

# “ABENCAT” E VOCÊ

BOLETIM INTERNO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

FUNDADA EM 09 DE MARÇO DE 1993

1º TRIMESTRE DE 2001 Nº 13

## A PALAVRA DO PRESIDENTE

O século 20 se foi... terminou 2000... Novo milênio entra a todo vapor... sem “bugs” nem nada, mas com muita esperança.

Nós dirigentes da Abencat entramos na segunda metade da gestão. É hora de fazermos um retrospecto. O que fizemos nesses doze meses?

Muita coisa se fez e vamos destacar algumas: 19 reuniões de diretoria; continuamos a campanha de novos sócios; transferência em definitivo da linha telefônica, doada à Abencat pelo casal Mário Hélvio (Martha) Miotto; publicação de informativo para que os nossos associados pudessem adquirir medicamentos com menor custo; visita à Diretoria da CBL para nos apresentar e mantermos o bom relacionamento que temos obtido junto à Previcat e CBL; duas reuniões conjuntas com os Conselhos Deliberativo e Fiscal, sendo uma em Piracicaba onde os participantes foram recepcionados pelas esposas dos presidentes da Diretoria e do Conselho Deliberativo, outra em São Paulo nas

antigas instalações da Caterpillar em Santo Amaro, especificamente no Prédio “C”, onde pudemos “matar as saudades dos velhos tempos”; os nossos arquivos foram totalmente organizados e reformulados, por um trabalho eficiente do nosso companheiro Mário Miotto; instalamos nova impressora, mais moderna no nosso computador, assim como, introduzidos o nosso E-mail, a fim de abrimos mais um canal de comunicação; criamos a galeria dos ex-presidentes com a coloração de fotografias dos dois primeiros presidentes, Sr. Carlos Alberto Serafini e Mário Hélvio Miotto; a fim de nos introduzirmos mais na sociedade piracicabana, colocamos um nosso representante no Conselho Coordenador das Entidades Cívicas de Piracicaba. Esta entidade está coordenando um programa denominado “Piracicaba 2010” usando a logística Caterpillar; estamos em fase adiantada de implantação de um convênio com o Clube dos Empregados da Caterpillar para que nossos associados possam

usufruir das suas dependências; com a colaboração da Divisão Médica da CBL foi feita uma campanha de vacinação assim como a aferição de glicose, pressão arterial e colesterol nos associados presentes em uma das assembleias; no final do ano passado realizamos a “Festa de Confraternização” em São Paulo com uma presença recorde de 203 participantes, com música ao vivo, ocasião em que o Coro do CQV entoou diversas canções natalinas. Fizemos distribuição de panetones com cartão de natal a todos os sócios presentes e não esquecendo os sorteios de brindes da grife Cat que nos foram gentilmente oferecidos pela Previcat, e de 21 cestas de Natal que adquirimos para aquela oportunidade. Para finalizar não poderíamos deixar de agradecer mais uma vez toda a colaboração recebida durante esse ano, de todos os sócios, dos diretores de São Paulo e de Piracicaba pelo belo trabalho realizado nesse ano que se encerrou.

ACF

### TIRAGEM DESTA EDIÇÃO:

260 exemplares, sendo enviados 230 a associados, 22 a CBL/Previcat e 8 para arquivo e outros fins.

### LEIA NESTA EDIÇÃO:

PROGRAMA DE NOVOS ASSOCIADOS – pág. 3  
CÂNCER DE PRÓSTATA- pág. 4  
RECEITA PARA HOMENS – pág. 5  
ANIVERSARIANTES – pág. 6  
ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO – págs. 7-8

# FAZENDO ESTE BOLETIM

**E**stamos iniciando o 4º ano deste Boletim. Temos ouvido algumas manifestações de aprovação. Temos recebido alguma colaboração. Ao recebê-lo, talvez você não gaste mais do que alguns minutos para se inteirar do que ele contém.

Gostaríamos de contar os passos que precisam ser dados para que você o receba.

Fazendo um retrospecto das edições anteriores, dá para perceber que o formato, diagramação e conteúdo sofreram mudanças ao longo do tempo. Penso que não seria pretensão chamar esse processo de evolução.

Há muitos números atrás, chegamos a uma relativa definição do conteúdo, e passamos a ter uma certa constância do mesmo, e uma certa uniformidade.

O Boletim se tornou o principal veículo de comunicação da ABENCAT com seus Associados. Assim, as duas primeiras páginas tem sido prioritariamente dedicadas a mensagem da Diretoria, notícias de eventos e de atividades importantes da administração da Associação. A terceira página, em geral, trata de outros assuntos de interesse dos Associados. Dada a importância que tem para nós o tema "saúde e qualidade de vida", temos dedicado as páginas centrais, de números 4 e 5, para divulgar informações, textos e aconselhamento relativos ao objetivo saúde.

A sexta página e, por vezes, a sétima, trazem a relação de aniversariantes do trimestre que segue o mês da edição do Boletim. Com mais frequência, a sétima e oitava páginas, tem sido dedicadas aos Associados, relatando o que fazem, como "inativos", ou divulgando empreendimentos que tenham desenvolvido.

Em locais variados, temos divulgado notas menores informando, dando conta do progresso na admissão de novos associados, de cartas recebidas e outros.

Bem, e como esse material chega até nós? O que é necessário para que esse material se torne disponível e venha a se tornar uma nova edição? Quando esse material é requerido?

Nossa experiência indica que é desejável ter em mãos o material, pelo dia 25 do mês anterior à edição, lembrando que a mesma está programada para o dia 15 do mês do meio de cada trimestre civil, o que nesta edição corresponde a 15 de fevereiro.

Quando se completa o envelopamento de uma edição, começa a minha busca por matéria para a edição seguinte. Algumas, como pode ser visto nos Boletins, são redigidas por mim. Outras, são de iniciativa do Presidente ou outro Diretor, ou feitas a nosso pedido, em geral, com mais de mês de antecedência. As matérias sobre saúde tem sido solicitadas cerca de um mês antes da data "desejável" (25 do mês anterior à edição). Paralelamente, e com

antecedência, costumam ser etiquetados os envelopes para todos os Associados, para uma lista de dirigentes da CBL, Previcat e da administração do Plano Médico, ou casos especiais, como os não Associados, objeto de campanha. No caso das colaborações de Associados, temos recebido algumas com boa antecedência. Em geral não são temas relativos a uma dada data, continuam atuais mesmo após algum tempo. Há matérias que provêm dos registros dos Associados, nos arquivos ou de suas manifestações. Estão nesse caso, as admissões de novos Associados, relação das aniversariantes, cartas de Associados, e-mail de Associados. Estes dados são providos pela atendente da ABENCAT.

De posse do material requerido, faço estudos de "lay-out" das matérias nas várias páginas, procurando respeitar a distribuição que antes descrevi. Esse "lay-out", pelo que aprendi, na linguagem de gráfica se chama diagramação. Uma vez que chegue a um resultado satisfatório, vou ao fornecedor de serviços de digitação e diagramação, que tive a sorte de encontrar. Discuto com ele o material (algumas vezes em disquete, outras digitadas, e outras, manuscritas), minha proposta de diagramação, e deixo com ele para trabalhar. Em geral, ele pede dois a tres dias, em razão de outros trabalhos em andamento. Nessa etapa, o índice é feito apontando matérias de maior relevo. Retorno no prazo combinado, recebo uma cópia (prova), para conferir digitação. O que os americanos chamam de "proof-reading", implica em ler, passo a passo, original (rascunho) e a prova, simultaneamente. Seria trabalho para ser realizado por duas pessoas. Como não há a segunda pessoa, muitas vezes escapam incorreções, como, por exemplo, no Boletim nº 12, em que e-mail do companheiro José Carlos Garcia saiu como mmroble@ etc., pelo que me penitencio. Feita a conferência, são feitos os acertos necessários, e um nova cópia é impressa (em formato carta), tomando-se a "matriz". Cumprida essa etapa devo montar as páginas compondo o formato "duplo-carta". Isso feito, dirijo-me à empresa copiadora que faz a reprodução, que, como toma bastante tempo, me obriga a retornar. Completadas as cópias, levo-as à ABENCAT, em dia e horário em que a atendente lá estará. Em geral, ajudo-a a dobrar e montar, pelo menos boa parte, os Boletins. Em geral este trabalho se completa no mesmo dia, e após o envelopamento, são enviados ao correio.

Penso ter dado uma idéia do trabalho envolvido e da importância de serem cumpridas as várias tarefas no tempo devido. Temos tido sucesso na edição do Boletim dentro das datas objetivo (dia 15), e até um pouco antes, por vezes. Desta vez, em razão das férias da atendente, talvez, estaremos um pouco atrasados. (MHM)

## EXPEDIENTE

**Jornalista Responsável:** Fábio França MTB 1880  
**Coordenador de Redação e Edição:** Mário Hélivio Miotto  
**Digitação e Diagramação:** JG Informática – Fone: (19) 434-7583 – e.mail: jginfo@uol

# PROGRAMA DE NOVOS ASSOCIADOS

Com a remessa do Boletim nº 12 aos não associados conhecidos, concluímos a promoção que visava interessar ex-colegas. Enquanto durou a promoção tivemos duas inscrições a crédito de Associados, e cinco a crédito da promoção. No último período (nov/fev) se associaram:

Nobumoto Nemoto, Toshio Yamauti, Francisco Aznar Ibañez, José Carlos da Silva.

É uma alegria particular a inscrição de Francisco Aznar Ibañez que, depois de longa e brava resistência aos nossos convites, finalmente "tombou". E chegou colaborando com este boletim, como podem ver na pág. 7.

Bem vindos, a todos.

(MHM)

## CARTAS DOS ASSOCIADOS

Não recebemos nenhuma carta ou e-mail de Associados neste período.

## SEU TELEFONE MUDOU? AVISE-NOS

Temos conhecimento de que números de telefones estão sendo mudados, na capital e no interior. Se é o seu caso, avise-nos logo. Não esqueça de avisar também à PREVICAT. É do seu interesse. Se mudar de endereço, também queremos saber. Se você é um "internauta", passe-nos um e-mail informando o seu endereço eletrônico. O número de associados com e-mail está crescendo.

### LISTA DE E-MAIL DE ASSOCIADOS:

Antônio C. Fernandes – fernandesac@merconet.com.br  
Antônio Jessey de S. Tessitore – tessiton@sti.com.br  
Aristoteles Freire Filho – freireari@uol.com.br  
Armando Ceccato – ceccato@uol.com.br  
Carlos A. Serafini – caserafini@uol.com.br  
Constante Mantovani – mant@imagnet.com.br  
Emiliano Asevedo N<sup>o</sup> – emiliano.neto@merconet.com.br

Fábio França – ffranca@uol.com.br  
Giusepe Turini – ggturini@terra.com.br  
Idvaldo Luiz Galani – galani.galani@f2s.com  
José Carlos Fernandes Garcia – garciajc@ig.com.br  
Manuel Moron Robles – mmrobles@zaz.com.br  
Marcos A. Armelin – m.armelin@merconet.com.br

## Como contatar a ABENCAT

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

Sede: Rua Prof. Brotero Bonilha, 192 – Nova Piracicaba – PIRACICABA-SP – CEP 13.405-041

Tele/Fax (0xx19) 421-7433 (com Secretária Eletrônica)

e.mail: abencat@ig.com.br

No escritório há atendimento pela nossa colaboradora ALINE, às 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>, das 13h30 às 17h30.

Exceções: Eventuais saídas breves para ir ao Correio ou Bancos.

Reuniões da diretoria às 20h00 das segunda 2<sup>a</sup> feira de cada mês.

Seja benvindo: ligue para nós.

### São Paulo (0xx11)

Neyde (res.) 241-7415  
Serafini 5667-2515  
Armando 3721-2840  
Olisses 3691-1020  
Mike 3082-2235  
Tessitore 5667-2216

Luiz Paiva 268-2339

Edimar 268-2530

Milton A. Martins 3832-9867

### Piracicaba (0xx19)

Antonio Carlos 421-5484

Paulus 421-2122

Luiz Carlos 421-6448

Euclides 422-5911

Marcos 434-2702

Alcides 426-2667

Leonardo Jorge 421-1274

Mantovani 434-3486

Aline 421-7433

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

## PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata, glândula de dimensões diminutas localizada na base da bexiga, pode ser sede de dois processos distintos. O primeiro é o crescimento benigno, chamado de hiperplasia, que acomete quase 90% dos homens após os 40 anos e que produz dificuldade para a eliminação de urina. O segundo, o câncer da próstata, surge associado ou não ao crescimento benigno e se manifesta quase sempre depois que os homens completam 50 anos.

A frequência do câncer de próstata aumentou significativamente nos últimos anos alarmando a classe médica e os homens em geral. Se as estatísticas estiverem certas, o câncer de próstata pode ser considerada a segunda forma de neoplasia maligna mais letal no mundo (perdendo apenas para o do pulmão). Os números indicam que de 228000 homens diagnosticados em 1997 com câncer de próstata, 28500 falecerão em decorrência. Ainda, 19,8% dos homens que hoje tem 50 anos, desenvolverão a neoplasia se forem acompanhados até o fim da vida. Por outro lado, contrapondo-se às estimativas incômodas, vale lembrar que entre 70 e 98% dos pacientes são hoje curados da doença desde que a mesma seja descoberta a tempo quando ainda está alojada dentro da glândula.

Atualmente, muito se sabe acerca dos fatores de risco para o câncer de próstata. Homens com antecedentes familiares, têm maior chance de desenvolver a doença. Os riscos aumentam de 2,2 vezes quando um parente de primeiro grau (pai ou irmão) é acometido pelo problema, de 4,9 vezes quando dois parentes de primeiro grau são portadores do tumor e de 10,9 vezes quando três parentes têm o tumor. Nos casos hereditários, o câncer se manifesta mais precocemente muitas vezes antes dos 50 anos. Por isto, os homens com história familiar devem realizar exames preventivos a partir dos 40 anos e não dos 50 anos como se recomenda atualmente.

Pesquisadores salientam a importância da influência dietética no desencadeamento do câncer de próstata. Acredita-se que dietas com altas concentrações de gordura aumentem a incidência da neoplasia prostática.

O diagnóstico do câncer de próstata baseia-se na história clínica aliada ao toque digital e exames complementares. A doença não produz sintomas nas fases iniciais. Com o decorrer do tempo, podem surgir dificuldades para expelir a urina, jato urinário fraco ou aumento no número de micções. Estes sintomas são comuns nos casos de crescimento benigno de modo que a presença deles não indica, necessariamente, a existência de câncer mas exige, no mínimo, uma avaliação médica.

O toque digital é importante para o diagnóstico do câncer de próstata. Nestes casos, a superfície da glândula torna-se irregular e de consistência endurecida.

Além do toque, dois outros exames são utilizados para identificar o câncer: dosagem do antígeno prostático específico no sangue (conhecido como PSA) e o exame de ultrassonografia. O PSA é uma proteína produzida exclusivamente pela próstata, que se eleva de maneira significativa nos casos de câncer, mas também aumenta em pacientes com infecção ou com crescimento benigno

exagerado da próstata. Por isto, elevações do PSA sempre exigem uma atenção médica mas não indicam necessariamente a presença de câncer de próstata. Por outro lado, o risco da neoplasia pode ser calculado conhecendo-se os níveis do PSA no sangue e o resultado do toque digital.

O exame de ultrassom permite visualizar as chamadas áreas ditas hipoeólicas dentro da próstata, típica de lesões cancerosas. Este exame falha em 60 a 70% dos pacientes, deixando de evidenciar tumores que estão presentes ou demonstrando áreas hipoeólicas que não são malignas. Por isto, o ultrassom é realizado em alguns casos de dúvida clínica e, principalmente, para orientar a realização de biópsias da próstata.

Levando em conta a relação custo-benefício, definiu-se que a melhor forma de diagnosticar o câncer de próstata é representada pela combinação do toque digital e dosagem do PSA. O toque exclusivo falha em 30% a 40% dos casos, as medidas de PSA falham em 20%, mas a execução conjunta dos dois exames deixa de identificar o câncer em menos de 5% dos pacientes.

Estudos sobre crescimento tumoral indicam que as formas agressivas do câncer de próstata, quando não tratadas, levam entre dois e oito anos para se ramificar pelo organismo, tornando a doença de difícil controle. Desta forma, um exame preventivo anual sempre identificará o tumor ainda dentro da próstata e potencialmente curável. Em homens sem antecedentes familiares, estes exames devem ser realizados a partir dos 50 anos.

A prevenção do câncer de próstata não pode ser feita de forma eficiente, no momento, porque ainda não são conhecidos os fatores que modificam a maquinaria celular, tornando-a maligna.

Hábitos alimentares saudáveis talvez possam reduzir os riscos de câncer de próstata. Nesse sentido, recomenda-se alimentação com baixo teor de gordura animal, comum nos países onde a incidência da doença é baixa. A ingestão abundante de tomate e seus derivados parece diminuir os riscos, segundo estudos da Universidade de Harvard. Finalmente, complementação dietética com vitamina E (800mg/d) e selênio (200mg/d) talvez tenha um efeito protetor, segundo dados do Memorial Câncer Center de Nova York.

**Concluindo**, é fato reconhecido mundialmente que a frequência do câncer de próstata vêm aumentando significativamente ao longo dos últimos anos. Antecedentes familiares destacam-se como os principais fatores de risco para a doença. O objetivo do programa de rastreamento é reduzir a mortalidade pela neoplasia. Uma vez que não existem terapias curativas definitivas para estágios avançados, o rastreamento oferece a esperança de se detectar a neoplasia enquanto ela se encontra ainda confinada ao órgão e potencialmente curável. A sobrevida de pacientes com câncer de próstata confinada ao órgão tratados com prostatectomia radical é equivalente à de pacientes com a mesma idade e sem câncer de próstata.

**Dr. Carlos Augusto Ferreira Salles – CRM 81214**  
Médico do Centro de Qualidade de Vida

# Receita para Homens:

## Inclua o tomate no seu Cardápio, Para o Bem de sua Próstata

**O** licopeno, uma das principais substâncias presentes no tomate, pode reduzir pela metade os casos de câncer de próstata.

O tema deste artigo é um alimento que pode beneficiar especialmente os homens, mas que por isso mesmo interessa a todos nós. Aliás, na maioria dos casos, são as mulheres que se preocupam com a saúde dos homens, porque a maioria deles parece ter uma tendência em não acreditar nos riscos e adiar os cuidados preventivos.

Esse alimento é nada menos que o tomate, suculento fruto vermelho sempre presente nas saladas e que resulta em molhos que dão sabor especial às massas e pizzas. Em pesquisas recentes, já se constatou que o tomate é rico em licopeno e que esse componente, que dá a cor vermelha a esse fruto, tem propriedades anticancerígenas.

O licopeno é um carotenóide que funciona como antioxidante que age na neutralização de radicais livres, protegendo o envelhecimento das células e estimulando a função do sistema imunológico. A descoberta dessa função antioxidante é relativamente recente, pois até anos atrás só destacava a função pró-vitamina A dos carotenóides. Por exemplo, sua importância para a visão, pele e cabelos.

O licopeno é o mais eficiente neutralizador de radicais livres de todos os carotenóides e é duas vezes mais eficiente que o betacaroteno. A atividade antioxidante do licopeno confere alto grau de proteção contra a

oxidação do colesterol, processo que pode influenciar por exemplo, no câncer de próstata.

Há indícios de que o licopeno pode trazer benefícios contra doenças coronarianas, ao evitar a oxidação do LDL-colesterol, que leva ao desenvolvimento da aterosclerose, além de fortalecer o sistema imunológico.

No entanto, o que chama a atenção no licopeno é sua capacidade de reduzir em até 50% o risco de câncer de próstata, além de outras evidências de sua atuação contra câncer de esôfago, mama, pulmão e pele.

Os resultados mais marcantes têm a ver com o câncer de próstata, terceiro tipo de tumor que mais mata os homens, depois do câncer de pulmão e de pele, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer.

Os exames preventivos devem começar aos 50 anos e, para quem tem histórico familiar dessa doença, o diagnóstico deve se iniciar aos 40. Os sinais da doença podem ser detectados com um exame do PSA, que indica a presença de uma enzima no sangue, e com o toque retal, exame do qual muitos homens fogem por preconceito ou medo.

No entanto, as estatísticas mundiais afirmam que entre 15% e 20% dos homens acima de 50 anos desenvolvem esse tipo de câncer. Acima dos 80 anos, quase todos apresentam essa doença.

A próstata é uma glândula de aproximadamente 20 gramas, responsável por parte da produção do líquido seminal que vai conduzir os

espermatozoides. A uretra passa exatamente no interior dessa glândula. Quando há crescimento da próstata, muito comum nos homens acima de 50 anos, o canal é comprimido, e a pessoa tem dificuldade para urinar. Esse crescimento benigno da próstata nada tem a ver com câncer.

Para os casos de câncer, a descoberta animadora, além de novas técnicas cirúrgicas, é a constatação de que o consumo do licopeno pode reduzir os riscos da doença. Um estudo da Universidade de Harvard demonstrou que homens que ingerem 10 porções de tomate por semana têm diminuído em um terço o risco de contrair esse tipo de câncer, comparados com os que consomem menos de duas porções pelo mesmo período. Uma porção equivaleria a um tomate inteiro. Outro estudo, envolvendo 47 mil homens entre 40 e 75 anos, mostrou que o consumo de tomates chegou a reduzir os casos de câncer em 50%.

Outra descoberta feita pelos pesquisadores: a absorção do licopeno pelo organismo é muito maior quando em molho ou concentrado do que em tomates frescos. O cozimento quebra as paredes celulares resistentes, fazendo com que o licopeno torne-se mais acessível, aumentando sua biodisponibilidade, ou seja, a absorção pelo organismo.

O tomate fresco, por exemplo, tem entre 3,1 e 7,74mg de licopeno por 100 gramas de peso. Já o processado possui 11,21mg e a pasta de tomate enlatada tem 30,7mg.

### Benefícios do tomate

Eis uma receita prática que pode garantir os benefícios do licopeno sem dar muito trabalho. Cozinhe cerca de seis tomates inteiros, bata-os no liquidificador e conserve o molho em geladeira. Consuma uma xícara no almoço e a outra no jantar, misturando as ervilhas, soja, grão de bico ou lentilhas. Quanto mais vermelho e maduro o tomate, maior a quantidade de licopeno.

O consumo freqüente de licopeno deve ser evitado por quem tem cálculos renais ou elevada taxa de ácido úrico no sangue. Se este não é o seu caso, desfrute do tomate.

**Dra. Jocelen Mastrodi Salgado**  
Prof. Titular de Nutrição da Esalq

# Aniversariantes (Mar/Abr/Mai)

Abaixo encontram-se as datas, os nomes e respectivos telefones das nossas aniversariantes desse período.

A todas os nossos parabéns e votos de feliz aniversário.

## Março

01- Maria José Brant de C. Howat	(11) 37437612
04- Maria Teresinha A Freire	(11) 37580167
07- Laura Rodrigues Guimarães	(19) 4231313
11- Lucy Ferraz de A. Lucci	(19) 4212665
11- Claudete A. Fernandes Franchi	(11) 69738463
14- Erotides Ap. Santos Vitorio	(11) 36911766
21- Thereza B. Segacelli Verzotto	
21- Eid Pereira S. Cason	(19) 4263528
22- Guilhermina M. Garcia	(11) 8155957
23- Diva Borghi Perissinotti	(13) 37580167
25- Eusa M. Rocha Dias	(11) 37682530
25- Marília Clemente Calixto	(19) 4347458
25- Tatjana Popow de Oliveira	(11) 72922782
26- Elisabeth Maria B. Galani	(19) 4342749
27- Aparecida C. dos Santos	(19) 4387138
28- Vilma Guarido	(11) 56664926
31- Ilse Briguitta F. Vieira	(19) 4381112

## Abril

01- Gisella Guisard Milliet	(11) 2117666
02- Cleusa de Lourdes Cirigliano	(11) 2463371
05- Semiramis A. da Silva	(19) 4264004
08- Márcia Onaga	(11) 37428028
08- Dirce Rodrigues Machado	(19) 4349304
08- Shirley Honorio Marques	(19) 4911859
09- Zoraide V. Tini	(11) 7014819
10- Dalva A. M. Argoud	(19) 4263062
12- Rosa Annita F. S. Lara	(19) 4211415

15- Aparecida J. Guici	(19) 42604246
16- Maria Leonor R. Tonsa	(11) 55118745
17- Cícera M. da Silva Rodrigues	(19) 4381019
18- Cléia Turini	(11) 2415557
19- Maria F. de Godoy Medeiros	(11) 5319148
20- Ester de Camargo Rinaldi	(11) 36911020
21- Elcir dos Santos Haack	(11) 2616854
21- Pasqualina Frederico	(11) 36250424
21- Theresia W. Neve	(19) 4212122
28- Maria Geni R. Armelin	(19) 4342702
29- Naomi Kanashiro	(11) 55639768
29- Janete M. F. da Silva	
30- Clarice Pereira Bochembuzo	(19) 4260143

## Maio

03- Diva Bozola de Oliveira	(19) 4215830
03- Lúcia G. Tedorenko	(13) 4552869
04- Angela Lopes Serafini	(11) 56672515
04- Therezinha H. M. Schneider	(11) 5306260
12- Adiene Beck Guimarães	(19) 4338679
13- Benedita M. Cardoso	(11) 72098437
13- Nahida P. C. Asevedo	(19) 4932010
14- Laides Alves da Silva	(11) 4293842
14- Maria H. M. Zuchetto	(11) 8585973
16- Ana Maria T. de Biase	
18- Yolanda M. Azevedo	(11) 56669082
21- Wilma Welsch	(11) 56315866
21- Nereide Marini Gioielli	(11) 37682339
26- Valdeci Maria Bomtempo	(19) 4338130

## CQV - Centro de Qualidade de Vida

**A**pós pequeno período de férias o CQV retomou suas atividades com toda garra e energia. Vejamos.

**1 - Atividades físicas:** Neste ano passaram a ser realizadas 2 vezes/semana, com número de vagas aumentadas.

**2 - Coro do CQV:** Está entrando em nova fase. Perdemos nosso regente José Gimenes, que esteve conosco desde o início das atividades do coro. Outros atividades profissionais do nosso estimado "maestro" tornaram inconciliável sua permanência à frente do coro. Lembramos que seu trabalho era voluntário. Desejamos registrar nosso agradecimento pela sua

dedicação, que acentuou no grupo o gosto pelo canto. Sob sua regência, o coro se apresentou no CQV, na confraternização do dia do médico. Depois, a convite do presidente da ABENCAT, se apresentou na Wienke Educacional, em São Paulo, por ocasião da confraternização de fim de ano dos beneficiários da Caterpillar, e finalmente, de novo no CQV, na Confraternização dos funcionários da Divisão de Saúde, Segurança e Suporte ao Empregado.

Após pequeno intervalo (férias) de tempo, o coro reiniciou as atividades dia 31 de janeiro, sob a regência da Professora Márcia Virgínia Vieira Lopes, bacharel em

música pela FMU-SP. À professora Márcia, as nossas boas vindas.

As inscrições para o coro estão abertas. Venha participar. São momentos gostosos!

**3 - Caminhadas:** São atividades complementares às atividades físicas do CQV. Estão sendo programadas para cada 2 semanas no Parque da Rua do Porto, aos sábados, das 8 às 9:30 horas. Não deixem de participar, pois além de manter sua saúde se constituem em momentos de excelente descontração e convívio com amigos e colegas.

**Para participar ligar para 420-1898 e falar com Juliana ou Eliana.**

# ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

## CIDADANIA 3 – RESPONSABILIDADE SOCIAL

Este é o terceiro artigo da série Cidadania. No primeiro abordamos o tema Educação e qual a responsabilidade dos aposentados nesta área não só relativamente aos seus mas também como educadores

num sentido mais amplo abrangendo amigos, vizinhos e outros membros da sociedade. No segundo discutimos a importância das eleições e qual o nosso papel como eleitores responsáveis.

### RESPONSABILIDADE SOCIAL

Quantas vezes encontramos nas ruas ou vemos na TV cenas que nos entristecem pois mostram muito da miséria humana. Muitas vezes damos uma moedinha ou talvez até compramos um lanche para uma criança faminta e isto ajuda a amenizar nossa consciência social. No entanto, apesar de estas ações terem um valor prático, elas estão na contra-mão do ditado que é pre-ferível ensinar a pescar ao invés de dar um peixe ao faminto.

Existem inúmeras formas para darmos esta contribuição à sociedade. Desde atividades em nossos bairros através de associações locais até trabalhos em entidades ligadas a escolas, clubes ou dentro de nossas comunidades religiosas. Todos nós temos alguns conhecimentos que podem ser de valor inestimável para grupos de auxílio: sabemos fazer consertos, cozinhar, ler jornais ou livros, tocar ou ensinar música, educar, etc. O que precisamos é disposição e reservar algumas horas de nosso tempo para dedicarmos ao

próximo. Seja este próximo pessoas carentes, crianças ou adolescentes, ou ainda doentes que necessitam de algum apoio momentâneo, ou mesmo ainda idosos que precisam não só de uma palavra amiga mas também de suporte para realizar compras, fazer comida ou ajudar a preencher qualquer outra necessidade básica. É necessário nos conscientizarmos que apesar de nossas dificuldades de âmbito pessoal ou familiar, na maioria das vezes, desfrutamos de uma situação mais favorável do que outros extratos da população. Os grupos governamentais que dão apoio a esta camada da população de necessitados cumprem uma função mas, é de conhecimento geral, que a atuação de particulares, tanto a nível de recursos materiais como humanos, é mais eficiente e conduz a melhores resultados. No entanto, é preciso ressaltar que não podemos e não devemos nos violentar tentando realizar uma tarefa que nos desagrada ou então que esteja

acima de nossas forças. Estas necessidades são de tamanho vulto em nossa sociedade que sempre haverá uma atividade que seja compatível com o nosso "ser". A melhor maneira de começar a se envolver e fazer um auto-balanço e identificar de que forma podemos dar mais uma contribuição social ao nosso próximo. O passo seguinte é identificar uma forma ou entidade à qual queiramos nos associar para cumprir a atividade a que nos propusemos.

Invariavelmente, se identificamos uma atividade adequada, nos sentiremos como parte da solução do problema e encontraremos uma enorme satisfação ao verificar que o "dar" é mais gratificante do que o "receber".

Com este terceiro artigo encerramos a nossa série CIDADANIA.

Mário Nusbaum

### Santiago, Chile, Setembro '73

O funcionário da Aduana do Aeroporto Pudahuel, em Santiago, deu uma olhada no meu passaporte e, lendo os meus sobrenomes, bem espanhóis, tentou ser agradável e perguntou o que é que eu estava fazendo ali, tão longe de casa. O "Carabinero" (o PM de lá) ao meu lado, com as duas mãos segurando a metralhadora, sorriu mas nem por isso ficou menos ameaçador (um militar com uma arma é sempre um militar com uma arma...).

Disse a ele que estava representando a Caterpillar e que vinha ajudar na montagem do stand na Fisa (Feria Internacional del Pacífico). Me devolveu o passaporte na hora, todo sorridente, desejou uma ótima estada e nem abriu a mala.

Uma semana antes havia chegado um pedido de Peoria para que a Cat Brasil participasse da feira em Santiago, o que ajudaria a criar um clima de normalidade após o golpe militar, poucas semanas antes. Pelas informações recebidas da Gildemeister,

revendedor em Santiago, ficou claro que um norte-americano ou um brasileiro não seriam bem-vistos. Os primeiros, pela participação da CIA no golpe de estado e os segundos pelo apoio dado ao regime socialista de Salvador Allende. Por falta de alternativa acabou sobrando pra mim...

Como bom espanhol eu sou fatalista, o que tiver de acontecer irá acontecer. Mas também sou otimista: poucos dias após o meu nascimento, em Valencia, na Espanha, começou a guerra civil e passei a metade dos meus primeiros três anos de vida, dentro de um abrigo antiaéreo. Ou seja, parodiando aquele filme americano, sou "duro de matar". Fiz a minha mala e parti como se estivesse indo para a Sotreq, no Rio.

Estava me esperando no aeroporto um funcionário da Gildemeister, Daniel Rodriguez Alvares (o Luiz espanhol é Alvarez Rodrigues, acho). No caminho até o centrão, a poucos quilômetros, me foi contando como estavam as coisas. O tipo de diálogo de um sulamericano com um espanhol é muito diferente do que é com um brasileiro. Há uma cumplicidade no que é falado, sem tampar o sol com a peneira. Todos os sul-americanos são "hermanos, pero no mucho...". Um espanhol, por ser europeu, está fora do problema. As coisas ainda estavam fervendo, não havia clima de normalidade, os milicos não estavam se entendendo pois o país estava sob o comando de um triunvirato militar, o general Augusto Pinochet Ugarte (sobrenome vasco espanhol) no meio, representando o Exército. Ainda levou alguns meses para Pinochet assumir o comando único.

O que se comentava era que "a Allende lo han suicidado" ("suicidaram Allende!").

Ele havia tentado implantar as bases de um governo socialista na América Latina, limitando as importações ao fabricado nos países do bloco soviético o que, evidentemente, não agradava aos países capitalistas. Não cabe aqui avaliar quanto isso estava certo ou errado, não é essa a finalidade do texto, que é de apenas e tão somente distrair relatando fatos dos "anos de chumbo" na América Latina.

O Daniel me deixou no Hilton Carreta, ao lado do Palácio de la Moneda todo perfurado de balas, com uns tapumes tampando parcialmente a fachada. Um pouco de ruas atrás estava o escritório central do revendedor: dava pra ir a pé, mas com cuidado. Quando era dado o toque de recolher, ao anoitecer, era pouco saudável sair à rua, os jipes passavam com soldados portando metralhadoras pesadas. Era um autêntico faroeste, atirar primeiro, perguntar depois. Uns poucos partidários de Allende que haviam sobrado, andavam pela cidade também atirando em qualquer coisa em movimento.

O clima no hotel Hilton era o pior possível. Uma jornalista da Abril, acho que o nome era Dorrit ou coisa parecida (o Fábio França deve lembrar) cometeu a

imprudência de sair na sacada do apartamento para tirar umas fotos quando passava um jipe do exército e por pouco não revela o filme.

O organizador do pavilhão brasileiro, um tal de Themudo, um carioca baixinho e gordinho, bem picaretão, tentou achar mil explicações para justificar por que o stand da Cat não estava pronto. Como estávamos todos de cabeça quente, por pouco não partimos para os finalmente.

A feira foi inaugurada, conversei rapidamente com o mesmo general que o juiz Baltasar Garzón está querendo ver em cana e não consegue. Com o tempo, o visual de Pinochet foi se suavizando mas na época ele era bem ameaçador. E, por dentro, continua igual.

Um dia saí com o Daniel pra dar umas voltas e conhecer um pouco de Santiago. Sem dúvida é uma bonita cidade, mesmo naqueles dias. De lá se veem os cumes nevados da cordilheira dos Andes, algo assim como Madrid com a "sierra de Guadarrama". Soldados armados, vigiando tudo e todos. De vez em quando pedindo documentos e verificando os nomes em listas.

Passamos em algumas "poblaciones", as favelas de lá e o Daniel, não sei se de propósito, passou no Estádio Nacional. Rolos de arame farpado impediam a passagem para se chegar mais perto. Dois soldados armados vieram correndo em nossa direção, mandando que saíssemos bem rápido, com as armas apontando em nossa direção para dar mais ênfase na ordem. O Daniel saiu depressa me pedindo desculpas pela imprudência. Pouco tempo atrás, numa entrevista do ministro José Serra, ele mencionou que estava do lado de dentro... Teve muita corte: nem todos os que estavam lá conseguiram sair com vida.

A Fisa se desenvolveu e terminou de forma melancólica, não havia clima para coisa melhor. Voltei a São Paulo, fiz o relatório da viagem mencionando as boas oportunidades de venda para o revendedor local (pra quem não estava vendendo nada...).

Anos atrás, um filme chamado Missing, de Costa-Gravras com Jack Lemmon, retrata fielmente o que acontece quando um americano chega a Santiago procurando o filho que havia desaparecido. O pessoal do consulado americano tenta enrolar, até que ele descobre que o filho morreu no Estádio Nacional. Volta para os Estados Unidos convencido de que nada foi feito para proteger a vida de seu filho. Esse filme é um dos melhores que eu já vi sobre esse tema.

Vou terminar por aqui porque, segundo o Macintosh, já escrevi mais de 6500 caracteres. Quarenta anos atrás, quando fazia o jornal da colônia espanhola em São Paulo, se a matéria não cabia no espaço, a gente ia cortando de baixo para cima, até caber. Como não sei o esquema do Miotto, melhor parar por aqui. Mas que ainda tem assunto, isso tem... Aguardem uma próxima investida. Falando de Madrid, Paris, Berlin ou Joinville.

**Francisco Aznar Ibañez**