

"ABENCAT" E VOCÊ

BOLETIM INTERNO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR

FUNDADA EM 09 DE MARÇO DE 1993

2º TRIMESTRE DE 2001

Nº 14

A PALAVRA DO PRESIDENTE

A Amigos associados: Os estatutos da ABENCAT determinam que os Conselhos Deliberativo e Fiscal se reunam a cada semestre para examinar e aprovar as contas da

CARTAS DE ASSOCIADOS

De Joinville, onde reside, nos escreve o associado e colaborador deste boletim, Francisco A. Ibañez, para reclamar de um pedido formal de "desculpas". É que falhamos na revisão do seu texto publicado no boletim nº 13, onde a frase referente a José Serra, que "teve muita sorte", teve a sorte trocada por corte. Peço, pois, desculpas ao prezado "confrade".



ALÔ ALÔ CANTORES

O Coral do CQV está necessitando dos seus talentos. Venham participar desta iniciativa do Centro de Qualidade de Vida da CBL. Nossos ensaios são às 4ª feiras, às 20h00, duram 1h15 min, no CQV. Mais informações com a Recepção, tel. 019 - 420-1998 com Eliana ou Juliana.

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO:

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

Diretoria, do semestre anterior. Já se tornou tradição fazer-se essas reuniões em conjunto, isto é, os três órgãos administrativos em uma única reunião. Isso tem sido bastante conveniente, pois são mais duas ótimas oportunidades para que todos os administradores, somos 6 diretores, 9 conselheiros e 3 Fiscais e mais 20 suplentes, adjuntos, assessores, possamos nos encontrar, juntamente com nossas esposas. Tivemos essa oportunidade no dia 24 de março, aqui mesmo em Piracicaba na nossa sede. Todos recebidos pela Carmen e Aida, que nos ofereceram um delicioso cafezinho de recepção com bolachas, frutas, "focaccia", sucos, leite, etc. O nosso Diretor Administrativo, Luiz Carlos de Oliveira, acompanhou os Conselheiros Fiscais, Carlos Serafini, Waldemar Marson, Walter Welsch e Antonio Barker que após minuciosa verificação de toda a documentação e ouvidos todos os esclarecimentos prestados pelo nosso Diretor Administrativo, emitiram "Parecer do Conselho Fiscal", recomendando sua aprovação pelo Conselho Deliberativo. Encerrada a parte referente ao Conselho Fiscal, o presidente do Conselho Deliberativo, P.G. Dona, agradeceu as presenças e passou a palavra a mim, enquanto as esposas se dirigiam para a casa do presidente para participar de uma palestra sobre Saúde Bucal, apresentada pelo Prof. Dr. José A. Moura, a qual foi muito apreciada pelas participantes. O presidente enfatizou seu objetivo principal que é

a Melhoria do Relacionamento entre as administrações Abencat, Caterpillar e Previcat. Disse já notar algum progresso, mas acha que ainda há espaço para mais. Marcos Armelin, nosso Diretor de Promoções Sociais repassou todos seus objetivos e seus resultados. Um destaque foi dado ao nosso convênio com o CEC, Clube do Empregados da Caterpillar, que está possibilitando a todos os associados da Abencat usufruir das belas instalações do CEC, sem nenhum ônus pessoal. Luiz Carlos de Oliveira usou seu tempo para mostrar como usamos o dinheiro do associado. Mostrou também que para fazer face às despesas previstas para o próximo exercício um reajuste igual ao do benefício da Previcat estava sendo incorporado no orçamento a partir de abril de 2001. Colocado em aprovação o orçamento foi aprovado. Antes de encerrar essa parte formal, o presidente do Conselho, submeteu a aprovação os 3 Atos Normativos, emitidos pela Diretoria e que haviam sido previamente distribuídos aos administradores, e, após receber comentários, novamente distribuídos. Os Atos Normativos se destinam a reger: Nº 1 - Reembolso de Despesas de Viagens, a serviço de administradores; Nº 2 - Participação de terceiros em eventos da Abencat; e Nº 3 - Critérios na contratação de transporte coletivo para uso de associados.

A.C.Fernandes

EVENTO DE 6 DE MAIO, EM PIRACICABA

No dia 6 de maio, mais uma vez reuniu-se a Assembléia Geral Ordinária, na forma dos Estatutos, para tomar conhecimento da prestação de contas da Diretoria e da sua aprovação pelo Conselho Deliberativo. Foram feitas exposições sobre as atividades da Associação, pelo Presidente Antonio Carlos Fernandes, pelo Diretor de Promoção Social, Marcos A. Armelin, e, pelo Diretor Administrativo, foram explicadas as contas do exercício de 2000, bem como do orçamento para o ano em curso.

Os associados foram recebidos com uma bela mesa de café com docinhos, preparados pela equipe de Willian Paes, nosso antigo colega da CBSA.

Após a Assembléia, tivemos um "rodada" de batidas, com a "marca" do Itamar Esteves, precedendo o almoço com inúmeras saladas, com sabor e arte decorativa, e carnes variadas grelhadas e assadas. A sobremesa foi banana assada, com canela

e sorvete. O serviço contou com pratos de porcelana, copos de vidro e talheres. As mesas foram guarnecidas por toalhas. Houve pequenos senões no atendimento, de fácil correção, se houver outra oportunidade. A qualidade e a variedade do que foi servido foram muito elogiadas.

As bebidas, como de habito, foram proporcionadas pela Previcat/CBL, a quem a Abencat agradece.

O evento propiciou ao pessoal de São Paulo, a vacinação contra gripe. Na oportunidade, a Previcat fez entrega a cada associado de um exemplar do livro comemorativo dos 75 anos da Caterpillar, que a todos impressionou. As associadas e esposas de associados foram brindadas com um bonito mimo. Diversos dirigentes da CBL e do CEC nos honraram com a sua presença.

Participaram do evento 153 pessoas.

M.H. Miotto

CLUBE DOS EMPREGADOS DA CATERPILLAR – CEC

Como já noticiamos, através de convênio firmado com o CEC, os Associados da ABENCAT podem usufruir das instalações e participar das promoções do Clube. Quem ainda não solicitou a carteirinha, envie fotos do associado, e do cônjuge, para a Aline, na sede da ABENCAT. Contudo, os associados já podem utilizar o Clube.

Chamamos à atenção para promoções próximas:

BAILE DAS MÃES – com a Banda FRENESI, dia 26 de maio, com início às 23h00. Reservas de mesas

na secretaria do Clube, fone 019 - 429-2815 ou na sede do Clube nos fins de semana.

FESTA JUNINA/JULINA - é uma festa típica, que inicia pela manhã e vai até o anoitecer, com muitas atrações, comidas e bebidas apropriadas. A data ainda não confirmada, deverá ser entre final de junho e início de julho, daí a variação do nome. Confirme a data, oportunamente, com Aline (CEC) pelo telefone 429-2815, ou na secretaria da sede, pelo telefone 424-2215.

FESTA DAS NAÇÕES no Engenho Central – Piracicaba

No próximo dia 16 de maio tem início a XVIII Festa das Nações. Cerca de trinta nações, ou regiões do Brasil, estarão representadas oferecendo

comidas típicas. A festa que se prolongará até o dia 20, terá diariamente shows de grupos artísticos e culturais.

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto

Digitação e Diagramação: JG Informática – Fone: (19) 434-7583 – e.mail: jginfo@uol

A ABENCAT E O PROJETO PIRACICABA 2010

Quem é morador de Piracicaba, por certo já ouviu falar nesse projeto. Uma idéia nascida dentro da CBL, ganhou o apoio de diversas instituições de Piracicaba, e consiste na elaboração de um projeto estratégico para Piracicaba de 2010. Tornou-se uma entidade com personalidade própria. Uma dessas instituições, é o Conselho Coordenador das Entidades Civas de Piracicaba, no qual eu represento a Abencat. No desenvolvimento desse projeto, foram enumerados 26 temas, que abrangem as necessidades básicas da comunidade. Cada tema teve apontado um “especialista” que teve a

incumbência de coordenar um grupo, que cada “especialista” ficou incumbido de formar. A primeira etapa do trabalho consistiu em fazer um Diagnóstico, de cada tema, na cidade/município. Eu fui convidado a ser o “especialista” do tema Transporte e Trânsito, e com meu grupo já apresentei o diagnóstico. A etapa seguinte, consiste em traçar Estratégias e Projetos, para atender às necessidades da cidade até o ano de 2010, nessa área. Este trabalho está em elaboração, devendo ser submetido a discussão em Seminário Temático, no próximo dia 2 de junho.

Lembramos que no boletim nº 11, do 3º trimestre de 2000, dei notícia de que estava fazendo algumas sugestões de melhoria do trânsito de Piracicaba. Não tinha então notícia do Projeto PIRACICABA 2010, do qual só em dezembro vim a saber. E naquela ocasião eu falava da “possibilidade de contribuir para a solução de alguns problemas de trânsito de Piracicaba”. Por intermédio desse projeto, maiores se tornam essas possibilidades. É uma satisfação estar representando a ABENCAT nesse empreendimento de vital importância para o futuro de Piracicaba.

Mário Helvio Miotto

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 2ª, 4ª e 6ª, das 13h30 às 17h30.

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

Reuniões da diretoria às 20h00 das segunda 2ª 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 3082-2351

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

Tabagismo: Papel na doença cardiovascular

- O tabagismo é reconhecidamente, um importante problema de saúde pública. A cada ano, no mundo inteiro, milhões de pessoas são vitimadas por enfermidades relacionadas ao hábito de fumar e bilhões de reais são gastos em seu tratamento. Nos dias de hoje, o tabagismo é apontado como o principal fator de risco evitável, considerando-se a doença cardiovascular, pulmonar crônica e neoplasias.
- A comunidade médica internacional observou ao longo das últimas 2 décadas, uma explosão na pesquisa acerca dos efeitos do tabagismo sobre o organismo do ser humano estabelecendo a dependência ao tabaco como uma doença crônica, além da ampliação dos conhecimentos dos mecanismos aditivos da nicotina e disponibilização de estratégias terapêuticas eficazes.
- Dados da organização Mundial de Saúde estimam que 30% da população adulta do planeta fumam e que 90% desses fumantes adquiriram esse hábito até os 15 anos de idade. No Brasil, há cerca de 30,6 milhões de fumantes. Desses, 18, 1 milhões são homens e 12,5 milhões são mulheres. No estado de São Paulo, 4,65 milhões de homens e 3,45 milhões de mulheres fumam, correspondendo a cerca de 25% da população de fumantes de nosso país.
- São inúmeras as evidências que correlacionam o hábito de fumar com as doenças cardiovasculares, doença pulmonar obstrutiva crônica e neoplasias. Em relação às doenças cardiovasculares, estudos importantes indicam que o tabagismo aumenta a mortalidade cardiovascular em 18% para homens e 31% para mulheres, para cada 10 cigarros fumados por dia, além de potencializar o risco de doença aterosclerótica em portadores de outros fatores de risco. A probabilidade de um indivíduo não fumante viver até os 70 anos é de 80%, enquanto no indivíduo fumante essa probabilidade cai para 59%.
- A utilização de cigarros com filtro ou com baixo teor de nicotina e alcatrão reduz o risco de neoplasia pulmonar segundo alguns estudos, porém não modifica a ocorrência de doença cardiovascular, quando são comparados indivíduos fumantes e não fumantes. Por outro lado, é comum o fumante modificar o padrão do ato de fumar de uma forma compensatória com o objetivo de manter o mesmo efeito biológico, por exemplo, fumando mais cigarros ou inalando mais fumaça. A inalação da fumaça do tabaco por indivíduos que convivem com fumantes em ambientes fechados (tabagismo passivo) aumenta em cerca de 3 vezes o risco de doenças cardiovasculares e neoplasia de pulmão, quando comparados com indivíduos que não convivem com fumantes. Na fumaça oriunda da ponta acesa do cigarro, podem ser encontradas mais de 400 substâncias tóxicas. Filhos de mães tabagistas têm menor peso ao nascimento, maior risco de morte súbita do recém nascido e maior frequência de infecções pulmonares e broncoespasmo por asma.
- A nicotina, ao ser inalada, passa da superfície alveolar para a corrente sanguínea, chegando ao cérebro em menos de 10 segundos. Liga-se a receptores nicotínicos de neurônios dopaminérgicos do mesencéfalo, que promovem a liberação de dopamina no sistema dopaminérgico mesolímbico. Este é reconhecido como um centro de recompensa ou uma região que seria responsável pelo mecanismo fisiológico da experiência do prazer. Assim, a ativação desse sistema está implicada no estabelecimento da dependência à droga. A nicotina promove a liberação de endorfinas às quais, entre outros efeitos, diminuem a percepção à dor e aumenta a sensação de bem estar.
- Quanto à abordagem terapêutica, cerca de 70% dos pacientes fumantes têm a intenção de parar de fumar. Todo médico deve intervir ativamente no combate ao tabagismo, da mesma maneira como são enfrentadas a hipertensão, o diabetes ou as dislipidemias. As recomendações para o abandono do tabagismo, indicam que associadamente a abordagens comportamentais e suporte psicológico, o tratamento medicamentoso deve ser considerado.
- O abandono do tabagismo acompanha uma redução imediata no risco cardiovascular. Dentro de horas da cessação do fumo, tanto o monóxido de carbono, como a nicotina, são dissipados do organismo com subsequente redução nos requerimentos energéticos do coração. Há também pronta redução nos riscos de infecção das vias aéreas superiores. Mais lentamente, há redução nos riscos de neoplasias. Os benefícios da interrupção do tabagismo são

mensuráveis nesses domínios dentro de 3 a 5 anos da abstinência.

- Existem 2 razões para se acreditar que os antidepressivos poderiam ajudar na cessação do tabagismo. Primeiro, a depressão pode ser um sintoma da abstinência ao cigarro e a cessação do tabagismo pode, algumas vezes, precipitar depressão. Segundo, o ato de fumar parece ser devido, ao menos em parte a deficits na dopamina, noradrenalina e serotonina, todos corrigidos pelos antidepressivos.
- As informações disponíveis são consistentes em relação à eficácia do fármaco bupropiona para o tratamento da dependência à nicotina. Acredita-se

que seu mecanismo de ação seja mediado por meios dopaminérgicos e noradrenérgicos. Seu uso crônico promoveria aumento das concentrações de dopamina no sistema dopaminérgico mesolímbico (responsável pelo bem estar relacionado ao uso da nicotina) e assim reduziria as taxas de liberação de noradrenalina no locus ceruleus, melhorando os sintomas da abstinência. Existe ainda a possibilidade de a bupropiona competir com receptores nicotínicos, impedindo a ação da nicotina.

Dr. Carlos Augusto Ferreira Salles
Médico Cardiologista do CQV

QUEM CANTA RESPIRA MELHOR

Introdução:

O meu interesse na relação canto/respiração se deu através da minha história. Quando criança, lembro-me de ter conseguido melhorar de uma crise de asma, apenas cantando. No meio da falta de ar que causava o sofrimento, eu e minha mãe começamos a cantar.

Outros fatores dificultavam a minha respiração: a alergia e a rinite.

Desde que comecei a me dedicar a regência coral, tenho entendido melhor por que o ato de cantar me ajudou a sair daquela crise.

O ar é elemento essencial para o som; poderíamos concluir que o ar é o combustível do som, por exemplo: se expirarmos o ar que temos, inspiramos um novo ar e tentarmos falar o abecedário, em algum momento haverá uma pausa para inspirar novamente; este instante não acontece na mesma hora para todos devido a capacidade diferenciada de respiração de cada um.

Quando o ar acaba, acaba também o som.

I - Cantar para relaxar:

Você já observou que toda situação de desconforto provoca uma tensão corporal?

No canto, é necessário cuidar da postura; esta atenção ao corpo possibilita maiores condições de relaxamento.

Quando sentimos falta de ar, estamos tensos. A música vocal ajuda a relaxar, à medida que exige do cantor uma postura adequada.

Voz falada

- *postura variável*

- *as mudanças de postura não interferem na produção vocal*

Voz cantada

- *procura-se manter o corpo ereto*

- *as mudanças de postura interferem na qualidade vocal*

Exercícios de postura: "a menina no ponto de ônibus"

II- Cantar para controlar a respiração:

O canto beneficia a respiração porque exige do cantor mais controle da entrada e saída de ar.

Voz falada

- *o ciclo de respiração varia de acordo com a emoção*

- *uso médio de volume de ar*

- *pouca expansão da caixa torácica*

Voz cantada

- *o ciclo respiratório é programado de acordo com a frase musical*

- *é utilizado grande volume de ar, quase esvaziando os pulmões*

- *grande movimentação de todas as paredes do tórax.*

Exercícios de respiração:

- cheirar o perfume de uma flor;

- esvaziar um pneu;

- abecedário.

III - Cantar para equilibrar corpo e alma:

- concentração: quem canta em coro deve estar atento ao regente e ao grupo, para que a unidade seja preservada;

- auto-estima: todos podem desenvolver técnicas de canto e quando alguém ultrapassa a barreira de achar que não podia cantar, possivelmente se amará mais.

- Socialização: é prazeroso sentir-se parte de um grupo e influenciá-lo em suas propostas e decisões.

Então cante, desfrute da música e sinta-se melhor.

Márcia Virgínia V. Lopes
Regente do Coro do CQV

Aniversariantes (Jun/Jul/Ago)

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.

Junho

Dia	Nome	Tel
01-	Iracema Trappe Rocha	(11) 55113526
02-	Eny Gonçalves Ribeiro	(11) 56676186
	Silvana Pereira da Cunha	(34) 3151265
03-	Vani Cezimbra Fazolare	(11) 36727031
05-	Maria Gilardino	
06-	Daisy Cecilia E. Palotino	(11) 8449268
	Ofélia Monteiro Sanches	(19) 4262715
07-	Adelina K. Ito Miyazaki	(11) 4265372
	Maria Ap. Camargo Pita	(11) 34415315
09-	Rosemir M. Prado Viera	
10-	Sonia Farid A. Brehmer	(19) 4345501
14-	Érica Robles Morón	(11) 56311860
	Leilamar A. Jorge	(19) 4211274
18-	Marilene B. Batista da Silva	(11) 56674858
27-	Gislaine Lais Gomes	(19) 4211456
	Maria Helena C.A. Tessitore	(11) 56672216
28-	Irene Montes da Silva	(11) 55152783
	Zeni Pereira da Cunha	(19) 4338266

Julho

Dia	Nome	Tel.
06-	Luzia Businari Nazatto	(11) 43964307
08-	Adelina de F. S. Padela	(19) 4621495
	Carmen Ap. S. Fernandes	(19) 4215484
	Mineko K. Nagamine	(11) 5785967
10-	Oswalda Maieron França	(11) 69766030
15-	Marlene Mello de Aveiro	(11) 4262697
16-	Hebe Dragoni Marques	(19) 2494263
18-	Adilce C. Carvalho Paulini	(11) 38450374

20-	Wilma Martinelli Gobbo	(11) 56415468
21-	Maria José da S. Marciano	(11) 64514826
23-	Bernadete L. Noronha	
24-	Joseli O. Reis	(19) 4341041
27-	Ada Mitidieri	(11) 5460602
	Aparecida Ferreira da Silva	(11) 60916906
	Marisa Faria de Bianchini	(19) 5824252
29-	Alzira K. Pedroso	(43) 3390011

Agosto

Dia	Nome	Tel.
02-	Nilza Cantão	(19) 4213881
05-	Cleide M. Oliveira Satolo	(11) 8757017
07-	Nadir Siqueira Yallis	(13) 33862966
08-	Débora Paiva Ponci	(11) 8345789
10-	Gisele Mendes de Oliveira	(11) 46180318
11-	Clara Gomes Mate	(48) 4339137
13-	Benedita Viturina Pereira	(11) 8369808
15-	Mariza Aranzana Falusi	(11) 8646452
16-	Martha M. Miotto	(19) 4339576
20-	Raquel R. R. Santanna	(19) 5344275
23-	Benedita R. Scafariello	(16) 8311784
24-	Marina de Jesus Beltran	(19) 4229525
27-	Iole Alonso Bottene	(19) 4336988
	Leonice Rinaldo Martins	(11) 38329867
	Maria Aparecida Luz	(11) 5481327
	Mirde P. Oliveira Trindade	(15) 2431780
28-	Juraci Nascimento da Silva	(11) 46814616
29-	Rosenei Martins Estrada	(19) 4812772
31-	Célia M. B. Zanini	(11) 5292857

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.

NOVOS E-MAIL DE ASSOCIADOS:

Antônio Barker D. da Silva	kerly@attglobal.net
Gilberto V. de Almeida	givalmei@ig.com.br
Juracy Fernandes	forter@uol.com.br
Luiz Miyazaki	imiyazak@zaz.com.br
Walter Rosa	wawa-sp@uol.com.br
Walter Welsch	walwil@ig.com.br

Lembre-se, a cada duas semanas o **CQV** promove caminhadas, aos sábados, no Parque da Rua do Porto. Venha caminhar conosco
019 – 420-1898 (Juliana ou Eliana)

ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

Neste número de "Abencat e você", mais uma vez temos a colaboração do Mário Nusbaum, transcrevendo frases de estímulo à cidadania, como ele explica, e pela segunda vez, o "Chico" Ibañez narra uma de suas curiosas experiências de

vida. Agradecemos a ambos sua contribuição. Fazemos votos de que seus exemplos frutifiquem.

MHM

NÃO CUSTA NADA

Mário Nusbaum

Não é nosso costume irmos ao McDonald's para refeições mesmo que leves... Vez por outra entramos, por pressão das netas, e outras vezes, acreditem ou não, para usar os banheiros, pois em geral são limpos... Num destes sábados à noite fomos ao SESC - V. Mariana assistir ao Raul Cortez em Rei Lear e para nossa surpresa as lanchonetes já haviam fechado. Que remédio! Precisávamos comer algo antes do espetáculo que teria cerca de 3 horas de duração. Junto ao SESC fica o Multi Shopping Pelotas, talvez o único empreendimento deste padrão bem sucedido de Sampa... Eis que nos deparamos com o luminoso do McDonald's. Lá fomos nós para uma rápida refeição (e sem as netas!). Na bandeja na qual recebemos nosso lanche um impresso: colorido, cheio de figuras com algumas até engraçadas e uma série de frases "NÃO CUSTA NADA...". Algumas delas muito interessantes e que podem ajudar a todos nós na melhoria de nossa Cidadania. Desta forma, com menção da fonte já identificada acima, divido com vocês algumas frases que, a meu critério, tem alcance mais amplo: assim sendo, "Não Custa Nada...".

- usar produtos biodegradáveis em casa (e no nosso trabalho)
- não prometer coisas que sabe não poder cumprir
- acreditar que violência gera mais violência

- respeitar aqueles que não são fumantes
- não andar pelo acostamento
- pedir Big Mac no McDia Feliz (custa, mas vale a pena)
- reclamar quando tiver direito de reclamar
- ensinar alguma coisa a quem não sabe
- não cuspir, jogar chiclete, papel de bala ou bituca de cigarro no chão
- dar o lugar para idosos, grávidas e deficientes (tão raros nos dias de hoje...)
- conversar ao invés de discutir
- não passar pirâmides e correntes pela Internet (ninguém sofrerá represálias)
- respeitar as pessoas que acreditam em coisas diferentes
- respeitar as pessoas independentemente da classe social
- evitar gozações com as dificuldades dos outros (inclusive na televisão)
- tentar diminuir o volume de lixo produzido em casa (e reciclá-lo através das cooperativas)
- doar sangue pelo menos uma vez por ano
- desligar o celular nos cinemas, shows, teatros e restaurantes
- ter mais cuidado com as coisas e monumentos públicos
- propagandear sobre quem pratica maus preços e serviços
- dizer sempre "por favor" e "obrigado"

- ter mais paciência no trânsito
- fazer alguma coisa para deixar sua rua mais bonita
- ajudar o vizinho a descarregar as coisas do carro
- não jogar lixo pela janela do carro ou do ônibus
- não levar o cachorro à praia
- dar aquilo que não vai mais precisar
- proteger os rios, mananciais, represas e oceanos
- dar sempre bom exemplo para as crianças
- exigir ser bem tratado como consumidor
- acreditar que podemos ser felizes com coisas simples
- evitar passar fofocas e boatos para a frente
- respeitar pedestres e ciclistas
- acreditar que o que você faz influi no resto da comunidade
- respeitar a diferença de cor de pele dos outros
- não furar nem guardar lugar na fila
- respeitar o espaço dos outros (inclusive ao estacionar seu carro)
- não fechar os cruzamentos
- deixar as praias, parques e praças limpas
- respeitar os torcedores dos outros times
- não tentar levar vantagem em tudo

Os comentários entre parênteses são meus... De qualquer forma, uma boa iniciativa do McDonald's.

Se algumas pessoas seguirem alguns destes lembretes, que não passam de teoria de lanchonete, mas que com certeza ajudam a

sermos mais cidadãos, teremos um mundo e uma comunidade um pouco melhores.

O HOMEM DA CALDEIRA

Enrique Guitart era catalão, casado, com dois filhos, tinha uma tinturaria e morava na mesma rua que a minha família em Valência. Tínhamos um bom relacionamento, muito embora ele fosse republicano e o meu pai ter lutado na guerra ao lado de Franco. Os dois entendiam que acabou a guerra, todo mundo perdeu e havia necessidade de cada um reconstruir a sua vida. Esse pode ser considerado o lado humano e um tanto poético de uma situação de pós-guerra. Mas a realidade era bem outra...

Enrique só vinha na minha casa à noite. Durante o dia, ele era procurado pela polícia que achava que ele ainda estava em Valência. Dentro da tinturaria, no fundo, havia duas caldeiras, uma funcionando e a outra desativada onde ele permanecia o dia todo escondido e a "viuva" é que tomava conta do operacional todo. Não deve ter sido fácil para ela, muito embora soubesse que era uma situação passageira e apenas questão de tempo. Era só a situação de acalmar. Os filhos tinham aula com professores particulares para evitar perguntas indiscretas em alguma escola pública. Como ela era rotundamente redonda, não necessitava nem explicar o volume exagerado de comida que comprava.

O que se comentava, e o meu pai teve confirmação dentro da polícia, é que Enrique, durante a guerra civil, havia comandado o saque de igrejas, assassinando religiosos e tomando para si tudo o que havia de valor, principalmente peças de ouro ou prata, obras de arte e qualquer coisa que tivesse algum valor. Como bom catalão, tinha um raciocínio frio e calculista e havia percebido que a República iria perder a guerra e estava formando o seu patrimônio. As forças republicanas eram formadas, via de regra, por pessoas de muito patriotismo e pouca disciplina. Uns poucos militares russos davam assessoria e um punhado de idealistas que formavam as Brigadas Internacionais tentavam conter o exército bem treinado do general Franco, apoiado por tropas italianas e a Luftwaffe alemã.

Terminada a guerra e tendo conseguido se safar à procura policial, ele certamente comprou a sua saída de Espanha. Antes de embarcar, Enrique Guitart já havia "feito a América" e anos depois escreveu desde Lima, no Perú, nos convidando para ir lá onde tinha uma empresa de bebidas, que se chamava La Valenciana, criada, involuntariamente, com "recursos" da igreja católica a fundo perdido.

Chico Ibañez, o contador de histórias

NOTÍCIA DE FALECIMENTOS

Com grande pesar noticiamos o falecimento de três de nossos Associados, de longa data.

Antônio Carlos Frederico †31.03.2001

É lembrado por seu espírito alegre, participativo. Gostava de relembrar o passado, exibindo fotos antigas de eventos com colegas. Iniciou suas atividades na CBSA em 1959 nas instalações da Lapa, aposentando-se em 1990. Nos últimos tempos na companhia, de onde saiu em 01 de outubro de 1990, era Supervisor de Desenvolvimento de Ferramentas, no Planejamento.

Dr. Relato Milliet †15.04.2001

Desligou-se da CBSA em 28 de fevereiro de 1989, quando se aposentou, após ter trabalho na companhia quase 16 anos. O Dr. Renato foi o segundo Médico-Chefe da CBSA em Santo

Amaro, permanecendo nessa posição até a sua saída da companhia. Lembramos que o Dr. Renato foi um dos responsáveis pela adoção dos planos de saúde para os funcionários da empresa, tendo tido participação decisiva na contratação da Universal Saúde.

Odarcir Azevedo †15.04.2001

Trabalhou cerca de 7 anos na CBSA, de onde saiu em 20 de maio de 2001, como especializado em Processo de Produção, na área de usinagem de blocos e cabeçotes de motor. Seu conceito era de competente e responsável. Embora fosse reservado, e de pouca conversa, ganhou o apelido de "passarinho", pois gostava de assobiar.

A ABENCAT, por sua Diretoria, apresenta às famílias enlutadas os seus pêsames.