



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993



**BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS
BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR – 3º TRIMESTRE DE 2017 -
Nº 78 - ANO XIX**

**REUNIÃO CONJUNTA DOS CONSELHOS E DIRETORIA PARA
APRECIÇÃO DAS CONTAS DO 1º SEMESTRE DE 2017**

Cumprindo disposição do Estatuto da ABENCAT, que prevê o exame e aprovação das contas da Associação semestralmente, reuniram-se no dia 26 de agosto o Conselho Deliberativo e o Conselho Fiscal com a Diretoria, para procederem à análise de todas as despesas, receitas e respectivas documentações, relativas ao 1º. Semestre do corrente ano. Como tem sido usual, uma reunião se realiza em Piracicaba e outra em São Paulo; nesta oportunidade a reunião aconteceu em São Paulo, no salão de festas do edifício onde reside o Presidente do Conselho Deliberativo, Antônio Barker D. Silva. A propósito, cabe pequena observação a respeito, a merecer oportuna reapreciação: a reunião em São Paulo tem que contar com as condições, boa vontade e abnegação de um Conselheiro ou Diretor que possa hospedar o grupo para a reunião, já que locação de espaço teria custo proibitivo. Isto tem acontecido nas últimas reuniões na Capital, em que o casal Barker e Márcia tem-se desdobrado para receber os Dirigentes da ABENCAT, envolvendo reserva e arrumação do salão, providência de lanche de recepção e outras providências requeridas para a realização do evento. Cabe aqui o público agradecimento ao casal anfitrião, que mais uma vez nos recebeu de forma tão gentil e organizada o grupo da ABENCAT. De outro lado, pela própria composição dos Conselhos e Diretoria, e distribuição dos Associados entre a Capital e Interior, a reunião em São Paulo requer um maior deslocamento dos participantes de suas localidades. Fica este aspecto, no entanto, para oportuna discussão, não sendo objeto para consideração agora. Voltando a falar da reunião, embora se trate de ato formal e estatutário, são aproveitadas essas ocasiões para convidar a participação dos cônjuges dos Conselheiros e Diretores, criando clima de maior integração, familiaridade e motivação entre os participantes. Esclareça-se: os Conselheiros e Diretores realizam a reunião formal conforme pauta estabelecida, e os cônjuges participam de programação social, enquanto perdura a reunião formal; encerrando a reunião, todos se encontram para o almoço e eventual programação adicional. Observe-se que as despesas envolvidas, excetuando aquelas diretamente ligadas à reunião formal, são absorvidas pelos participantes.



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993



Na reunião do dia 26, tivemos a participação de 8 Conselheiros do Conselho Deliberativo, 4 Conselheiros do Conselho Fiscal e 6 Diretores; Álvaro P. Santos e Antônio J. Brasil justificaram ausências. Como inovação e a título experimental para esta reunião, o Conselho Fiscal, através dos Conselheiros Valdemar A. Marson e Luiz C. Oliveira, efetuou prévio exame das contas e documentações do 1º. Semestre, na Sede da ABENCAT, visando agilizar os trabalhos no dia da reunião. Assim, por volta das 9 horas os primeiros participantes começaram a chegar, encontrando o casal Barker e Márcia ultimando os preparativos do lanche de recepção, sendo que o salão já estava adequadamente disposto para a reunião do Conselho Fiscal e posterior reunião plenária. Ou seja, tudo dentro dos conformes, daí o merecido elogio e agradecimentos ao Barker e Márcia. Conforme programado, após o lanche de recepção, a Márcia coordenou a atividade social / lazer com as esposas presentes, que consistiu de visita ao Shopping Cidade Jardim. Simultaneamente o Conselho Fiscal com a presença do Presidente da Diretoria Dárcio, o Dir. Administrativo, Brasil, não pode estar presente por motivo justificado, reuniu-se para exame das contas e apreciação da documentação envolvida, trabalho este facilitado pelo prévio exame anteriormente efetuado, e concluiu que tudo estava regular, preparando Parecer de Aprovação a ser votado pelo Conselho Deliberativo. Em seguida, o Presidente Barker deu início à reunião plenária, dando a palavra ao Dárcio para apresentação dos resultados financeiros do 1º. Semestre; através de quadro demonstrativo bastante conciso e objetivo, evidenciou o comportamento das principais despesas e receitas com relação ao orçamento, deixando claro que o controle da Associação continua dentro de rumos certos, obtendo plena aprovação dos presentes. Para cumprir a formalidade, o Presidente Barker colocou em votação o Parecer do Conselho Fiscal, que teve aprovação unânime. Complementando sua apresentação Dárcio mencionou série de atividades importantes ocorridas no 1º. Semestre, quais sejam: implantação do Banco de Dados da Associação, em processo, que vai permitir mais acurado nível de informação do quadro associativo e melhor gestão dos recursos da Associação; implantação do sistema de vídeo conferência para as reuniões mensais da Diretoria, evitando que os Diretores e Conselheiros de São Paulo tenham que viajar para participar dessas reuniões; gestões para que houvesse em Piracicaba um serviço de Assistência Funeral, até então inexistente, resolvendo uma condição extremamente desgastante quando de ocorrência de falecimentos na localidade; participação na confecção da cartilha de informações sobre Seguros e Assistência Funeral a ser distribuída no mês de setembro; reuniões com a PREVICAT e a Área Médica para discutir situações de interesse dos Associados, inclusive a última mudança envolvendo o atendimento pela Clínica São Francisco em Piracicaba. Lembrou ainda da bem-sucedida Assembleia realizada em Monte Mor e o apreciado passeio promovido para o Hotel Estância Atibainha, em Nazaré Paulista. Retomando a palavra o Presidente Barker fez pequeno retrospecto da evolução da Associação, evidenciando seu vigor, pelo constante e gradual crescimento de seu quadro associativo, pela utilização de ferramentas atualizadas de gestão: Banco de Dados, sistema de vídeo conferência para reuniões, site específico com ampla informação e interação com os



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993



Associados, apresentações com data show, etc. Por último comentou das próximas eleições que acontecerão em dezembro que deve merecer considerada atenção na formação da (as) chapa (as) concorrentes. Agradeceu a presença de todos e encerrou a reunião. Em seguida, a maioria dos presentes se dirigiu para o Shopping Cidade Jardim, para almoço junto com as esposas, que já se encontravam lá. Resumindo, o evento cumpriu plenamente seus dois objetivos, atender a disposição estatutária de forma efetiva, e propiciar agradável encontro dos participantes.

ELEIÇÕES NA ABENCAT – DEZEMBRO 2017

Como é do conhecimento geral, a cada dois anos são realizadas as eleições para renovação dos quadros dirigentes da nossa Associação, envolvendo a Diretoria, o Conselho Deliberativo e o Conselho Fiscal. O desejável é que nestas oportunidades houvesse bom número de associados dispostos a colaborar com a ABENCAT, permitindo uma composição renovada de suas equipes, para, com energia reforçada e novas ideias, garantir o contínuo desenvolvimento de nossa Comunidade, e o cumprimento de seus objetivos em prol de todos os seus componentes.

Lamentavelmente, até o momento, poucos nomes surgiram, e, a manter esta situação, chegaremos no dia 02/12/2017, dia das eleições, sem maior renovação, exigindo que colegas, já até cansados, tenham que permanecer nos seus atuais postos para continuidade das atividades da Associação. Mas, ainda há tempo, apelamos para você, que agora lê esta mensagem: entre em contato com os colegas Barker, Dárcio, Álvaro, a Secretária Sílvia, ou outro dirigente da ABENCAT, inteire-se como pode colaborar, colocando o seu nome à disposição. Temos certeza que há espaço para você bem investir seu tempo, com recíproco benefício, para você e para a ABENCAT. Você vai vivenciar nova e saudável forma de atividade e relacionamento, reforçando laços de amizade dos tempos da Caterpillar.

Aguardamos sua manifestação, e esperamos que nas divulgações e convocação para as eleições, que acontecerão em breve, o seu nome já venha a constar de um dos novos quadros, da Diretoria, Conselho Deliberativo ou Conselho Fiscal. Não deixe de participar a hora é agora!

Relembramos, as eleições sempre ocorrem durante a Festa de Confraternização de Fim de Ano, e será, como acima mencionado, no dia 02/12/2017; os preparativos já começaram, a programação delineada, tudo sendo planejado para que repitamos, ou melhor, que superemos o sucesso dos anos anteriores, em número de participantes, no clima de alegria e amizade, e, inclusive, na campanha benemerente de litros de leite para entidades piracicabanas, elevando a arrecadação de 550 litros em 2016, para, pelo menos, 800 litros. Meta viável, pois, afinal nossa Associação vem crescendo a cada mês, e já contamos com cerca de 500 associados.

Enfatizamos: participe, a ABENCAT conta com você!



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993



PASSEIO A 'EXPOFLORA' EM HOLAMBRA -SP A CAPITAL NACIONAL DAS FLORES!

No dia 22 de setembro logo cedo, a ABENCAT realizou mais um passeio, nosso destino desta vez foi à cidade de Holambra. A partir das 07h00 um grupo muito alegre de 23 pessoas começaram a chegar no Clube dos Empregados da Caterpillar, onde como de costume, foi permitido deixar seus veículos no estacionamento, para embarcarem no micro-ônibus. Infelizmente não conseguimos lotar um ônibus executivo de 46 lugares, em função disso, fomos com um veículo menor e, também para nossa alegria, tivemos a participação de 15 colegas de São Paulo que lotaram uma van! Chegamos lá por volta das 09h15, juntamente com o pessoal de São Paulo, como o horário de abertura da Expo Flora é às 09h00, nos deparamos com uma grande multidão de pessoas comprando ingressos e adentrando ao evento!

O dia estava lindo e o sol já brilhava desde cedo, o que caracterizou um dia de muito calor, mas isto não tirou o brilho do passeio e nem o entusiasmo do grupo para curtir as inúmeras atrações que o lugar oferece, algumas merecem destaque especial como a gastronomia holandesa, Shopping das Flores, Exposição de Arranjos Florais, mostra de paisagismo e jardinagem, Danças Típicas Holandesas (que reúne cerca de 300 bailarinos com idade entre 9 e 18 anos), Parada das Flores e Chuva de Pétalas – diz a tradição que: “Quem na ExpoFlora pegar uma pétala de rosa no ar tem seus desejos realizados”!

Devido ao enorme espaço e as diversas atrações, os grupos tanto de Piracicaba, como o de São Paulo, se espalharam cada um curtindo as belezas do lugar, das flores e plantas ornamentais etc., mas sempre que a gente se cruzava, dava para perceber a alegria no rosto de cada um, inspirada no lugar maravilhoso e das atrações que ele proporciona aos visitantes!

Antiga colônia holandesa, Holambra abriga os principais produtores de flores e plantas ornamentais. Apesar de contar com pouco mais de 11 mil habitantes, a cidade é o maior centro de cultivo e comercialização de flores e plantas ornamentais do Brasil, respondendo por cerca de 40% das vendas do setor. Por isso, a cidade foi reconhecida, em junho de 2011, como a ‘Capital Nacional das Flores’. Seu nome é a junção das palavras **Holanda**, **América** e **Brasil (HOL-AM-BRA)**.

Até o próximo passeio, aguardamos vocês! **(Vejam seção de fotos no site)**

A HIDRATAÇÃO AUMENTANDO A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

POR: Maristela de Fátima Damião Begnami. Nutricionista Clínico no SEST SENAT Araraquara-SP

A água é vital ao organismo humano, entre suas principais funções estão a homeostasia fazendo o equilíbrio hídrico e térmico do corpo; composição das articulações, pois lubrifica e protege as juntas; composição de plasma sanguíneo; participação do transporte de nutrientes para as células através do sangue; limpeza e desintoxicação do organismo, além das funções vitais dos



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

eVocê

DESDE 1993

principais órgãos como: cérebro responsável pela comunicação neural; pulmões na respiração umidificando o ar; intestino facilitando o trânsito intestinal e formação das fezes; estômago no processo digestivo; rins através da capacidade de concentrar e diluir urina, entre outros.

A água também é responsável pelo transporte das vitaminas hidrossolúveis: Complexo B e Vitamina C, regulação da pressão arterial através do equilíbrio dos sais minerais principalmente sódio e potássio, além de manter a pele mais lisa e uniforme.

Ao nascermos, a hidratação corporal está em torno de 90% e o corpo apresenta vários sensores que medem o nível de hidratação. À medida que desidratamos estes sensores são acionados e sentimos sede, podendo imediatamente repor os níveis de água.

Os níveis de hidratação diminuem para 70% na adolescência, permanecendo entre 70 e 60% na vida adulta e os osmorreceptores (sensores de hidratação) funcionam bem, em um mecanismo de equilíbrio interno. Porém ao chegarmos à terceira idade a hidratação corporal está diminuída em torno de 50%, e os sensores de hidratação já não funcionam tão bem como antes, além da capacidade renal de concentrar e diluir a urina, estar diminuída devido à idade avançada.

A ingestão hídrica ideal para o idoso é de 2,0 a 2,5 litros ao dia, quantidade está difícil de ser alcançada, visto que com o envelhecimento a sensação de sede é diminuída pela falha nos sensores de hidratação, a esse processo chamamos hipodipsia, muitas vezes acompanhada de esquecimentos e falhas na memória, naturais da idade e de algumas patologias; além de muitas vezes o idoso apresentar dificuldades de locomoção, não indo em busca de água.

Neste caso a estratégia é ofertar água ao idoso, antes mesmo que este sinta sede; evitar copos grandes e cheios, fazer a oferta de água em copos pequenos e com pouca quantidade, porém várias vezes ao dia. Além de água, outras bebidas e alimentos favorecem a hidratação do idoso, entre estes estão: água de coco, sucos, leite, chás de ervas claras, gelatina e frutas aquosas como melancia, melão, laranja, acerola, pokan, tangerina, lima, limão, abacaxi, maçã e pera com casca, entre outras. Estas bebidas e frutas não substituem a água, devem sim ser ofertadas, além dos 2,0 a 2,5 litros de água ao dia.

O fato de idosos estarem sempre agasalhados para prevenir gripes e resfriados, fechando janelas mesmo em períodos de intenso calor, favorece o aumento de temperatura corporal, fazendo que o organismo libere água para resfriar a quentura, acontecendo assim grande perda de água, que se não for constantemente repostas, implicará em desidratação.

Há de se redobrar os cuidados em estações climáticas muito quentes e regiões com baixa umidade do ar, visto que propiciam desidratação rápida, fazendo com que o idoso apresente um ou mais dos seguintes sintomas: Confusão mental, fraqueza muscular, constipação, diarreia, olhos profundos, tontura, câibras, dores de cabeça, febre, irritação sem motivo, desorientação, esquecimento, batimentos cardíacos acelerados (taquicardia), dor no peito (angina), quedas por tonturas, pressão baixa (hipotensão), pressão alta (hipertensão), perda de peso rápida, pele seca e com menor elasticidade, infecção urinária, urina muito quente, escura, turva e em pouca quantidade.

Um adulto com perda da água corporal em 20% vai a óbito, já o idoso pode vir a falecer com a perda de 10% da água corporal, por seu organismo ser mais debilitado e seus níveis de hidratação serem diminuídos comparados com o adulto; por esse e outros motivos classificamos a população idosa, como população de alto risco, ou seja, maiores chances de adoecer.



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993

eVocê

Além das consequências já citadas na desidratação do idoso, destaca-se a úlcera de pressão, conhecida também por escara, um tipo de ferida de difícil cicatrização. As úlceras de pressão causam muito sofrimento e desconforto ao idoso e são decorrentes de altas temperaturas em peles finas e desidratadas; seu tratamento demanda cuidados especiais e custo financeiro elevado.

Portanto, confirma-se a necessidade de ingerir água em boa quantidade durante toda vida, especialmente na terceira idade, para garantir boa qualidade de vida ao envelhecer.

Idosos devem ser consultados periodicamente por médicos geriatras e nutricionistas, pois somente um profissional capacitado poderá orientar adequadamente o idoso, seus familiares e cuidadores.

NOVOS CONTATOS NA PREVICAT

Utilize o novo modelo de atendimento da **PREVICAT**:

DÚVIDAS DIVERSAS

Fone: (19) 2106-2002 das 09h00 às 18h00 horas nos dias úteis

E-mail: atendimentoprevicat@cat.com

APROVAÇÃO DE EXAMES MÉDICOS

Fones: (19) 2106-1880 - (19) 2106-2328 - (19) 2106-1010.

NOVOS ASSOCIADOS

JOSÉ GULLO NETO – Trabalhou como Representante de Serviços. Foi apresentado pelo Antônio José Brasil.

Casado com a Sra. Maria Elisabeth (a Beth).

Aniversários: Gullo = 01/12 e Beth = 25/03.

EDIVALDO DOMINGUES DOS SANTOS – Trabalha como Analista de Manutenção. Foi apresentado pelo João Batista Pracucho.

É casado com a Sra. Analice Ap. C. Santos,

Aniversários: Edivaldo = 18/06 e Analice = 29/03.

JOSÉ ANTÔNIO CORAL – Trabalha em Planejamento – Manutenção. Foi também apresentado pelo João Batista Pracucho.



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

eVocê

DESDE 1993

É casado com a Sra. Aparecida A. Puppim Coral.
Aniversários: José Antônio = 25/04 e Aparecida = 14/08.

JOSÉ OTAVIO BRULER – Foi Diretor Geral. Quem o apresentou foi o Dárcio Luiz Bueno Rodrigues.
Casado com a Sra. Siomara Cristina S. Bruler.
Aniversários: José Otavio = 11/10 e Siomara = 01/06.

JOSÉ AUGUSTO DALFRÉ – Trabalhava como Analista IV. Quem o apresentou foram dois associados:
José Carlos f. Garcia e Alcides S. Vieira.
Casado com a sra. Nair Doiche Dalfré.
Aniversários: José Augusto = 04/02 e Nair = 21/03.

MÁRIO PRAZERES DA SILVA – Planejador de Manutenção. Foi apresentado por João A. Brigatto.
Casado com a sta. Magaly de Oliveira Silva.
Aniversários: Mário = 24/01 e Magaly = 23/03.

Aos novos associados, todo nosso apoio, é um prazer em tê-los conosco e fazemos votos de feliz convivência na Família ABENCAT!

FALECIMENTOS

No mês de julho (no dia 05), tivemos a notícia do falecimento do associado **MARIO TEIXEIRA**, conhecido por “Maquininha”. Deixa viúva a Sra. **NELVA RODRIGUES TEIXEIRA**.

Ainda no mês de julho (dia 26), faleceu o associado **ITACIR DA SILVA**, na cidade de Rio Claro. Ele trabalhou na área de Projetos de Ferramentaria, Black Belt, Compras, etc... Deixa viúva a Sra. **MARIA APARECIDA CERRI DA SILVA**.

Às famílias enlutadas, nossos mais profundos sentimentos.

CONTATOS:



ABENCAT[®]
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

DESDE 1993

eVocê

ABENCAT: Silvia Maziero – Fone: (19) 3435-5358 – de 3ª, 4ª e 5ª das 13h00 às 17h00 –
Rua Santo Antônio, 682 - Centro, Piracicaba - SP, CEP 13400-160 -
E-mail: abencat@abencat.com.br / Skype: abencat76

Pessoal da Administração da ABENCAT: Obter telefones por meio de outro contato de seu conhecimento.

Dúvidas Diversas – PREVICAT

Fone: (19) 2106-2002 das 09h00 às 18h00 horas nos dias úteis.

E-mail: atendimentoprevicat@cat.com

Cia Seguradora: 0800-0261900 ou 55 11 4133 9299 (para ligação do exterior – pode ser a cobrar)

Seguro de vida: Luiz Valente - Fone: (19) 2106-2621-email: / e-mail:
Valente_Luiz_E@cat.com

Convênio Médico - Carteirinhas Médicas: Talita Scudeler – Fone: (19) 2106-4871 / e-mail:
scudeler_talita_c@cat.com

Aprovação de Exames Médicos:

Fones: (19) 2106-1880 - (19) 2106-2328 - (19) 2106-1010.