

ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2002 - Nº 20 - ANO V

CINCO ANOS DE ABENCAT e você

Com esta edição número 20, estamos completando cinco anos de circulação. Nossos associados e leitores encontrarão algumas novidades. Está conosco, de novo, o nosso 'colaborador Chico Ibañez que não está mais em recesso'. Chico aceitou nosso apelo e conta a história de sua emigração para o Brasil, nos idos de 1953. As alterações que resultaram de sugestões manifestadas na pesquisa de opinião, implicaram no acréscimo

de duas páginas. Serão, pois, 10 páginas em vez de 8.

Entre as novidades estão palavras cruzadas, algumas pitadas de humor, alguma receita culinária, uma lista de aniversariantes que, finalmente!, inclui também os homens. Estamos estudando algumas outras sugestões.

Queremos agradecer o retorno de Chico, e as colaborações de Valdemar Marson, o Dema, que

aparecerão no nosso próximo Boletim.

Sobre a "Pesquisa de Opinião", temos uma análise que revela bom nível de aceitação dos leitores ao Boletim como veremos na próxima edição.

Temos a lamentar o falecimento da querida Cida Paiva.

Solicitamos dos leitores comentários sobre as alterações introduzidas.

MHM

Reunião Conjunta da Diretoria e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, do dia 17 de agosto de 2002

O Estatuto da ABENCAT determina que a Diretoria preste contas semestralmente das finanças da Associação ao Conselho Fiscal. Este deve, em seguida, emitir um parecer sobre o que acabou de examinar, e orientar o Conselho Deliberativo que, conhecendo o parecer poderá aprovar ou não as contas.

Uma prática que já é uma tradição consiste em combinar a reunião de trabalho, da qual participam os 'dirigentes' da ABENCAT, Diretores e Conselheiros, com uma reunião social de conagração, incluindo as esposas, e depois um almoço conjunto.

No dia 17 de agosto a reunião foi no salão social do Condomínio Vertentes do Morumbi, em São Paulo, onde reside o casal Armando Ceccato, a qual contou com 21 participantes. À chegada, foi oferecido por 'Mari' Ceccato, café com leite, sucos de frutas, biscoitos e bolo. Enquanto os presentes confraternizavam, o Diretor Administrativo, Luiz Carlos, e seu Adjunto, Dárcio Rodrigues faziam uma exposição minuciosa do balancete semestral e da documentação da contabilidade da ABENCAT aos Conselheiros do

Conselho Fiscal, Carlos Serafini, Valdemar Marson, Walter Welsch, além dos suplentes Antonio Barker e Evaristo Reis. A exposição, que se seguiu de uma sabatina, demonstrou aos Conselheiros que a Associação está sendo conduzida com seriedade e austeridade. Em consequência, esse Conselho lavrou um 'parecer' a ser entregue ao Conselho Deliberativo, recomendando a aprovação das contas. Concluída a reunião, o Conselho Deliberativo se reuniu para ouvir a exposição do Diretor Administrativo, bem como a leitura do 'parecer', que foi aprovado por unanimidade. A seguir, foram tratados outros assuntos, como a proposta do Conselheiro Walter Rosa para que sejam incluídos na galeria de fotos, fotos de 'fundadores' da ABENCAT. O presidente Carlinhos fez um relato da atuação do associado Mario Miotto no Conselho Coordenador das Entidades Civas de Piracicaba, onde representa nossa Associação, para o qual ele solicitou a doação de arquivos e computador, não mais adequados às necessidades da ABENCAT. A seguir, Carlinhos solicitou aprovação do Conselho para doação à APAC, de um

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 290 exemplares

251 para Associados - 26 para CBL/Previcat - 13 para arquivo e outros fins

outro computador, ainda mais antigo, para ser utilizado no Centro de Ressocialização de Condenados, de Piracicaba, para aulas de informática. Ambas as doações foram aprovadas. Os presentes foram informados das pesquisas que tem sido conduzidas, tanto em São Paulo como em Piracicaba, no mercado de medicamentos. Diferentes farmácias e redes foram consultadas, sem que se possa afirmar que uma tenha todos os preços menores que outras. Em geral as diferenças não são de vulto. A conclusão, por ora, é de que cada um deve fazer pesquisa, naturalmente levando em conta sua necessidade mensal. Quanto maior a necessidade, mais se justificaria a pesquisa. Ficou esclarecido que não há possibilidade de a ABENCAT subsidiar ou fornecer medicamentos. Houve alguns casos em que alguns associados se cotizaram para socorrer um associado em condições particularmente difíceis. Outro item de informação foi o relato de visita realizada por Paulus, Carlinhos e Marcos à CBL, dia 17

de julho passado, quando foram recebidos por Walter Salim, e Eliezer Totti. Vários assuntos de interesse da nossa Associação e de seus associados foram expostos aos representantes da CBL. Mario Miotto comentou alguns percalços na publicação do Boletim nº 19, bem como a queixa do 'Chico' Ibañez quanto à falta de reconhecimento, e sua condição para tornar a escrever. Mario solicitou, e foi atendido pelos presentes que assinaram o 'acima assinado' reclamado. Marcos informou sobre os planos de promover excursão à Expoflora, recebendo manifestação de interesse. Paulus informou que estão em andamento providências para a festa de confraternização de fim de ano, já programada para o dia 7 de dezembro, na Escola da Família Bergmann.

Mario H. Miotto (mhmiotto@ig.com.br)

ENFRENTANDO O DESCONHECIDO

Eu sou um sujeito de poucas restrições quanto a comida. Tenho 'diferença' com cebola, e só. Também não sou de muita exigência. Eu fiz serviço militar, no CPOR, e várias vezes almocei lá por contingências. Não era propriamente uma festa, mas eu encarava a tal 'xepa'. No início de 1959, tendo chegado a São Paulo à procura de emprego, com dois colegas da faculdade, estes já afeitos a São Paulo, saí com um deles, em um Domingo, para almoçar. Fomos parar na Praça da Sé, de então, bem diferente da presente. Era ainda tempo de bondes. Com o conhecimento do Harald, esse era seu nome, fomos a um restaurante chinês. Vimos o cardápio, cujos pratos tinham nomes que parecia, digamos, grego. O que estaria por trás daqueles nomes? O Harald fez sua escolha, mas a minha, estava difícil. Tomei uma decisão corajosa: 'amarelar', diante da tal comida chinesa. Fui a um restaurante vizinho, onde comi um gostoso bife a cavalo. Que delícia! Fiquei sem saber o que era a comida chinesa.

Anos mais tarde, trabalhava na Ford, e a Figueiras, revendedor Caterpillar em Porto Alegre, se tornou também revendedor Ford. Uma comitiva de pessoal das oficinas, chefiada por um engenheiro de nossa turma, cujo nome não me ocorre no momento, veio fazer um curso sobre mecânica Ford. Tivemos alguns encontros na firma, para papos informais. Terminado o curso, o chefe da comitiva programou um jantar com os 'formandos', e teve a cortesia de convidar este conterrâneo. Conforme combinado, fui encontrá-los no hotel, onde lotei a Rural Willys, e pedi ao colega que me desse a direção seguir. Avenida Paulista! E lá fomos nós. Chegando à Paulista, ele foi dando as indicações, até que paramos frente a um ...restaurante chinês. O nome, já esqueci, algo como King Kong, mas era nas proximidades do parque Trianon, em um antiga residência, e lá permaneceu por muitos anos. Senti um frio na espinha. O filme da minha experiência anterior, passou pela minha memória. Mas, diante de todo aquele bando de

gaúchos, e da condição de convidado especial, não ficaria bem ir ao restaurante vizinho. Portanto, cabia enfrentar o desconhecido. O anfitrião, cujo nome resiste a aparecer, de posse do cardápio, fez sugestões, dando alguma informação sobre o que estava sugerindo. Minha apreensão crescia, mas disse sim a cada sugestão. Chega o primeiro prato. Era uma sopa. Espanto! Com um nome bem chinês, não se podia distinguir de uma boa 'minestra de pasta'. Foi uma delícia. Logo chegou outro prato. A expectativa já não era não negativa. Já não lembro do que se tratava, mas foi outra agradável surpresa. E, com minha família, tornei-me freqüentador assíduo daquele restaurante, e apreciador da comida chinesa.

Quando foi programado o almoço, após a Reunião Conjunta Diretoria e Conselhos, em que seria servida uma '*paella marinera*', vieram à minha memória, os fatos acima, e alguma apreensão. Jamais tivera a 'coragem' de experimentar *paella*. Mas as circunstâncias não me permitiam a liberdade de escolher. Embora não sendo diretor ou conselheiro, tenho sido honrado com o convite para participar de reuniões desse grupo, e não seria cortês deixar de comparecer à reunião. De outro lado, deixar de comparecer seria indelicado com a Mari Cecatto, que se dispusera a preparar pessoalmente a dita *paella*, que seria precedida por um coquetel denominado sangria, de mesma origem. Como dizem que 'noblesse oblige', fui decidido a enfrentar o 'desconhecido'. E não tenho motivos para arrependimento. Repeti, dentro dos limites das boas maneiras. Mas teria repetido ainda mais. Estava uma delícia. Parabéns à Mari, pelo fino e saboroso prato, e aos espanhóis pela delícia que criaram. Eu disse à Mari: Se me perguntarem onde deve ser a próxima reunião de prestação de contas, minha resposta será, na Avenida Francisco Morato, em São Paulo.

M. H. Miotto

EXPOFLORA/2002 – POR QUÊ NÃO COLOCAR FLORES EM NOSSA VIDA?

Flores sugerem beleza, harmonia, suavidade, delicadeza, reconhecimento e muitos outros sentimentos e sensações que alegam a vida e nos fazem muito bem. Arrisco a dizer: na maturidade temos maior sensibilidade para apreciar as flores e maior predisposição, ou talvez, nos damos mais tempo para buscar e colocar flores em nossos ambientes, como também estímulo para cultivá-las, como forma de realização e ocupação.

A propósito conforme dito da "sabedoria popular", para completar seu objetivo de vida, o homem (e a mulher) deve ter um filho, escrever um livro, e plantar uma árvore. Bem, nós, em nossa coletividade, na grande maioria, já cumpriu e atingiu importantes objetivos, mas talvez ainda não tenha escrito o seu livro e nem plantado uma árvore. O livro tem lá suas dificuldades; mas nada impede que façamos um "livretinho",

até para fazer um balanço de como está nossa vida; ...se o balanço não estiver positivo, sempre é tempo de creditar coisas boas na nossa "Contabilidade", para melhorara nosso resultado. Plantar uma árvore, também pode Ter sua dificuldade, por não se dispor de maior espaço, mas sempre haverá espaço para plantar e cultivar uma FLOR!

E daí surgiu a idéia de se promover a excursão da Abencat para a Expoflora, a mais famosa exposição de flores do Brasil, que se realiza anualmente em Holambra, município em que se desenvolvem as mais avançadas técnicas de cultivo de flores.

A idéia frutificou, e no dia 19 de setembro, Quinta feira, realizamos nossa excursão, coroada de pleno êxito, a considerar vários aspectos que queremos enumerar:

- a promoção atendeu igualmente a associados de Piracicaba como da Grande São Paulo, assim tivemos

dois ônibus de excursionistas, um de São Paulo e um de Piracicaba;

- com o subsídio da Abencat os associados participantes puderam fazer um belo passeio, dispendendo um valor bastante módico;

- tivemos alto índice de satisfação dos participantes, pela forma descontraída e organizada como a excursão transcorreu e, naturalmente, pelas belezas e opções oferecidas pela Expoflora.

- a coordenação dos trabalhos entre as equipes de São Paulo e Piracicaba funcionou muito bem, com muita cooperação recíproca, num clima de entendimento e ordem;

- essa experiência serve de base para novas promoções.

Após nossa excursão, por certo, tem mais gente querendo colocar flores em sua Vida!

Marcos Aguirre Armelin
m.armelin@merconet.com.br

VAMOS RIR

Quatro policiais vêem um sujeito carregando um volume suspeito. Param o homem e perguntam, apontando-lhes as armas:

- O que você carrega aí nesse pacote?

Assustado ele gagueja:

- Á...á...gua..

- Água? Você está mentindo! Desembrulhe o pacote!

Com medo e vagarosamente, o homem coloca o pacote no chão e o desembulha.

Então os policiais notam que o tal pacote contém uma bomba de água.

- Por que você não disse logo que era uma bomba de água?

O homem, já mais calmo, responde:

- E eu sou doido, por acaso?

Com estas armas apontadas para mim, se eu começasse a falar que era uma bomba, vocês não iam me deixar terminar.

Piadas publicadas na revista Seleções

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto

Digitação/Diagramação: JG Informática – Fone: (19) 3434-7583 – e.mail: jginform@ig.com.br

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

NUTRIÇÃO & SAÚDE

• Quando falamos em dieta balanceada, estamos dizendo que você precisa de vários grupos de diferentes alimentos para emagrecer, manter o peso e até engordar com saúde.

• Nada mais errado e desgastante do que entrar num regime de fome para perder peso ou dietas milagrosas, shakes e até mesmo medicamentos. O segredo é saber se alimentar corretamente, ou seja, conhecer a importância de cada grupo alimentar e saber segui-los corretamente, dentro do valor adequado de calorias.

• **CALORIAS = Combustível da vida**

Calorias é o "combustível", resultado da transformação dos alimentos pelo nosso organismo, essencial para a vida. Sem ele, não poderíamos executar atos tão simples como abrir a boca. Toda e qualquer ação de nosso corpo vai exigir uma certa quantidade de calorias para se realizada. É aí que se entra a primeira regra básica para se manter o peso ideal: se você ingere a quantidade necessária de calorias para fazer todas as suas atividades diárias, empata o jogo. Quer dizer, se você consome o quanto gasta, seu peso se mantém.

Enquanto, se o consumo de calorias é maior do que o gasto, você começa a fazer "poupança" de calorias em forma de gordura. *Para perder peso, o caminho é um só: ingerir menos do que precisa. Para compensar a diminuição do consumo, seu organismo vai recorrer ao estoque de gordurinhas e transformá-las em energia para manter em funcionamento.* Conclusão: você emagrece.

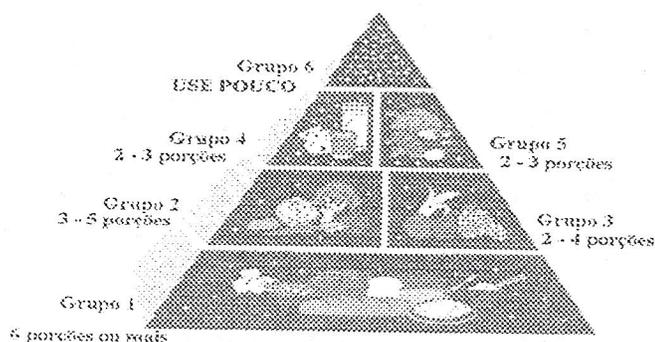
Mas atenção a um detalhe importantíssimo. Uma dieta, além de eficiente, deve ser saudável. Isso equivale a dizer que não adianta nada você diminuir calorias apenas. É preciso saber como fazê-lo para que seu organismo não sinta falta de nenhum nutriente. Para você entender melhor veja abaixo como os alimentos são classificados e para que são necessários:

Alimentos energéticos: São compostos pelos carboidratos(açúcares, farinhas, pães, massas, cereais como arroz, milho, tubérculos e raízes, etc) e gorduras(óleos, manteiga, margarina, frutos oleaginosos,etc). São o combustível de que dispomos para funcionar: respirar, andar, brincar, falar, trabalhar. Sem eles o nosso organismo não funciona.

Alimentos construtores: São compostos pelas proteínas(carnes, ovos, leite, peixes, etc) que tem a função de renovação permanente de todas as partes do nosso organismo, ou seja, formam as células, o sangue, os hormônios, fazem o corpo crescer.

Alimentos reguladores: São compostos pelas vitaminas, minerais e fibras(encontrados numa lista infinita de alimentos, mas principalmente nas frutas, legumes e verduras) que tem a função de regular o funcionamento do organismo, protegendo-o contra as doenças.

O plano diário recomendado pode ser observado na chamada "Pirâmide da Alimentação", que indica o número de porções de cada grupo que devemos ingerir diariamente.



Os alimentos do Grupo 1, situado na base da pirâmide, ou **ENERGÉTICOS**, transformam-se em glicose e fornecem energia para o funcionamento do organismo, para a produção do calor corporal e para as atividades diárias como, trabalho doméstico, ocupações profissionais, esportes e lazer. São compostos por cereais, como arroz, milho, farinhas; massas; tubérculos(batata, mandioca, inhame, etc), pães, bolachas, cereais matinais.

O Grupo 4 é composto por leite e seus derivados. É denominado como **CONSTRUTOR**, fornecem proteínas e cálcio, mas também são fontes de açúcares e gorduras. É importante para a formação e manutenção dos ossos, mas em excesso, pode elevar o colesterol e triglicerídeos, principalmente se o alimento for do tipo "integral". (cont. pág. 5)

Os grupos 2 e 3 incluem os alimentos **REGULADORES**, que correspondem às verduras, legumes e frutas. São fontes de vitaminas, minerais e fibras; e as frutas também são fontes de açúcares (frutose).

QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

O Grupo 5, também CONSTRUTOR, é aquele composto pelas carnes, aves, peixes, ovos. São alimentos fontes de proteínas, ferro, zinco e tem considerável teor de gorduras. Nesse grupo, ainda inclui-se as leguminosas: feijões, soja, lentilha, ervilha seca, grão de bico, amendoim. São boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais, fornecendo, ainda, carboidratos complexos e fibras, que ajudam no controle das doenças crônicas.

O Grupo 6 também chamado de ENERGÉTICOS inclui as gorduras, óleos e açúcares. São recomendados

DESJEJUM:

Construtor: Leite desnatado

Regulador: Mamão

Energético: Pão com halvarina

ALMOÇO

Construtor: Feijão/frango

Energético: Arroz

Regulador: Salada alface/cenoura refogada

LANCHE:

Construtor: Leite desnatado

Regulador: Banana

Energético: Aveja

JANTAR

Construtor: Sopa de feijão com....

Regulador: legumes e.....

Energético: macarrão

Os carboidratos e as gorduras merecem uma atenção especial, principalmente para quem está querendo manter o peso. Eles são os principais responsáveis pelo aumento de peso, quando consumidos em excesso. Eles são consumidos pelo organismo de forma diferente.

- Primeiro você queima carboidratos e só depois usa as gorduras: quando o organismo precisa de calorias, primeiro lança mão dos carboidratos, porque são mais fáceis de serem metabolizados e transformados em energia. As gorduras só são usadas como combustível depois que o estoque dos "açúcares" chegou ao fim.

- Vale lembrar que cada grama de carboidrato irá fornecer 4 calorias de energia contra 9 calorias das gorduras; portanto terá mais que o dobro de energia para gastar.

- Além disso, só 5% da gordura consumida vai para o processo de ser transformação do alimento em energia (termogênese) contra 25% dos carboidratos; o restante irá se transformar em energia quando não houver mais carboidratos para ser queimados; ou então se transformará em estoque no seu organismo; já que o nosso organismo tem o hábito de não desperdiçar nada, mas estocar para eventuais momentos de "aperto": uma dieta hipocalórica, por exemplo.

CUIDADO: com dietas que pregam a combinação de baixas calorias com a abolição dos carboidratos e o excesso de proteínas. Uma dieta rica em proteínas, como qualquer dieta com poucas calorias, pode produzir uma perda de peso rápida, mas o que se perde é água e massa muscular (o músculo se atrofia "pois passa fome"); pois quando falta carboidrato, o corpo utiliza rapidamente e facilmente a terceira fonte de energia: a

com moderação, uma vez que os demais alimentos já contêm esses nutrientes para satisfazer nossas necessidades energéticas.

A quantidade diária que precisamos desses alimentos varia de acordo com o nosso peso corporal, altura, idade e sexo, atividade física, estado metabólico e doenças intercorrentes.

O esquema abaixo é um exemplo de cardápio equilibrado, que segue a orientação da "pirâmide".

O PAPEL DOS CARBOIDRATOS E DAS GORDURAS

proteína. Além disso, se a dieta for restrita por um certo tempo, a pessoa sente-se fraca, com dores de cabeça, desidratada, desnutrida e pode até levar ao coma; pois o corpo sai do seu estado de equilíbrio quando é privado de carboidrato e como o uso da gordura só pode ocorrer se o carboidrato estiver presente, a quebra incompleta de gorduras origina detritos chamados corpos cetônicos. Quando a pessoa voltar a comer normalmente, o corpo irá incorporar os carboidratos muito mais facilmente e com velocidade muito maior (pois não quer perder mais músculo, portanto garante sua reserva de energia aumentando seu percentual de gordura), resultando na recuperação do peso perdido ou até adquirindo alguns quilos a mais. Portanto a melhor maneira de perder gordura e se manter saudável é ingerir uma dieta hipocalórica mas equilibrada (50-55% carboidrato, menos de 30% em gordura e 15 a 20% em proteína).

- Quanto mais se pesquisa, mais se conclui que a vilã do corpo é a gordura, em especial as saturadas (encontradas em alimentos de origem animal, como carnes).

- Todas as dietas da moda (malucas), spas e kits de emagrecimento são deficientes em nutrientes e não mudam hábitos alimentares. Portanto a melhor escolha é uma dieta baixas em calorias mas equilibrada em todos os nutrientes.

- Quando o objetivo é saúde, não basta perder o excesso de peso corporal, é preciso algo mais: é preciso estabelecer novos hábitos de vida, mais saudáveis, que permitam a manutenção do peso perdido.

Ana Paula Daniel Azevedo (nutricionista – CRN 7072)

Aniversariantes – Dez/Jan/Fev

(A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário)

DEZEMBRO

	TELEFONE
01 JOSE GULLO NETO	19 - 34212504
01 MARIA AP. P. DE CARVALHO	11 - 46632343
03 VISVALDO MAFFEI	11 - 56861498
03 MARIA V. S. GASPARETTO	11 - 38357062
10 CARLOS HUGO VOCURCA	19 - 34213108
10 REGINA AP. F. DE ALMEIDA	16 - 32033932
11 ELMA S. COPA VELASQUEZ	19 - 34341823
11 IRENE DA N. B. PINHEIRO	
13 ALVARO ANTONIO BORADEL	11 - 58213480
14 KAZUCO NEMOTO	11 - 56315782
16 SEBASTIAO DELIBERALI	19 - 34211611
16 IRANI BARBOSA MADEIRA	11 - 56315201
17 MARCILIO SILVEIRA LARA	19 - 34211415
18 MARLENE H. DA S. CAYETANO	14 - 37651466
18 ODAIR ANTONIO R. FUMARIO	19 - 34114810
18 WALTER VIEIRA LEITE	11 - 36996370
18 JURACY B. BANCARO	11 - 55600428
18 KIYOMI YAMAUTI	13 - 34558293
19 JOSE PALMACIO CAIXETA	11 - 56116063
21 ROSA BUGOSI TIMOTEO	11 - 59293204
22 NEIDE GALDINO VILICIC	11 - 38347454
23 PAULO ZANINI	
23 DIRCE SALES BUENO	11 - 55246153
24 MARIA CRISTINA H. R. PRADO	19 - 34292883
25 ISMALDA S. AZEVEDO	19 - 34342980
25 MARIA CECILIA F. F. GIL	19 - 34215899
26 GIUSEPE TURINI	
27 ANTONIO A. MARCHEZIM	11 - 30214428
28 IAN HUGH HOWAT	11 - 37437612
29 SEBASTIAO DO VALE	34 - 3151265
31 JOSE JOAO DOS S. MONTEIRO	19 - 34212138

JANEIRO

	TELEFONE
01 SAMUEL BATISTA DA SILVA	19 - 34935159
02 HELIOS GILARDINO	11 - 38360114
02 NANCY G. F. DE BARROS	19 - 34211950
02 ALAYDE M. N. DA CRUZ	11 - 56613990
03 WALTER ROSA	11 - 30228821
07 ANA ALICE NERES VIEIRA	19 - 34262667
08 MANOEL LUZ	
10 MARIO NUSBAUM	19 - 34266804
10 NEIDE G. PASSADORE	11 - 5788106
11 CARLOS FARAH	11 - 51832727
12 IRENE V. FACCIOLLI	19 - 34341049
13 IRENE RIBAS DO PRADO	19 - 34263261
15 AKIE TAKADA	11 - 56414947
15 ANTONIETA P. TACCONI	11 - 32779448
16 SEBASTIAO J. F. DA SILVA	11 - 658411
16 RENA POPESKO ZIRIANOFF	11 - 49915821
18 ALCEU ANTONIO DIAS	11 - 56665900

19 JOSE BALTAZAR JASPE NAYA	11 - 55219252
20 SALAH ELDIM SALIM	19 - 34262551
22 JOAQUIM MARCIANO FILHO	11 - 64514826
24 KOUJI TAKADA	11 - 56414947
24 NATÁLIA M. MENDES	11 - 8342265
25 ADELINO VERZOTTO	11 - 36825610
25 MARCELO TACCONI	11 - 32779448
25 LEONILDE D. VICENTE	19 - 34332296
27 MARTA H. DA S. POLETTO	19 - 34263186
28 ADILSON M. DE OLIVEIRA	19 - 34336024
28 OSWALDO JOSÉ B. FRANCO	11 - 38328748
29 GERT LORENZ	19 - 34265003
29 MARIA DE LOURDES C. SILVA	19 - 34263340
30 FIRMINO MARQUES DA SILVA	11 - 41843842
30 MARIA DE LOURDES SALIM	19 - 34262551
31 PEDRO RIBEIRO DA SILVA	19 - 34264004
31 VILMA DEL ARCO CONSONI	11 - 41235988

FEVEREIRO

	TELEFONE
02 ANGELO TONSA	11 - 55118745
02 JOSE ALBERTO FRANCHI	11 - 69738463
02 WILSON JOSE MARQUES	19 - 4811859
03 MARIA DOLORES C. MONTES	11 - 39044905
03 EMILIA F. MORGULIS	11 - 2874781
03 BRAZ ANTONIO SATOLO	11 - 8757017
06 MARIA DE L. B. MARSON	15 - 2832262
07 LOURIVAL M. DE ANDRADE	19 - 34224382
07 LUIZ ADOLFO LANZA	19 - 34337398
09 FRANCISCO AZNAR IBANEZ	47 - 4230610
11 MARIA DE L. D. OLIVEIRA	11 - 56606488
11 CAETANO MANTOVANELLO	19 - 34352176
11 LUIZ PESSOA GUIMARAES	19 - 34338679
12 CLARICE B. CAMARGO	15 - 2832578
12 ADAIR PINHEIRO DA SILVA	11 - 56115201
13 ROSANGELA CRIVELLANN	19 - 34218766
13 NEIDE A. DE OLIVEIRA	11 - 38628762
13 TEODORA DA SILVA PRADO	19 - 8757520
14 ELAYLA A. FONSECA	11 - 37682480
14 PAULO DE OLIVEIRA	11 - 56606488
16 JOSE MARTINS DOS SANTOS	19 - 34387138
17 ANTONIO CAMARDA	19 - 34241845
20 IVONE E. M. MANTOVANI	19 - 34343486
21 ANTONIO ZUIM	19 - 34346781
21 NEYDE HELENA D. SANTOS	11 - 50417415
22 EVARISTO DOS SANTOS REIS	19 - 34341041
22 JOSE OSIRES BOTTENE	19 - 34336988
23 ANTONIO R. VALVANO	11 - 38135226
24 ANA MARIA VOCURCA	19 - 34213108
25 SEBASTIAN C. VELASQUEZ	19 - 34341823
27 HILTON BERGMANN	11 - 56126374
28 MARIA F. NEVES LIMA	11 - 56118099

CRUZADAS DIRETAS

Afugenta as aves em planícies		Rosário	Caçado do vaqueiro			Separa a cavidade bucal da nasal	Estalagem
		Antiga moeda de cobre com o valor de 40 réis (bras.)	Foi a última do século XX				Poeta medieval
Sexo, em inglês			Tutor do Príncipe Dom Pedro II				
Aparelhos das salas de cinemas							
Dotado de coesão		Título concedido pela Rainha Elizabeth II				Deus do vinho na Mitologia romana	
					Carta mais valiosa no pôquer	Oersted (símbolo)	
Herói de contos árabes, enganou os quarenta ladrões (Lit. Inf.)	Acalimado; serenado						"Rainha (?)", filme com Isabelle Adjani
Lhe + os		Ingrediente mineral do soro caseiro					Ruim; perversa
			Girar sobre o próprio corpo	Que bom!		"O Homem que (?)", romance de Victor Hugo	
Usado (o aparelho de Graham Bell)	Em conclusão		Crença			Gálio (símbolo)	
	Apreço						Tribo nômade
Letra indicativa do plural		Substância usada no branqueamento de roupas		No (?) da lua: alheio à realidade		Tab Hunter, ator dos EUA	
Minuto (símbolo)			Companhia de energia de Minas Gerais (sigla)				Droga que combate a Aids
			Alagar				
						Palavra de significado inverso ao de outra	
Naquele lugar			Sufixo de "barbado"		Luta pela criação de um Estado basco		

BANCO 3/sex. 6/dobro — margot. 15/abbobada palatina.

Fonte: Caderno 2 - O Estado

W21126

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO

O fim do ano está chegando. E com ele nossa confraternização. Será no dia 7 de dezembro, o primeiro Sábado, na Wiencke Educacional, da Família Bergmann. Os preparativos estão em andamento. Está sendo estudado um almoço 'supimpa'. Além dos folguedos habituais, música, um brinde surpresa está sendo considerado. Marque na sua agenda: Dia 7 de dezembro, 9h00, na Escola do Hilton, confraternização da ABENCAT. Mais detalhes virão com o convite oficial.

INFORME SEU E-MAIL

Novos Associados

No mês de outubro, nosso colega Antonio Zuim apresentou os novos associados Adelino Gonçalves Marinho, e Oswaldo Alves Junior. Saudamos ao Zuim por seu interesse, e damos as boas vindas aos novos associados.

MHM

RECEITA

Casadinhas de Soja

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo.
- 1 e ½ xícaras (chá) de farinha de soja (kinaku)
- 250 gr de margarina
- 1 xícara (café) de açúcar
- Mel, geleia de frutas ou goiabada para rechear

Modo de preparo:

- Preparar um creme com a margarina e o açúcar, misturar as farinhas até formar uma massa. Abrir a massa com o auxílio de um rolo.
- Cortar a massa em rodela, dispondo-as em assadeiras sem untar, e levar ao forno em temperatura média para assar.
- Os biscoitinhos deverão ser retirados do forno bem clarinhos
- Esperar esfriar, passar mel, geleia ou cortar pequenos quadradinhos de goiabada nas rodela e uni-las uma à outra

Receita obtida na "Feira de Ciências do Liceu Terras do Engenho"

NOTÍCIA DE FALECIMENTO APPARECIDA PAIVA (Cida)

Após prolongada enfermidade, que lhe causou grande sofrimento, mas que suportou com muita dignidade, faleceu em São Paulo dia 4 de setembro passado. Pela sua longa atividade na Folha Especial, poucos dos associados da Abencat não terão tido contato com ela na CBSA. Minha experiência pessoal, e tenho certeza que deve ter sido similar à dos colegas, foi a de uma pessoa gentilíssima,

prestativa e delicada. Poucas vezes precisei entrar em contato com ela, em razão de alguma dúvida quanto ao pagamento. As respostas foram prontas, esclarecedoras. Uma vez em que ela julgou que a dúvida decorreu de algo que o seu setor não havia feito adequadamente, escreveu-me um bilhete delicado, desculpando-se. A Cida era uma pessoa queridíssima no nosso meio,

com quem compartilhou de inúmeros eventos da nossa Associação.

Em nome da Abencat e de seus associados, renovamos nossas condolências a seus familiares.

A seguir, um resumo de sua biografia, gentileza de seus sobrinhos Arnaldo Paiva Junior e Adolfo Mazzi, que como outro sobrinho Agnaldo, são funcionários da CBL, a quem agradecemos.

Mario Helvio Miotto

Apparecida (Cida) Paiva, nasceu em Sertãozinho – SP- a 22 de abril de 1929, falecendo em São Paulo dia 4 de setembro de 2002.

- Nossa Avó (sua mãe), então viúva, com seis filhos ainda pequenos, mudou-se para São Paulo em busca de trabalho nos idos anos 30. A Cida era a filha caçula de uma família de seis irmãos, pela ordem: Maria, Florinda, Zilda, Arnaldo, Rubens e Cida. Além dela, já são falecidos, Maria e Rubens.

- Foi admitida na Caterpillar 02/06/61 como calculista de Auditoria – aposentou-se como Coordenadora de Folha Especial em 01/10/90. Quando ela entrou na Folha Especial havia apenas 70 funcionários, e o trabalho era todo manual. Exerceu o cargo de Supervisora de Folha Especial, de 1983 a 1987 (último cargo registrado em sua carteira profissional).

- A Caterpillar foi seu segundo emprego – o primeiro foi a Swift Armour, onde ficou seis meses antes de vir para a CAT.

- Solteira, sempre viveu com sua mãe, Dna. Leopoldina. Logo que se aposentou, dedicou-se apenas a cuidar da saúde dela, até sua morte, dois anos depois, em junho de 1993. Dna Dina, (como era conhecida) sempre foi a pessoa que mais a incentivou – foi sua amiga e companheira.

- A Cida era uma pessoa muito ativa e não conseguia parar de trabalhar. Mesmo em casa, nas tarefas domésticas, ela era muito ativa. Católica, ela era devota de Santo Antonio – procurou sempre seguir as palavras do Santo em sua vida, onde a humildade é o princípio da virtude. Não era uma pessoa que costumava sair muito de casa ou viajar. Adorava uma novela e tinha o hábito de ler o jornal todos os dias.

- Sempre ajudou seus sobrinhos, familiares e amigos – tanto material como espiritualmente –ela era muito querida por todos nós. Com sua influência e simpatia junto à CAT, conseguiu emprego para várias pessoas, muitas das quais estão lá ainda hoje – dentre elas, seus sobrinhos Arnaldo(Logística), Agnaldo(Tecnologia de Informação) e Adolfo(Ferramentas e Soluções) – há 27, 23 e 16 anos, respectivamente.

- Uma curiosidade: ela teve apenas 4 carros em sua vida. Foram um Fusca 52, seu primeiro carro(adquirido em 1964), depois um Fuscão 72, uma Brasília 76 e finalmente, uma Variant II 80.

- Seu sonho era se mudar aqui para Piracicaba, onde ela sempre passava algumas semanas após o falecimento de nossa avó. O sonho não pode ser realizado devido à doença, diagnosticada em 1999.

- Foi com esse espírito humilde e aguerrido, ao mesmo tempo, que ela lutou contra a doença até o fim.

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

Sede: Rua Prof. Brotero Bonilha, 192 – Nova Piracicaba – Piracicaba-SP – 13405-041

Tele/Fax (0xx19)3421-7433 (com Secretária Eletrônica) e 3423-2428 – e.mail: abencat@ig.com.br

Expediente no escritório: 3ª, 4ª e 6ª das 13h30 às 17h30, com Fernanda. Reuniões da Diretoria: Segunda 2ª feira de cada mês, às 20h00. **Seja bem vindo. Ligue para nós.**

São Paulo (0xx11)

Neyde (res.) 241-7415
Armando 3721-2840
Olisses 3691-1020
Milton Martins 3832-9867
Ferrucio 5641-5468
Edimar 3768-2530

Mike 3082-2351
Bancaro 5560-0428
M. Helena 5681-6073

Piracicaba (0xx19)

Carlinhos 3421-5484
Alcides 3426-2667

Luiz Carlos 3421-6448
Dárcio Rodr. 3438-1019
Euclides 3422-5911
Mantovani 3434-3486
Marcos A. 3434-0521
Terezinha 3434-0521

UM PERFIL EM DESTAQUE

Paulo de Oliveira

Na última edição, o entrevistado, Manuel Moron Robles sugeriu Paulo de Oliveira com um próximo entrevistado, e aqui está Paulo respondendo às nossas perguntas.

Abencat e você: Paulo, como você veio parar na Caterpillar?

Paulo: Vi um anúncio no Jornal, onde a Caterpillar oferecia vaga para Inspetor de Qualidade e fui admitido para o cargo. Isso foi em fevereiro de 1964.

A: Qual foi sua trajetória dentro da empresa?

P: Técnico em Estudo de Tempos, Processador de Produção, Supervisor de Controle de Qualidade, Supervisor de Estudo de Tempo, Chefe de Planejamento e Gerente de Divisão de Centro de Produto.

A: Qual a atividade que lhe deixou as marcas mais profundas?

P: Foi na área de planejamento pois ali pude estar envolvido com todos os planos a médio e longo prazo de todos os setores da empresa. Isso deu-me a oportunidade de aprender muitas coisas que ainda são de muita ajuda nestes dez anos que estou fora.

A: Quando você começou a pensar na aposentadoria e no que fazer nesse 'novo tempo'?

P: Comecei a pensar na aposentadoria uns dois ou três anos antes, pois vi que alguns amigos um pouquinho mais velhos estavam sendo convidados a se aposentarem com antecedência. Tracei alguns planos cujos resultados não foram tão bons como eu esperava, mas estão sendo suficientes para ajudar nos gastos.

A: Você considera que se preparou adequadamente para a aposentadoria?

P: Não. Seria melhor preparar tudo com mais antecedência, pensando inclusive em uma casa mais adequada para um casal de aposentados e procurar mais amigos que tenham interesses comuns.

A: Como você emprega o seu tempo de aposentado?

P: Dou uma pequena ajuda no restaurante da minha filha, do qual sou sócio, e uma vez por semana reúno-me com um grupo de pessoas que, respeitando a crença de cada um, se dedicam a promover a fraternidade, o aperfeiçoamento dos costumes e também combater a falta de conhecimento em todas as suas modalidades. Como lazer, divirto-me

um ou dois dias por semana em um clube náutico da represa Guarapiranga, e sempre que posso vou à minha casinha de praia.

A: Você acha que poderia fazer alguma recomendação aos companheiros da Abencat que, embora associados, ainda se mantém na "ativa", vale dizer, na CBL?

P: Além do que eu disse acima, acredito que esses companheiros deveriam conversar conosco, planejando conforme nossos erros e acertos.

A: Como você avalia a Abencat face aos anseios dos aposentados?

P: A meu ver a Abencat faz muito dentro das limitações que conhecemos. Para fazer mais, teríamos que dispor de mais recursos de tempo e de dinheiro.

A: Quem você sugeriria para uma próxima entrevista?

P: Sugiro que o próximo entrevistado seja o Armando Ceccato.

Abencat e você: Agradecemos ao Paulo a oportunidade desta entrevista, desejando-lhe boa sorte

VAMOS RIR?

Nós da Brigada Para-quedaista tínhamos de fazer muitos exercícios físicos. Certa ocasião nosso desafio era atravessar um poço de água, para agarrar uma corda. Vários de nós já tínhamos conseguido quando o sargento puxou a corda com uma vareta e um colega caiu de forma espetacular. A gargalhada geral foi espontânea. Então o sargento gritou

- Quem riu pode pagar 10 flexões de braço!

Os que não tinham achado graça se sentiram vitoriosos. Mas o sargento acrescentou:

- E quem não riu vai pagar 20, pois não tem senso de humor!

A vendedora diz à cliente da loja:

- Desculpe-me senhora, mas o seu dinheiro está um pouco úmido.

É que meu marido chorou quando me deu.

ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

MECÂNICO – TRATORISTA, eu

“Chico” Ibañez

A entrevista com o Moron foi muito interessante e me fez recluir cinqüenta anos, na minha chegada ao Brasil. Não sei se as coisas com ele foram mais fáceis ou se está escondendo o jogo mas, certamente, para mim foram bem mais complicadas. Sempre foram.

Fui procurara num arquivo de aço onde guardo a minha papelada, que não é pouca, ver se ainda estava lá o meu “contrato-de-trabalho” que me possibilitou a vinda ao Brasil. De vez em quando, a “pedido” de minha mulher, faço um limpa. Mas ele havia sobrevivido e lá estava, um tanto amarelado aos seus cinqüenta anos, mas melhor conservado que eu. Junto com este texto estou mandando uma xerox para o Mario Vale a pena ver: tem nada menos que dezoito selos (*Nota do Editor: “Estampilhas”*), uma homenagem à burocracia hispano-brasileira da época.

O tal contrato era condição primeira para desembarcar, o embarcar era pagar a passagem e só. A gente procurou alguém no consulado brasileiro em Madrid que se “ofereceu” para arranjar o tal contrato, claro que saindo uma grana pelo trabalho... Já havia um esquema montado para a “produção” e todo o mundo no consulado levando o se, pois o contratante se obrigava a pagar um salário durante um ano e a pagar também as despesas de retorno do imigrante se as coisas não funcionassem satisfatoriamente para ambas as partes. Os governos de lá e de cá, tiravam da reta. Daí o valor bem alto que pagamos pelo tal contrato. Nos anos cinqüenta (isso foi em 53) havia acabado a fase “Terra Nostra” e o Brasil precisava de técnicos especializados, em todos os níveis, e sem essa condição o cara não passava na alfândega. O presidente de plantão era o Vargas que se suicidou em agosto de 54, deixando todo mundo de cabeça quente.

O meu contratante era fazendeiro em Santos, natural de Serra Talhada, Pernambuco, para quem não lembra, cidade de origem de Lampião e do não menos ilustre deputado federal Inocêncio Oliveira, aquele que usou máquinas do DNOCS para perfurar poços em suas propriedades.

De uma hora para outra virei mecânico-tratorista, preocupado com a possibilidade de ter de fazer algum teste na chegada ao Brasil e me mandarem de volta. O meu último emprego em Valência, Espanha, foi na Finanzauto, que, mundo pequeno, acabou virando Revendedor Caterpillar. Na época, a empresa era revendedora Autounion (alemã, veículos) e David Brown (máquinas agrícolas), conhecia trator só de vista, e trabalhava no escritório cuidando de faturamento e de outras melecas menos votadas.

Até os dezesseis anos estudei nos Padres Escolapios, a igreja católica conseguiu direito exclusivo de ensino no regime franquista. Hoje, as minhas convicções religiosas não são tão firmes. A situação na Espanha era desanimadora, para falar o mínimo. Quando terminou a 2ª Guerra Mundial, a Espanha ficou de fora do Plano Marshall por ser simpatizante do regime fascista e que havia ajudado Franco a ganhar a guerra civil. Os aliados esqueceram que Franco não permitiu que o exército alemão entrasse na Espanha, para fechar a entrada no Mediterrâneo pelo estreito de Gibraltar aos comboios americanos e ingleses. Mas esse é um tema que é melhor não

mexer. Sem ajuda externa, o crescimento econômico e a criação de novos empregos era bastante remota.

Franco era ultra-nacionalista e conseguiria sobreviver. Como recebi treinamento para-militar na Unidad de Guias Montañeros, que pertencia à Falange, o partido do governo, seria chamado em janeiro de 54 para fazer o serviço militar em Larache (que hoje se chama Al-Airach), em árabe) que era Marruecos Español e onde estava aquartelada a Legião espanhola. Dessa época de colonialismo acabou sobrando Ceuta e Melilla que já estão criando problemas de relacionamento entre a Espanha e Marrocos e que acaba dando motivos para que a Inglaterra se negue a devolver Gibraltar que hoje não tem qualquer valor estratégico como em outros tempos e que custa uma tremenda grana à coroa britânica para manter.

Ouvi falar tantas coisas do serviço militar em Larache de amigos meus que serviram lá que achamos melhor sair antes d ser chamado. Coisas tipo ficar o dia todo enterrado na areia e engolindo formigas.

Embarcamos em Vigo, na Espanha, num navio francês com muitos alemães que no fim da guerra se esconderam até as coisas se acalmarem para arriscar virem para a América, a maioria para a Argentina e Paraguai onde os respectivos governos estavam dando abrigo. Aqui chegando, a Santos, havia uma família espanhola nos esperando para nos levar a São Paulo, morando com eles até arranjar emprego e melhorar a renda para pagar o aluguel. Me foi dito que o maior problema no Brasil era a seca no nordeste.... Foi difícil, muito difícil, idioma e costumes. Eu andava com um dicionário português, de Portugal, e dei mancadas históricas. Numa delas, no ônibus, disse à pessoa à minha frente: “Você vai abaixar?”, e pela cara do sujeito tive a impressão de que havia falado besteira. Passei por vários empregos até entrar em uma empresa que era uma editora de revistas técnicas, uma agência de propaganda e uma gráfica. Virei assistente do dono, um judeu alemão, que foi muito correto comigo. Não ganhei muito, mas para mim foi a universidade que não deu para fazer na Espanha. Fiquei cinco anos e saí para trabalhar numa outra editora, um judeu polonês, tremendo trambiqueiro, onde aprendi pouco mas ganhei uma grana (comprei um Skoda, que na época era o que havia, e um sobradinho em Santo Amaro). Foi com essa experiência que cheguei a cuidar do operacional do Prensa Hispânica (essa estória vai ficar para o próximo capítulo, com um desenlace inesperado. Aguardem). Se criar coragem, uma outra estória dos meus dezoito anos na Espanha franquista, os três primeiros da guerra civil enfiado em abrigo anti-aéreo.

A minha noiva na época em que trabalhava com o polonês na confecção de álbuns comemorativos, hoje minha “frau”, achou que estava na hora de entrar numa empresa de futuro. Fui entrevistado na Multi Propaganda pelo Eurico e, nada menos que o Mack Verhyden, uma das melhores cabeças que conheci. E aí, o mecânico-tratorista entrou na Caterpillar como produtor de propaganda.

Quem diria....