

# ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2003 - Nº 21 - ANO VI

## Abencat

09 de março de 1993 / 09 de março de 2003

# 10 anos de atividades

**S**em dúvidas, data e feito para serem comemorados! Oportunidade que sugere também lembranças, reconhecimentos, homenagens e reflexões.

Há 10 anos nascia formalmente a Abencat, digo formalmente, pois para chegar até o ponto de reunir um significativo número de "caterpillarianos aposentados" para dar vida à idéia da Associação dos Beneficiários da Caterpillar, a nossa Abencat, alguns abnegados colegas tiveram que trabalhar "duro" para desenvolver e vender a idéia, para vencer resistências, dissipar dúvidas, formular uma linha de ações e intenções, enfim criar bases para um projeto que visava proporcionar ajuda, integração e favorecer o bem estar dos empregados da Caterpillar, beneficiários de seu "Plano de Pensão - Previcat". Assim nada mais justo, nesta fase de comemorações, identificar e homenagear esses colegas, que tiveram papel fundamental na formação da nossa Associação, conferindo-lhes o título de "Formadores da Abencat"; são eles

: Aristóteles Freire Filho; Carlos Alberto Serafini; George Tedorenko (in memoriam); Hilton Bergmann; João Schneider; Jurandir Bezerra Machado; Laércio Penteado Gil; Michel J. Bonduki; Paulus Gerardus Dona; Valdemar Antonio Marson; Walter Rosa. É importante registrar também nosso reconhecimento para todos demais colegas que prestaram ajuda aos "Formadores", quanto aqueles que compareceram na Assembléia de Fundação da Abencat, que foi o ponto de partida para concretização do alentado projeto.

Com 10 anos de idade, podemos dizer que nossa Associação ainda é uma "criança", sua história e trajetória, até aqui, revelam expressivo crescimento e desenvolvimento, naturais de uma "criança", mas como tal, ainda busca sua identidade própria, seu espaço, caminhos para melhor atender aos seus objetivos, faz suas experiências, com acertos e erros, ou seja, ainda requer amparo e suporte para cumprir integralmente o seu papel. Importante lembrar que é

uma "criança especial", pois não foi gerada pelos "Pais", mas pelos "Avós", que são pais mais experientes; e se nós, "todos vovôs", dermos nossa contribuição para seu fortalecimento, seguirá uma tendência crescente e profícua.

Mas falando em reflexões, interessante conjecturar sobre o atual estágio de vida de boa parte de nós, que após uma longa carreira de trabalho na Caterpillar, que acabava se constituindo numa nossa referência, quase num "sobrenome", nos vemos em certa inatividade, dentro de círculo mais estreito de relacionamento e às vezes sem uma reorientação clara de rumos. Esta situação pode causar certa angústia e até um estado depressivo. É para situação como essa que a Abencat pode muito contribuir, à medida que oferece um novo ponto de referência para aquele que deixou a Companhia, onde poderá encontrar ou recorrer-se a colegas, que já superaram este tipo de situação, recebendo apoio e solidariedade. Outro aspecto, e mais agradável de se considerar, é o da Abencat contribuir para nosso lazer e

**TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 285 exemplares**

248 para Associados - 26 para CBL/Previcat - 11 para arquivo e outros fins

saudável ocupação, através de encontros que tem promovido e outras iniciativas que tem procurado implementar, como a de facilitar e incentivar a frequência ao CEC – Clube de Empregados da Caterpillar, e outras. Resumindo, a Abencat tem enorme potencial para congregar e beneficiar os seus associados, basta que estejamos disponíveis e nos proponhamos a aproveitar, como

também criar, oportunidades de convívio, participação e ajuda, que nos trarão a gostosa sensação de realizar, compartilhar, relembrar, enfim reviver.

A Abencat tornando-se um ponto forte de referência, naturalmente aumentará seu espaço de influência e representação junto à Previcat e CBL, com as quais quer manter nível de parceria e cooperação.

Na nova década que se inicia, a Abencat depende de nós para uma sadia “juventude”, atingindo rapidamente sua “fase adulta”, plena de energia e capacidade para cumprir seu importante papel. Repito, depende de nós, participando e nos beneficiando dessa participação.

Marcos A. Armelin

## A PALAVRA DO PRESIDENTE

**E**u sempre estive ligado a várias atividades comunitárias como voluntário; hoje eu gostaria de lhes falar um pouco do THE FRIENDSHIP FORCE (A força da Amizade).

Essa entidade foi fundada nos Estados Unidos pelo ex-presidente Jimmy Carter em 1977, antes de ser o governador do Estado da Geórgia. Certo dia ele foi procurado pelo Sr. Wayne Smith que lhe expôs a idéia de fundar um clube cujo objetivo era o de melhorar o relacionamento entre os homens da terra e conseqüentemente construir a paz entre os homens. Jimmy Carter (\*) sem titubear já encampou a idéia e imediatamente criaram duas frases que se tornaram nossos lemas, isto é, os nossos pontos de apoio: “Um mundo de amigos é um mundo de paz” e um segundo que em inglês é “Faces not Places”, isto é, o mais importante são as **peçoas** (Faces) e não os lugares (Places).

Foi com essa simplicidade que nasceu esse clube que está presente em mais de 50 países do mundo. Só no Brasil somos 23 deles. A idéia é muito simples: Cada Clube informa, anualmente, ao Escritório Central em Atlanta, EUA: a) Quais os 3 países ou Clubes que eles gostariam de viajar, por exemplo, em 2004? Em que meses? (2 ou 3 opções). b) Quais os 3 países ou Clubes que eles gostariam de receber em 2004? Em que mês? (2 ou 3 opções).

Com esses dados em mãos, são feitos os “casamentos” possíveis e as Diretorias dos Clubes recebem as propostas para os intercâmbios, analisam e informam se aceitam; se positivo, iniciam-se os contatos necessários entre os Clubes.

O Clube de Piracicaba já existe há 8 anos, e já viajou para os Estados Unidos 3 ou 4 vezes, Indonésia, Austrália, Nova Zelândia, Chile e Alemanha, mais recentemente. Também recebemos em nossa casas, os sócios que nós chamamos de Embaixadores, dos Estados Unidos – Califórnia, Flórida, Illinois, Wisconsin – e Austrália.

Essas viagens são feitas em grupos, o que reduz sensivelmente os custos das passagens aéreas e nossa despesas se limitam a uma taxa para as despesas de nossa matriz nos EUA, uma taxa (US\$50,00) para auxiliar o Clube visitado e uma taxa de US\$25,00 para o Clube que viaja.

A anuidade do Clube de Piracicaba é de R\$40,00. Posso, para terminar, testemunhar aos meus amigos e colegas da Abencat, realmente os fundadores do The Friendship Force tem razão: “Um Mundo de Amigos é um Mundo de Paz”. Quando se viaja e somos hospedados nas casas de pessoas de outros países ou hospedamos pessoas de outras raças em nossas casas, todas aquelas impressões que tínhamos estereotipadas em nossa mente, desde a nossa infância, provam que estávamos errados. Nesse mundo não existe: povo falso, povo frio, povo mais esperto, povo mais inteligente. Existe sim povos com desejo enorme de fazer amizades. Venha você também meu querido colega, viver a experiência da “FORÇA DA AMIZADE” (The Friendship Force)

(\*) A Sra. Rosalynn Carter é Presidente Honorária desde a fundação da Entidade, e, atualmente, seu filho “Chip” Carter é o nosso Presidente Internacional.

Antonio Carlos Fernandes

### EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélyvio Miotto

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

## **Festa de Confraternização de Fim de Ano**

No dia 7 de dezembro de 2002 foi realizada na Wiencke Educacional, da família Hilton Bergman, a nossa tradicional festa de confraternização, que se iniciou às 10h00 com a chegada de associados da região de Piracicaba, bem como de São Paulo e arredores. Os associados foram recebidos com gostoso café, acompanhado de biscoitos.

Houve tempo para pôr os papos em dia, antes de que a batida do Itamar fosse servida, como um aquecimento para o almoço, cujo aroma já tomava conta do local.

O almoço, preparado pelo William e sua equipe, servido à americana, teve variedades de carnes, com diversas saladas que agradaram plenamente.

A sobremesa foi banana assada, com canela e sorvete, enquanto Malu e Carlos faziam o fundo musical.

Neste ano, a Caterpillar concordou em doar vinte cestas de natal, idênticas às distribuídas aos funcionários, as quais foram sorteadas entre os associados presentes. Mas o restante dos associados, ficou pouco atrás, pois

a todos os demais associados foi também dada uma cesta, um pouco mais modesta, custeada pelo 'caixa' da Abencat, acompanhado de cartão de boas festas.

Diversos colegas há muito "sumidos", deram o ar da graça.

Pelas dezesseis horas, o pessoal começou a pegar o caminho de casa. Nós de Piracicaba, tomamos "o caminho da roça". A festa esteve boa e animada.

*Alcides Faccioli*

## **"Open House" comemorativo de 10 anos da Abencat**

Realizou-se no dia 7 de fevereiro o "Open House" da CBL solicitado pela Diretoria da Abencat. Os "abencatistas", em número de 48, foram recebidos às 9h10, hora em que chegou o ônibus de São Paulo.

Dirigentes da CBL, assim como guias especialmente designados, estavam à espera, com lauta mesa de café, sucos, água e biscoitos, que a todos agradou.

A seguir, seguiram ao auditório do centro de visitantes, onde Walter Salim deu as boas vindas, em nome da CBL, após o que passou a palavra ao Presidente da CBL, Sr. Bill Rohner, que cumprimentou os

antigos funcionários, dizendo que eles formaram a base que permitiu à CBL chegar ao nível em que se encontra. Essas palavras foram recebidas com entusiasmo salva de palmas. O Presidente Bill externou sua satisfação em receber nossos colegas, cuja visita agradeceu. Ao fim de sua fala o Sr Bill precisou se retirar, mas informou que estaria junto para o almoço, o que de fato ocorreu.

Apresentados os guias, um para cada grupo de 12 pessoas, os mesmos deram orientações e informações quanto à conduta e uso de EPI's que foram distribuídos. A visita à fábrica, muito apreciada,

levou cerca de 90 minutos, e, a seguir, os visitantes passaram pela loja de materiais promocionais para compras.

Cerca de 13h00 todos se dirigiram ao restaurante da gerência onde 'mataram' a saudade dos tempos de 'ativa'.

Após o almoço, foram todos conduzidos novamente ao auditório, onde Walter Salim se despediu em nome da CBL, prometendo que outros eventos similares ocorrerão, no futuro.

O Presidente da Abencat, Carlinhos, agradeceu a acolhida e os participantes se retiraram.

*M.H.Miotto*

## **POSSO COLABORAR COM O PROJETO 2010?**

No dia 11 de dezembro passado, cerca de 400 membros do Conselho da Cidade se reuniram no Salão Nobre do Campus Centro da UNIMEP, atendendo à convocação do Secretário Executivo do Projeto PIRACICABA 2010, João Carlos Maranhã.

Na ocasião foram apresentados resultados das atividades de 2002, bem como um balanço da Prefeitura Municipal, em que há um "cruzamento" entre as obras realizadas pela Prefeitura e as propostas do Projeto 2010, sendo salientado que dentre 295 ações propostas pelo projeto 2010, 196 foram adotadas pela Prefeitura, algumas já executadas e outras em andamento.

Maranhã explicou que, conforme a organização do Projeto 2010, a próxima etapa a ser cumprida, para projetos maiores, requer a formação de grupos de impulsão, dos quais, três estão em funcionamento. O 1º grupo a ser formado, que visa dotar Piracicaba de um Anel Viário de contorno da cidade, é liderado por Mario H. Miotto, e é o que se encontra mais adiantado.

Mais grupos deveriam, estar em atividade. Há porém carência de recursos humanos, e financeiros.

Maranhã explicou ainda, que em razão de "afinidades" entre alguns temas, o Conselho Consultivo houve por bem fazer um novo agrupamento de temas,

com o que o seu total foi reduzido de 27 para os atuais 19, para os quais, pediu a colaboração dos presentes bem como da população, e nós acrescentamos, por lembrete de Paulus Dona, dos "abencatistas", em especial os desta região, sem excluir ninguém.

Os dispostos a colaborar, com algum dos temas abaixo enumerados, podem obter mais informes com Adriana (019-3429-2055 ou e-mail [PaesmanAdriana@cat.com](mailto:PaesmanAdriana@cat.com) ou ainda com Vivian, pelo telefone 0800-772010-5 ou e-mail [pira2010@terra.com.br](mailto:pira2010@terra.com.br), ou ainda com Mario Miotto (019-3433-9576 ou e-mail [mhmiotto@ig.com.br](mailto:mhmiotto@ig.com.br)).

"Desenvolvimento Rural"; "Indústria"; "Comércio"; "Serviços e Turismo"; "Logística de Transportes"; "Sistema Viário e Transporte de Cargas"(MHM);

"Trânsito e Transporte Urbano"; "Uso e Ocupação do Solo"; "Habitação"; "Meio Ambiente"; "Cultura"; "Educação"; "Saúde"; "Esporte e Lazer"; "Ação Social"; "Segurança"; "Poder Judiciário"; "Administração Pública"; e "Participação Comunitária".

**Portanto, Você Pode Colaborar com o Projeto 2010**

M. H. Miotto

## Tributo aos "Fundadores" da CBSA

**D**ema, um colaborador, nos enviou material que começamos a publicar abaixo. Esperamos que outros sigam seu exemplo também narrem suas lembranças. Agradecemos ao Dema por sua contribuição.

"Mario, assim estou chamando este relato pois acho que esse pessoal que passou pela CBSA (afirmo: CBSA e não CBL que é mais jovem), não merece cair no esquecimento. Não da organização, mas de nós, que convivemos com aqueles seres maravilhosos, e que foram de uma dedicação enorme para o sucesso da Caterpillar no Brasil, pode estar certo. Citarei o nome da pessoa e farei um breve relato a respeito dos mesmos":

"SR. OSWALDO ESTEVES FERNANDES – (este tem que ser sempre chamado de, no mínimo, SENHOR)

Professor de todos nós. Destacou-se por sua inteligência e sua capacidade de trabalho. Tínhamos mensalmente que obedecer uma data para encaminhar, por malote, os relatórios

Contábeis financeiros para Peoria. Era o temido DUE-DATE (data devida na tradução mais simples). Ao se

aproximar o due-date era aquela correria. Cara em férias tinha que voltar a trabalhar, a saída no final do expediente ficava condicionada ao encerramento dos relatórios, etc., etc. Um mês aconteceu: famigerado due-date no mês seguinte: Relatórios deviam estar prontos de manhã para tirar cópias e malotar. Era meia-noite e não encontrávamos uma diferença. Último ônibus de Vila Leopoldina para a cidade saía às 24h00. Fomos para casa com ordem de retornarmos às 8h00 e dedicação global nos relatórios. Assim o fizemos. Aproximadamente às 9h00 entrou o Sr. Fernandes na contabilidade e nos pediu que entregássemos a ele o relatório de vendas porque o erro estava naquele relatório. Para nossa surpresa ele estava certo. Acertado aquele relatório, todos os outros estavam batidos. Conclusão: Durante a noite o Sr Fernandes trabalhou mentalmente os números dos relatórios e, mesmo longe, encontrou a diferença. Seu escritório era como um consultório, sempre ocupado por nós seus alunos".

Valdemar Antonio Marson

## NÃO É COMIGO

Esta é uma estória sobre quatro pessoas: **Todo Mundo**, **Alguém**, **Qualquer Um** e **Ninguém**. Havia um importante trabalho a ser feito e **Todo Mundo** tinha certeza que **Alguém** o faria. **Alguém** zangou-se porque era um trabalho de **Todo Mundo**. **Todo Mundo** pensou que **Qualquer Um** poderia fazê-lo, mas **Ninguém** imaginou que **Todo Mundo** deixasse de fazê-lo. Ao final, **Todo Mundo** culpou **Alguém** quando **Ninguém** fez o que

**Qualquer Um** poderia ter feito.

*Equipe de Amigos*

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

Sede: Rua Benjamin Constant, 1472 sala 3, Centro, Piracicaba – SP – 13405-041

Tele/Fax 3435-5358 (com secretária eletrônica) – e-mail: [abencat@ig.com.br](mailto:abencat@ig.com.br)

Expediente no escritório: 3ª, 4ª e 6ª das 13h30 às 17h30, com Fernanda. Reuniões da Diretoria:

**2ª Segunda feira de cada mês, às 20h00. Seja bem vindo**

# PESQUISA DE OPINIÃO DE LEITORES

**M**otivado pelo protesto do 'Chico' Ibañez, face à falta de manifestação dos associados, na condição de leitores do *Abencat* e você, quanto ao que acham de suas crônicas, afora providenciar o 'acima assinado' por ele exigido, considere que seria útil saber algumas coisas sobre o Boletim que, é bom salientar, está completando 5 anos com esta edição, número 20. Como vocês devem ter tomado conhecimento, e 40 associados dedicaram algum tempo para responder, o questionário foi simples, o que pensam sobre alguns parâmetros como a regularidade e a pontualidade, e sobre a aceitação das matérias e 'colunas' que temos veiculado. Mais abaixo comentaremos os resultados. Fizemos duas outras perguntas para saber sobre o que consideram que falta, e o que podem fazer pelo boletim. Eis os resultados mais significativos:

Dentre os que responderam, 32 associados (ou 80%) deram resposta aos itens *J – O que falta no Boletim?*. Desses, seis (18,75%) não tiveram nada a oferecer à pergunta *H -Como você pode ajudar a melhorar o Boletim?* Dentre os 32, dez consideram que não falta nada. Seis apontam a falta de participação ou

colaboração dos associados. Quatro sugerem publicar também o aniversário dos associados homens. Curiosidades (2), humor (2), palavras cruzadas, culinária, história de associados (traços biográficos), informações jurídicas, de saúde e outras tem apenas uma indicação cada. Algumas dessas solicitações, podem ser atendidas já nesta edição, como devem ter visto. Como a maioria das respostas à pergunta *J* parece tratar-se de 'declaração de intenções' não tenho condições de atender a todos os anseios, a curto prazo. Aliás, algumas das respostas parecem ser, na verdade, idéias do que o "editor" pode fazer. Julguem os leitores. Algumas idéias interessantes dependem essencialmente de terceiros, que eu tentarei motivar.

Quanto às perguntas iniciais, vamos lembrar que as respostas 1, significavam plena satisfação; 2, mais ou menos, às vezes; e 3, não ou muito pouco.

Temos a satisfação de informar não ter havido nenhuma avaliação no grau 3. Na tabulação abaixo se encontram as questões e as respectivas escolhas, com números absolutos e percentuais em relação à amostra de 40 'leitores'.

	1	%	2	%
<b>A- Você recebe regularmente o Boletim?</b>	39	97,5	1	2,5
<b>B- O Boletim chega com pontualidade?</b>	39	97,5	1	2,5
<b>C- Quanto você lê do Boletim?</b>	34	85,0	6	15,0
<b>D- Você aprecia as notícias do Abencat e você?</b>	36	90,0	4	10,0
<b>E- Você aprecia as notícias sobre saúde?</b>	28	70,0	12	30,0
<b>F- Você aprecia a relação das aniversariantes?</b>	21	52,5	19	47,5
<b>G- Você aprecia 'diversas', novos assoc. etc?</b>	31	77,5	9	22,5
<b>H- Você aprecia as crônicas e narrativas?</b>	34	85,0	6	14,5

Naturalmente os itens E e F com 30 e 47,5 % respectivamente, merecem alguma análise. Para o item E, sobre saúde, solicitamos, agora, aos que optaram pelo nível 2, que nos informem a razão, isto é o que deixa a desejar, se é o caso. Quanto ao item F, suspeitamos que a inclusão dos 'varões' na lista dos aniversariantes modificará o quadro.

É justo ressaltar que com a resposta ao questionário, Dema nos enviou valioso material que ele intitulou "Tributo aos 'Fundadores' da CBSA", que

trataremos de utilizar nas próximas edições, talvez já nesta.

O resultado, não deixa de ser um reconhecimento ao trabalho que, com a colaboração de uns poucos, como Mario Nusbaum e Chico Aznar Ibañez, temos realizado, ao longo de 5 anos. Para os que falavam a sério em colaborar, para que a falta de meu endereço não os impeça de fazê-lo, abaixo vão endereço postal e e-mail. Mas também podem usar o da Abencat.

M.H.Miotto/Rua Boa Morte, 1720, apto 91 - Piracicaba - SP - 13400140

[mhmiotto@ig.com.br](mailto:mhmiotto@ig.com.br)

INFORMATIVO ABENCAT - Nº 21 - PÁGINA 5

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E

## Atividade Física e Idoso

**S**abemos que para se manter uma boa saúde física, fator importante para uma melhor qualidade de vida, é necessário um bom desempenho nas variáveis de aptidão e performance física, tais como: resistência cardiorespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade e um bom controle sobre o peso corporal. Sabemos também que o declínio dessas variáveis inicia-se a partir dos 30 anos e acentua-se com o advento da terceira idade, podendo em muito, trazer dificuldades na realização das tarefas mais comuns do dia-a-dia. O declínio da flexibilidade é um bom exemplo desse fato, quando o indivíduo já não consegue mais alcançar seus dedos do pé para cortar suas próprias unhas, ou mesmo, calçar seus sapatos.

Sendo o envelhecimento um processo natural da existência humana, entende-se que todos nós nos tornamos responsáveis em buscar alternativas que irão, ao menos, amenizar os efeitos desse processo. A prática regular de atividade física é um agente estimulador pois tem sido considerada como fator determinante na manutenção, promoção e recuperação de funções orgânicas e musculares. Ao contrário do sedentarismo, que juntamente com o envelhecimento, aceleram ainda mais a velocidade de declínio dessas variáveis.

Neste sentido, a atividade física não vem sanar todos os problemas advindos do processo de envelhecimento mas ela favorece muito na prevenção de outros males que são decorrentes desse processo; melhorando a qualidade dos anos vividos e causando uma significativa redução nos gastos e custos relacionados à saúde da população idosa.

É necessário enfatizar, que embora nunca seja tarde para iniciar o hábito da atividade física, iniciar o quanto antes é ainda o melhor caminho. Do mesmo modo, poder participar de atividades sociais e culturais permite aos idosos a manutenção de papéis contribuindo para o bem-estar emocional.

O Centro de Qualidade de Vida Caterpillar oferece atividades físicas, culturais, atendimento médico e nutricional, avaliação física e outros. E o resultado final é promoção do bem estar geral e qualidade de vida.

O grupo de atividade física para idosos está com vagas disponíveis. Venha fazer parte do nosso trabalho!!!

*Ana Paula Caldeira Brant Ferreira (Professora de Educação Física do C.Q.V)*

## POSSO COMER CARNE VERMELHA ?

**A**tualmente, recomenda-se comer uma ampla variedade de alimentos com o fim de receber os nutrientes que nosso corpo necessita.

As carnes vermelhas não são uma exceção, e constituem uma parte necessária (embora não imprescindível) de uma dieta equilibrada. Porém, o elevado conteúdo de colesterol e gorduras "saturadas" das carnes vermelhas pode causar certos inconvenientes.

Embora seja certo que a carne bovina tem gordura saturada, não são todos os cortes ou todos os animais que a possuem na mesma proporção. Quando o gado é criado solto em campos de

grandes superfícies e necessitam estar continuamente em movimento para obter água, sombra ou alimento, o animal está "exercitado", além de que estão alimentados com pastos cujas características são muito boas. Já os animais que se desenvolvem em pequenos estábulos, sem possibilidade de movimento, crescem mais rápido mas com um conteúdo muito maior de gordura na fibra muscular.

Portanto, escolha os cortes magros da carne (como músculo, patinho, coxão duro, coxão mole, lagarto sem gordura, alcatra, filé mignon sem gordura, lombo de porco, todos com o mínimo de

# QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

gordura possível, e retirando toda gordura visível antes de prepará-los); e o consumo ideal é de até 180g de carne vermelha em uma frequência de até 2 vezes por semana(360g/semana); assim você não estará contrariando os objetivos de fazer uma dieta saudável.

As carnes vermelhas contêm outros importantes nutrientes como o ferro hemínico, vitaminas (B2, B12 e niacina) e proteínas (especialmente as denominadas de alto valor biológico).

Já as carnes processadas (bacon, embutidos como salsichas, mortadela, salame, presunto, linguça, etc) contêm altas quantidades de gordura

escondida, ácidos graxos saturados e sódio. Portanto, para uma alimentação saudável recomenda-se que o consumo de pratos à base de embutidos(ou similares) não ultrapasse uma frequência semanal, isto é, deve se limitar a uma vez por semana; dando preferência para os embutidos à base de aves(frango e peru) que contêm menos gordura saturada e colesterol

As vísceras (fígado, miolos, coração, rins, pâncreas, língua) são muito ricos em colesterol e seu consumo deve ser restringido.

**Ana Paula Daniel Azevedo**  
(nutricionista- CRN 7072)

## E OUTROS TIPOS DE CARNE E OVOS ?

Os peixes, embora não sejam isentos de colesterol, os contêm em menor quantidade que as carnes vermelhas, apresentando também um baixo teor de gordura saturada, principalmente os de água salgada. Numa dieta com baixo teor de colesterol, o peixe leva uma ligeira vantagem sobre a carne vermelha, pois alguns possuem alto teor de ácido graxo ômega-3 (salmão, atum, carpas, trutas, pescadas e cavalas) que auxiliam da redução do triglicérides. Em nosso meio, os peixes mais magros à disposição no mercado são: cômrio rosa, linguado, pescadinha, abrótea, merluza. Recomenda-se o consumo de até 180g de peixe com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana(360 a 540g/semana) para a prevenção de doenças coronarianas.

Já os crustáceos (mariscos, lula, ostras, camarão, lagosta, etc) contêm menos gordura que aves ou carnes vermelhas, mas contêm alta taxa

de colesterol. Portanto devem ser consumidos ocasionalmente(máximo 2x/mês).

Dentre as aves, a galinha e o peru (a parte branca, pois as escuras contêm alto teor de ácido graxo saturado), são as mais magras. Recomenda-se o consumo de até 180g com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana (360 a 540/semana), não esquecendo a retirada da pele antes do preparo.

As gemas dos ovos é que são ricas em colesterol, ao passo que as claras não as contêm. Recomenda-se o consumo de até 4 gemas por semana e 2 gemas por semana para que possuem colesterol elevado. Não podemos esquecer das gemas freqüentemente escondidas em alimentos processados e cozidos(pão, bolacha, macarrão, panqueca, bolos, etc). As claras de ovos podem substituir as gemas em muitas receitas (2 claras = 1 gema).

**Ana Paula Daniel Azevedo**  
(nutricionista- CRN 707)

### RECRUTA ZERO /Mort Walker



Fonte: Jornal "O Estado", Caderno 2

# ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

## MARÇO

DIA	NOME	TELEFONE
1	MARIA JOSÉ BRANT DE C. HOWAT	(11) 37437612
4	MARIA TERESINHA A. FREIRE	(11) 37580167
4	LOURDES M. HELMINSKI	(19) 34210688
8	HYLAERTE SANTOS MARQUES	(19) 2494263
10	CLAUDIO ABE	(19) 34330160
11	JOSE FIDELIO DE FREITAS	(11) 37180491
11	LUCY FERRAZ DE A. LUCCI	(19) 34212665
11	CLAUDETE A. F. FRANCHI	(11) 69738463
12	DARCIO MACHADO	(19) 34218766
12	LUIZ MIYAZAKI	(19) 34265372
13	ROBERTO ZUCHETTO	
14	CONSTANTE MANTOVANI NETO	(19) 34343486
14	EROTIDES AP. SANTOS VITORIO	
15	MAURICIO SIMOES DE LIMA	(11) 56118522
20	GILBERTO CALIXTO	(19) 34347458
21	EID PEREIRA S. CASON	(19) 34243528
21	THEREZA B. SEGACELLI VERZOTTO	(11) 36825610
21	APARECIDA GREGOLIN ABE	(19) 34330160
22	GUILHERMINA M. GARCIA	(11) 8155957
23	ARISTOTELES FREIRE FILHO	(11) 37580167
23	JOSE FIRMO DA SILVA	(11) 66815320
23	DIVA BORGHI PERISSINOTTI	(11) 39022781
24	GILBERTO V. ALMEIDA	(11) 46180318
25	TATJANA POPOW DE OLIVEIRA	(11) 45387372
25	EUSA M. ROCHA DIAS	(11) 32682530
25	MARILIA CLEMENTE CALIXTO	(19) 34347458
27	JOSE MARIA CALEGARI	
27	APARECIDA C. DOS SANTOS	(19) 34387138
28	VILMA GUARIDO	(11) 56664926
29	ANDREA MATTESINI	(41) 3823114
30	DANIEL DE OLIVEIRA LIMA	(11) 56118099
30	MITSUYOSHI FUKUNAGA	(11) 56675239
31	LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA	(19) 34231065
31	ILSE BRIGUITTA I. VIEIRA	(19) 34381112

## ABRIL

DIA	NOME	TELEFONE
2	CLEUSA DE LOURDES CIRIGLIANO	(11) 56863371
2	ANTONIO JESSEY DE S. TESSITORE	(11) 56672216
5	SEMIRAMIS ASCHE DA SILVA	(19) 34264004
7	ANTONIO DE AVEIRO	(11) 41412697
8	MARCIA ONAGA	(11) 37428028
8	DIRCE RODRIGUES MACHADO	(19) 34349304
8	SHIRLEY HONORIO MARQUES	(19) 4811859
8	MARIA HELENA CINTRA	(11) 56816073
9	ZORAIDE V. TINI	(11) 36814819
9	MILTON ALVES MARTINS	(11) 38329867

10	DALVA A. MATTOSO ARGOUD	(19) 34263062
10	JOAO CANTAO NETO	(19) 38290299
11	MANOEL JAULINO FILHO	(14)7431656
15	APARECIDA J. GUICI	(19) 38044240
15	PLINIO GUICI	(19) 38044240
16	MARIA LEONOR R. TONSA	(11) 55118745
17	FRANCLIM GOMES MOREIRA	(11) 55217691
17	CICERA MARIA DA S. RODRIGUES	(19) 34381019
18	CLEIA TURINI	
19	MARIA F. DE GODOY MEDEIROS	
19	FRANCISCA DIAS GOMES	(11) 55601888
19	JOSE OLISSES RINALDI	(11) 36911020
19	MATILDE JENY M. G. SENE	(19) 34214760
20	ESTER DE CAMARGO RINALDI	(11) 36911020
21	THERESIA W. DONA NEVE	(19) 34212122
21	ELCIR DOS SANTOS HAACK	(11) 2616854
21	PASQUALINA FREDERICO	(11) 36250424
25	EDUARDO HELMINSKY FILHO	(19) 34210688
26	JULIO DOS SANTOS PITA	
28	MARIA TERESINHA PERON	(19) 34340521
28	VALDEMAR CANDIDO DA SILVA	(19) 34110095
29	NAOMI KANASHIRO	(11) 55639768
29	JANETE MONTEIRO F. DA SILVA	(11) 658411
29	ROBERTO KANASHIRO	(11) 55639768
30	CLARICE PEREIRA BOCHEMBUZO	(19) 34260143
30	ANTONIO CARLOS FERNANDES	(19) 34215484

## MAIO

DIA	NOME	TELEFONE
2	IVONE MARIA B. PAVELHÃO	(19) 34260483
3	DIVA BOZOLA DE OLIVEIRA	(19) 34215830
4	GABRIELLA L. M. DE OLIVEIRA	(19) 34336024
4	ANGELA LOPES SERAFINI	(11) 56672515
4	THEREZINHA H. M. SCHNEIDER	19 - 38763766
5	ROBERTO SILVA DE OLIVEIRA	(11) 38628762
7	FERRUCCIO GOBBO	(11) 56415468
7	GERALDO C. DE CARVALHO	(11) 46632343
7	WALTER WELSCH	(11) 56315866
8	MIGUEL ARCANJO MADEIRA	(11) 56315201
8	WILSON DE ALMEIDA TAVARES	(19) 34231844
9	AMAURI RIBEIRO	
9	LUCIEN AUGUST ARGOUD	(19) 34263062
9	PAULO CONSONI	(11) 41235988
12	ADIENE BECK GUIMARÃES	(19) 34338679
12	JORGE ESTEVAO DE C. CORBISIER	
13	BENEDITA M. CARDOSO	(11) 36098437
13	NAHIDA PEROLA C. AZEVEDO	(19) 4932010
14	LAIDES ALVES DA SILVA	(11) 41843842
14	MARIA H. M. ZUCHETTO	

14	LUIZ CARLOS GUIMARÃES FIALHO	(19) 34231313
15	DARCIO LUIZ BUENO RODRIGUES	(19) 34381019
16	HELIO DE BIASI	
19	ANTONIO PERISSINOTTI	(11) 39022781
20	JACQUES MORGULIS	(11) 2874781
20	ERIANTA PEREIRA NUNES	(19) 34242250
21	NEREIDE MARINI GIOIELLI	(11) 37682339
21	WILMA WELSCH	(11) 56315866
21	WALTER ALFREDO PINHEIRO	
21	MARCOS RODRIGUES DO PRADO	(19) 34292883
23	CARLOS ALBERTO DA SILVA DIAS	(19) 34210201
23	JOSE CLAUDIO NAZATTO	(11) 43964307

24	CELESTE NHOQUE	(11) 39757452
25	JOSE CARLOS DOS SANTOS	(19) 34135778
26	VALDECI MARIA BOMTEMPO	19- 34345685
26	EUCLIDES FACCIOLLI	(19) 34341049
26	LEONOR MARIA BORDIGNON	
26	GISELE B. ALBUQUERQUE	(19) 34292430
27	JOSE ANTONIO PAVELHÃO	(19) 34260483
27	PASCHOAL FESTA	(11) 39040976
29	DOMÉVIL MACIEL CARDOSO	(11) 36098437
29	WILSON RODRIGUES DA CRUZ	
30	EDSON SARANHOLI	(15) 321 79538

Se o número de seu telefone está incorreto, ou omitido, acima, favor nos informar a respeito.

## Novo Associado

No período anterior, no mês de novembro, Arnaldo Paiva Júnior, tornou-se o mais novo associado da Abencat. Sua admissão foi o resultado da cooperação de Josué Pedro Peres e Mario Helvio Miotto.

## Correspondência de Associado

Recebemos e-mail do Armando Ceccato com comentários elogiosos ao Boletim nº 20, bem como manifestação de agrado pelo artigo "Enfrentando o Desconhecido" que tratou do almoço "supimpa" cuja preparação foi coordenada pela Mari. Armando sugere alguns nomes para futuras entrevistas, e finaliza dizendo: "Continue motivado e motivando. É um excelente trabalho social".

Agradecemos as amáveis palavras do casal Ceccato, observando que foram os únicos que atenderam ao nosso pedido naquele boletim: "Solicitamos dos leitores comentários sobre as alterações introduzidas". Fica a dúvida: Como interpretar esse silêncio quase unânime?

M H M

## Notícia de Falecimento Lúcia Gomes Tedorenko

\*03.05.1930 +22.11/2002

Temos a lamentar o falecimento de nossa associada Lúcia, viúva de George Vassili Theodorenko. Lembramos que D.Lúcia se tornou associada, por sua iniciativa e interesse, após o falecimento do seu marido,

A Abencat se solidariza com os familiares de D.Lúcia.

MHM

## VAMOS RIR?

- Numa cidadezinha do velho oeste americano, um índio pede ao magistrado: "*Índio quer trocar nome*". Pois não, responde o Juiz. Como o senhor se chama, pergunta o juiz. "*Índio chamar: Grande-locomotiva-que-apita-na-curva-toda-hora-que-passa-túnel*". O juiz reflete e percebe que, de fato, o nome é muito comprido, e pergunta: Como o senhor quer se chamar? E o índio responde: "Piuiiiiiiiii..".
- O recrutador de uma empresa de vigilância acaba de contratar um novo guarda. E lhe faz algumas recomendações: "*Espero que sua mulher não se importe com o seu serviço noturno. E não se esqueça de arranjar uma arma*". Responde o novo guarda: "*Não vai precisar, não sou casado*".
- Há muito tempo, houve um deputado federal com o nome de **Epílogo de Campos**. Sobre sua família, soube-se que quando seu pai teve o primogênito, deu-lhe o nome de **Prólogo**. Os seguintes, vários, tiveram nomes também não 'usuais'. Depois de um bom intervalo, veio outro menino que o pai acreditou que seria o último, dando-lhe o nome de **Epílogo**. Mas uma surpresa maior veio depois, uma menina, para quem, após longa meditação, o ilustre pai encontrou o nome adequado: **Errata**.
- Um grupo de conhecidos bate papo. Observando o carro de um deles, um outro dos presentes pergunta: Esse carro é seu? É e não é. Como assim? Bem, depende do uso que vai ter: Se é para ir ao shopping, é da minha mulher. Quando é para ir ao barzinho, é da minha filha. Para ir ao futebol é do meu filho. Quando precisa de reparo ou gasolina, todos sabem que é meu.

*Piadas publicadas na revista Seleções*

## UM PERFIL EM DESTAQUE

### Valdemar Antonio Marson - "Dema"

**T**endo estado a rememorar a luta que foi tornar realidade a sede própria do Caterpillar Clube Piracicaba, fato que retratei em dossiê que eu, iria oferecer ao Clube dos Empregados da Caterpillar, encontrei referências ao Dema que era o responsável pela emissão do cheque que transferia ao Clube a participação da CBSA, sempre com presteza, e dedicação. A lembrança que tenho é de que ele sempre se dispunha a resolver eventual obstáculo que pudesse retardar a disponibilidade dos recursos. Na Abencat tivemos mais oportunidades de nos aproximar. Embora residindo afastado, fisicamente, da Abencat, o Dema é um membro sempre presente. Por isso, entendo ser oportuno fazer uma pequena entrevista com ele.

MHMiotto

**Abencat e você** - Dema, você nos encaminhou breves relatos sobre diversos antigos colegas da CBSA. Procuraremos conseguir mais informes para os mesmos. Mas queremos que nossos companheiros lembrem também daqueles com quem temos o privilégio de ainda conviver. E você com certeza tem uma história a contar. Onde você começou sua vida profissional?

**Dema** - Com 17 anos fui enviado para São Paulo, pela 1ª vez, e me assustei com seu tamanho. Um conhecido me encaminhou a um emprego no escritório do DER, na Rua Camargo (o "C" do MMDC). Esse escritório administrava a estada Raposo Tavares e a estrada de Itapeperica da Serra (que depois passou a Regis Bitencourt). Pouco depois, sem minha anuência, fui transferido para Cotia, para chefiar o escritório responsável pela Raposo Tavares, isso aos 17 anos. Tudo isso teve início em 1º de julho de 54. Em maio de 56, um primo me levou à Lion, onde ele trabalhava, para substituir uma moça que saía para casar. O chefe custou para me aceitar pois preferia uma moça naquele lugar. O tempo resolveu. Em 16 de outubro de 58, meu futebol interessou ao Cat Clube, e eu fui levado a trabalhar na Lapa. Isso contrariava práticas em uso, e em represália, a Lion contratou "Amadeuzinho", recém saído da CBSA.

**Abencat e você** - Qual sua trajetória profissional dentro da CBSA?

**Dema** - Iniciei como mecanógrafo (operador de máquina de controle de estoque e de lançamentos contábeis), passei a escriturário, depois a caixa, supervisor de caixa e Gerente de Divisão de Operações Bancárias e Caixa.

**Abencat e você** - Qual atividade, dentre as que você teve, mais o motivou ou gratificou?

**Dema** - Não me recordo de nenhuma em especial pois o setor em que trabalhava era de intensa atividade. Era matar um leão por dia! Nossa área tinha a responsabilidade de manter a liquidez da Cia., e a Cat, o

tempo todo em que estivemos à frente da Divisão, estive em expansão, isto é, exigindo muito do caixa.

**Abencat e você** - O Caterpillar Clube, em São Paulo, era bastante ativo. Você teve muita ligação com o Clube?

**Dema** - Fui um dos diretores do Cat Clube, junto com o Cidão, o Armando, o Amato e outros, exatamente quando o Cat Clube estava com problemas de caixa, de solução quanto ao terreno que tinha sido comprado. Lembro-me que regularizamos toda a situação do Cat Clube na época. Depois, houve um certo desânimo por parte dos associados, fazendo com que o Clube desse uma parada. Era época de mudança para Piracicaba, e o pessoal estava indeciso no que fazer.

**Abencat e você** - Você, funcionalmente, também teve certo acompanhamento das obras iniciais do Caterpillar Clube Piracicaba. Diga um pouco sobre essa atividade.

**Dema** - Pouco contribuí com a formação e o desenvolvimento do Cat Clube Piracicaba, a não ser agüentar Carlos Ferreira chorando para que eu liberasse autorização para emissão do cheque para o Cat Clube Piracicaba. Isso acontecia todos os meses.

**Abencat e você** - Você participa da Abencat desde os primeiros debates que resultaram na sua formação. Passados quase 10 anos, como você compara os resultados com os propósitos de então?

**Dema** - Conversando com o George Tedorenko falei que sentia muito a perda de contato com as pessoas que tinham passado pela CBSA, e que nos eram muito gratas. No dia seguinte ele, Serafini, Schneider, Ceccato e outros já comigo discutiam a formação desse 'clube'. Daí evoluímos para o que somos hoje. Há um certo formalismo porém, acredito que se não houvesse, possivelmente nosso Clube não existiria hoje em dia. Vamos trabalhar mais tarde para que ele tenha um aspecto mais social possível. É o meu sonho.

**Abencat e você** - O que mais ocupa você presentlymente?

**Dema** - No momento estou dando assessoria a uma empresa na parte financeira, estou administrando minha loja de venda de pneus, e sou diretor financeiro (trabalho voluntário) da Santa Casa de Misericórdia desta minha cidade (Laranjal Paulista), só.

**Abencat e você** - Você teria alguma recomendação a fazer aos colegas aposentados?

**Dema** - Sim. Torne-se um voluntário. Só aí é que você vai saber o que você conhece. Qual a experiência que você adquiriu durante os seus anos de trabalho.

Você vai ser muito útil, em qualquer trabalho a que você se dedique.

**Abencat e você** - Para finalizar, gostaríamos que você sugerisse um nome para uma futura entrevista.

**Dema** - Vou citar o nome de um companheiro que batalhou, e que não tenho visto ultimamente. Vou também indicar um segundo nome de um companheiro do Conselho Fiscal, e um dos lutadores da Abencat, Antonio Barker Dutra da Silva.

### CRUZADAS DIRETAS

Mallciosas (fig.)	(?)-de-anjo, doce feito com gema de ovo	Artigo de colonista social	Parte do corpo transplantada para a cura da leucemia Análogo; semelhante	Golpe com o cabo do revólver	Plantação que é uma das fontes de renda de Campos (RJ)
→	↓			↓	
Incerta; duvidosa					Muito lentamente
Alor de "O Resgate do Soldado Ryan"		← Vitória-régia (bras.)		→ Ritmo do MV Bill Músico de forró	↓
→		(?) Viola-do, grupo musical Partido	→ Trabalha (a massa) Rua, em francês	↓	
Modelo de carro da Fiat	→ Índigenas sul-americanos				
→			→ Alvo de cuidados da manicure (pl.)		
Cidade do exílio de Perón (Hist.)	→ Contém o cerebelo Refresco de bares				
→	↓		→ Odílio Dany, militar brasileiro Ardua		(?) "King" Cole, cantor norte-americano
É perfluado pelo dentífrico		→ Fase mais ansiada em uma viagem	→ Oco; vazio Meter; introduzir		↓
Tipo de luva usada por Ana Maria Braga Anta (bras.)	→	↓	↓		→ Pinta facial provocada pelo Sol
→	↓				↓
Profissional que corrige delitos nos dentes			→ "A Bela e a (?)", conto infantil		→ Prenome do criador do 007 (Lit.)
Aquela que sofre de nanismo Instrutores		→ Grupo que é alvo de discriminação			↓
→				→ Papai, em inglês	
Estatal italiana de rádio e TV	→		→ Raiz usada como forragem para animais		

### RECEITA

#### Caldo de Frango

Tempo de Preparo: 1h30;  
Rendimento: 2 litros

Ingredientes: 2 cenouras em pedaços; 2 cebolas em pedaços; 2 talos de salsão em pedaços; 2 talos de alho porró em pedaços; 1 c1rcaça de frango; 2 folhas de louro e 2 galinhos de tomilho.

Modo de preparo: 1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande. Cubra com 2 litros de água fria e leve ao fogo alto, sem tampar a panela. 2. Quando ameaçar ferver, abaixe o fogo e cozinhe lentamente, por 1 hora, sem deixar ferver, retirando sempre a espuma que se formar na superfície. 3. Desligue a chama, tampe a panela e deixe repousar por algumas horas para pegar o gosto. 4. Retire a gordura da superfície e coe. Acondicione em recipientes próprios e congele. Dura até três meses.

Fonte: Suplemento Feminino do "Estadão"

P.S. Sugestão: Depois de todo esse preparo, vai ser difícil esperar congelar, que dirá esperar 3 meses.

MHM

# ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

## A Canoa Virada ou o Abuso do Direito

“Chico” Ibañez

O nome do barzinho era Canoa Virada. Começava o agito, pagode lascado, às nove da noite e ia, invariavelmente, até às 4 da madrugada. E isso todo santo dia na temporada. O local do evento era a “Prainha”, uma das mais bonitas da ilha de São Francisco do Sul, a uma hora de Joinville, onde moramos. Quando lá construí minha casa era praia só de surfistas pois tem formato de ferradura, altas ondas e mar aberto, e considerada imprópria para o banho. A gente já tinha casa na mesma rua, mas a 500 metros da Prainha, na praia de Enseada, e vinha até lá para os meus filhos surfar.

Nos últimos anos virou praia de moda e, na temporada, inundou...de turistas. Bebedeiras sem fim, todos os tipos de tóxicos, sinal dos tempos. Há muita gente envolvida, ganhando rios de dinheiro. Para complicar, o usuário de drogas foi descriminalizado, é considerado um coitado. Ora, nesta nossa civilização tem vendedor porque tem comprador....

Fico imaginando que no dia que a coca for vendida em farmácia, no início do século passado, leia-se a origem da Coca Cola, o preço cai e o consumo também, por deixar de ser proibida.

Mas vamos deixar as minhas opiniões pessoais de lado e voltamos ao nosso tema. A gente ia tentando levar as coisas da melhor maneira possível reconhecendo o esforço do pessoal do barzinho para ganhar uma grana na temporada. Chegamos ao limite do tolerável.

Por três vezes fui lá tentar achar um *modus vivendi*: eles detonariam até a meia-noite e aí a gente dormiria, muito embora, do ponto de vista legal ruídos excessivos sejam permitidos só até às vinte-e-duas horas. Segundo eles, tinham todo o direito de ficar até as tantas porque era temporada e tudo era permitido. Ou seja, só eles tinham direitos, as obrigações ficavam para os outros. Mais ainda, “...essa lei do silêncio não pegou...”. Nunca entendi esse raciocínio, “...a lei não pegou...”. Por haver vivido durante dezoito longos anos sob a ditadura franquista, onde todas as leis pegavam, achava essa forma de pensar, no mínimo, estranha.

Falei com o delegado de polícia de São Francisco que me orientou a procurar um advogado e entrar na justiça exigindo o cumprimento da lei do silêncio. Foi o que fiz, e os arrendatários do barzinho também. O juiz de plantão, que aguardava transferência, determinou ao delegado o fechamento do bar. Lá foi ele com aquele aparato todo, lacrou a porta e meteu um cadeado. No dia seguinte, o outro advogado, um sujeito extremamente hábil, disse ao juiz que ele agiu de forma irregular ao tomar aquela atitude sem ouvir as partes. E lá foi o delegado reabrir o barzinho e tudo continuou como dantes.

Chegou um novo juiz que reabriu o caso e intimou todos os envolvidos; nessa altura, já havia uma dúzia de vizinhos de meu lado, também incomodados com a zoeira. Na audiência ficou determinado que às dez horas o barzinho suspenderia o som sob pena de multa e fechamento. Para chegar a esse resultado, conseguimos com a *Fatma* um decibelímetro que mede a intensidade do som e que acusou 110 decibéis, nível de som de aeroporto. A Canoa Virada fechou e a coisa deu

uma acalmada, pois os outros barzinhos aprenderam a lição e mantiveram as musiquinhas em níveis e horários aceitáveis. Na temporada seguinte, um outro barzinho, o Camaleão, ao lado da minha casa e com quem eu tinha um bom relacionamento, inventou de avançar no horário, apesar das minhas advertências e começou tudo de novo. Outro juiz, o mesmo parecer e o Camaleão foi colocado à venda. Acalmou de novo.

Em função disso foi criada a Associação de Moradores da Prainha. Eu fiquei de fora porque estava virando xerife, o que além de perigoso não coincidia com o meu estilo low profile.

Dois anos atrás, a Associação entrou com um pedido de liminar proibindo a prefeitura de fazer realizar carnaval após as 22 horas. O prefeito recebeu a intimação, achou melhor não peitar o juiz e o carnaval se manteve em níveis quase aceitáveis.

Eu tive alguns desentendimentos com os juizes por haver estranhado que para que uma lei fosse cumprida, tinha de contratar um advogado, gastar uma grana, entrara com processo na justiça, e enfrentar ameaças. Tudo porque a justiça é morosa, leniente e permisiva, o que acaba incentivando o delito. Os juizes “estranharam” que a prefeitura autoriza o funcionamento do comércio, barzinhos e quetais em área residencial, como é a Prainha, como se eles não soubessem que com uma grana os fiscais aprovam qualquer coisa. Mas também não fizeram nada a respeito para colocar um paradeiro na situação.

Um dos juizes me disse que coisas assim também aconteciam na Espanha e eu concordei mas também disse a ele que lá, se o pegassem, o sujeito estava ferrado. Por coincidência, na época, aconteceu um fato na Espanha que corroborou a minha tese. O chefe de polícia, Rafael Vera, com autorização do ministro do interior, Jose Luis Corcuera, mandou seqüestrar um tal de Marrey que se supunha dava cobertura e financiava ações terroristas da ETA. Marrey foi torturado, não se chegou a conclusão alguma de sua participação com o terrorismo etarra e ele entrou na justiça. Final da estória, Vera e o ministro Corcuera foram condenados a cinco anos de prisão. Enviei o recorte do Estadão ao juiz e ele não respondeu. Não sei se algum de vocês já passou por coisa parecida mas é bom que se saiba que há uma lei específica para esse tipo de problema e que o havido em São Francisco do Sul criou jurisprudência. Entendeu o juiz que o Canoa Virada e o Camaleão não estavam exercendo um direito de uso de música até as tantas mas sim o abuso do direito e que isso era inaceitável e ilegal. O juiz proibiu o uso em alto volume, no local ou nas imediações pois sacou que podiam estacionar carro com porta-malas aberto e o som lá em cima.

Bom, vou parar por aqui que já tem mais de seis mil espaços, o que dá uma página cheia, a última. Estou enviando um xerox ao Mario para o caso de alguém se interessar pelos detalhes jurídicos.

P.S. Vendi minha casa em novembro passado. Achei que não há futuro.