

ABENCAT e Você

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIO DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09/03/1993

2º TRIMESTRE DE 2010 - Nº 50 - ANO XIII

PALAVRA DO PRESIDENTE

A Abencat - Benemerência e Solidariedade

Em nossa primeira mensagem do ano, na edição do "Abencat e Você" do 1º trimestre, falamos de dar mais foco, em nossas atividades, para ações de benemerência e solidariedade.

Devemos dizer que esta intenção está ganhando eco entre nós "Abencateanos", assim em nossas reuniões tem surgido várias idéias para nos envolvermos em série de ações focadas para esse objetivo.

Voltamos a enfatizar que participar de uma campanha benemerente ou prestar serviço voluntário para pessoas ou instituições carentes, não só beneficia a quem nós ajudamos, como também, e de forma significativa, a nós mesmos. Beneficiamo-nos por nos sentir úteis, por bem ocuparmos nosso tempo, não deixando espaço para a ociosidade e seus males, além ampliarmos nosso círculo de relacionamento e integração.

Por ocasião de nossa reunião conjunta, Diretoria e Conselhos, as esposas presentes tiveram oportunidade de debater o assunto com a assistência da Psicóloga Thais, da CBL, e acolheram de bom grado o convite da Thais para participarem de campanhas que a CBL tem promovido em prol da Comunidade, e este convite é também acolhido pela Abencat, assim sempre que a CBL venha a promover uma campanha, estaremos divulgando para nossos Associados e incentivando sua participações.

Por ocasião de nossa Assembléia e Encontro em 10 de abril, em São Paulo, a partir de comentários entre colegas, evoluiu uma idéia interessante de como facilitar e estimular nossa participação em campanhas e/ou serviços voluntários. Na verdade, muitas vezes atégostariamos de ser mais participantes e engajados em movimentos em prol de boas causas, mas não sabemos como começar, a quem e onde nos dirigir, inibindo nossa ação. Daí surgiu um ponto de partida, temos um bom número de associados e cônjuges que já participam de atividades e/ou são voluntários em várias instituições; vamos então elaborar um cadastro com informações desses colegas e instituições/ movimentos a que estão vinculados, e eles serão nossos pontos de referência para disponibilizarmos nossa vontade de participação.

Quando do nosso grande Encontro de Confraternização no Fim do Ano, já marcado para 5 de dezembro, queremos fazer nossa própria campanha, convidando os colegas a trazerem um jogo de toalhas ou de lençóis, ou oferecerem uma contribuição para compra desses itens, a serem doados para duas instituições carentes, uma de Piracicaba e outra de São Paulo. Pelo nosso pequeno número, não deveremos conseguir uma grande arrecadação, mas o pouco que consigamos já será uma ajuda, e, mais importante, estaremos fazendo nossa parte. Amigos Associados, vamos abraçar essa boa causa, é bom para a Comunidade, é muito bom para nós!

Marcos Aguirre Armelin

HOMENAGEM

No dia 30 de abril, a Câmara de vereadores de Piracicaba realizou uma seção solene para homenagear 11 empregados de empresas de Piracicaba, que se destacaram em suas funções no ano de 2009. Entre eles estava a nossa colega abencateana **Maria Antonia Tófoli Araujo**, que foi a primeira homenageada da noite. Em vista do grande número de participantes e convidados das diversas empresas que participaram, a seção solene foi realizada na sede do Clube dos Metalúrgicos.

Além dos vereadores tivemos a presença do deputado Federal Mendes Thame e do estadual Roberto Felício. A homenagem foi uma iniciativa do vereador José Luiz Ribeiro, que enalteceu o trabalho efetuado pela Maria Antonia no trato com as entidades assistenciais e na criação do Coral de Vozes da Caterpillar, que também foi convidado a cantar e participar da solenidade, em seguida foi oferecido um jantar a todos.

João Ferreira da Silva

Tiragem desta edição:

- ✓ 353 exemplares
- ✓ 327 exemplares para associados
- ✓ 15 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 11 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880
Coordenação de Redação e Edição: Mário Hélivio Miotto
Digitação / Diagramação / Reprodução: Visual Cópias
Fone: (19) 3432-6567/3432-6568
e-mail: visual.impresao@terra.com.br

Quitação Eleitoral

Você ainda guarda aquelas tirinhas de papel, para comprovar que votou nas últimas eleições?

Pois bem, pode mandar suas tirinhas para reciclagem. Basta apresentar a Certidão de Quitação Eleitoral, que não custa um centavo sequer e nem lhe exige locomoção, pois você mesmo a imprime em sua casa.

Acesse o site abaixo e preencha os campos em aberto, com os dados que você encontra no seu Título de Eleitor:

http://www.tse.gov.br/internet/serviços_eleitor/quitacao_blank.htm

Repasse esta informação a quem interessar .

Fonte: **Tomaz Wonghon - PSDB**

Colaboração: **Ernesto Oderich Sobrinho**

SEGURO DE VIDA – APOSENTADOS

Alguns episódios, de falecimento de beneficiário da Caterpillar, tem revelado, algumas vezes, que os familiares do beneficiário não estão a par do seguro que o falecido tinha contratado, por intermédio da Previcat, e dos direitos que cabem ao falecido e a seus dependentes, em especial o cônjuge. E em casos assim, o serviços que estão previstos para essa circunstância, não são acionados a tempo pelos familiares.

Em razão desse fato, a Abencat solicitou, por intermédio de Nancy Barros, à Previcat, esclarecimentos sobre o que é disponível e como ter acesso a esses benefícios.

A seguir, os informes fornecidos por Eliane F. Novello Zem, da Previcat.

Mario Helvio Miotto

INFORMAÇÕES GERAIS

“O seguro de vida é um benefício *opcional* oferecido ao funcionário quando ele se desliga da empresa. A adesão ao seguro somente pode ser feita no momento da entrada do funcionário para o Early Retirement ou para a Previcat. O capital segurado é escolhido por ele.

Juntamente com o termo de adesão, o aposentado preenche a declaração de beneficiários do seguro. Se ocorrer o falecimento e não houver designação de beneficiário, o seguro será pago aos herdeiros legais, e estes deverão se habilitar e comprovar as respectivas condições para receber o seguro através de um modelo de declaração de herdeiros que é fornecida pela própria seguradora.

COBERTURAS DO SEGURO DE VIDA

Cobertura Básica de Morte

Ocorrendo o falecimento do segurado principal, qualquer que seja a causa, a seguradora pagará aos beneficiários indicados, uma indenização equivalente:

Morte Natural: Valor do Capital Segurado, de acordo com a opção efetuada.

Morte Acidental: Valor dobrado do Capital Segurado, de acordo com a opção efetuada.

Cobertura Automática de Cônjuge

Em caso de falecimento do cônjuge, seja por morte natural ou acidental, o segurado principal terá direito a uma indenização correspondente a 50% do valor do Capital Segurado, de acordo com a opção efetuada.

Cesta Básica

Em caráter de cesta básica, no caso do falecimento do segurado, será garantido à família um valor de R\$1.440,00, pago de uma única vez, juntamente com o valor do seguro de vida.

Auxílio Funeral

Recomendamos manter sempre o número do telefone da Seguradora (**0800. 7012204**) em poder da família e, na ocorrência do falecimento, entrar em contato imediatamente com a seguradora para que o auxílio funeral seja liberado por eles. Recomenda-se ainda que ao sair de casa, o aposentado tenha consigo o número do telefone da Seguradora.

O Auxílio Funeral é composto pelos seguintes itens, limitado a R\$3.000,00: Urna Funerária, Ornamentação, Coroa de Flores, Manta Mortuária e Véu, Paramentos e Vela, Registro no Cartório, Livro de Presença, Jogos de Paramentos, Taxas de Capela, Sepultamento ou Cremação, Atestado de Óbito e Taxas Municipais.

Também estão inclusos os serviços de traslado do corpo desde o local do falecimento (ainda que em outro estado ou exterior) até o domicílio do falecido e aluguel de sepultura por 3 anos caso a família não tenha jazigo.

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

SEGURO DE VIDA

Alguns Esclarecimentos

- Mortes por Acidentes, dão direito ao dobro do capital segurado do **aposentado**.

- Na ocorrência de morte do aposentado, a pensionista deixa de ter seguro de vida, e não terá direito de aderir a um novo seguro de vida por este plano.

O telefone da Seguradora é **0800.7012204**

NOVO ASSOCIADO



Fevereiro

CLÓVIS MUNIZ.

Apresentado por João Ferreira da Silva.

Clóvis é casado com a sra. Marilda Ferraz Lopes Muniz.

Aniversários: Clóvis = 17.12 e Marilda = 12.01.
Fone: (19) 34219956.

Março

JOSÉ JAIR FERRAZ DE TOLEDO

Apresentado por Roberto Luiz da Silva.

José Jair é casado com a sra. Maria do Carmo Nunes Baldinato de Toledo.

Aniversários: José Jair = 03.08 e Maria do Carmo = 18.07.
Fone: (19) 33712780

Abril

Em abril tivemos o ingresso de mais dois associados. São eles:

- **JOSÉ SEVERINO DONATI** –, apresentado por Eguiberto Alves da Cruz.

Donati é casado com a sra. Kátia Milanez Donati.
Aniversários: Donato = 04.06 e Kátia = 12.08.
Fone: (19) 33018301.

- **VALDOMIRO VICENTE** – apresentado por Carlos Augusto Tavares.

Valdomiro é casado com a sra. Yara de Oliveira Vicente.

Aniversários: Valdomiro = 01.12 e Yara = 24.10.

Aos novos associados, nossas boas vindas.

Aprenda a ver com o coração
e não com os olhos

Dr. Fernando A. Lucchese

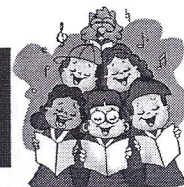
Eliane F. Novello Zem

PREVICAT - Soc. Prev. Caterpillar

Fone: (19) 2106.2823 / Fax: (19) 2106.1797

novello_eliane@cat.com

CANTO CORAL



No mês de junho acontecerá no Teatro Municipal de Piracicaba o IV Encontro Nacional de Corais de Piracicaba. O Coral Vozes da Caterpillar será o anfitrião. É esperada a participação de cerca de 90 corais. Tem corais da cidade, de outras cidades e de alguns estados. Talvez alguns do exterior (até o momento cerca de 2700 pessoas já estão inscritas). Acompanhe a divulgação pela imprensa local.

João Ferreira da Silva

COZINHA EXPERIMENTAL

A Vila Saúde no mês de maio trocou o consultório pela cozinha para realizar o curso *Alimentos Funcionais*. A atividade tem o objetivo ensinar sobre os benefícios desse tipo de alimento, que colabora para melhorar o metabolismo e prevenir doenças, além de proporcionar a experiência prática. Neste curso, serão preparadas algumas receitas para degustação. **Fique atento para os próximos cursos. Esperamos vocês!!!**

Nutricionista: **Elaine Furlan Broggio**

Os relacionamentos fazem-nos crescer.
Este aprendizado constante é mais importante do que o acúmulo de bens ou de títulos.

Dr. Fernando A. Lucchese

EXTRATO DA ATA DA REUNIAO CONJUNTA DIRETORIA/CONSELHOS

Dia 27 de março passado, ocorreu nas dependências da Vila Saúde, a reunião que se destinava ao exame e aprovação das contas do 2º semestre de 2009. Para esse fim, foram convocados os membros do Conselho Fiscal e do Conselho Deliberativo, e o Diretor Administrativo. Em reunião prévia, do Diretor Darcio Rodrigues com o Conselho Fiscal foram apresentados os documentos contábeis relativos a esse semestre. Algumas questões foram formuladas por membros do Conselho Fiscal, tendo Darcio respondido precisa e satisfatoriamente. Das explanações, um dado para conhecimento dos associados é que a Receita prevista era de R\$61.879, e o realizado foi R\$62.946, Já o resultado, ou seja, o saldo, era de R\$11.712, enquanto o verificado foi de R\$23.387, Isso se explica pois despesas do evento de dezembro, no

CEC, tiveram seu vencimento em janeiro. Após a apresentação, o Conselho Fiscal lavrou um Parecer informando ao Conselho Deliberativo do seu trabalho de exame dos Livros Caixa e Contas Correntes Bancárias, bem como documentos de suporte e de sua conclusão aprovando a prestação de contas, e recomendando ao Conselho Deliberativo a aprovação. A seguir, reuniram-se a Diretoria, o Conselho Fiscal e Conselho Deliberativo, sob a presidência de Armando Ceccato, presidente do Conselho Deliberativo. O presidente leu para os presentes o Parecer do Conselho Fiscal, e o colocou em votação para aprovação, que foi unânime, pelos conselheiros. O aprovando a prestação de suporte informando do seu trabalho de exame dos Livros Contas

Mario Helvio Miotto

ENCONTRO DE ESPOSAS

Encontro de Esposas

Como já é uma tradição, por ocasião da Reunião Conjunta de Diretoria e Conselhos da Abencat, no dia 27 de março passado, as esposas abaixo nomeadas, compareceram à Vila Saúde, e, juntamente com os diretores e conselheiros, foram recebidas por Silvia e João Maziero, com um café da manhã, em que havia salgadinhos, biscoitos variados, sucos, café e água.

Logo após, enquanto a Reunião Conjunta tinha lugar, as senhoras tiveram

uma agradável reunião com a Dra. Thais Zocca, psicóloga da CAT, na qual a abordagem foi a Mulher nos dias de hoje.

Participaram: Aída de Oliveira, Carmen Fernandes, Dirce Machado, Leila Santos, Leonice Martins e Márcia Onaga.

Colocamos nossos pontos de vista e foi muito interessante porque todas tem uma história de vida diferente e muito rica de experiências:

- as mulheres são mais detalhistas que os homens e conseguem fazer várias coisas ao mesmo tempo,
- valores continuam os mesmos, mas a relação da mulher é que diversificou: internet, pílula, trabalho, abertura de participação em todos os campos (social, econômico, esportivo, etc...),
- no passado, as mulheres estudavam em colégios internos e eram formadas para casar, bordar, costurar, cuidar da casa, etc.. Hoje, elas são tão competitivas quanto os homens e estão sendo formadas para o mercado de trabalho,
- hoje, o mundo necessita dessa mão de obra que, por sua vez, dá a satisfação à mulher de produzir algo reconhecido e valorizado por todos.

E acaba tomando para si também, a responsabilidade de ajudar no sustento do lar. E como fica difícil trabalhar e ser a dona de casa, a mãe e esposa maravilhosa então muitas passam a delegar algumas responsabilidades de mãe para a babá, para a escola, etc.... Enfim, nós mulheres somos grandes lutadoras e, mesmo com todas as mudanças que ocorreram ao longo dos anos, somos hoje realizadas, satisfeitas e felizes com o que construímos nas nossas vidas.

Estamos na fase de aproveitar a vida: a Dirce adora brincar com os netos, Carmen ama viajar e cozinhar, Aída tem grande satisfação em ser dona de casa, mãe e mimar os seus netos.

Mudando de assunto, a Carmem trouxe a proposta, em primeira mão, da viagem para Caldas Novas, de 30/09 a 03/10. Houve comentários sobre as viagens que fizeram e que foram bastante proveitosas e alegres.

Com relação às campanhas sobre trabalho voluntário, temos 3 pontos:

1. ficou combinado que deverão ser entregues na Vila Saúde, medicamentos que não são mais utilizados pelas famílias para que sejam dirigidos ao Lar Betel (idosos)/creches.
2. campanha do agasalho que deverá acontecer a partir de maio (não ficou definido onde deverão ser entregues) e,
3. na festa de fim de ano poderá ser sugerida aos participantes uma contribuição (doação de produtos não perecíveis) através da carta convite

Márcia Onaga



A importância do cafezinho

Dois leões fugiram do Jardim Zoológico.

Na fuga, cada um tomou um rumo diferente. Um dos leões foi para a mata e o outro para o centro da cidade. Procuraram os leões por todo lado, mas ninguém os encontrou.

Depois de um mês, para surpresa geral, o leão que voltou foi justamente o que fugira para a mata. Voltou magro, faminto, alquebrado. Assim, o leão foi conduzido para sua jaula.

Passaram-se oito meses e ninguém mais lembrou do leão que fugira para o centro da cidade, quando um dia, o bicho foi recapturado. E voltou ao Jardim Zoológico gordo, sadio, vendendo saúde.

Mal ficaram juntos novamente, o leão que fugira para a floresta perguntou ao colega:

- Como conseguiu ficar na cidade esse tempo todo e ainda voltar com saúde? Eu, que fugi para a mata, tive que voltar porque quase não encontrava o que comer....!!!

O outro leão replicou:

- Enchi-me de coragem e fui ,e esconder em uma repartição pública. Cada dia comia um funcionário e ninguém dava por falta dele.

-E por que voltaste, então, para cá? Tinham acabado os funcionários?

- Nada disso. Funcionário público é coisa que nunca se acaba. É que eu cometi um erro gravíssimo. Tinha comido o diretor geral, dois superintendentes, cinco adjuntos, três coordenadores, dez assessores, doze chefes de seção, várias secretárias, dezenas de funcionários e ninguém deu por falta deles! Mas, no dia em que eu comi o que servia cafezinho.... Estraguei tudo!!!

Colaboração de **Antonio Carlos Fernandes**

Corte de luz e de água

Dois amigos judeus se encontram na rua. Um deles vai levando pelo braço a sua mãe anciã.:

- Olá Isaac!! Há quanto tempo não te vejo....!! Que tem feito de tua vida?

- Pois aqui estou com minha mãe, pois a pobre ficou surda e cega....

- Como lamenta, Isaac.... E diga-me, está levando-a ao médico?

- Não, não!! Eu a acompanho para pedir o desligamento da luz e do telefone.

Colaboração de **Ernesto Oderich Sobrinho**

Continhos da coletividade judia

O empréstimo

Samuel vai ai Banco Israelense e se aproxima do caixa.

-Bom dia Samuel, saúde o caixa atentamente.

- Bom dia, Venho fazer um empréstimo de R\$1,00

- Um real?. Mas, Samuel, eu tiro essa importância de qualquer de suas contas de investimento, solucionando o problema.

- Se não dá crédito, Samuel retira aplicações, retira dinheiro, retira jóias, retira tudo.

- Mas, Samuel, não é para tanto, se você quer o crédito, nós lhe damos (e lhe apresenta os papeis para que os assine)

- Qual é a taxa de juros?

- 3% ao mês.

- Está bem, mas quero deixar em garantia de pagamento, meu BMW.

- Não Samuel, não é necessário, com suas contas é mais o que suficiente.

- Se não deixa meu BMW em garantia, retira aplicações, retira dinheiro, retira jóias, retira tudo.

- Está bem Samuel, pode deixar seu BMW na abóbada do banco até 30 dias.

- Perfeito!

Samuel volta para casa e diz à sua esposa:

- Ruth, Ruth, já podemos tirar nossas férias tranquilamente, consegui estacionamento por R\$0,03 pelo mês completo

Colaboração de **Ernesto Oderich Sobrinho**

Self-service

- Como é restaurante por quilo português?

- O cliente é pesado na entrada e na saída.

No supermercado

- Por que o português, cada vez que compra uma caixa de leite, abre-a ali mesmo, no supermercado?

- É porque na caixa está escrito: "Abra aqui!"

Segredos

O português passava em frente a um "chaveiro" quando viu a placa "Trocem-se segredos." Parou instantaneamente, entrou na loja, olhou para os lados, e cochichou ao ouvido do balconista:- Eu sou gay, e você?





O SAL E A PRESSÃO ALTA

O que é Sal?

O sal é um mineral composto por dois elementos principais: o sódio e o cloro, que se juntam formando o cloreto de sódio. 5% do sal recolhido do mar é utilizado para consumo humano. O restante vai para a indústria, servindo para fabricar papel, tecidos, cosméticos, tinturas, detergentes, remédios, etc. O sal é necessário para manter a vida.

O sódio tem funções nobres no organismo:

- controlar o equilíbrio da água
- contribuir para transmitir os impulsos nervosos do cérebro para todo o corpo.
- permitir a contração muscular.
- participar da regulação do ritmo do coração.

Como o sódio provoca pressão alta?

Quando a gente come aquela comidinha mais salgada... Dá uma sede !!!!

A ingestão excessiva de sal faz aumentar a quantidade de sódio no sangue. Mas o equilíbrio entre sódio e água no organismo tem que ser perfeito. Existindo mais sódio precisa haver mais água. Com o sódio aumentando no sangue, complicados mecanismos hormonais entram em ação para equilibrar as águas corporais.

Se este equilíbrio não ocorrer, o organismo vai ter que tirar água de dentro das células, provocando desidratação e risco de morte. Só que este aumento do volume de sangue por causa do aumento da quantidade de água (para diluir o sódio) faz aumentar a pressão dentro das artérias. E lá vai a pressão arterial para as nuvens !!!

Quando as águas da chuva são intensas, os rios não conseguem conter a pressão destas águas em suas margens e ocorrem as inundações. Mas as artérias e veias não podem deixar o sangue sair e inundar o nosso corpo. Então, a quantidade aumentada de líquidos fica presa e aumenta a pressão dentro das artérias, provocando a hipertensão arterial. Assim como a pressão aumentada das águas do rio vai destruindo suas margens, a pressão alta dentro das artérias vai machucando suas paredes, que podem se romper (derrame) ou entupir (infarto).

É porque a gente não se lembra do gosto.

Mas o leite materno tem somente um "pinguinho" de sal.

Porque a natureza sabe que o sódio é indispensável até para o bebê, mas sem excessos.

Devemos nos lembrar que o gosto pelo sal é adquirido.

O bebê será um adulto com pressão alta dependendo também do que ele aprender em relação à quantidade de sal que satisfizer seu paladar.

E o gosto adquirido pelo sal vai depender do nosso cuidado com a quantidade de sódio que as crianças ingerem.

A Organização Mundial da Saúde determina que a quantidade máxima de sal que cada adulto deve comer por dia é igual a 5gr. 5gr estão contidos em uma colher de chá. A colher de sopa contem ± 15gr. 5gr de sal correspondem a

No Brasil cada pessoa ingere em torno de 10 gramas de sal por dia, o dobro da quantidade recomendada.

Se viver de sanduíches, batata frita, salgadinhos e comida industrializada, pode chegar a 20gr por dia, ou mais. 10 gr de sal obrigam o organismo a reter 1 litro de água, todos os dias! Que aumenta o volume de sangue circulando, que obriga o coração a trabalhar com mais força, que aumenta a pressão arterial, e tudo o mais que a gente já sabe. Assim como nós, humanos, temos sal em nosso organismo, todos os outros seres vivos também têm.

A carne de vaca é naturalmente salgada, assim como a das aves e peixes. Por incrível que pareça, os vegetais também contêm sal, ainda que em menor quantidade. Estes alimentos naturais começam a se complicar quando são industrializados. Um único sanduíche pode ter 80% do sal que você pode ingerir por dia.

Existem duas atitudes que a gente pode começar a tomar a partir de agora:

Eliminar o uso do saleiro.

Ler as informações nutricionais dos produtos que compra.

O Ministério da Saúde averte

**FUMAR CAUSA
IMPOTÊNCIA SEXUAL.**

Assim como os maços de cigarro, os saleiros também deveriam vir com uma advertência de perigo quanto ao uso. O sal contido nos alimentos já é mais do que suficiente. Não é necessário acrescentar mais sal na comida.

Informações Nutricionais

(estão nas embalagens dos alimentos, geralmente com uma letra muito pequena, mas insista!)

Como conviver com o sal, sendo nosso amigo.

Dê sumiço no saleiro. Não deixe as crianças usarem, nem dê o exemplo.

Prefira alimentos frescos. Aprenda a usar e abusar dos temperos naturais: Alho, cebola, manjeriço, alecrim, orégano, salsinha, tomilho, cebolinha, hortelã, curry e outros. Evite conservas (azeitonas, picles, patê, palmito, etc.), enlatados, alimentos em pó (sopas, temperos), caldos em cubos, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, salame, presunto), carnes salgadas. Leia as informações nutricionais e decida se você quer aquela quantidade de sal na sua vida (ah! Não esqueça de verificar se tem glutamato monossódico, porque isto é sódio também). Cuidado com os "salgadinhos" aperitivos (biscoitos, amendoins, batata frita, etc.) e com os sanduíches prontos. E só pra não esquecer... Detone de vez as bombas brancas que saem do saleiro !!

Matéria de Educação para a Saúde/Internet.

Colaboração: **Rafael Fortunato**

QUILOS A MENOS, MAIS SAÚDE

A obesidade é uma das maiores vilãs da sociedade atual, pois de um modo geral, vem acompanhada de outras doenças, também crônicas, como hipertensão, diabetes, dislipidemia (alteração dos níveis de colesterol e triglicérides) e hiperuricemia (aumento de ácido úrico). Em conjunto, conforme a endocrinologista Flávia Moretti Duch Simone, elas aumentam os riscos de desenvolvimento de patologias cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e derrame, as quais figuram entre as maiores causas de morte na população. Além disso, é essencial destacar outras enfermidades relacionadas à obesidade, como as digestivas com a presença de pedras na vesícula, gordura no fígado e hérnia de hiato; vasculares, com insuficiências venosas/varizes pulmonares e articulares, distúrbios psicológicos, roncopatia, apnéia obstrutiva do sono e até mesmo aumento no risco de alguns tipos de câncer como o de mama, endométrio, vesícula biliar e próstata. “Por tudo isso, fica mais que evidente que a perda de peso melhora a saúde”, reafirma.

Para a médica, nem sempre a pessoa obesa apresenta todos esses problemas, visto que existe a predisposição genética a cada uma delas. E nem todos que querem perder os quilos a mais são obesos. Muitas vezes se enquadram no que se chama de sobrepeso (IMC entre 25 e 30) ou apresentam peso normal, porém acima do que gostariam de ter. Nestes casos, é preciso avaliar outros parâmetros, como o percentual de gordura corpórea que pode ser medido por exame físico ou de bioimpedância e a circunferência abdominal. “Se algum deles estiver alterado, podemos considerar que, embora não se enquadre em obesidade, esse acúmulo e gordura podem estar refletindo em um aumento do risco individual e, como nos obesos, a perda de peso reduzirá tal risco. Além disso, a diminuição de peso reflete bastante na parte psicológica de cada um, melhorando a auto-estima”, defende.

EFEITOS DURADOUROS

Considerando uma pessoa obesa, que manteve o excesso de peso por um longo tempo, podem-se notar algumas alterações irreversíveis, como problemas articulares, diabetes mellitus, placas de gordura que se acumulam nas artérias fazendo crescer o perigo de doença cardiovascular e até mesmo alterações cardíacas, como hipertrofia do miocárdio (aumento da musculatura do coração) ou um infarto agudo do miocárdio

LIMITE

Segundo Flávia, não é possível estimar um valor absoluto de quilos a partir do qual existe um comprometimento da saúde, já que a avaliação é individual. Um parâmetro simples, de cálculo fácil e bastante útil para uma avaliação inicial, é o índice de massa corpórea (IMC), que pode ser calculado dividindo-se o peso pelo quadrado da altura. O valor normal dele é de até 25 kg/m². Pessoas com sobrepeso são as que apresentam IMC entre 25 e 30, e obesos, s com IMC maior que 30. “Mas esse cálculo está sujeito a algumas variações que devem ser consideradas, dependendo da origem do aumento do peso, como, por exemplo, se é à custa de gordura ou de massa muscular e da localização da gordura, e se é mais em subcutâneo ou visceral”, diferencia.

PROCEDIMENTO CORRETO

As formas saudáveis de perder peso baseiam-se, essencialmente, em uma dieta equilibrada individualizada aliada a atividade física regular. “Em casos selecionados, acompanhamento psicológico, tanto individual quanto familiar, pode ser necessário para que se atue na causa do problema”, completa a especialista.

CONSCIENTIZAÇÃO

De acordo com Flávia, a população hoje está mais consciente sobre as vantagens de estar com o peso ideal, graças ao maior acesso à informação por meio da mídia impressa e da internet, além de diversas campanhas e propagandas de promoção à saúde lançadas por entidades médicas e governamentais. “Aos poucos, o governo está se conscientizando de que a prevenção da obesidade é financeiramente mais vantajosa do que o tratamento de suas conseqüências e, por isso, vem investindo mais em orientação ao público”, finaliza.

Fonte: **Jornal de Piracicaba**
Colaboração de : **José Carlos F. Garcia**

Procure não se apegar
as coisas materiais

Dr. Fernando A. Lucchese

EXERCÍCIO FÍSICO X CALOR

Todos nós sabemos que é saudável praticar exercícios físicos, porém poucas pessoas sabem que precisamos tomar alguns cuidados em dias muito quentes, pois o verão é uma estação que exige cuidados especiais para a prática de exercício físico, especialmente se ela for realizada ao ar livre ou em ambientes fechados com alta temperatura. A prática de exercícios em dias com temperatura elevada é visto sempre como um grande desafio. Os pesos parecem estar mais pesados, o tempo na esteira parece custar mais a passar e o ar que inspiramos é sempre quente e insuficiente. O nosso organismo possui uma série de mecanismos fisiológicos que visam mantê-lo em condições ideais para seu perfeito funcionamento. Por exemplo, quando começamos a correr a frequência cardíaca e respiratória são aumentadas a fim de suprir a necessidade de oxigênio para os tecidos, e manter com isso um equilíbrio dinâmico do metabolismo. Deste modo, os dias quentes impõem ações de mecanismos fisiológicos no intuito de manter nosso corpo com uma temperatura adequada, já que pequenas mudanças nesse aspecto podem ser muito nocivas ao organismo. A prática de exercícios acelera o metabolismo aumentando com isso a temperatura corporal. Ocorre que em dias quentes esta resposta do organismo aos exercícios torna-se mais difícil. Com isso, o grande desafio ao treinar em dias quentes está em evitar que a temperatura corporal suba muito, impedindo deste modo que se possa treinar normalmente. Durante o exercício, a liberação de energia na forma de calor e a conseqüente elevação da temperatura corporal envolvem mecanismos fisiológicos potenciais para promover a perda de calor. No entanto, para que a perda de calor ocorra, o "excesso" de calor deve primeiro ser transportado da região central do corpo para a periferia (pele) onde pode ser perdido para o ambiente. Dentre os vários riscos que corremos com a prática de exercícios em dias muito quentes e desidratação é o sintoma mais comum, é uma

conseqüência direta da sudorese. Um fator agravante é que muitas pessoas não percebem que vivem num estado de desidratação crônica, pois além de não ingerirem a quantidade adequada de líquidos durante o dia, fazem uso constante de bebidas que têm efeito diurético, como café, chás, alguns refrigerantes e álcool. Se, acrescido a isto você faz sua atividade física no calor, a desidratação é maior ainda. Beba líquido durante todo o dia, não só após a atividade física. Quanto mais amarelo escuro estiver a cor da sua urina, mais desidratado você está. Quando mais clara a urina, melhor seu estado de hidratação.

Beba líquido durante todo o dia, não só após a atividade física.

Prevenções:

Faça aclimação. A aclimação é a adaptação corporal ao ambiente quente. Aumente a intensidade e a duração dos exercícios gradativamente nas duas primeiras semanas de treino. As maiorias dos casos de doenças provocadas pelo calor acontecem nos dois ou três primeiros dias de treino.

Planeje preferencialmente os treinamentos para o período da manhã ou para o final da tarde, quando o clima estiver mais fresco.

Mantenha os líquidos à mão. Os líquidos devem estar à disposição antes, durante e após os exercícios, treinos e jogos.

Se vista de acordo com o clima. Mantenha-se fresco quando está quente, significa usar menos roupas e retirar acessórios esportivos com frequência durante os intervalos.

Faça intervalos. Aumente a frequência e a duração dos intervalos de descanso para se manter hidratado e com a temperatura corporal mais baixa.

Fonte: **Jornal do Terras**

Autor: **Rodrigo Murakami da Silva**

Colaboração: **João Ferreira da Silva**

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

Sede: Rua Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-160

Tele/Fax 3435.5358 (com secretária eletrônica)

e-mail: abencat@terra.com.br

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

Reuniões da Diretoria: 2ª Segunda-feira de cada mês, às 19h00. Seja bem Vindo !!!

CONVITE

A cada trimestre montamos um informativo, que seu idealizador resolveu chamar de Abencat e Você. Pois bem, para que vocês o recebam em seus lares tem muito trabalho a ser feito. Temos uma equipe que se dedica na escolha ou na preparação das matérias, com as quais contamos para a confecção. E o coordenador de redação e edição, e também o idealizador do Abencat e Você, é o Mario Helvio Miotto. Não ganhamos nada para fazê-lo, mas, nos empenhamos em fazer o melhor possível. E como não somos jornalistas dependemos muito um do outro para confeccioná-lo. Estou escrevendo isto porque precisamos contar com a ajuda de todos os abencateanos para fazer um jornal melhor, mais abrangente e que reflita as nossas necessidades. Temos certeza de que este informativo é uma das coisas mais importantes da Abencat, porque chega a todos os associados, inclusive aos que lamentavelmente não podem vir aos nossos encontros. Vocês devem estar se perguntando, como poderiam nos ajudar mesmo estando distante? Eu explico, nos enviando matérias feitas por vocês mesmo, (não se preocupem com aspectos, como estilo, ortografia etc, pois damos um trato nela antes de publicar) por *email* ou por carta.

Pode ser também estórias do tempo que estava na ativa, estórias do seu dia a dia de aposentado, estória do lugar onde mora, estória de pescaria (com foto) ou de uma viagem e tantas outras... Principalmente os que não tem podido comparecer aos encontros. O que importa é transformarmos o jornal numa comunicação de mão dupla. Alguns dos nossos associados moram em cidades distantes, alguns em outros estados e até em outros países, imaginem que estórias legais... Seria como se vocês estivessem nos mandando notícias, e assim, nos reencontrando através do jornal. Pensem nisso, lápis e papel na mão, contamos com vocês!

João Ferreira da Silva

A sociabilidade em família e com amigos tem enorme importância no equilíbrio emocional familiar. no entanto é importante que nestas festas sejam respeitados os interesses individuais e tenham atrativos para não se tornar incômodo e uma chatice.

Fernando A. Lucchese

ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

Extrato da Ata da Assembléia Geral Ordinária de 2010

No dia 10 de abril passado, reuniu-se, em 2ª convocação, a Assembléia Geral Ordinária de 2010, da Abencat, no local já tradicional, Wienke Educacional, com 58 associados, com direito a voto, e 28 acompanhantes, no salão especialmente preparado para a reunião, sob a presidência de Armando Ceccato. Constavam da ordem do dia, que foi cumprida, Exposição pela Diretoria dos Demonstrativos de Resultados relativos ao ano de 2009; Exposição sobre a Proposta Orçamentária da Diretoria e dos Planos de Trabalho para 2010, além de Assuntos Diversos. O presidente da Assembléia solicitou ao secretário do Conselho que procedesse à leitura do Parecer do Conselho Fiscal que recomendava a aprovação das Contas. Postas em votação, foi aprovada pela Assembléia o Parecer do Conselho Fiscal. A seguir, o Diretor Administrativo fez uma explanação sobre o Orçamento de 2009,

mostrando o orçado em cada rubrica (tipo de despesa) e o realizado. Depois apresentou a Proposta Orçamentária de 2010, a qual tem como base o realizado de 2009, com ajustes decorrentes da vivência da associação e das condições atuais. Dada a palavra ao presidente da Diretoria, Marcos Armelin, ele relatou as atividades mais significativas de 2009 e de planos para 2010, incluindo a possibilidade de excursões de fim de semana, seja por organização própria, ou, mais provavelmente, recorrendo a agências ou entidades como o SESC que promove com frequência tais atividades. Continuam as tratativas visando a obtenção de plano odontológico. Resultado do bom relacionamento com a CBL, foi projetado um "vídeo" preparado pela CBL para exposições no ECO (Encontro de Comunicação e Orientação) da empresa, que foi muito apreciado. Antes de encerrar-se a Assembléia, foi prestada uma homenagem às senhoras Sigrid e Gleike, sendo Milton Martins o porta-voz da Abencat..

Mario Helvio Miotto

CONFRATERNIZAÇÃO

Desta vez, procuramos saber de mais de um associado, sua percepção da confraternização de 10 de abril passado. Aceitaram dar sua contribuição, além do costumeiro Milton, a Maria Helena e o Lázaro, aos quais agradecemos.

Mario Helvio Miotto

Em 10/04 passado, preenchemos mais uma página da história da Abencat, com o encontro de amigos na Wienke Educacional, na realização da Assembléia Ordinária do ano, e da confraternização. Fomos recepcionados com um saboroso café matinal, sortido de paladares adequados ao momento, preparados pela equipe da Gleike, para quebrar o jejum da turma de Pira e dos colegas dos arredores da capital. Cumprimentos, apertos de mão e o papo foi estabelecido. A Assembléia se realizou, conforme a convocação, e ao seu final, representando a Abencat, fiz um agradecimento à família Bergmann, pelo esforço, dedicação e carinho que tem devotado a esta comunidade. E o "tilintar" de copos de caipirinha, e num passe de mágica, o salão da assembléia mudou seu cenário para um ambiente festivo. A caipirinha e a batida de maracujá estavam demais de saborosas, e dobraram o apetite de quem tinha pouca fome. O almoço foi uma succulenta feijoada, tipo colesterol leve, adequada para a faixa etária da maioria dos "moços". Acho que a feijoada da Gleike foi aprovada, pois tivemos bastantes repetecos de pratos. Cerveja e refrigerantes não faltaram. A fartura e a variedade se completaram com a sobremesa composta de frutas diversas e um delicioso sorvete. As conversas, sobre coisas atuais e de outrora rolaram. E mais uma mudança no cenário. O Bingo foi anunciado. Fez-se o cenário de cassino. Cartelas e lápis foram distribuídos. Os secretos brindes, inseridos em artísticos pacotes, ao lado da roleta, aguçavam a cobiça dos competidores. Os números, cantados por Ferreira, selecionavam os vencedores. "É marmelada!", "É jogo de compadre!" gritavam os perdedores. O brinde mais divertido foi o do Chicão que levou uma super melancia. Foram horas bem passadas que deixaram boas lembranças e a satisfação do encontro com colegas de longa data. A festa acabou, o grupo se foi, o salão esvaziou e a vida continuou. Eta mundo velho que não para!

Milton Alves Martins

Conforme estava programado, na manhã do dia 10 de abril, reuniram-se, a partir das 9 horas, na sede da Wienke Educacional, cerca de cem participantes, procedentes das regiões de São Paulo e de Piracicaba, para a Assembleia Geral Ordinária. Antes, fomos recebidos com um café da manhã, que contou ainda com leite, chocolate, suco de maracujá, bolo de cenoura, biscoitos, pãezinhos, sanduichinhos e frios. A hora do café, que se prolongou, serviu para os primeiros encontros. Teve, então, início a assembléia.

Antecedendo o almoço, foram servidas batidas e caipirinha, acompanhadas de rodela de lingüiça

assada. O almoço, preparado com esmero pela equipe liderada por Gleike, teve como prato principal feijoada, muito apreciada, e como acompanhamentos, couve refogada, saladas diversas, arroz, farofa e laranja. Para acompanhar o almoço havia cerveja, refrigerantes e suco de maracujá. Seguiu-se a sobremesa, constituída de frutas variadas e sorvetes.

Em continuação, foram realizadas cinco rodadas de bingo, sendo uma especial, tendo o João Ferreira como "cantor". Cada rodada proporcionou um brinde na 'cinqüina' e na cartela cheia. Eu ganhei uma das prendas. A rodada extra deu um prêmio inesperado: uma melancia de quase 20 kg. que o "Chicão" levou.

Passava das 16 horas quando o movimento de saída se intensificou, já deixando saudades.

Maria Helena Cintra

Mais uma vez aconteceu em São Paulo o encontro dos associados da Abencat, na **Wienke Educacional**, no sábado, 10 de abril. E como de outras vezes, a família **Bergmann**, gentilmente, nos colocou à disposição as instalações de sua escola para sediar a AGO e o evento. Um grupo de Associados da região de Piracicaba, chegou de ônibus pelas 9h30. Alguns outros vieram de carro, assim como associados de São Paulo. À medida em que chegavam eram recebidos por **Gleike e Sigrid** com muita simpatia. Observei que tivemos boa participação de novos associados. Logo após a chegada, tivemos um café bastante descontraído, quando ocorreram os cumprimentos e o início de bate-papos, no reencontro de velhos amigos. No decorrer da Assembleia que se seguiu, Milton Martins, em nome da Abencat fez um agradecimento à família **Bergmann** por mais uma vez nos acolherem em suas instalações para o nosso evento. A assembléia se aproximava do fim quando batidas e caipirinha foram disponibilizadas. e logo mais o almoço foi servido, em sistema de auto-serviço. Uma gostosa feijoada, preparada, com muito carinho, pela equipe da **Gleike**, com o acompanhamento de couve refogada, farofa, arroz e saladas. Vimos muitos voltando à fila para repetição. E chegou a hora da sobremesa. Frutas diversas, em abundância, foram servidas, assim como sorvetes.

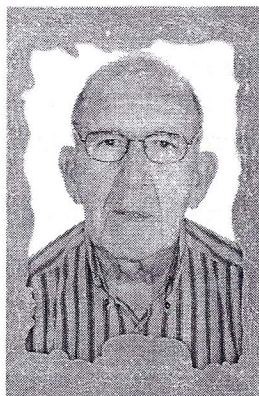
Após o almoço, tivemos rodadas de bingo, com participação maciça dos associados. Nas cinco rodadas foram distribuídos prêmios, na quina e na cartela cheia. Após essa sessão de brincadeiras, começaram as despedidas, com o pessoal de Piracicaba se encaminhando para o ônibus, e os demais utilizando seus carros, com destino a suas residências.

Parabéns a todos os responsáveis pela organização desse evento. Foi mais uma confraternização que deu certo. Excelente!

Lázaro Pires de Lima



OSMIL DE OLIVEIRA TRINDADE



"Nosso entrevistado deste número é o Osmil Trindade. Gerente Geral do Controle de Qualidade, foi sempre muito respeitado pelos seus subordinados e demais colegas de trabalho pela sua postura como "chefe" e como ser humano. Muito brincalhão ele, atualmente até costuma chamar sua foto antiga de nova e a nova de antiga" comparem. Será que ele tem razão? Bem, mas, vamos à entrevista."

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

Osmil O. Trindade – Natural de Votorantim-SP, nascido aos 18-11-1937. Avós italianos e portugueses. Meus pais de origem humilde, porém, muitos severos em transmitir a mim e aos meus três irmãos o valor da honestidade e o respeito aos mais idosos, além de outras virtudes (entre elas minha sensibilidade à arte da culinária, em que me considero um verdadeiro gourmet, graças à minha mãe, que foi uma excelente “mestra-cuca”.

AV - Fale-nos sobre sua família. Tem filhos? Moram com você ou já constituíram novas famílias?

OOT - Fui casado com a Mirde por 49 anos e viúvo, há 3 anos, tenho três filhos, sete netos e uma bisneta (Giovanna).

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

OOT - Minha vida profissional começou quando eu tinha 11 anos, como entregador de jornal. Pelas dificuldades financeiras não consegui seguir uma carreira mais nobre e assim sendo completei o curso de torneiro mecânico, no SENAI, em 1954, com a idade de 17 anos. Um ano depois (1955) assumi a função de instrutor do SENAI, com alunos praticamente com a mesma idade. Esta fase foi muito marcante e importante para mim, pois desenvolvi habilidades e técnicas para entender e aceitar, de que o comportamento humano é complexo e imprevisível. À noite consegui fazer o curso de desenho técnico (nível equivalente ao colegial da época), além de outros cursos e seminários, sem deixar de mencionar o treinamento “ao vivo” na CAT.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar? Quanto tempo trabalhou e quando deixou a Cia?

OOT - Cheguei a Caterpillar em Agosto de 1959, através dos amigos votorantinenses que já trabalhavam na Caterpillar (alguns já falecidos). Trabalhei na Caterpillar durante 33 anos e meio. Meu desligamento ocorreu em maio de 1993.

AV - Que função (ões) você desempenhou na CBL?

OOT - Não vejo razões para listar todas as funções que ocupei na Caterpillar mas sim de mencionar que ocupei 10 diferentes cargos e, o mais importante mencionar, que iniciei como Auxiliar de Inspetor e em menos 10 anos de companhia, já ocupava o cargo de Gerente Geral de Departamento (1-07-1969). Na época recebi cartas da Diretoria americana me cumprimentando pela nomeação e mencionando que, na época, eu era o mais jovem (31 anos) Gerente de Departamento de toda a Corporação.

AV - Alguma outra lembrança mais forte ou curiosidades do tempo de Caterpillar que você gostaria de destacar?

OOT - Muitas lembranças, a maioria boas. Não poderia deixar de mencionar que, participei do início operacional das fabricas de Santo Amaro e Piracicaba, bem como a coordenação da estruturação dos departamentos de controle de qualidade em Santo Amaro e em Piracicaba, onde o J.S.O. (Jose Oliveira) foi efetivamente o MENTOR da implantação. E que fui nomeado por M. Meadows para liderar o fechamento da fábrica de Santo Amaro. Uma operação que exigiria muita diplomacia e, que com o suporte de todos, principalmente dos seis gerentes de divisão (Paulo de Oliveira, Armando Ceccato, Gilberto V de Almeida, Alexandre Clemente, Antonio S. Tessitore e Jose M. S. Abreu) que se reportavam a mim, conseguimos um desfecho feliz.

AV - Você e sua família estavam preparados para a Aposentadoria?

OOT - Sim, pois já com a idade de 56 anos e 45 anos de labuta eu já tinha juntamente, com a minha família planejado a aposentadoria. O plano era basicamente não parar de trabalhar de vez, mais sim continuar com alguma atividade, pois, eu acredito que enquanto o ser humano tem condições físicas e mentais não deveria parar nunca e logicamente curtir a vida. Resido atualmente em Votorantim SP.

Um Perfil de Destaque (continuação)

AV - E como foi a sua vida a partir da Aposentadoria?

OOT - Após aposentadoria, ainda prestei serviços a Caterpillar na área de ferramentaria, através da micro-empresa "LT" (Claudio Lucci e eu mesmo) durante 18 meses. Desde então e até agora, mais como um hobby, estou produzindo verduras hidropônicas em Votorantim, ao lado da igreja Matriz. E diga-se de passagem a melhor alface do Brasil. Vivo bem, tranqüilo e feliz da vida e ainda praticando tanto quanto possível atividades filantrópicas na área de hidroponia.

AV - Você gostaria de dizer mais alguma coisa que deixamos de perguntar?

OOT - Sim gostaria de agradecer a todos que direta e indiretamente, contribuíram com o meu desenvolvimento e crescimento na CIA.

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

OOT - A dica é que todos devem planejar e estar preparados para a aposentadoria, pois é uma condição normal na vida de todos que trabalham. Planejar o que fazer, onde viver, e estar preparado para as perdas econômicas/financeiras. Agradeço a ABENCAT, ao Mário Miotto e Álvaro Pereira dos Santos a oportunidade desta entrevista.

Muito obrigado.

Osmil



"Oi Pessoal

Sou Fábio De Marchi, novo administrador da Vila Saúde. Possuo mais de 15 anos de experiência na gestão de empresas e iniciei em março meu trabalho como administrador da Vila Saúde com o desafio de melhorar procedimentos, aumentar a divulgação, trazer eventos e mais especialidades e consequentemente mais usuários à esta maravilhosa estrutura que é a Vila Saúde à disposição de funcionários da Caterpillar, seus dependentes e previcatanos no atendimento preventivo e monitorado a doenças crônicas. Nos próximos jornais estaremos conversando um pouco mais sobre o que é a Vila Saúde e como ela pode lhes ser útil e aguardo a visita de todos vocês na Vila Saúde, onde minha sala estará sempre de portas abertas, literalmente.

Um abraço a todos,

Fábio De Marchi

Estrutura criada pela Caterpillar Brasil a todos os seus funcionários, dependentes e aposentados onde uma equipe de médicos e profissionais de saúde especializados atuam diagnosticando e monitorando doenças crônicas, atendimento à saúde da mulher e da criança.

As consultas devem ser previamente agendadas

Rua Santo Antonio, 682 – Centro – Piracicaba / SP - Tel. 19-2106 0350

Horário : de segunda a Sexta das 7h00 às 19h30

Informe-se com as recepcionistas os dias e horários de cada especialista

Equipe Multidisciplinar

Atividade Física Thiago M. Ribas

Cardiologia Dr. Tiago Meyer Rodrigues

Clínica Médica *Em contratação*

Endocrinologia Dr. Fernando Sebastianes

Enfermagem Cássia Angelo e equipe

Fonoaudiologia Nenive Victorio

Gastroenterologia Dr. Eduardo Borges

Ginecologia Dra. Silvia C.D. Petta

Nutrição Elaine F. Broggio

Pediatria Dra. Suzana J. Xavier

Psicologia Thais C. Faleiros

Outros Serviços

- ✓ Atendimento Odontológico
- ✓ Orientação Nutricional
- ✓ Atendimento Psicológico
- ✓ Laboratório de Análises Clínicas
- ✓ Eletrocardiogramas
- ✓ Atividades Físicas Monitoradas
- ✓ Acompanhamento em doenças crônicas
- ✓ Monitoramento de pressão arterial e glicemia
- ✓ Cursos e Palestras
- ✓ Campanhas de Saúde
- ✓ Testes Ergométricos

Atividade Física

Na Vila Saúde existe um Programa de Atividade Física Assistida, voltado ao controle e prevenção de doenças crônicas. Se você tem Diabetes, Hipertensão, Obesidade, Colesterol Alto, Cardiopatia ou Doenças Pulmonares procure um de nossos médicos para ser encaminhado e venha se exercitar conosco.

Remetente:

ABENCAT - R. Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba/SP - Cep. 13400-160