

# ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2003 – Nº 24 – ANO VI

## A PALAVRA DO PRESIDENTE

**A** migos associados

Chegamos ao último trimestre dessa gestão e com ele as Eleições. Já tomamos conhecimento de uma chapa já em fase de registro e continuamos a aguardar outros nomes ou outras chapas para movimentar a nossa Abencat. Que bom será termos vários candidatos para que nosso associado possa melhor escolher no dia 6 de dezembro. A nossa secretaria estará a sua disposição para receber a inscrição do companheiro associado, isto é, colocar-se a disposição da nossa Associação e dar o seu quinhão, a sua colaboração para que tenhamos uma Abencat cada vez mais forte. Sempre é bom lembrar o que diz o nosso Estatuto. Todos os associados são considerados elegíveis, exceção aqueles que se tornaram associados por herança, isto é, eram dependentes de ex-funcionários ou associados falecidos. Também é bom lembrar que a inscrição de candidato é individual, isto é, o

associado se inscreve como candidato até 60 dias antes das eleições, no caso presente até 3 de novembro, enviando à secretária da Associação uma carta ou faz declarando o desejo de se candidatar, informando sempre a que cargo irá concorrer: Diretoria: Presidente, Vice-Presidente, Diretor Secretário, Diretor Administrativo, Diretor de Promoção Social e Diretor de Eventos; ou Membros do Conselho Deliberativo (12 vagas) ou ainda Membro do Conselho Fiscal (6 vagas). Poderá ainda se formar uma chapa, inscrevendo-se todos os candidatos em um bloco, mas neste caso todos os candidatos deverão dar sua anuência, assinando a chapa a ser inscrita. Também é bom lembrar que o diz o Art. 68: Não será remunerado, a qualquer título, o exercício dos cargos ou funções estatutárias. Vamos em frente, amigos e colegas. Somente assim estaremos exercendo o direito sagrado de cidadania.

ACF

## Reunião Conjunta Conselhos/Diretoria

No dia 13 de setembro passado, os Diretores e Conselheiros, a maioria acompanhada de suas esposas, foram recebidos às 9h00 da

manhã com um farto café, acompanhado de sucos, bolos, biscoitos, frios etc., na sede do CEC, preparados pela equipe do "Taquinho", ecônomo do bar do

clube. Após alguns momentos de confraternização, Dárcio Bueno Rodrigues, respondendo no ato pela Diretoria Administrativa, reuniu-se com os representantes

**TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 300 exemplares**

**259 para Associados – 31 para CBL/Previcat – 10 para arquivo e outros fins**

do Conselho Fiscal, Valdemar Antonio Marson, Walter Welsch, Evaristo dos Santos Reis e Antonio Barker Dutra da Silva, a quem fez pormenorizada exposição das contas do 1º semestre de 2003. Prestou os esclarecimentos solicitados, que satisfizeram plenamente aos Conselheiros. Face ao que ouviram os Conselheiros lavraram um Parecer dirigido ao Conselho Deliberativo, recomendando sua aprovação. Foram então os membros do Conselho Deliberativo convidados a se reunir com a Diretoria e com o Conselho Fiscal, quando ouviram apresentação do Diretor Adjunto Dárcio Rodrigues obre o desempenho das contas do 1º semestre. Lido o Parecer do Conselho Fiscal, por ordem de Paulus Gerardus Dona, Presidente do Conselho Deliberativo, foi posto em votação o Parecer, sendo aprovado por unanimidade. Marcos Armelin foi convidado a fazer uma explanação sobre as atividades da Abencat no mesmo período, tendo ele relatado os fatos

mais marcantes, até o momento, como o "Open House", promovido pela CBL, com boa participação de associados. O encontro, em março, no Lar das Andorinhas, em Campinas, como comemoração especial dos 10 anos da Abencat, mereceu especial destaque. Em abril, teve lugar em São Paulo, na Wiencke Educacional, a Assembléia Geral Ordinária, que se seguiu de almoço coordenado por Armando Ceccato, e que foi preparado, com muito esmero, pela equipe Sparky's Meals, de Márcia Aude Lo Turco, Marcos enumerou alguns eventos promovidos pelo CEC, aos quais os associados tiveram acesso, destacando o Baile das Mães e a Festa Julina. Dando a palavra aos associados, houve troca de idéias sobre custos e fontes de medicamentos, sendo que em Piracicaba a Unifarma foi apontada como a fonte de melhores preços. A Unifarma atende a portadores do cartão da Unimed. Paulus informou sobre as pesquisas que realizou sobre custos de seguros,

e sua conclusão de que a seguradora que serve à CBL foi a que ofereceu os menores custos. Paulus ainda alertou aos presentes, que há escritórios de advocacia oferecendo ações de cobrança contra o INSS. Enquanto os homens estavam reunidos em uma sala, as senhoras presentes ouviam, em outro local, uma palestra proferida pela Dra. Claisa S. Farneda Dias dos Reis, do serviço médico da Caterpillar, especializada em geriatria, que discorreu sobre o tema "o envelhecimento saudável". Depois abriu espaço para responder a perguntas. Encerrada a reunião, os presentes se dirigiram à Rua do Porto, onde almoçaram pratos típicos do local, incluindo diversas variedades de peixes assados na brasa, no restaurante "Dezoito's Bar". A confraternização se prolongou até pelas 15h30. O encontro foi muito alegre e apreciado por todos.

M H Miotto

## 6 anos ininterruptos de "Abencat e Você"

### EXPEDIENTE

**Jornalista Responsável:** Fábio França MTB 1880

**Coordenador de Redação e Edição:** Mário Hélivio Miotto

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

**Reprodução:** Visual Cópias – Fone: (019) 3432-6567 – e-mail: visual@superig.com.br

# GOTAS DE HISTÓRIA

*A comemoração do 10º aniversário de fundação da Abencat deu ensejo à rememoração de alguns episódios da vida da nossa Associação. Tendo eu participado de alguns, que me parecem importantes, achei que devia narrá-los e analisá-los, para conhecimento dos colegas associados.*

*Procurarei apresentar um tema por vez, sendo o deste número de **Abencat e você**, a história da sua criação e sua seqüência de edições.*

## **Abencat e você**

No ano de 1997, sendo eu membro do Conselho Deliberativo, por diversas vezes, atendendo a convite de Paulus Dona, fui a reuniões da Diretoria da *Abencat* em São Paulo. Lá eu ouvia e, por vezes, participava de discussões sobre temas de interesse da Associação. Uma constatação, em certa época, era a escassa comunicação com os associados. Ela se limitava à Convocação da Assembléia Geral Ordinária, que se realiza uma vez por ano. Outra "comunicação" era o boleto de cobrança da contribuição mensal. Vez por outra, havia algum comunicado especial. Certamente, esse nível de informação não era de molde a entusiasmar os colegas aposentados. O que era discutido nessas reuniões, e as do Conselho também, não chegavam ao conhecimento dos associados.

O assunto me sensibilizou e eu achei que seria possível fazer um boletim interno, que poderia ser periódico, e que isso poderia melhorar a comunicação. Talvez contribuísse para atenuar o problema da inadimplência que então ocorria. Fiz um "boneco" de uma proposta de boletim, à mão, e o levei na próxima reunião. Batizei-o com o nome que se consagrou. Despertou alguma atenção, mas foi considerado de difícil realização, pois alguém teria que se incumbir de selecionar matérias de interesse dos associados, providenciar a digitação, a reprodução, embalagem, endereçamento, postagem etc.

Não se conseguiu, na ocasião, dar continuidade à proposta.

No segundo semestre desse ano, realizaram-se eleições, e eu fui eleito vice-presidente, e além dos diretores, foram criados os cargos de diretores-adjuntos. Além de eu próprio, vários diretores ou adjuntos eram de Piracicaba, e passamos a ter atividades em Piracicaba. Vi, então, a possibilidade de pôr em prática minha idéia do boletim.

Imaginei que seria possível fazer um boletim trimestral. Seria necessário encontrar matéria para cada nova edição. Pensava em noticiar fatos ocorridos, para conhecimento dos que não haviam participado. Com o tempo, notícias de planos futuros também ganharam lugar.

A primeira edição, para sair no meio do trimestre civil, era do 1º trimestre de 1997. Eu providenciei as matérias, Eduardo Helminsky providenciou a digitação e a reprodução. Foram quatro páginas, tamanho carta, em folhas de papel duplo-carta. Foi necessário dobrar, no tamanho carta e, para a postagem, dobrar duas vezes, e envolver com uma tira de papel, na qual foi afixada a etiqueta de endereçamento, e carimbados o remetente, *Abencat*, e "impresso".

Para a segunda edição, passamos a dar espaço para os colegas empreendedores divulgarem seu empreendimento. Alcançamos 8 páginas, e o boletim foi publicado ao redor de meados de maio. Incluímos também um trabalho do Dr. Milton Martins, com orientação quanto à direitos de sucessão, ocupando duas páginas. Para esta edição tivemos que procurar novo "voluntário" para digitá-lo, no mesmo formato. Este foi Carlos Hugo Vocurca. A

embalagem foi similar à da 1ª edição.

A partir da 3ª edição, as páginas centrais passaram a ser dedicadas a assuntos de saúde e qualidade de vida, com a colaboração de médicos e outros profissionais da CQV ou do CMC. Essa colaboração tem se mantido, muito embora tenha havido trocas de pessoal naqueles centros, com o que, de tempos em tempos devo conversar com novos profissionais e solicitar seus préstimos.

Algumas edições depois, passamos a fazer a remessa dos boletins, em envelopes, e a distribuição, no início só para associados, passou a ser feita também para pessoal da CBL e dos Centros.

Após pesquisa de opinião, algumas alterações foram introduzidas, como a inclusão de uma receita de culinária, palavras cruzadas e um toque de humor.

Já há muitas edições, temos tido "crônicas" ou narrativas, elaboradas por alguns associados, tendo sido os mais constantes, Chico Ibañez, Mario Nusbaum, e Valdemar (Dema) Marson.

Por sugestão de Manuel Moron, desde o nº 19, temos apresentado "entrevistas" com associados. Uma publicação que sempre lamentamos, é a de falecimento de colegas, fato de que não podemos fugir. Muitas vezes essas ocorrências não chegam ao conhecimento da maioria. Assim, consideramos válido divulgar tais fatos, sempre que tenhamos notícia de sua ocorrência.

Com esta edição, de número 24, completamos 6 anos de atividade ininterrupta. Nessas 24 edições, foram publicadas 208 páginas.

Começamos com 4 páginas, na 1ª edição, tivemos 8 páginas até a 19ª edição, com exceção da 17ª, passamos a 10, na 20ª, e a 12 na 21ª, como se mantém até o presente.

A embalagem sofreu nova mudança no número 22, passando a ser em envelope plástico, requerendo uma dobra a menos por exemplar.

Desde a 3ª edição a diagramação é feita por **Jorge Luiz Diorio**, da **JG Informática**. A reprodução foi, por bom tempo, feita na **Cópias & Cia**. Desde meados de 2002, passamos a contar com o serviço de xerox de **Visual Cópias**.

No início, a maior parte das matérias era produzida manuscrita, digitada por Jorge, e revisada por mim. Revisão é um trabalho cansativo, e quando feito por uma só pessoa, resulta em freqüentes falhas. Com o tempo fui solicitando, quando o trabalho é de terceiros, como os de saúde, que seja fornecido em disquete, ou mesmo enviado por e-mail, para o Jorge, como tem sido feito pelo Carlinhos e pelo Marcos. A lista de aniversariantes, feita pela auxiliar, é enviada por e-mail ou disquete. Porém tem apresentado falhas que devo achar meios de evitar. As

matérias que eu redijo, digito e já levo em disquete, assim como matérias transcritas de outras fontes. Com isso, ganha-se algum tempo entre a preparação e a emissão. Feitas as "matrizes", página a página, faço a montagem e vou para a reprodução. Depois, dobrar (nesta edição: 870 dobras), montar e envelopar. A etiqueta, antes colada por nossa auxiliar na sede, com a utilização do envelope de plástico, eu passei a colar. Algumas vezes, como nesta edição, tive a ajuda de João Ferreira da Silva nas tarefas de dobrar e envelopar e etiquetar. Em geral as providências relativas à diagramação, requerem em média três idas até a **JG Informática**, ou cerca de 20 Km.

Para ter certa ordem na edição dos boletins, eu preparei um cronograma indicando os prazos para cada tipo de matéria. Porém, sempre tem alguém atrasado, acarretando correria, trabalho pela noite a dentro, e mais viagens até a **JG Informática**.

Quanto a outras matérias, eu preciso "dar tratos à bola" para imaginar assuntos que possam interessar aos Associados, conseguir que as pessoas indicadas, ou "quem de direito", colaborem.

Tenho publicado algumas transcrições de outras publicações e, curiosamente, até de um colega de colégio e de faculdade com quem tenho me correspondido por e-mail. É um trabalho constante. Saído um boletim, começo a trabalhar no seguinte.

Dada a periodicidade trimestral constatamos que informações importantes, sobre eventos futuros, conhecidas com antecedência menor que 3 meses, ou requeriam uma comunicação extra ou não eram dadas ao conhecimento. Assim, tive a idéia de publicar um "*Informativo Abencat*", no intervalo entre edições do boletim, para tratar especialmente do futuro. É um filhote do boletim.....

Tenho recebido algumas manifestações elogiosas pelo boletim, sendo diversas de Carlos Serafini, de Paulus Dona, de Armando Ceccato, de Carlinhos, os mais "próximos", mas também de uma irmã, de Porto Alegre, como do amigo Bruno Rezende, também de Porto Alegre, de Andrea Mattesini, de São José dos Pinhais.

No próximo número esperamos abordar outro tema de interesse.

M H Miotto

## Vamos Rir? (1)

### • A espera

Na unidade do SUS, o médico olha para o paciente e estranha:

- Amigo, eu sou pediatra. Como é que um adulto marca consulta com um médico de crianças?
- Que absurdo, não é doutor? Por aí o senhor pode calcular há quanto tempo estou na fila...

Saulita M. Lemos, em Seleções

### • A carne que sobrou..

Depois de jantar no restaurante, e pagar a conta, o chefe da família pede ao garçom:

- Embrulha a carne que sobrou que eu vou levar para o cachorro.
- Oba! – gritam em coro as crianças. – Papai vai comprar um cachorro para a gente!

Seleções

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

Sede: Rua Benjamin Constant, 1472 sala 3, Centro, Piracicaba – SP – 13405-053

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

Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª das 13h30 às 17h30, com Samantha. Reuniões da Diretoria:

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

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Para ele o importante é competir	Apóia as microempresas (sigla)	Local da desova da tartaruga-do-mar	Forma de chamada do paquerador	Período sem trabalho, por doença	Local para o armazenamento de cereais	Decidido; intrépido	Ai está (pop.)
A vitamina D, para a formação dos ossos							
Nero, por sua índole (Hist.)			"Escritório" do pintor Pai de Matusalém				
				Explosivo amarelo Princípio jurídico			Jogo com casa, pedras e dados
Traço característico do Cascão (HQ)		Salvador (?), pintor surrealista espanhol				Efeito de pancadas na cabeça (pl.)	
Punido; castigado							
Grande estabelecimento atacadista de secos e molhados							
			Irmã da mãe	CD de Jorge Vercilo (MPB)			"Prisões" para as feras no zoológico
Tempero do churrasco							Grupo de índios (pop.)
Que tem cadência		Robert Scheidt, por seu esporte					
Capital do Marrocos							
				Soneca, em inglês		Animal cotado na Bolsa de Futuros	
Na da desova a pesca é proibida		Destituído de competência					
		Patrícia Pilar, atriz					
Os filmes pornôs, para menores					Expressão de quem ganha presentes		

BANCO 3/map. 4/enoc — ludo. 8/acoinhado. 9/dogmático.

## RECRUTA ZERO/Mort Walker



Fonte: Caderno 2, "O Estado".

## Vamos Rir? (2)

### O destino do Papai (esta é para pensar)

Logo depois de se mudar, Joãozinho liga para o seu avô:  
 - Oi Vô! Sabia que a gente mudou pra casa nova?  
 - É mesmo? – interessa-se o avô – E aí, vocês estão gostando?  
 - É o maior barato! Tem um quarto só pra mim e outro só pra minha irmã. Só o coitado do papai é que tem que continuar dormindo com a mamãe!

### A quarta idade.....

Um casal de 80 anos está começando a ter problemas de memória. Eles vão ao médico para serem examinados. O médico faz um check-up e diz aos velhinhos que não há nada errado com eles, mas que seria bom ter um caderninho para anotar as coisas. À noite, quando estão os dois assistindo TV, o velhinho levanta e a mulher pergunta:

- Onde você vai?  
 - À cozinha – responde ele.  
 - Você não quer me trazer uma bola de sorvete? – pede ela.  
 - Lógico! – responde o marido solícito.  
 - Você não acha que seria bom escrever isso no caderno? – pergunta ela

- Ah, vamos! – ironiza o velhinho – Eu vou me lembrar disso!

Então ela acrescenta:

- Então me coloca calda de morango por cima. Mas escreve, para não ter o perigo de esquecer.

- Eu lembro disso, você quer uma bola de sorvete com calda de morango.

- Ah! Aproveita e coloca um pouco de chantili em cima! –pede a velha – Mas lembra do que o médico nos disse....

Escreve isso no caderno.

Irritado, o velhinho exclama:

- Ah, que saco, eu já disse que vou me lembrar!

Ele vai para a cozinha e depois de uns vinte minutos volta com um prato de omelete. A mulher olha para o prato e diz:

- Eu não disse que você ia esquecer? Cadê a torrada?

Colaborações de: **Mario Nusbaum**

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E

## OSTEOPOROSE Você sabia ?

**A** Osteoporose é reconhecida como a doença óssea metabólica mais freqüente na população, principalmente após os 60 anos. Esta doença resulta da perda progressiva da massa óssea e da qualidade do osso, tornando-o menos resistente a traumas. Com isso, ocorrem fraturas por quedas leves ou até aos mínimos esforços. A partir dos 50 anos, 30% das mulheres e 13% dos homens poderão sofrer algum tipo de fratura por osteoporose. As mulheres são preferencialmente acometidas na pré-menopausa, pois nessa fase apresentam importante diminuição na produção de estrógenos, hormônios sabidamente importantes na proteção contra perda de massa óssea. As fraturas (fêmur, vértebras, punhos), são a principal complicação da enfermidade, pois podem causar limitações das atividades do paciente e dependência física. Cerca de 25% das mulheres que sofrem fratura de quadril por osteoporose podem ir a óbito no primeiro ano após o evento, decorrente de complicações cardiovasculares como, por exemplo, a embolia gordurosa.

O diagnóstico de Osteoporose é feito levando-se em consideração alguns critérios:

1. Fatores de risco: sexo feminino, baixo peso, raça branca ou asiática, menopausa precoce, história materna de fratura e/ou osteoporose, uso crônico de corticóide, tabagismo, alcoolismo dentre outros.

2. Deformidades: diminuição da estatura, hipercurvatura dorsal, etc.

3. Avaliação radiológica: fraturas (vertebrais).

4. Densitometria óssea.

5. Complementação laboratorial: exclusão de outras doenças

O restabelecimento ou a reparação parcial da massa óssea é possível. Para tanto são necessários programas de prevenção e, quando preciso, a precoce instalação do tratamento adequado. Dieta rica em cálcio, exposição ao sol (nos horários corretos) e atividade física são fundamentais. As mulheres na menopausa (em especial, a precoce) devem ser avaliadas quanto à possibilidade de reposição hormonal, visto que o estrógeno claramente diminui a perda óssea. Em determinados casos de osteoporose, a suplementação com cálcio, vitamina D e outros medicamentos podem ser utilizados.

Cuidados na prevenção de quedas também devem ser tomados: pisos escorregadios, tapetes, escadas, ambientes mal iluminados e algumas medicações constituem fatores de risco.

A Osteoporose é uma realidade. Consulte seu médico, previna-se! Este é o melhor remédio.

**Dra. Fabiana Pompeo de Pina** Reumatologista pela Sociedade Brasileira de Reumatologia, Mestranda pelo Depto. Clínica Médica da UNICAMP, Graduada pela PUC-CAMPINAS.

## Adoçantes dietéticos: o que devemos saber sobre eles

**A**tualmente, os adoçantes dietéticos estão presentes na mesa de muitos lares, nos balcões de restaurantes e fazem parte da composição de inúmeros alimentos industrializados, destinados a consumidores em regime de restrição de açúcar ou de calorias.

Muito se comenta a respeito dos possíveis danos que o consumo prolongado dessas substâncias poderiam causar ao nosso organismo, entre eles, a possibilidade de contrair câncer. Até os dias de hoje, isso não foi comprovado.

Embora não exista comprovação científica de que os edulcorantes sejam cancerígenos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta para não ultrapassar a dosagem recomendada, **1 miligrama de adoçante para**

**cada quilograma de peso corporal.** Isso representa, no caso de adoçantes em estado líquido, 1 gota para cada quilograma de peso, ou seja, uma pessoa de 60 kg deve consumir, no máximo, 60 gotas por dia. No caso de adoçantes dietéticos em pó, o consumidor deve orientar-se pelas informações impressas na caixa, no rótulo ou nos envelopes do produto.

Recomenda-se também variar o tipo de edulcorante, por exemplo: num mês Sucralose, no outro Estévia. Aos hipertensos, recomenda-se evitar o uso de ciclamato, devido ao sódio. (ver Tabelas em Anexo)

**Texto: André Gorga** – Assessoria de Comunicação do Centro de Promoção de Saúde da Caterpillar  
Consultoria: Elaine Furlan Broggio e Ana Paula Azevedo  
(Nutricionistas do CPS da Caterpillar)

# QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

## Cuidados que os portadores de Diabetes devem ter com os pés

Quem sofre de Diabetes deve ter um cuidado especial com os pés, pois a doença provoca, nesses membros, perda de sensibilidade, circulação insuficiente e risco de infecção.

A **perda de sensibilidade** ocorre porque, o Diabetes, pode afetar os nervos periféricos das pernas e pés, fazendo com que os pacientes sofram uma diminuição das sensações de dor e temperatura. Com isso aumenta-se o risco de danos e infecções não detectados nos pés.

A **circulação insuficiente** é decorrente da diminuição do fluxo sanguíneo para os membros inferiores, o que pode dificultar processos de cicatrização de feridas, micoses etc.

As **infecções** podem ocorrer porque a hiperglicemia prejudica a capacidade de defesa do organismo e pequenos cortes e calosidades podem infectar-se.

Portanto, todo portador de Diabetes deve observar diariamente os pés, para que possa detectar, precocemente, qualquer dano ou ferida que venha a se instalar. Segue, abaixo, algumas orientações de como isso deve ser feito:

### QUANDO OBSERVAR?

Depois do banho diário ou antes de calçar meias e sapatos.

### COMO?

- Usando óculos.
- Com um espelho (para visualizar as plantas dos pés).
- Pedindo a alguém que o examine para você.

### QUE OBSERVAR?

- Alterações de temperatura: os pés devem estar igualmente quentes, mas sem manchas avermelhadas;

- Alterações de tamanho: não deverá sentir inchaços, não perceber nada quando pressioná-los com as mãos;
- Alterações na pele: procure por bolhas, feridas, fendas entre os dedos, rachadura nos calcanhares, pele ressecada, contusões, etc;
- Alterações na cor: manchas azuis indicam baixo suprimento de sangue, manchas enegrecidas são indicativas de morte do tecido (necrose) e manchas avermelhadas denunciam presença de infecção local.

### O MELHOR CAMINHO É A PREVENÇÃO!

Os pés de portadores de Diabetes devem sempre estar:

**LIMPOS** - Lave os pés durante o banho, usando água morna (teste a temperatura da água com os cotovelos);

**SECOS** - Enxugue-os com toalhas macias (não se esquecendo de secar entre os dedos), aplique talco nos pés;

**MACIOS** - Uso loções ou cremes hidratantes nos pés (mas **NUNCA** entre os dedos).

**As unhas, também, merecem cuidados especiais:**

- Utilize cortadores de unhas e **NÃO** tesouras;
- Corte as unhas após o banho, sob boa luz;
- Corte as unhas em linha reta;
- **NÃO** corte os cantos das unhas;
- **NÃO** utilize objetos pontiagudos para limpar sob as unhas;
- Mantenha as unhas sempre aparadas, corte-as, pelo menos, uma vez por mês;
- Evite retirar cutículas;
- Não corte as próprias unhas caso tenha perdido a sensibilidade nos pés.

### RECOMENDAÇÕES:

- Examine os pés todos os dias;
- Mantenha seus pés limpos, secos e hidratados.
- Seja mais ativo: procure um profissional do PPS (Programa de Promoção de Saúde) para planejar um programa de atividade física adequado para você;
- Mantenha a circulação de seus pés: evite cruzar as pernas por longos períodos, movimente seus pés por cinco minutos, duas ou três vezes ao dia, movimente seus dedos abrindo-os e fechando-os (repita várias vezes ao dia), movimente seus pés e tornozelos para cima e para baixo, para dentro e para fora, faça, também, movimentos circulares;
- Não fume, nem beba: fumar e beber diminui o fluxo sanguíneo para os pés;
- Use sapatos adequados: calçados macios e não apertados. Verifique, sempre, o interior dos sapatos **antes** de usá-los. Alterne o uso dos sapatos.
- Use meias de algodão sem costuras e sem elásticos. Não remende buracos das meias (compre meias novas);
- Nunca ande com os pés descalços;
- Tenha cuidado com as unhas;
- Tenha uma dieta saudável;
- Compartilhe suas dúvidas com os profissionais de saúde do PPS;
- Controle sua glicemia;
- Faça consultas regulares ao PPS.

Cássia Maria Ângelo - Enfermeira Responsável - COREN 42598 - Centro de Promoção de Saúde dos Empregados da Caterpillar Brasil Ltda.

# ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

## Novembro

dia	nome	telefone
1	SANTINA CIFELLI VEGAS	(19)34263542
2	JULIA MARILENA DELMATTO ROSA	(11) 30228821
3	CELINA S. FESTA	(11) 39040976
4	CLAUDIO ROBERTO T. LUCCI	(19) 34212665
5	JOAO JOSE CARRANDINE	(19) 34243305
9	MARIA DO CARMO VALVANO	(11) 38135226
9	ERNA EBERSBACH AZNAR	(47) 4230610
9	MARIA APARECIDA Z. FERNANDES	(11) 36863319
12	MARIA SUELY M. TAVARES	(19) 34025248
12	ADILSON VEGAS	(19) 34263542
12	JOAO SCHNEIDER	(19) 38763766
13	TOMIKO FUKUNAGA	(11) 56675239
13	DANZILA A. DELIBERALI	(19) 34211611
15	ANNA MARIA T. DE BIASE	
15	ANTONIO CARNEIRO COMPAGNO	(11) 41413931
15	JURACY FERNANDES	(11) 36863319
16	VALÉRIA JÚLIA PATRIANI	(19) 34338570
16	ELZA R. DE JESUS PEREIRA	(11) 58919010
17	ELIFAZ LEVI DE AZEVEDO	(19) 34341031
18	LAERCIO PENTEADO GIL	(19) 34215899
18	LAZARO PIRES DE LIMA	(19) 34263373
18	OSMIL OLIVEIRA TRINDADE	(15) 2431780
19	ANTONIO JOSE VICENTE	(19) 34332296
19	JOSUÉ PEDRO PERES	(19) 34224003
20	ARMANDO CECCATO	(11) 37212840
20	JOSE HERMETO QUINTEIRO CUNHA	(19) 34338266
20	LUIZ ESTRADA	(19) 34813703
22	ANTONIO CARLOS MARIA	(19) 34241641
23	VALDETE ALVES DIAS	(11) 56665900
23	GERTRUDES PRADO MOREIRA	(11) 55217691
23	NOBUMOTO NEMOTO	(11) 56315782
26	ANIZIA MARIA KATSUMATA	(11) 41252163
27	FERNANDO LUIS NORONHA	
30	ANTONIO BARKER DUTRA DA SILVA	(11) 37428028
30	TOSHIO YAMAUTI	(13) 34558293

## Dezembro

1	JOSE GULLO NETO	(19) 34212504
1	MARIA APARECIDA P. DE CARVALHO	(11) 46632343
2	CARLOS ROBERTO TORNISIELLO	(19) 34212530
3	MARIA VICTORIA S. GASPARETTO	(19)-38992005
3	MARIA J. MELLO DURAZZO	(11) 8314060
3	VISVALDO MAFFEI	(11) 56861498
5	ADAIR PINHEIRO DA SILVA	(11) 56115201
10	ANGELICA FIESTAS JORGE	(19) 34343836
10	CARLOS HUGO VOCURCA	(19) 34213108
10	FRANCISCA A. D. CARVALHO	(19) 34347457
10	REGINA AP. FRAGA DE ALMEIDA	(16) 32033932
11	ELMA S. COPA VELASQUEZ	(19) 34341823
11	IRENE DA NAZARETH B. PINHEIRO	
13	ALVARO ANTONIO BORADEL	(11) 58213480
14	KAZUCO NEMOTO	(11) 56315782
16	IRANI BARBOSA MADEIRA	(11) 56315201
16	SEBASTIAO DELIBERALI	(19) 34211611
17	MARCILIO SILVEIRA LARA	(19) 34211415

18	JURACY B. BANCARO	(11) 55600428
18	KIYOMI YAMAUTI	(13) 34558293
18	MARLENE H. DA SILVA CAYETANO	(14) 37651466
18	ODAIR ANTONIO RINALDI FUMARIO	(19) 34114810
18	WALTER VIEIRA LEITE	(11) 36816623
19	JOSE PALMACIO CAIXETA	(11) 56116063
21	ROSA BUGOSI TIMOTEO	(11) 59293204
22	NEIDE GALDINO VILICIC	(11) 38347454
23	DIRCE SALES BUENO	
23	PAULO ZANINI	
24	MARIA CRISTINA H. R. PRADO	(19) 34292883
25	ISMALDA SANTATERRA AZEVEDO	(19) 34341031
25	MARIA CECILIA F. F. GIL	(19) 34215899
26	GIUSEPE TURINI	
27	ANTONIO ALBERTO MARCHEZIM	(11) 30214428
28	ERNESTO ALVES DA SILVA	(11) 24148240
28	IAN HUGH HOWAT	(11) 37437612
29	SEBASTIAO DO VALE	(34) 3151265
31	JOSE JOAO DOS SANTOS MONTEIRO	(19) 34212138

## Janeiro

1	SAMUEL BATISTA DA SILVA	(19) 34935159
2	HELIOS GILARDINO	(11) 38360114
2	NANCY G. FERRAZ DE BARROS	(19) 34211950
2	ALAYDE M. NASCIMENTO DA CRUZ	
3	WALTER ROSA	(11) 30228821
7	ANA ALICE NERES VIEIRA	(19) 34262667
8	MANOEL LUZ	
10	MARIO NUSBAUM	(19) 34266804
10	NEIDE GONÇALVES PASSADORE	(11) 5788106
11	CARLOS FARAH	(11) 51832727
12	IRENE VALDRIGUES FACCIOLLI	(19) 34341049
13	IRENE RIBAS DO PRADO	(19) 34263281
15	AKIE TAKADA	(11) 56414947
15	ANTONIETA PAGANO TACCONI	(11) 32779448
16	SEBASTIAO J. FERREIRA 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) 36445909
25	ADELINO VERZOTTO	(11) 36825610
25	MARCELO TACCONI	(11) 32779448
25	LEONILDE DOMICIANO VICENTE	(19) 34332296
27	MARTA HELENA DA SILVA POLETTO	(19) 34263186
28	ADILSON MONTEIRO DE OLIVEIRA	(19) 34336024
28	OSWALDO JOSÉ BORGES 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	YOCHICAZU KATSUMATA	(11) 41252163
	VILMA DEL ARCO CONSONI	(11) 41235988

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



# UM PERFIL EM DESTAQUE

## Carlos Alberto Serafini

Nosso entrevistado do 3º trimestre, Marcello Tacconi, indicou para entrevista, um dos "formadores" da Abencat, Carlos Alberto Serafini. Penso que o Carlos dispensa apresentação, pois tem estado presente e atuante na *Abencat* desde os seus primórdios. Assim, passamos, de imediato, à nossa entrevista.

*M H Miotto*

**Abencat e você:** Carlos, sabemos que você trabalhou muitos anos na Caterpillar. Você começou sua vida profissional na CBSA?

**Carlos A. Serafini:** Trabalhei 30 anos na Caterpillar. Meu primeiro emprego foi no Banco Moreira Salles, aos 17 anos de idade, e aos 19 anos trabalhei na Secretaria de Obras Públicas do estado de São Paulo, até ser admitido na Caterpillar aos 23 anos de idade.

**A.:** Quando você entrou na CBSA? E em que área você começou?

**C.A.S.:** Comecei a trabalhar na CBSA a 8 de março de 1961, como Estagiário de Contabilidade na Divisão de Custos.

**A.:** Por que áreas e que funções você andou antes de sua ida aos EUA?

**CAS:** Durante o primeiro ano fiz estágios em quase todas as áreas da CBSA. Ao concluir o programa eu fui promovido a Supervisor na área de Auditoria, após algum tempo passei a Supervisor Geral nas Áreas de Apontadoria da Fábrica e Folha de Pagamento e depois Gerente da Divisão de Contabilidade.

**A.:** Sabemos que você foi designado para uma longa permanência nos EUA. A designação para os EUA, por certo é um fato relevante na vida de qualquer pessoa. Mas, imaginamos que uma ausência como essa, em geral, causa uma série de transtornos. Foi assim com você e sua família?

**CAS:** Ficamos nos EUA um ano e meio, de fevereiro de 1971 a julho de 1972. Realmente foi uma grande mudança para toda a família. Nossos três filhos estavam com, aproximadamente 2, 5 e 7 anos, e minha mãe, que morava conosco, ficou sozinha em São Paulo. Porém foi uma experiência muito boa que mudou a trajetória de nossas vidas.

**A.:** Nesse período, por quais fábricas da Caterpillar Tractor você passou a trabalhar?

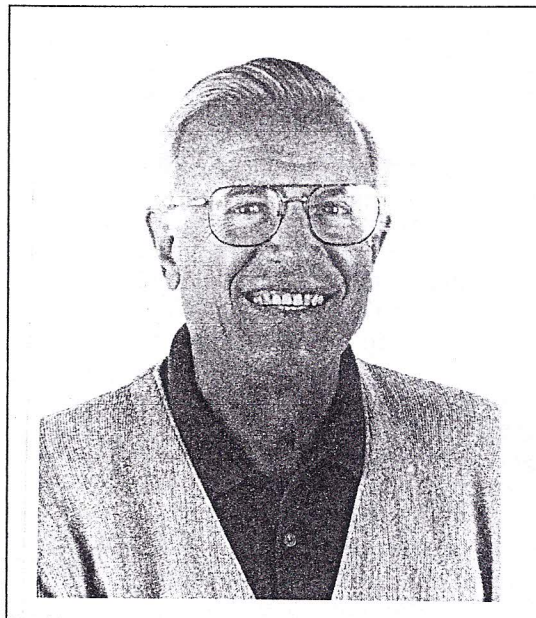
**CAS:** Trabalhei nos Escritórios Centrais em Peoria, nas Fábricas de Decatur, East Peoria, Mossville e Joliet e também no Depósito de Peças de Morton.

**A.:** Qual cidade americana foi sua "base" familiar?

**CAS:** Nós moramos em Peoria e ficávamos em hotéis quando a distância de casa era muito grande.

**A.:** E a vida nos EUA, como foi para vocês?

**CAS:** Foi uma experiência muito boa que nós aproveitamos muito. Oramos em uma boa casa com um grande jardim. Nossos dois filhos maiores freqüentaram boas escolas e, até hoje, o mais velho se corresponde com a professora. Eu estudei um semestre na Bradley University e a Ângela fez um curso de inglês no Illinois Central College. Viajamos muito pelos EUA e nas férias fizemos uma viagem de 4.000



milhas de carro, através de 6 estados, até o Colorado. Fizemos muitos amigos com quem continuamos a nos corresponder todos esses anos.

**A.:** É desse tempo o gosto pelo "golf"?

**CAS:** Eu havia jogado uma vez antes de mudar para os EUA e em Peoria joguei algumas vezes. Foi lá que comecei a assistir os jogos de golf pela TV e aprendi a gostar do jogo que, além do exercício físico, é muito bom para a "cabeça". É um jogo que, por ter "handicap" – uma vantagem para os jogadores de menores recursos – permite que um jogador regular ganhe de jogadores melhores.

**A.:** E após esse tempo, ao voltar, encontraram um "mundo diferente"? Houve necessidade de nova adaptação?

**CAS:** Sem dúvida. As comparações são inevitáveis. Tivemos que nos readaptar, mas

isso não foi muito difícil. Nossos filhos estudaram em escola americana – Paca – e isso foi complicado. O mais novo nasceu 7 anos após nossa volta ao Brasil, começou seus estudos em escola brasileira, mas tivemos que colocá-lo na mesma escola dos outros filhos porque ele se sentia muito diferente dos irmãos – também queria falar inglês.

**A.:** Entendemos que essa permanência nos EUA foi de preparação para novas responsabilidades. Quais foram elas?

**CAS:** Assim que voltei, fui promovido a Assistente de Controladoria e em outubro de 1973 a Controlador e Diretor estatutário.

**A.:** E quando você chegou ao cargo de Diretor? Foi nesse cargo que você veio a se aposentar?

**CAS:** Fui promovido a Diretor Financeiro em fevereiro de 1978 e

me aposentei em junho de 1995 no cargo de Diretor de Negócios.

**A.:** A aposentadoria para você significou, por um bom tempo, cuidar da Abencat, com alguma permissão para o golf. Depois, foi a vez da escola de inglês. Como você está dividindo o seu tempo?

**CAS:** Fiquei como Presidente da Diretoria da Abencat por 6 anos, e 1 ano como Vice-Presidente, e passei a me dedicar mais ao golf com jogos nas quartas feiras e fins de semana, e participando de torneios. A escola de inglês dos meus filhos, - Grasp – foi comprada em abril de 1999, e até 2002, além de cuidar da parte administrativa, eu também dava aulas de português para um americano. Atualmente eu faço a contabilidade e operações bancárias da escola, e continuo jogando bastante golf. No clube de golf eu faço parte do Conselho Deliberativo

e da Comissão Fiscal e de Finanças.

**A.:** Como você vê a Abencat “longe dos olhos”?

**CAS:** Continuo acompanhando as atividades da Abencat como membro do Conselho Fiscal e telefonando para o “Paulo” Dona, Carlinhos e Armando. A Abencat após 10 anos, está bem consolidada graças à dedicação dos nossos colegas.

**A.:** Para finalizar, pedimos que indique um colega para uma próxima entrevista, ao mesmo tempo que agradecemos pela atenção.

**CAS:** Indico o “Paulo” Dona, nosso incansável colega que muito tem feito pela consolidação da Abencat.

## TRIBUTO AOS “Fundadores da CBSA”

Valdemar (Dema) Antonio Marson

**A**roldo – também não me lembro do seu sobrenome. Este era especial. Louco era pouco.

Vivia aprontando. Não passava um dia sem que aprontasse algo. Chamo por testemunhas os amigos que relacionarei abaixo. (os que continuam vivos, tão somente), para confirmarem se é verdade ou não que ele “CUSPIA” para trás. Vivia falando que queria testar um extintor de incêndio que instalaram próximo de sua escrivaninha. Naquela época utilizávamos muito folhas de carbono para obter cópias que, como se sabe tem na sua composição petróleo, portanto, fácil de pegar fogo. Um dia ele catou todas as folhas usadas de carbono, colocou na lata de lixo (naquela época era fabricada de lata). Não deixou ninguém saber o que estava aprontando. Pôs fogo. Gritou: fogo, fogo, levantou-se, pegou o extintor, extinguiu o fogo e deixou a Contabilidade branca. Foi elogiado e citado como exemplo. Gratificado. Almoçou na cantina, um mês, grátis.

A Contabilidade ficava instalada numa sala grande. Quem nela entrava, tinha que passar por um estreito corredor formado por mesas à esquerda e à direita.

Aroldo trabalhava em uma delas, localizada à direita, no meio do corredor. Mr. Lee, diretor da Contabilidade,

era um americano de uns 2 m de altura, pernas e pés grandes. Andava como se estivesse marchando. Aroldo nos comunicou que naquela tarde chutaria uma lata de lixo. Ajeitou a lata, cheia de lixo, ao lado de sua escrivaninha. Quando Mr. Lee voltava do almoço, e ao se aproximar da escrivaninha do Aroldo, este com o lado dope empurrou a lata mais para o centro do corredor. Não deu outra. Lata e lixo voaram para o ar. Prontamente lá estava Aroldo catando a lata e lixos, e com Mr. Lee envergonhado e pedindo desculpas e agradecendo ao Aroldo por estar lhe ajudando naquela hora.

Aconteceu que o Sr. Fernandes, conhecendo o Aroldo como conhecia, facilitou sua dispensa. A última vez que o ouvi falar dele foi quando um “japonês” o procurou na CBSA para matá-lo pois, ele (o japonês) tinha lhe vendido uma boiada, e este não o tinha pago.

Não sei o que deu....

# A Abencat no Piracicaba 2010

Como já sabem nossos colegas associados, participamos do projeto Piracicaba 2010. Inicialmente fui intitulado “especialista” em Trânsito e Transporte, grupo temático que coordenei, nas fases iniciais. Já na fase de implementação, ganhei o título de gerente temático, em que coordenei a elaboração da “proposta técnica” do Anel Viário de Contorno, a qual está passando por um certo “ritual” de apresentações, entre autoridades e figuras de expressão da cidade, para ser depois encaminhada ao Governo do Estado. A esta altura, a estrutura dos grupos temáticos, sofreu uma modificação, com a formação de “blocos” reunindo temas correlatos, e alguns desmembramentos e novas atribuições. Assim, passei a ser o gerente temático de Sistema Viário e Transporte de Cargas. Estou tentando organizar esse tema, em que a parte de sistema viário, diz respeito essencialmente ao poder público, principalmente a prefeitura

municipal. Já Transporte de Cargas, tem mais a ver com a iniciativa privada. Também os aspectos envolvidos em ambos parecem ser bastante distintos. Preciso, pois, reunir pessoas com diferentes “backgrounds” ou experiências, o que estou tentando fazer. Paralelamente, o Piracicaba 2010 realizou, na forma dos Estatutos, eleições para renovação parcial de postos da Secretaria Executiva, bem como para agregar algumas figuras de interesse para a administração do 2010, na forma de uma Secretaria Extraordinária. Pois nesta última eu fui eleito membro.

O Piracicaba 2010, que pode ser visto no site [www.piracicaba2010@terra.com.br](http://www.piracicaba2010@terra.com.br) está despertando interesse em diversos municípios, sendo que alguns já começaram a montar projetos similares. Através da internet, consultas e sugestões tem chegado até do exterior. O 2010, que é uma ONG, foi solicitado a gerenciar um projeto chamado Beira Rio,

destinado a promover uma transformação da orla do Piracicaba, idéia nascida no Piracicaba2010, que a prefeitura municipal está transformando em projeto executivo. A Petrobrás concordou em ceder uma verba para a primeira parte da obra, sob o nome de Projeto “Start”. Através de um “convênio” (contrato) entre a prefeitura, a Petrobrás e o Piracicaba 2010, este receberá a verba, em parcelas, contratará as obras, fiscalizará a execução, fará os pagamentos e a prestação de contas. Essa etapa, deverá tomar uns 10/11 meses, e seu início é previsto para o mês de novembro. É uma responsabilidade muito grande. Mas o 2010 foi considerado a ONG mais qualificada para desempenhar essa função. Sabemos que não será fácil, mas acreditamos, na Secretaria Executiva e Extraordinária, que será uma obra que a cidade merece, e que nós podemos realizar. Darei notícias do progresso.

**M H Miotto**

## Receita

### **Pudim de Chocolate da Nonna Adelina**

Esta receita, identificada na nossa família com a Dona Adelina, minha mãe, já falecida, e portanto avó de minha filha e de uma porção de sobrinhos meus. Nos tempos de infância e adolescência, eu estudava em Porto Alegre, e passava as férias em Passo Fundo, onde a maior parte da família residia. Eu era um “guri” franzino, e nessas ocasiões, nossa mãe tinha comigo alguns cuidados a mais. Um, eram freqüentes gemadas, de que não ouço mais falar. Outro, que não faltava, era o delicioso pudim de chocolate que, nos últimos anos, tem sido preparado pelas mãos hábeis de Ivani, na casa de minha filha.

Eis a receita – **Ingredientes:** 6 ovos; 8 colheres (sopa) de açúcar; 2 colheres (sopa) de chocolate em pó, e 2 copos de leite. Cravo e canela em pau.

**Utensílios necessários:** Batedeira, forma de pudim, colher de pau, e recipiente para banho-maria

**Preparo:** Misture (em batedeira) 6 gemas, e 4 claras, bem batidas, com 6 colheres de açúcar e o chocolate. Ferva um pouco do leite, com um pouco de cravo e canela, e adicione à tigela da batedeira. Junte o restante do leite, e mexa tudo com colher de pau. Caramelize a forma. A seguir, penere o conteúdo da tigela, colocando-o na forma. Leve ao forno “regular” (mais ou menos 180°) por cerca de 40 minutos, em banho-maria.

Bata, na batedeira, as duas claras reservadas, com 2 colheres de açúcar. Cubra o pudim, quando já estiver firme, com as claras batidas. Polvilhe com açúcar e leve novamente ao forno, para corar.

**M H Miotto**

**Nota:** Espero ser convidado para provar algum pedaço de pudim!

# ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

## MEMÓRIAS DE UM VENDEDOR V – SALTO SANTIAGO

Mario Nusbaum

Por volta de 1974, uma grande empreiteira da época, Cia Metropolitana, com sede no Rio de Janeiro, venceu a concorrência para a construção da Usina Hidroelétrica do Salto Santiago, no estado do Paraná. Apesar da localização da obra ser fora do seu território de venda de máquinas, a maioria, de grande porte e importadas, as vendas foram feitas pela Sotreq. Foram quase 100 máquinas, incluindo D8's, Caminhões Fora-de-Estrada, além de várias carregadeiras de rodas e motoniveladoras, estas últimas de fabricação local. Concluída a venda básica através do acerto do valor dos descontos a serem concedidos pelo revendedor pelo tamanho do pacote, restou a especificação dos equipamentos. Esta definição de como as máquinas seriam equipadas era fundamental pois havia muita rocha além de material de primeira e segunda. Marcou-se uma reunião no local da Usina pois poderíamos observar "in loco" as condições nas quais as máquinas operariam. Américo Azevedo, diretor da Sotreq, e eu fomos designados para trabalhar com os diretores da Metropolitana nesta tarefa. Nos encontramos em Curitiba, de onde voamos num avião executivo da Metropolitana até o local da obra. Chegamos cedo e passamos o dia todo revendo, máquina a máquina, como deveria ser colocado o pedido. Foi um dia de intenso trabalho pois as opções eram muitas. Terminamos o trabalho por volta de 18h00 e sabíamos que deveríamos ter saído de Salto Santiago p mais tardar à 17h00 pois o último vôo

de Curitiba para São Paulo era às 19h30. Estes horários eram fundamentais pois tanto Américo como eu tínhamos compromissos no dia seguinte em São Paulo e no Rio. Particularmente na me agradava a idéia de ir de ônibus, à noite, de Curitiba para São Paulo, por razões de segurança na estrada. Saímos correndo e torcendo para que o nosso vôo de Curitiba sofresse algum atraso.... Durante o vôo, o Américo se mostrava confiante e me dizia a todo instante "Mário, eu jamais perdi um vôo em minha vida". Desembarcamos no aeroporto de Curitiba às 19h35 e, correndo, chegamos ao balcão da Varig, a tempo de ver a porta do avião ser fechada e a escada de acesso ser retirada. O atendente se recusou a aceitar nossos bilhetes mas o Américo, imperturbável perguntou se o vôo estava ou não lotado. Ao ouvir que havia lugar no avião, Américo argumentou que se perdêssemos esse vôo seria uma venda perdida para a Varig. O fato é que o atendente se sensibilizou e por rádio comunicou-se com o comandante que concordou em abrir a porta para estes dois passageiros retardatários. A escada foi recolocada e após uma demora adicional por causa de revista de passageiros pudemos embarcar. A tradição do Américo de não perder nem um vôo foi re-confirmada por um triz. Chegamos a São Paulo, onde fiquei, e Américo pegou a Ponte Aérea para o Rio. Parece cinema, mas a missão foi cumprida e ambos chegamos aos nossos destinos como previsto.

Remetente:

*ABENCAT – R. Benjamin Constant, 1472 – sala 3 – Cep 13405-053*

**Adoçantes dietéticos: o que devemos saber sobre eles**

Veja na tabela, os tipos de edulcorantes e suas características

TIPO	O QUE É	CARACTERÍSTICAS	PODER DE ADOÇAR	VANTAGENS	DESVANTAGENS
Sacarina	Substância artificial derivada do petróleo (tolueno mais ácido cloro-sulfônico).	Cristalina; solúvel em água; pode ir ao fogo; não metabolizada pelo organismo.	Adoça 200 a 600 vezes mais que o açúcar. Calorias: Zero	Preço baixo; pode ser consumida por diabéticos; não causa cáries.	Deixa sabor residual na boca após o consumo; deve ser combinada com outros edulcorantes.
Ciclamate	Substância artificial derivada do petróleo (cicloexilamina mais ácido sulfâmico).	Cristalino; solúvel; pode ir ao fogo; não é metabolizado pelo corpo.	Adoça 30 a 80 vezes mais que o açúcar. Calorias: Zero	Pode ser consumido por diabéticos; preço baixo; não causa cáries.	Baixo poder adoçante, motivo que o leva a ser combinado com outros adoçantes.
Aspartame	Combinação de aminoácidos presentes em frutas, leite e carnes - fenilalanina e ácido aspártico.	Leitoso; não solúvel em água; não pode ir ao fogo; metabolizado pelo organismo.	Adoça 180 a 300 vezes mais que o açúcar. Calorias: 4/grama.	Preço acessível; sabor próximo ao do açúcar; livre para diabéticos; não causa cáries.	Perde o poder de adoçar ao fogo; contra-indicado para portadores de fenilcetonúria.
Acessulfame-k	Substância artificial derivada do potássio (da família do ácido acético).	Pouco solúvel em água; pode ir ao fogo; não metabolizado pelo organismo.	Adoça 200 a 300 vezes mais que o açúcar. Calorias: Zero	Potencializador de sabor; bom preço; permitido para diabéticos; não causa cáries.	Sabor próximo ao da glicose, pedindo combinação com outros adoçantes.
Estévia	Arbusto comum na fronteira Brasil-Paraguai (Stevia rebaudiana).	Cristalino; pode ir ao fogo; não metabolizado pelo organismo.	Adoça 100 a 300 vezes mais que o açúcar. Calorias: Zero	Origem natural; permitida para diabéticos; não causa cáries.	Sabor residual como o do açaí, uma planta de origem mediterrânea.
Sucralose	Molécula modificada da sacarose (a triclorigalactosacarose).	Altamente solúvel; pode ir ao fogo; não metabolizado pelo organismo.	Adoça 400 a 800 vezes mais que o açúcar. Calorias: Zero	Sabor similar ao do açúcar; livre para diabéticos; não causa cáries.	Os adoçantes feitos com esse edulcorante são os mais caros.
Frutose	Edulcorante natural proveniente do mel e das frutas.	Solúvel; pode ir ao fogo; metabolizado pelo organismo.	Adoça 1,3 vez mais que o açúcar. Calorias: 4/grama	Atinge o dulçor do açúcar com doses pequenas; ideal para esportistas.	Deve ser consumido pelos diabéticos com moderação; causa cáries.
Sorbitol	Álcool que vem do açúcar, obtido da redução da glicose.	Solúvel e viscoso; pode ir ao fogo; encorpa alimentos dietéticos.	Adoça 60% do dulçor do açúcar. Calorias: 2,4/grama	Dá corpo e estabiliza; permitido para diabéticos; não causa cáries.	Tem leve efeito laxativo; não substitui o açúcar como adoçante.
Sacarose	Substância natural extraída da cana-de-açúcar e da beterraba.	Solúvel; pode ir ao fogo; derrete-se, mas também mantém o sabor sob altas temperaturas.	Padrão para os adoçantes. Calorias: 4/grama.	Fonte de energia multifuncional - adoça, fermenta, conserva, etc.	Proibida para diabéticos; muito calórica; causa cáries.

## Edulcorantes

### Composição / Nome comercial / Equivalência em açúcar

Substância/Combinação	Principais Marcas	Dose	Equivalência em Açúcar
Sucralose	Splenda	3 gotas ou 1/2 sachê	1 colher de chá
Sucralose + Acesulfame-K	Linea	3 gotas ou 1/2 sachê	1 colher de chá
Ciclamate + Sacarina	Sucaryl, Equal, Doce Menor, Assugrin, Zero Cal	3 gotas ou 1/2 sachê	1 colher de chá
Aspartame	Finn, Gold em pó, Adocyl	5 gotas ou 1/2 sache	1 colher de chá
Aspartame + Sorbitol	Gold (líquido)	5 gotas	1 colher de chá
Estévia + Ciclamato + Sacarina	Stevia Plus	2 gotas ou 1/2 sachê	1 colher de chá
Ciclamate + Sacarina	New Sugar, Minical, Multiadoçante	1 colher de chá	1 colher de sopa
Aspartame + Ciclamato + Sacarina (Uso culinário)	Tal e Qual	1 colher de sopa	1 colher de sopa
Estévia	Stevioside, Lowçucar	1 gota	1 colher de chá
Frutose	Frutose Vepê	1 1/2 colher de chá	2 colheres de chá
Aspartame + Sacarose	Mid Sugar	1/2 sache	1 colher de chá