal de Piracicaba. **Colaboração:** J.C. Garcia

E QUALIDADE DE VIDA

O EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Segundo os médicos, exercícios adequados e regulares ajudam a manter o peso, regulam as funções cardiorespiratórias, fortalecem a musculatura e equilibram o corpo. Além desses benefícios, fazem o sangue fluir melhor e levam mais oxigênio para todas as partes do corpo, reduzem o colesterol ruim que obstruem as artérias e elevam o nível de colesterol bom que ajuda a proteger contra doenças cardiovasculares. Os exercícios são recomendáveis a todos que já entraram na terceira idade. É necessário, porém, que se respeite todas as condições físicas e emocionais de cada idoso. O acompanhamento e a aprovação médica são essenciais, a fim de diagnosticar qual tipo de exercício se enquadra melhor individualmente para cada pessoa. Damos destaque especial para a caminhada, que é uma

atividade prática, de movimentos naturais e que não requer habilidade específica nem aprendizado, podendo ser executada facilmente em vários locais. A caminhada de baixa intensidade com longa duração possibilita melhora rápida nas condições cardiovasculares e, com redução de impacto, minimiza a possibilidade de lesões. O exercício físico aumenta a auto-estima, propicia uma maior interação social e gera prazer pela vida. O idoso que frequenta grupos de atividade física interage com outras pessoas com características semelhantes às suas. Deve ser respeitado pela sua vivência e ter respeitadas, também, suas necessidades e vontades.

Fonte: saúde.com.br; **Colaboração:** J.C. Garcia

PRESSÃO ARTERIAL OU HIPERTENSÃO ARTERIAL

É uma doença, não tem cura, mas qualquer um pode levar uma vida normal.

Pressão é a força que o sangue faz para circular nas artérias e nas veias. Quando esta pressão está elevada, chama-se Hipertensão Arterial ou Pressão Alta.

Quando isso ocorre?

Hipertensão Primária ou Essencial:

É a forma mais comum de hipertensão. Não se consegue identificar a causa e não tem cura, mas para levar uma vida normal, só depende de você fazer o controle periódico.

Hipertensão Secundária:

É uma forma mais rara, ocorre por decorrência de alguma outra doença, e não tem cura.

Sintomas:

Tem pessoas que não sentem absolutamente nada, aí que está o perigo. Outras, podem sentir tonturas, dor de cabeça, mal estar.

Por que controlar?

Como tem pessoas que não sentem nada, esta doença pode passar despercebida durante vários anos e só vai notar a doença quando já é muito tarde e já causou prejuízos à saúde, principalmente em órgãos importantes como o cérebro, coração e rins.

Conhecendo a doença, o que fazer:

Sabendo que ela não tem cura, precisa ser levada à sério. Seu médico irá definir o que, quando e qual o melhor tratamento para controlar a pressão.

Atenção:- O tratamento é individual. Não tome o mesmo remédio que o seu vizinho, só porque com ele dá certo. O seu organismo é diferente do dele.

Mantenha um controle periódico com seu médico, o organismo muda constantemente e necessita de um acompanhamento.

Se medique apenas sob orientação médica.

Nunca pare de se medicar, sem a orientação do seu médico. Com a medicação, sua pressão estará normal, mas está normal exatamente porque você se medica. Se parar de tomar remédio, ela voltará a subir. É o medicamento que a torna normal e estável.

O único tratamento é a medicação?

Nem sempre. Muitas vezes apenas uma dieta, mudança nos hábitos de vida e exercícios regulares podem ser suficientes para o controle. Mas apenas seu médico poderá definir isto.

Conheça os fatores de risco:

Tabagismo, diabete melito, vida sob stress, história familiar, vida sedentária, idade acima de 60 anos.

Fonte: folheto da AMHPLA

Colaboração: Antonio Carlos Fernandes.

O PENSAMENTO DOS NOSSOS LEITORES

Como parte das evocações relativas ao 10º aniversário de "Abencat e você" solicitamos, por e-mail, a nossos associados, de quem a Abencat tem endereço eletrônico, que nos dissessem, em cerca de 10 linhas, o que pensam do nosso boletim. A seguir, na ordem de chegada das respostas à nossa sede, estão refletidos o pensamento ou opinião de nove de nossos associados. Vamos à leitura.

M H Miotto

NANCY BARROS

Acho o Abencat e você uma publicação muito boa, com conteúdo de interesse de todos os leitores. Sempre que o recebo leio no mesmo dia. Em virtude do aumento de temas a serem abordados, fomos informados em uma das últimas edições que a página dos aniversariantes do trimestre seria eliminada para dar mais espaço a outras matérias e que a lista dos aniversariantes seria atualizada e publicada uma vez ao ano. Gostaria que essa decisão fosse revista já que as alterações acontecem todos os meses e uma revisão anual não seria suficiente. Digo isso porque tenho o hábito de usar essa lista para ligar aos amigos para cumprimentá-los nos seus aniversários e noto o quanto eles ficam felizes com a lembrança. Isso é apenas um comentário particular e, claro que entenderei se deixarem como está.

JOSÉ AMÉRICO NOBILE

Pessoalmente acho muito interessante, porque acabamos ficando sabendo um pouquinho do que está acontecendo com o pessoal que está afastado do cotidiano da CBL, e, também existem artigos muito interessantes, sabemos das dificuldades em se obter mais informações e cooperação, mas, mesmo assim tem uma boa qualidade.

As pessoas devem se motivar cada vez mais para contribuir com a manutenção e até mesmo o crescimento do Jornal, pois não tem nada mais gratificante que recordarmos nossa história na Caterpillar Brasil, história esta construída através das pessoas que nela trabalharam e que hoje podem narrar um pouquinho daquilo tudo que eles vivenciaram.

ROBERTO OLIVEIRA

Na minha opinião, o jornal Abencat e você é muito importante. Por vários motivos. Primeiro, é um registro cronológico atualizado de um grupo de pessoas que, embora não participando diretamente das atividades

da Caterpillar, certamente contribuiu decisivamente para o progresso dessa empresa. Segundo, é um elo de triplíce ligação entre o associado, a Abencat e a Caterpillar. Terceiro, é um dos meios de divulgação das atividades culturais e recreativas para os aposentados da Caterpillar. Por esses e por outros motivos, acredito que o Abencat e você deve continuar.

RONALDO JOSÉ DOS SANTOS COUTO

Imprescindível, pois é o único meio de comunicação entre os associados para saber o que está acontecendo na Abencat.

GENÉSIO MENIQUETTI

Conteúdo triste, muita história. Precisa de matérias mais alegres e voltadas para o público de jovem como somos, tipo: oportunidade para aplicar todo o conhecimento que temos acumulado ao longo desses anos, turismo por exemplo, leis, pacotes turísticos, alimentação, esportes etc. etc.

ITAMAR COLIMÓDIO ESTEVES

Vejo o boletim "ABENCAT E VOCÊ" como um veículo de comunicação muito importante, pois mantém a entidade em evidência junto aos seus sócios. Muitos dos sócios na participam ou participam pouco dos nossos eventos, não por falta de interesse ou vontade e sim por falta de condições e/ou oportunidade e às vezes por falta de tempo, e é através do nosso jornal que eles ficam inteirados do andamento de nossas atividades. O nosso jornal é rico em informações sobre o andamento da administração da Abencat, sobre os seus sócios, na forma de reportagens ou colaborações espontâneas e a famosa lista de aniversariantes. Fala sobre as novidades relacionadas ao programa e plano de saúde oferecido pela Caterpillar e outros assuntos de interesse dos associados.

Meus cumprimentos aos incansáveis "redatores" e aos colaboradores, que entendo poderiam ser em número maior.

WALTER ROSA

Respondendo à solicitação de avaliação do Jornal da Abencat, comento o seguinte: A) O Jornal presta excelente serviço de comunicação à comunidade dos aposentados da Caterpillar. B) É um elo vivo entre a comunidade. C) Não permite a morte da memória Caterpilliana. Pelas razões acima sou de opinião que o mesmo não deve parar, apesar da falta de colaboradores. O Mario Miotto é o pai da criança, e como tal deve continuar na luta para que o seu "filho"

continue vivo e desejavelmente com acréscimo de colaboradores.

JOSÉ CARLOS FERNANDES GARCIA

Sempre li o jornal, acho que é muito interessante receber informações de forma geral sobre assuntos de grande interesse e, principalmente, os ligados aos ex-funcionários da Cat, e agora colaboro com informações de SAUDE, ficou ainda mais interessante. Com a divisão de tarefas, acho que o Jornal obteve mais apoio e interesse pelo pessoal.

EUCLIDES FACCIOLLI

Minha opinião sobre o Jornal Abencat e você: Desde que foi implantado o nosso jornal, há dez anos, eu recebo-o regularmente e costumo ler todos os seus artigos mantendo-me informado dos acontecimentos.

Quero parabenizar o Mario pela sua boa vontade e dedicação durante todos esses anos na frente de sua coordenação e edição. Quero também incentivar os integrantes do comitê recentemente formado para auxiliar o Mario a dar continuidade nesse trabalho. Parabéns a todos.

JOSÉ CARLOS FERNANDES GARCIA

Sempre li o jornal, acho que é muito interessante receber informações de forma geral sobre assuntos de grande interesse e principalmente os ligados aos ex-funcionários da CAT, e agora que colaboro com informações de SAUDE, ficou ainda mais interessante.

WALTER WELSCH

O Abencat e Você, jornal ou boletim como é referenciado, está sendo um importante elo entre nós todos, que sem este informativo, provavelmente ficaríamos sem a possibilidade de convívio, sempre oportunamente programado. Os esforços desenvolvidos na manutenção deste periódico são relevantes e, acredito valorizados por todos nós que o recebemos e, reconhecemos as dificuldades quanto à sua elaboração. Acredito que o estabelecimento de uma periodicidade maior, poderá tornar mais viável sua manutenção.

Sem mais agradeço o comunicado enviado. Abraços...

LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA

É muito bom. Gostamos muito da seção sobre saúde. A inovação de convidar minhocas e não cobrões foi muito boa.

DARCIO MACHADO

Considero o jornal "Abencat e Você" um importante elo de ligação entre grandes amigos que por força do destino, depois de compartilharem anos de excelente convivência, tiveram que se afastar e seguir suas vidas, na contínua busca pela felicidade e a paz interior. A cada edição que recebo, revivo momentos mágicos que compartilhamos na busca incessante por nossa evolução profissional e pessoal. Vejo quase sempre, através desse veículo, a imagem do semblante daqueles amigos e companheiros que fizemos nesta bonita caminhada, hoje, como nunca, esbanjando muita sabedoria e experiência, conquistadas, é claro, nos anos prateados. Quero reafirmar a importância deste veículo para todos nós, e espero poder de alguma forma contribuir para o seu sucesso contínuo.

Abraços a todos!

HENRIQUE

Muito bom informativo, e por mim considerado um elo de União dos associados da Abencat.

WALTER VIEIRA LEITE

Leio, gosto dos temas abordados e notei que houve grande melhora, mas não chego a avaliar com detalhes para dar uma opinião com o objetivo de adicionar ou substituir algo. Parabéns pelos 10 anos a toda a equipe.

Abraços a todos.

CARLOS A. TAVARES

1) Excelente canal de comunicação. Importantíssimo, por vezes noticiando fatos (que apesar de divulgados pela imprensa) foi o Abencat e você meu lembrete. Para não perder prazo de entrada ação judicial cobrando prejuízos de Planos Econômicos. 2) As colunas sobre saúde, aniversários, entrevistas c/ colegas da "velha guarda" tem trazido interessantes "novidades" de colegas conhecidos de tantas décadas, que muitas vezes desconhecíamos. 3) Além de informativo, de leitura agradável e prazerosa deixo aqui meu elogio, além de agradecimento especial ao Mario e a todos que tem colaborado com ele na sua produção.

Grato

JOSÉ HERMETO CUNHA

Acho o jornal muito bem feito em todos os aspectos. Não poderia ser melhor. Acho que é imprescindível para a existência da Abencat. Sem o jornal certamente a Abencat irá morrer.

Abraços

1º DE DEZEMBRO NO CLUBE DOS EMPREGADOS DA CATERPILLAR

Caro associado, reserve o dia 1º de dezembro próximo para ir ao CEC, em Piracicaba. É dia de eleição e dia de confraternização de fim de ano. Você receberá convite com instruções para fazer sua reserva para o almoço e, para os moradores da região da Capital, também para o ônibus.

Esse dia começará com café e leite, sucos, biscoitos, pães e frios, a partir das 9h30.

Ao chegar ao salão, onde se realizará a confraternização, se o seu nome estiver na lista de confirmação de presença, você receberá uma senha para concorrer ao sorteio de algumas cestas especiais, cortesia da Previcat, o que em anos anteriores era presente da Caterpillar, ou, não sendo sorteado, receber a "nossa cesta". Será também orientado sobre o local da votação.

Cumprido o dever da votação, você poderá se deliciar com o café e seus acompanhamentos.

Naturalmente, por esse tempo, o papo estará "rolando". E um pouco depois, o "bar" abrirá para servir caipirinha, batidas e, para "calçar" o estômago, porções de calabresa acebolada, queijo prato, salame, mussarela de búfala e azeitonas.

O almoço será servido aí pelas 12h30. Será constituído por saladas diversas, e os pratos quentes contarão com sete variedades de carne - para todos os gostos - e as guarnições tradicionais de arroz, macarrão ao "sugo" com parmesão, e

farofa. Também terá pão. Para acompanhar os "comes", haverá os "bebes", oferecimento da Previcat, como já é tradição, de chope, refrigerantes e água. O fecho será a sobremesa: sorvete de massa.

Para esse dia, em que são lembradas passagens agradáveis de nossa vida na CBSA, para os mais antigos, e CBL para os mais novos, estão sendo organizadas algumas mostras de fotos de cenas de eventos passados, uma exposição de capas dos 40 números do Abencat e você. Espera-se também algumas cenas dos velhos tempos de trabalho, do arquivo de Eduardo Helmsky. Algumas outras atrações estão sendo consideradas

À tarde, será procedido o sorteio de oito cestas especiais, doadas pela Previcat. A seguir, os presentes, não contemplados no sorteio, que constem da lista dos que confirmaram presença, receberão suas cestas, que este ano foram adquiridas em empresa de Piracicaba, depois de um processo de comparação de conteúdo com a que foi distribuída em anos anteriores. Por um custo idêntico, obtivemos uma melhor seleção de produtos. Esse processo foi realizado por um grupo de senhoras "abencatistas", liderados por Teresinha Perón.

Sejam bem-vindos à nossa confraternização, divirtam-se e matem a saudade. **M H Miotto**

ANIVERSARIANTES

Conforme citado em edição anterior, no "bojo" das alterações que estamos introduzindo neste boletim, ou jornal como muitos preferem, visando torná-lo mais agradável e útil, consideramos conveniente substituir as publicações trimestrais da lista de aniversariantes por uma edição anual, na forma de um encarte.

Reconhecemos que ocorrem alterações por admissão de novos associados. Porém, a cada edição faremos a publicação dos aniversários dos admitidos no período. Por ocasião da publicação anual, todos estarão incluídos. Esperamos com isso atender às queixas que alguns fizeram quanto a isso, e que as alterações de conteúdo do jornal agradem a todos. **M H Miotto**

NOVO ASSOCIADO

No mês de setembro passado, recebemos como associado, o colega **ANGELO TADEU LIBERATI**, apresentado por Antonio Carlos Pinotti e Celso Sant'anna Camargo. Desejamos, em nome de toda a Associação, dar ao Ângelo nossas boas vindas.

Sílvia Maziero

VINHO AJUDA DIABÉTICOS

Por muito tempo os franceses intrigaram os pesquisadores. A população conhecida com hábitos sedentários e dieta rica em gorduras saturadas e o alto consumo de vinho era um dos países com baixa incidência de doença cardíaca, conhecido como o Paradoxo Francês.

Sabe-se hoje que esse paradoxo era justamente devido ao alto consumo de vinho tinto, especialmente ao resveratrol, substância presente nas cascas das uvas vermelhas (matéria prima para a fabricação dos vinhos) encontrada, principalmente, nas espécies *Vitis vinifera* e *Vitis labrusca*. Além dessas uvas ela está em várias outras plantas, como o amendoim, amora, eucalipto e em uma planta japonesa chamada *Polygonum cuspidatum*. Mais tarde, os cientistas descobriram que o mesmo perfil de alimentação dos franceses, principalmente no Sul do país, ocorria em países mediterrâneos, como a Grécia e Itália, e a Dieta do Mediterrâneo ficou muito conhecida, então, como responsável pelos efeitos benéficos, mais uma vez, se deve ao alto consumo de vinho tinto, especificamente ao trans resveratrol e foi também associado ao consumo de óleo de oliva.

O resveratrol foi descoberto em 1940 por um pesquisador japonês e, em 1976, Langcake e Pryce relataram a presença de resveratrol (tanto na forma cis, como trans e também na forma glicosídica) nas cascas das uvas vermelhas.

E, além de todos estes benefícios, a imprensa mundial noticiou, há algumas semanas, mais um benefício medicinal do vinho. Segundo estudos da Academia de Ciências da China, publicado na revista internacional de saúde *Cell Metabolism*, entre tantos benefícios para saúde, longevidade e beleza, o vinho auxilia o tratamento e prevenção da diabetes para pessoas com resistência à insulina.

O descobrimento aponta o trans-resveratrol, componente encontrado na casca da uva e no vinho tinto como responsável para prevenção e

tratamento da diabetes para aqueles que possuem resistência à insulina, um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento da enfermidade. Os médicos indicam uma dose de vinho tinto por dia. Para aqueles que não podem, não gostam ou não querem ingerir bebida alcoólica, é possível se beneficiar das qualidades medicinais e terapêuticas do vinho com a versão em pó, encapsulado, o Resvetrol - o primeiro e único princípio ativo do mercado natural, isolado na forma pura do componente trans-resveratrol encontrado no vinho. Disponível em todo o Brasil, nas farmácias de manipulação, mediante formulação.

Os benefícios do trans-resveratrol auxiliam na questão da beleza como um poderoso antioxidante, neutraliza os radicais livres formados pelo organismo e retarda o envelhecimento precoce das células, portanto é um eficaz "anti-idade". Na longevidade, diminui os problemas de saúde ocasionados por dietas gordurosas e calóricas, como diabetes, aumentando, assim, a longevidade saudável de pessoas com sobrepeso. Na saúde, há proteção cardiovascular, favorece a produção de HDL, colesterol 'bom', e reduz a produção de LDL, colesterol 'mau', tendo assim, um papel na redução do risco de desenvolvimento de doença cardiovasculares, como o enfarte do miocárdio, também é antiinflamatório, inibe a atividade de enzima ciclo e lipooxigenases, anticancerígeno, capacidade de inibir a proliferação de células tumorais, através da inibição da proteína NF-Kappa B envolvida na regulação da proliferação celular e auxiliar no tratamento da diabetes para pessoas resistentes à insulina.

Fonte: A Tribuna Piracicabana - **Giuliano Maluf**

**Você tem endereço eletrônico?
Informe à Abencat!**

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

© Revistas COQUETEL — www.coquetel.com.br

Narrativas recorrentes na Literatura infantil	↓	Sílaba de "mentir"	↓	Rei dos deuses nórdicos (Mit.)	↓	Nome da 12ª letra Prática religiosa	↓	Corante usado nos "jeans"	↓	É conduzida pelo vaqueiro	↓	Cardiologia	↓
Sucesso da banda Jota Quest	→												
Submissão	→							Deus adorado pelos cananeus	↓	Equivale a 100 m²	↓		
Unidade, em inglês	→	Cheio de nuvens	→										
A 19ª letra do alfabeto grego	→	Lógica; coesa	↓	Peça íntima feminina	↓			Radical (abrev.)	→	Suporte de viadutos	↓	Vitamina da cera das abelhas	→
Território inserido dentro de outro	→												
Origem do cromossomo Y do feto	→			A mais famosa ópera de Verdi	↓			O cordeiro, em relação à ovelha	↓				
Ação que consolida o aprendizado	→	Matéria-prima de sabões (símbolo)	→			Terminal da RFFSA Malformação óssea	↓			O maior sucesso de Carmen Miranda	↓		
Cultivada (a terra)	→							Dotar de membros para o voo	↓				
(?) Caymmi, cantor e compositor	→	Ladrão (bras. gir.)	→							Vitamina de ação antigripal	→		
Achar graça	↓			Osman Lins, escritor brasileiro	→			Advérbio latino que indica citação	↓				
Aliança de países para defesa mútua	→	L	→	I	→	G	→	A	→	Agência Brasileira de Inteligência	→		
Capital atagoana do Jumo	→												

BANCO — 3/sic — teu, 4/baál — odin — unit, 7/enclave, 9/parafica.

RECEITAS

BOLO DE MARACUJÁ

(receita testada por Carmem Fernandes)

Ingredientes:

- 5 ovos (clara em neve);
- 2 copos de açúcar;
- 100 gr. de margarina;
- 1 xícara de polpa de maracujá com sementes, ou,
- 1 xícara de suco;
- 2 copos de farinha de trigo;
- 1 colher das de sopa de pó Royal

Preparo:

Bater até ficar em creme: As gemas, o açúcar e a margarina. Acrescentar, levemente por último, as claras em neve e o pó Royal. Forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

BOMBOCADO DE FUBÁ

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de açúcar;
- 2 xícaras de chá de leite;
- 1 garrafa de leite de coco;
- 1 colher, de sobremesa, de manteiga;
- 2 colheres, de sopa, de fubá;
- 2 colheres, de sopa, de farinha de trigo;
- 1 colher, de sopa, de fermento;
- 4 ovos inteiros

Preparo:

Bater no liquidificador Colocar na forma untada

Colaboração de Carmem Fernandes

Recruta Zero Mort Walker



RIR É O MELHOR REMÉDIO

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**

MINEIRINHO

Seu Zé, mineirinho, pensou bem e decidiu que os ferimentos que sofreu num acidente de trânsito eram sérios o suficiente para levar o dono do outro carro ao tribunal.

No tribunal, o advogado do réu começou a inquirir se Zé:

- O senhor não disse na hora do acidente “Estou ótimo”?

E seu Zé responde:

- Bão, vô ti contá o que aconteceu.

Eu tinha acabado di colocá minha mula favorita na caminhonete...

- Eu não lhe pedi detalhes! - interrompeu o advogado.

- Só responda à pergunta:

- O senhor na cena do acidente:

- “Estou ótimo”?

- Bão, eu coloquei a mula na caminhonete e tava descendo a rodovia....

O advogado interrompe novamente e diz:

- Meritíssimo, estou tentando estabelecer os fatos aqui. Na cena do acidente este homem disse ao patrulheiro rodoviário que estava bem. Agora, várias semanas depois do acidente ele está tentando processar meu cliente, e isso é uma fraude.

Por favor, poderia dizer a ele que simplesmente responda à pergunta?

Mas, a essa altura, o Juiz estava muito interessado na resposta do seu Zé e disse ao advogado:

- Eu gostaria de ouvir o que ele tem a dizer.

Seu Zé agradeceu ao Juiz e prosseguiu:

- Como eu tava dizendo, coloquei a mula na caminhonete e tava descendo a rodovia quando uma picape travessô o sinal vermeio e bateu na minha caminhonete bem du lado. Eu fui lançado fora do carro prum lado da rodovia e a mula foi lançada pro outro lado. Eu tava muito ferido e não podia me movê.

Mais eu podia vê a mula zurrano e grunhino e, pelo baruío, percebi que o estado dela era muito feio.

Em seguida o patruiero rodoviario chegô. Ele ouviu a mula gritano e zurrano e foi até onde ela tava.

Depois de dá uma oiada nela, ele pegô o revorve e atirô treis veis bem no meio dos óio dela.

Depois ele travesso a estrada com a arma na mão, oiô pra mim e disse

- “Sua mula estava muito mal e eu tive de atirar nela. Como o senhor está se sentindo?

- Aí eu pensei bem e falei:.... Tô ótimo!”

Colaboração de **A C Fernandes**

JACOB

Deitado em seu leito de morte, Jacob chama o seu filho mais velho, tira um antigo relógio do bolso com dificuldade e diz:

- Filho... está vendo este relógio aqui?
- Sim, papai... ' responde o filho, com lágrimas nos olhos.
- Ele era do meu bisavô! continuou o pai.
- Depois ele foi passado para o meu avô.... depois para o meu pai.... depois para mim.... e agora chegou sua vez.... Quer comprar?

Colaboração de **Roberto Soriano**

LADRÃO

A mulher fala para o marido:

- Querido... a empregada roubou duas toalhas.
- Mas que ladra! Que sem-vergonha! Quais foram as toalhas?
- Aquelas que nós trouxemos do hotel!...

A SOGRA

O marido chega em casa vindo do hospital, onde havia ido visitar sua sogra.

Sua esposa pergunta:

- "Como está a minha mãe?"

O marido responde:

- "Sua mãe está muito bem, saudável como um cavalo e ainda viverá por muito tempo. Na semana que vem ela receberá alta do hospital e virá morar conosco para sempre."

A esposa, surpresa, pergunta:

- "Como pode ser? Ontem mesmo ela parecia estar no seu leito de morte e a equipe médica dizia que ela deveria ter poucos dias de vida!?"

O marido responde:

- "Eu não sei como estava ontem, mas hoje, quando perguntei ao médico sobre o estado de sua mãe, ele me responde que deveríamos nos preparar para o pior...."

AZAR

A mulher entra no restaurante e encontra o marido com outra.

- "Pode me explicar o que é isto??"

E ele responde:

- "Azar!!!"

HOMEM

Homem é igual a caixa de isopor: É só encher de cerveja que você leva pra qualquer lugar.

EX-NAMORADO(A)

Ex-namorado(a) é igual a roupa da moda: você vê em foto antiga e não acredita que um dia teve coragem de sair com aquilo.

DÍVIDA

Devo tanto que se eu chamar minha mulher de meu bem, o banco toma!!

O GERENTE

Um gerente de departamento, sentindo que seus subordinados não respeitavam sua liderança, resolveu colocar a seguinte placa na porta de seu escritório:

- "Aqui quem manda sou eu."

Após ter voltado de uma reunião, encontrou um bilhete junto à placa:

- "Sua esposa ligou e disse que é pra devolver a placa."

CONSTATAÇÃO

Brasileiro não tem medo do fim do mundo, tem medo do fim do mês.

ATESTADO DE POBREZA

No dia que chover sopa é porque o pobre só tem o garfo na mão.

BEBIDA

Eu bebo pouco, mas o pouco que bebo me transforma em outra pessoa, e essa outra pessoa sim... essa sim, bebe pra danar...

REGENERAÇÃO

Um dia li que fumar era ruim e deixei de fumar.

Li que beber era ruim e deixei de beber.

Li que comer gorduras era ruim e deixei de comer.

Li que sexo era ruim e... deixei de ler!!!

Colaboração de **A C Fernandes**

UM PERFIL EM DESTAQUE

JOÃO CANTÃO NETO

Nosso entrevistado deste número é o João Cantão Neto, normalmente chamado de Cantão. Trabalhou por um longo tempo na CBSA, desde os tempos da Lapa.

Vamos à entrevista:

João Ferreira da Silva e Álvaro Pereira dos Santos

Abencat e Você - Conte-nos a origem da sua família

João Cantão Neto - Meu pai e minha mãe são filhos de imigrantes italianos, vindos para o Brasil na década dos 80 do século 19.

Sou oriundo do interior de S.Paulo, região de S.J. do Rio Preto, de uma família de sete irmãos.

Nasci e vivi no sítio até os nove anos, meu pai era administrador de fazenda.

Mudamos para São Paulo – capital – em 1945 que diferença, sair daquele mundão livre andando a cavalo, nadando em rio e lago, apanhando fruta da época na porta de casa, caçando passarinho – não se tinha a consciência ecológica de hoje – e acabar confinado em uma casa num terreno de 8m x 20m. Fiquei morando em São Paulo até mudar para Piracicaba em janeiro de 1976.

Abencat e Você - Fale-nos sobre sua família.

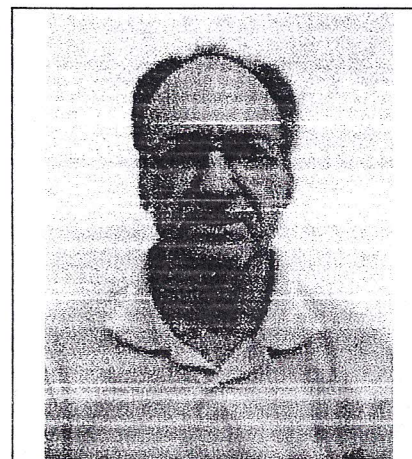
JCN - Casado com a Nilza, tivemos duas filhas, Vânia e Sandra, ambas casadas e só um neto.

Abencat e Você - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

JCN - Comecei a trabalhar muito cedo, com 12 anos já estava trabalhando numa loja no bairro da Lapa. Não parei mais até a aposentadoria na CBL.

Durante esse tempo cursei o Senai – diurno - o Colegial e Química Industrial no período noturno.

Com registro em carteira ainda de menor como se diz, iniciei no Frigorífico Armour, no laboratório químico, lá trabalhando por 6,5 anos. Querendo novos desafios, fui trabalhar na Sofunge – uma fundição que iniciava a fabricação de componentes



para a nascente indústria automobilística – como Supervisor de Inspeção, fazendo uso dos conhecimentos de mecânica do Senai e de química, o qual cursava o 3º ano. Estava com três anos na Sofunge quando recebi um convite e aceitei para trabalhar na Cerâmica Porcelite, como Supervisor da Qualidade, o trabalho era interessante mas a distancia era grande e isto estava me prejudicando no curso de Química, por não me sobrar tempo para estudar

Abencat e Você - Quando e como você chegou à Caterpillar?

JCN – Enquanto trabalhava na Porcelite apareceu a grande oportunidade, lendo o “Estadão” vi um anúncio da Caterpillar pedindo Inspetores de Qualidade.

Numa quarta feira de cinzas me apresentei para entrevista fiz teste e fui contratado. Iniciei no dia 16 de fevereiro de 1959 na Cat de V. Leopoldina, pertinho de minha casa trabalhando das 8,00 às 16,30h só 5 dias por semana, dava para continuar estudando a noite.

Abencat e Você - Que função (ões) você desempenhou na CBL?

JCN - Em fevereiro de 1961 fui transferido para Santo Amaro como Inspetor de Solda, daqui por diante vou somente citar os cargos que ocupei, sem cronologia: Supervisor de solda, Técnico de Laboratório Químico, Técnico de Laboratório Metalúrgico, Técnico De Solda, Analista de Problemas de Produção, Supervisor de Inspeção, Supervisor de Laboratório Metalúrgico, Supervisor Geral de Inspeção e, em Piracicaba os cargos de Gerente da Divisão de controle de Processo e Inspeção, Ger. de Div. da

Qualidade Assegurada, Ger. da Div. Metalúrgica, Ger. da Div. de Qualidade do Produto e por último Gerente da Div. de Controle de Processo e Inspeção novamente na qual me aposentei.

Aposentei-me no dia 02 de maio de 1991 após mais de 32 anos de Caterpillar.

Como pode se notar todos os empregos meus foram na área de controle da qualidade portanto sou um Qualityaholic (viciado em qualidade)

Abencat e Você - Alguma lembrança mais forte ou curiosidades do tempo de Caterpillar que você gostaria de destacar?

JCN - Considero-me um privilegiado, pois, além dos diferentes cargos que ocupei tive a sorte de participar como parte integrante do início da fabricação do C-frame do D-8, do scraper RM 110, de ter iniciado a implantação do processo de soldagem com proteção de gás CO₂, de ter iniciado a inspeção por ultra-som em soldas. Hoje tudo isto é rotina.

Tenho muitas lembranças desses anos todos mas tem acontecimentos que marcam mais e de maneiras diferentes, por exemplo, no ano de 1976 estruturamos e colocamos em prática a parte funcional da Inspeção em Pira, me sentindo um pouco pioneiro na implantação da fábrica. Em 1988 sofri uma série de cirurgias e fiquei afastado por um ano e os dirigentes da época mantiveram o meu emprego isto elevou demais a minha auto-estima e o exemplo de como a Caterpillar considerava seus funcionários.

Nessa época aconteceu também algo comovente, eu iria sofrer uma cirurgia mais drástica e ia necessitar de transfusão de sangue, entrei em contato com a secretária da Divisão Médica e ela retornou a ligação em 40 minutos informando que já havia uma lista de 17 doadores voluntários, isto é que é solidariedade, imaginem a minha emoção, pois, o "falatório" sobre a AIDS estava no auge.

Abencat e Você - Você sua família estavam preparados para a Aposentadoria? Existiam planos para isso?

JCN - Um dia nós temos que nos aposentar e para isto é bom pensar o que fazer quando ele chegar, alguns pensam em pegar uma varinha e ir pescar não se lembram que ele terá 24 horas diárias a serem preenchidas enquanto viver.

Comecei a pensar no assunto quando li uma notícia sobre um estudo do INPS, atual INSS, que boa parte dos que se aposentavam ficavam doentes e morriam dentro de 2,5 anos em média, por ociosidade. Lá fui eu, junto com a família, planejar o meu tempo, porque para eles a rotina continuaria, apenas iam ter um intruso em tempo integral, primeiramente algo que consumisse muitas horas por dia, parti para uma chacinha, depois, um pouco de lazer viajando e, para complementar no inverno? Ai entrava o meu *hobby*, pequenos trabalhos de marcenaria na oficina montada na chácara.

Mas eis que entra o imponderável, depois de alguns anos de aposentado a saúde fica ainda mais abalada e começa a cercear o trabalho físico e todo o planejamento vai por água abaixo.

Não, não foi não. Depois de muitos anos de janela nós aprendemos que temos que ter sempre saídas alternativas e isso muito me ajudou.

Abencat e Você - E como está sua vida atual?

JCN - O Sistema Operacional Windows veio ajudar os velhinhos, ou idosos como querem outros, a entrarem na era da informática, entrei de cabeça, realizando até um sonho, fazer edição de fotos e vídeos gravados nas viagens e outras ocasiões, com o auxílio do computador.

Hoje passo horas aprendendo novos programas e navegando na Internet pesquisando 1001 assuntos diferentes.

E ainda ponho a leitura em dia, coisa que quase não tinha tempo e também aproveito para ver e rever bons filmes. Resumindo, não me sobra tempo para mais nada.

Abencat e Você - Você daria alguma "dica" para seus colegas que ainda estão na ativa de como se preparar para esse momento?

JCN - Se eu não tivesse feito o planejamento talvez fosse mais um na estatística do INPS.

Em agosto de 2002 sai de Piracicaba e vim morar em Valinhos, próximo das filhas e neto, deixei de ser *pé de cana* para ser *pé de figo*.

Remetente:

ABENCAT - Rua Benjamin Constant, 1472 – sala 3 – Cep 13400-053 - Piracicaba-SP