

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2005 - Nº 29 - ANO VIII

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE TRÂNSITO E TRANSPORTE & ABENCAT

O título acima pode parecer sem muito sentido. Vejamos. Com que alegria nós abencatianos recebemos a notícia de que o Prefeito de Piracicaba estava à procura do nosso colega Mário Hέλvio Miotto para convidá-lo a assumir a Secretaria Municipal de Trânsito e Transporte de Piracicaba.

Recebi uma ligação de um amigo comum, o Sr. Benedicto Jorge, que foi encarregado pelo Prefeito de localizar o Mário Miotto que estava ausente de Piracicaba. Como numa feliz coincidência, Mário antes de viajar comentou comigo que iria passar o final de ano em Brasília na casa de sua irmã Dra. Arminda Miotto, uma brilhante jurista, que eu tive o prazer de conhecer há mais de 20 anos.

Foi essa a forma que localizei o Mário em Brasília. Solicitei auxílio a lista da Embratel em Brasília e ao discar, coincidentemente, o próprio Mário atendeu a ligação.

Quem conhece o Mário sabe de sua disposição em ajudar a todos. Desde a fundação do CEC (Clube da Caterpillar), onde além de projetos o mesmo estava lá com martelo na mão, quando não, colocando

azulejos ou então no Centro de Reabilitação de Piracicaba, dando sua colaboração, montando prensas, projetando equipamentos para uso dos internos e facilitando o trabalho dos médicos, psicólogos e assistentes sociais e diretores daquela entidade.

Quando de minha passagem, como presidente da diretoria da Abencat, e também como membro ativo do Conselho Coordenador das Entidades Civas de Piracicaba, o convidei e ele aceitou ser nosso, digo, Conselheiro representante da Abencat. Não deu outra. Já nas primeiras reuniões ele demonstrou toda sua habilidade em montar arquivos e conhecimento das coisas do trânsito, "bolando" várias modificações para melhoria do trânsito de nossa cidade tendo várias delas sido já implantadas.

Reorganizou todo o arquivo do Conselho. Trabalhou na Alteração do Estatuto da Entidade para adequá-lo ao novo Código Civil. Deixou no último mês a Secretaria do Conselho com a satisfação do dever cumprido, com arquivo de aço, computador etc. Com o advento do Piracicaba 2010,

estava lá o Mário com suas idéias e projetos.

Com a eleição do Prefeito Barjas Negri o Mário foi chamado a colaborar na equipe de transição de governo e só poderia acontecer o que aconteceu: MARIO HέλVIO MIOTTO, atual Secretário Municipal de Trânsito e Transporte (SEMUTTRAN).

Parabéns Mário, como eu já lhe disse pessoalmente: Você é "o homem certo no lugar certo" Registre-se ainda que o Mário, apesar do grande encargo que assumiu, continua com disposição para "tocar" o nosso jornal, e temos certeza, envidará todos os esforços para conciliar suas múltiplas ocupações e manter nossa publicação dentro do alto nível em que ele a colocou.

Por último o Mário serve de exemplo e estímulo aos colegas da Abencat, de que a experiência e vivência que acumulamos pode ser colocada à disposição da nossa Comunidade, com benefícios à mesma e benefícios pessoais em termos de realização.

A C Fernandes

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 293 exemplares:

257 exemplares para associados; 21 exemplares para CBL/Previcat; 15 exemplares para arquivo e outros fins.

CONFRATERNIZAÇÃO: UM SUCESSO

No dia 4 de dezembro passado, tivemos mais uma vitoriosa confraternização, na sede do CEC.

O comparecimento foi excepcional. Foi a maior presença já obtida. Um comparecimento enorme de associados, 150, e diversos visitantes ilustres.

De São Paulo, veio um grupo de ex-colegas que não alcançaram a Previcat, mas que tem em comum conosco o passado na Caterpillar. Eram eles Rui Campos, Yumi Uyemura e Cazue Watanabe. Eles se reúnem em São Paulo para desfrutar a companhia de velhos colegas, e por convite de Paulus Dona e de Valdemar Marson vieram confraternizar conosco.

Da CBL, tivemos a honrosa presença do novo presidente, nosso antigo colega Natal Garcia, e sua esposa Soraya, que recentemente retornou dos EUA para assumir a presidência. Também estiveram presentes, João Carlos Maranhã, Marcelo Coaresma Spessatto e sua esposa Claudine, todos convidados da Abencat.

O número de associados vindos de São Paulo igualou o de Piracicaba, 75 cada. Os acompanhantes de São Paulo foram em número de 66 enquanto 72 eram de Piracicaba.

De São Paulo vieram dois ônibus e um micro-ônibus. Um total de 310 pessoas participou do encontro. Na chegada os participantes foram recebidos com café, leite, sucos, biscoitos sortidos, pão, geléia, manteiga e

patê. Antes do almoço foi servida entrada/coquetel, constituída de torradas, provolone na chapa, patês, acompanhados por batidas de vinho e de caju. O almoço, propriamente, com serviço de *buffet* servido pela equipe de Aloísio Saraiva, também nosso ex-colega em Piracicaba, contou com saladas de alface, rúcula, cebola e tomate. Uma variedade de carnes como picanha, miolo de alcatra, lingüiça toscana, fraldinha e frango, guarnecidas com arroz branco, farofa e mini filão. Para arrematar, havia melancia e sorvete. As bebidas, como de costume, oferecidas pela Caterpillar, foram, água mineral, refrigerantes e chope, claro e escuro. O almoço teve fundo musical do "Carlão", e depois o mágico Manesko apresentou diversos números de sua arte, merecendo aplausos.

Antes do retorno foram sorteadas 15 cestas, oferta da Caterpillar, e distribuídas outras 135, adquiridas pela Abencat do mesmo tradicional fornecedor da CBL, Cestas Santa Luzia.

A dispersão, depois de muitas emoções, se deu por volta de 16h00, quando os ônibus de São Paulo tomaram o rumo de casa.

Parabéns ao Presidente da Abencat e aos organizadores, e também a Brasil e Silvia pelo completo e oportuno registro dos "números do evento".

M H Miotto

Seguro de Automóvel

Desejamos lembrar, aos associados da Abencat, que a **Marsh Corretora de Seguros**, e a **Caterpillar**, põe à sua disposição o mesmo plano de seguros de automóvel denominado **PLANO DE EMPREGADOS CATERPILLAR**.

Esse plano anuncia as seguintes vantagens:

- Custos competitivos;
- Praticidade na contratação de seguro;
- Empregados da **Marsh**, todos dias localizados na CBL – Sala de Seguros, Prédio A1;
- Descontos especiais com base no perfil do motorista;
- Multi cálculo para seguro de AUTO, nas condições negociadas da Caterpillar;
- Executiva de conta da **Marsh**, responsável pelo Plano na Caterpillar.

O atendimento é feito por Rosana –3429-1672 (temporariamente afastada) e por Luciana – 3429-2962; A **Central de Atendimento Marsh** atende pelo telefone 0800.70.100.72; e/ou no Site: www.marshatwork.com.br

Eu e alguns colegas de Piracicaba já adotamos a **Marsh**, e estamos satisfeitos.

M H Miotto

Clube dos Empregados da Caterpillar

Desejamos lembrar aos prezados colegas *abencatianos* que no mês de maio o CEC costuma realizar o esperado Baile das Mães. Temos confirmação de que o baile está programado, pendente de marcação de data.

Fiquem, pois, atentos e em contato com o CEC.

M H Miotto

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto

Digitação/Diagramação: Jorge L. Diorio – Fone: (19) 3432-8759 – e.mail: jginf@terra.com.br

Reprodução: **Visual Cópias** – Fone: (019) 3432-6567/ 68 – e-mail: visual@superig.com.br

PENSAMENTO DO DIA – PAIS MAUS

Vale a pena os pais, mestres e filhos lerem este texto:

Um dia, quando meus filhos forem crescidos o suficiente para entenderem a lógica que motiva os pais e as mães, eu hei de dizer-lhes:

Eu os amei o suficiente para ter perguntado aonde vão e a que horas regressarão.

Eu os amei o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.

Eu os amei o suficiente para os fazer pagar as balas que tiraram do supermercado ou revistas do jornaleiro, e os fazer dizer ao dono: “Nós pegamos isto ontem e queríamos pagar”.

Eu os amei o suficiente para ter ficado em pé junto de vocês, duas horas, enquanto limpavam seu quarto, tarefa que eu teria feito em 15 minutos.

Eu os amei o suficiente para os deixar ver além do amor que eu sinto por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.

Eu os amei o suficiente para os deixar assumir a responsabilidade das ações mesmo quando as penalidades eram tão duras que me partiam o coração.

Mais do que tudo, eu os amei o suficiente para dizer-lhes não, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso (e, em momentos, até odiaram). Essas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente,

venci... Porque no final vocês venceram também.

E, em qualquer dia, quando meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, quando eles lhes perguntarem se seus pais eram maus, meus filhos vão dizer: “Sim, eles eram maus. Os pais maus do mundo...”.

As outras crianças comiam doces no café e nós tínhamos que comer cereais, ovos e torradas.

As outras crianças bebiam refrigerantes e comiam batatas fritas e sorvete no almoço e nós tínhamos que comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas.

E eles nos obrigavam a jantar à mesa, bem diferentes dos outros pais que deixavam seus filhos comerem vendo televisão.

Eles insistiam em saber onde estávamos a toda hora (tocavam nossos celulares de madrugada e “fuçavam” nos nossos e-mails). Era quase uma prisão.

Eles tinham que saber quem eram nossos amigos e o que nós fazíamos com eles.

Insistiam que lhes disséssemos com que íamos sair, mesmo que demorássemos uma hora ou menos.

Nós tínhamos vergonha de admitir, mas eles “violavam as leis do trabalho infantil”.

Nós tínhamos que tirar a louça da mesa, arrumar nossas bagunças,

esvaziar o lixo e fazer todo esse tipo de trabalho que achávamos cruéis.

Eu acho que eles nem dormiam à noite, pensando em coisas para nos mandar fazer.

Eles insistiam sempre conosco para que lhes disséssemos sempre a verdade e apenas a verdade.

E, quando éramos adolescentes, eles conseguiram até ler os nossos pensamentos.

A nossa vida era mesmo chata.

Eles não deixavam nossos amigos tocarem a buzina para que saíssemos; tinham que subir e bater à porta, para eles os conhecerem.

Enquanto todos podiam voltar tarde à noite, com 12 anos, tivemos que esperar pelos 16 para chegar um pouco mais tarde, e aqueles chatos levantavam para saber se a festa foi boa (só para ver como estávamos ao voltar).

Por causa deles, nós perdemos imensas experiências na adolescência.

Nenhum de nós esteve envolvido com drogas, em roubo, atos de vandalismo, em violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime.

FOI TUDO POR CULPA DELES.

Agora que já somos adultos, honestos e educados, estamos a fazer o nosso melhor para sermos “PAIS MAUS”, como meus pais foram (FONTE: Mensagem recebida Via Internet).

Colaboração de Euclides Faccioli

Falecimento

Com pesar, levamos ao conhecimento dos colegas da Abencat, o falecimento, dia 27 de novembro passado, de **PLÍNIO GUICI** que foi o 24º funcionário da CBSA, admitido dia 1º de maio de 1955, na Vila Leopoldina. Inicialmente teve a função de auxiliar de compras, no setor então denominado Suprimentos. Passou, sucessivamente, por várias funções desse setor atingindo o cargo de comprador sênior. Atuou tanto com material indireto como direto (partes de produto). Afora as atividades de trabalho na CBSA,

Plínio teve participação, como conselheiro, na Sociedade de Amigos da Vila Leopoldina, foi ativo radioamador e também se dedicou à fotografia, tendo vencido o 5º Concurso de Fotos, na CBSA, em 1982. Plínio colecionou os “pinos” de aniversário de trabalho até o de 35 anos. Seu falecimento ocorreu no Hospital São Camilo, em São Paulo, onde esteve internado por algum tempo. Tinha então 69 anos de idade. A Abencat apresenta à família Guici suas condolências.

M H Miotto

DIÁRIO DE UM CÃO

1ª Semana – Hoje completei uma semana de vida! Que alegria ter chegado a este mundo!

1 mês – Minha mamãe cuida muito bem de mim. É uma mãe exemplar!

2 meses – Hoje me separaram de minha mamãe. Ela estava inquieta e, com seu olhar, disse-me adeus. Espero que a minha nova “família humana” cuide tão bem de mim como ela o fez.

4 meses – Cresci rápido: tudo me chama a atenção. Há várias crianças na casa e para mim são como “irmãozinhos”. Somos muito brincalhões, eles me puxam o rabo e eu os mordo de brincadeira.

5 meses – Hoje, me deram uma bronca. Minha dona se incomodou porque fiz “pipi” dentro de casa. Mas nunca me haviam ensinado onde deveria fazê-lo. Além do que, durmo no hall de entrada. Não deu para agüentar.

8 meses – Sou um cão feliz! Tenho o calor de um lar, sinto-me tão seguro, tão protegido... Acho que a minha família humana me ama e me consente muitas coisas. O pátio é todinho para mim e, às vezes, me excedo, cavando na terra como meus antepassados, os lobos, quando escondiam a comida. Nunca me educam. Deve ser correto tudo o que faço.

12 meses – Hoje completo um ano. Sou um cão adulto. Meus donos dizem que cresci mais do que eles esperavam. Que orgulho devem ter de mim!

13 meses – Hoje me acorrentaram e fico quase sem poder movimentar-me até onde tem um raio de sol ou quando quero alguma sombra. Dizem que vão me observar e que sou um ingrato. Não compreendo nada do que está acontecendo.

15 meses – Já nada é igual... Moro na varanda. Sinto-me muito só. Minha família já não me quer! Às vezes esquecem que tenho fome e sede. Quando chove, não tenho teto que me abrigue.

16 meses – Hoje me desceram da varanda. Estou certo de que minha família me perdoou. Eu fiquei tão contente que pulava com gosto. Meu rabo parecia um ventilador. Além disso, vão levar-me a passear em sua companhia! Nos direcionamos para a rodovia e, de repente, pararam o automóvel. Abriram a porta e eu desci feliz, pensando que passaríamos nosso dia no campo. Não compreendo porque fecharam a porta e se foram.

“Ouçam, Esperem! “lati ... se esqueceram de mim.... Corri atrás do carro com todas as minhas forças. Minha angústia crescia ao perceber que quase perdia o fôlego e eles não paravam. Haviam me esquecido!

17 meses – Procurei em vão achar o caminho de volta ao lar. Estou e sinto-me perdido! No meu caminho existem pessoas de bom coração que me olham com tristeza e me dão algum alimento. Eu lhes agradeço com o meu olhar, desde o fundo de minha alma. Eu gostaria que me adotassem; seria leal como ninguém! Mas somente dizem: “pobre cãozinho, deve ter se perdido”.

18 meses – Um dia destes, passei perto de uma escola e vi muitas crianças e jovens como meus “irmãozinhos”. Aproximei-me e um grupo deles, rindo, me jogou uma chuva de pedras “para ver quem tinha melhor pontaria”. Uma dessas pedras feriu-me o olho e desde então, não enxergo com ele.

19 meses – Parece mentira. Quando estava mais bonito, tinham compaixão de mim. Já estou muito fraco; meu aspecto mudou. Perdi o olho e as pessoas me mostram a vassoura quando pretendo deitar-me numa pequena sombra.

20 meses – Quase não posso mover-me! Hoje, ao tentar atravessar a rua por onde passam os carros, um me jogou! Eu estava no lugar seguro chamado “calçada”, mas nunca esquecerei o olhar de satisfação do condutor, que até se vangloriou por acertar-me.

Quisera que tivesse matado! Mas só me deslocou as cadeiras! A dor é terrível!...

Minhas patas traseiras não me obedecem e com dificuldade arrastei-me até a relva, na beira do caminho.

Faz dez dias que estou embaixo do sol, da chuva, do frio, sem comer.

Já não posso mexer-me! A dor é insuportável! Sinto-me muito mal; fiquei num lugar úmido e parece que até o meu pelo está caindo... Algumas pessoas passam e nem me vêem; outras dizem: “não chegue perto”. Já estou quase inconsciente; mas alguma força estranha me faz abrir os olhos.

A doçura de sua voz me fez reagir. “Pobre cãozinho, olha como te deixaram”, dizia.... Junto com ela estava um senhor de avental branco. Começou a tocar-me e disse: “Sinto muito senhora, mas este cão já não tem remédio”. “É melhor que pare de sofrer”. A gentil dama, com as lágrimas rolando pelo rosto, concordou.

Como pude, mexi o rabo e olhei-a, agradecendo-lhe que me ajudasse a descansar.

Somente senti a picada da injeção e dormi para sempre, pensando em por que tive que nascer se ninguém me queria.....

(Sociedade Piracicabana de Proteção aos Animais)

Novos Associados

Temos a satisfação de anunciar a admissão de três novos associados. No mês de novembro passado, José Palmácio Caixeta apresentou **Silvestro Pupa**. No mesmo mês, Dárcio Luiz Bueno Rodrigues apresentou **Carlos Tomaz da Silva**, e, finalmente, em dezembro, **Lida Rosa Restrepo** foi apresentada por Carlos Alberto Serafini. Aos novos associados, os nossos votos de Boas Vindas.

M H Miotto

VAMOS RIR?

O dono da casa

Marido e mulher estão num tremendo bate-boca quando a campainha toca. A empregada abre a porta:

- Eu gostaria de falar com o dono da casa – pede uma senhora.

A empregada responde:

- A senhora vai ter que esperar um bom tempo, porque já faz mais de uma hora que eles estão discutindo exatamente isso: quem é o dono da casa!

Fonte: Revista Seleções

Fidelidade

A mulher entra no confessionário.

- A senhora costuma assistir à missa? – pergunta o padre.

- Não senhor. Quase nunca. Este é um dos meus pecados – responde ela envergonhada.

- A senhora faz suas orações à noite e pela manhã?

- Ah, padre, quase nunca. Esse é outro defeito meu.

- Dá esmola aos pobres?

- Quase nunca. Também não sou boa nisso.

- Mas me diga: a senhora é fiel ao seu marido?

- Ah, nisso eu sou boa! – responde ela. – Quase sempre!

Fonte: Revista Seleções

Torta

Em uma festa, a mulher, constrangida, diz ao marido:

- É a quarta vez que você se serve de torta. Não tem vergonha?

- Por que teria? Estou dizendo que é pra você.

Fonte: Revista Seleções

No purgatório

Um padre e um motorista de ônibus morrem no mesmo dia. No purgatório vêem-se diante de Deus. O Senhor olha para o padre e pronuncia sua sentença:

- Você vai para o inferno. O motorista vai para o céu.

- Ambos ficam perplexos. O padre não se contém e pergunta:

- Por que, Senhor? Dediquei toda minha vida ao Seu serviço e vivi de maneira virtuosa. Por que devo ir para o inferno?

E Deus responde:

- Você me serviu de forma que todos dormiam em seus sermões, ao passo que este aqui dirigia o ônibus de forma que todos os passageiros rezavam fervorosamente.

Fonte: Revista Seleções

CRUZADAS DIRETAS

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

BANCO 3/sex. 6/dobro — margot. 15/abobada palitina

W21126

RECRUTA ZERO / Mort Walker



Fonte: Caderno 2, "O Estado".

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E

O CÁLCIO E A BOA SAÚDE

O cálcio é um mineral que ajuda a construir e a fortalecer nossos ossos e dentes. É também necessário para que os músculos e nervos trabalhem corretamente, ajuda o sangue a coagular, regula a pressão sanguínea e previne alguns tipos de câncer. Se você não consumir a quantidade diária de cálcio necessária, seu corpo irá tirá-lo dos ossos, diminuindo a densidade óssea e contribuindo para o aparecimento da osteoporose no futuro.

Durante a infância e adolescência, as necessidades de cálcio aumentam devido ao rápido crescimento dos ossos. As deficiências de reservas deste mineral durante esta etapa da vida podem manifestar-se através do atraso ou paralisação do crescimento, assim como a imperfeita ossificação dos dentes e ossos, podendo ocorrer deformações.

O corpo humano não "produz" este importante mineral, portanto ele deve ser retirado dos alimentos. Muitas pessoas, principalmente as mulheres, não consomem a quantidade necessária de cálcio.

Durante a gravidez, o cálcio é necessário para a formação do esqueleto do feto. Quando a alimentação da gestante é deficiente em cálcio, o feto irá retirar o cálcio das reservas existentes nos ossos da mãe.

Na fase de amamentação também é importante que a mãe consuma alimentos com boa quantidade de cálcio, pois deve suprir as suas necessidades e as do bebê.

Uma quantidade significativa de cálcio pode ser encontrada em alimentos como leite, iogurte e queijos. Vegetais verdes escuros, tais como brócolis e couve, também contém cálcio. Peixes

que podem ser consumidos com espinhas (sardinha em lata, por exemplo) são boas fontes de cálcio. Feijão, lentilha e ervilha seca também possuem boa quantidade de cálcio. Os alimentos industrializados enriquecidos com cálcio são outra boa opção para você suprir suas necessidades.

Algumas observações:

- Evite ingerir leite e derivados juntamente com carne, peixe ou ovos, pois o ferro contido nesses alimentos impede-nos a absorção do cálcio

- O ácido oxálico presente em alguns alimentos (espinafre e feijão, por exemplo) reduz a quantidade de cálcio que o nosso organismo consegue extrair dos mesmos.

Então, lembre-se: jovens ou idosos, todos necessitam de cálcio.

Ana Paula D. Azevedo – CRN 7072

Ekaine B. Broggio – CRN 10267

Nutricionistas do CPS

A QUANTIDADE DE CÁLCIO NECESSÁRIA

Faixa etária	Quantidade diária de cálcio (miligramas)
Crianças, até 8 anos	800
Adolescentes, idade 9 a 18 anos	1300
Adultos, idade 19 a 50 anos	1000
Adultos, idade 51 ou mais	1200
Gestantes e mães na fase de amamentação,	1000

ONDE ENCONTRAR O CÁLCIO

Alimento	Porção	Calorias (kcal)	Cálcio* (mg)
Leite integral	1 xíc. (200 ml)	120	230
Leite desnatado	1 xíc. (200 ml)	70	250
Iogurte desnatado	1 xíc. (200 ml)	100	350
Iogurte natural	1 xíc. (200 ml)	140	280
Iogurte light	1 xíc. (200 ml)	73	173
Iogurte light enriq. cálcio	1 xíc. (200 ml)	73	400
Iogurte integral com frutas	1 xíc. (200 ml)	190	180
Requeijão	1,5 colh. sopa (45g)	110	255
Requeijão light	2 colh. sopa (60g)	95	340
Queijo (mussarela/prato/provolone)	2 fat. médias (40g)	120	240
Sorvete light	2 bolas médias (100g)	90	120
Queijo cottage	2 colh. sopa (50g)	40	40
Queijo minas frescal	1 fatia grossa (50g)	115	340
Queijo ricota	1 fatia grossa (50g)	89	330
Cream cheese light	2 colh. sopa (50g)	100	50
Brócolis	1 xíc. (150g)	40	60
Sardinha enlatada	2 unid. médias (70g)	152	385
Couve crua	1 xíc. (70g)	20	40
Couve cozida	1 xíc. (150g)	25	50
Feijão mulatinho	1 concha peq. (65g)	70	25

Fonte: MCCANCE & WIDDOWSON'S. *The composition of foods*. 5.ed., The Royal Society of Chemistrv. 1992. 465n.

QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

Receitas de alimentos que são boas fontes de cálcio

IOGURTE CASEIRO

(Rende 5 copos de 200 ml com 118 calorias)

INGREDIENTES:

1 litro de leite tipo "C"
½ copo de iogurte natural

PREPARO:

1. Ferva o leite e deixe amornar (estará na temperatura certa quando você conseguir contar até "7" com o dedinho - limpo! - dentro do leite. Muito cuidado para não se queimar!).
2. Coloque o leite em uma vasilha de louça, vidro ou plástico rígido, que tenha tampa.
3. Misture o iogurte natural ao leite e mexa até dissolver bem.
4. Tampe a vasilha, embrulhe em um pano de prato e deixe-a em lugar onde não se mexa (em cima da geladeira ou dentro do forno desligado, por exemplo) de um dia para o outro. Assim que estiver pronto, guarde na geladeira.
5. Use sempre um pouco do iogurte "velho" para fazer um "novo".

IOGURTE NATURAL MAIS CONSISTENTE (DESNATADO)

(Rende 5 copos de 200 ml com 93 calorias cada)

INGREDIENTES:

1 litro de leite desnatado
2 colheres (sopa) bem cheias de iogurte natural
1 colher (sopa) bem cheia de leite em pó
1 colher (sopa) bem cheia de maisena

PREPARO:

1. Peneirar a maisena e o leite em pó e juntar ao leite mexendo muito bem.
2. Levar ao fogo em uma panela e deixar fervendo por 3 minutos, mexendo para não grudar no fundo.
3. Coar e resfriar até a temperatura de 45° (usar o termômetro). Passar para uma tigela de louça, vidro ou plástico.
4. Separar ½ copo desse leite e dissolver nele o iogurte. Peneirar essa mistura sobre o restante do leite e mexer bem.
5. Tampar o recipiente e cobrir com vários panos de prato ou colocar em uma caixa de isopor para manter a temperatura.

6. Deixar por 5 a 6 horas, até se formar coalhada firme e com consistência cremosa.
7. Levar à geladeira e esperar um mínimo de 6 horas para maturar e garantir a consistência.

LEITE CONDENSADO DIETÉTICO

(Rende 185g -12 colheres de sopa- de 32 calorias cada)

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
½ xícara (chá) de água fervente
½ xícara (chá) de adoçante dietético Tal & Qual ou Adoce Fácil
½ colher (sopa) rasa de margarina light

PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos.
2. Retire e acondicione em um pote com tampa.
3. Acondicione em geladeira por no máximo, uma semana, ou no freezer por 30 dias

LEITE DE SOJA

(Rende 5 copos de 200 ml com 80 calorias cada)

INGREDIENTES:

1 xícara de soja (200g)
bicarbonato de sódio
água

PREPARO:

1. Colocar 3 xícaras de água para ferver.
2. Ao abrir a fervura, colocar a soja lavada e uma pitada de bicarbonato de sódio (¼ de colher das de café).
3. Ferver a soja por 5 minutos. Jogar a água fora.
4. Colocar 7 xícaras de água para ferver.
5. Ao abrir a fervura, colocar a soja e uma pitada de bicarbonato de sódio (¼ de colher das de café).
6. Ferver por 5 minutos.
7. Bater a soja com a água em liquidificador, até dissolver bem.
8. Coar em pano fino, para separar o resíduo.
9. Ferver o leite por 20 minutos, com uma pitada de sal.

ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

março

dia	nome	telefone
01	MARIA JOSÉ BRANT DE C. HOWAT	(11) 37437612
03	MARIO ANTONIO GOLD	(19) 3411-3427
04	MARIA TERESINHA A. FREIRE	(11) 37580167
04	LOURDES M. HELMINSKY	(19) 34210688
08	HYLAERTE SANTOS MARQUES	(19) 2494263
09	WALDETE C. ESPESSOTO NHOQUE	(11) 3975-7452
10	CLAUDIO ABE	(19) 34330160
10	NANCI PARIS MIRANDA MARIA	(19) 34241641
10	MARGARIDA CH. ALVES	(19)34333916
11	JOSE FIDELIO DE FREITAS	(11) 37180491
11	LUCY FERRAZ DE A. LUCCI	(19) 34212665
11	CLAUDETE A. FERNANDES FRANCHI	(11) 69738463
12	LUIZ MIYAZAKI	(19) 34265372
13	ROBERTO ZUCHETTO	(11) 6239-5973
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	DARCIO MACHADO	(19) 34218766
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 VASCONCELOS ALMEIDA	(11) 46180318
25	TATJANA POPOW DE OLIVEIRA	(11) 45387372
25	EUSA M. ROCHA DIAS	(11) 32682530
25	MARILIA CLEMENTE CALIXTO	(19) 34347458
26	WILMA M. M. MANTOVANELLO	(19) 34352176
27	JOSE MARIA CALEGARI	(11) 3609-8353
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	MITUYOSHI FUKUNAGA	(11) 56675239
31	LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA	(19) 34231065
31	ILSE BRIGUITTA I. VIEIRA	(19) 34381112

abril

2	ANTONIO JESSEY DE S. TESSITORE	(11) 56672216
2	CLEUZA DE LOURDES T. CIRIGLIANO	(11) 56863371
5	SEMIRAMIS ASCHE DA SILVA	(19) 34264004
7	ANTONIO DE AVEIRO	(11) 41412697
8	MARIA HELENA CINTRA	(11) 56816073
8	MARCIA ONAGA	(11) 37428028
8	DIRCE RODRIGUES MACHADO	(19) 34349304
8	SHIRLEY HONORIO MARQUES	(19) 4811859
9	MILTON ALVES MARTINS	(11) 38329867
9	ZORAIDE V. TINI	(11) 36814819
10	JOAO CANTAO NETO	(19) 38290299
10	DALVA A. MATTOSO ARGOUD	(19) 34263062
11	MANOEL JAULINO FILHO	(14)7431656
11	LINDAURA P. BARBETA	(47) 349-0396
16	MARIA LEONOR RODRIGUES TONSA	(11) 55118745
17	FRANCLIM GOMES MOREIRA	(11) 55217691
17	CICERA MARIA DA SILVA RODRIGUES	(19) 34381019
18	CLEIA TURINI	
19	FRANCISCA DIAS GOMES	(11) 55601888
19	JOSE OLISSES RINALDI	(11) 36911020
19	MATILDE JENY M. G. SENE	(19) 34214760

19	MARIA F. DE GODOY MEDEIROS	(11) 36911020
20	ESTER DE CAMARGO RINALDI	(11) 36250424
21	PASQUALINA FREDERICO	(11) 36250424
21	THERESIA W. DONA NEVE	(19) 34212122
21	ELCIR DOS SANTOS HAACK	(19) 34215750
25	EDUARDO HELMINSKY FILHO	(19) 34210688
26	JULIO DOS SANTOS PITA	(11) 55239726
28	VALDEMAR CANDIDO DA SILVA	(19) 34110095
28	MARIA TERESINHA PERON	(19) 34340521
29	ROBERTO KANASHIRO	(11) 55639768
29	NAOMI KANASHIRO	(11) 55639768
29	JANETE MONTEIRO F. DA SILVA	(11) 658411
30	ANTONIO CARLOS FERNANDES	(19) 34215484
30	CLARICE PEREIRA BOCHEMBUZO	(19) 34260143

maio

2	IVONE MARIA B. PAVELHÃO	(19) 34260483
3	DIVA BOZOLA DE OLIVEIRA	(19) 3438-3560
4	GABRIELLA L. MONTEIRO DE OLIVEIRA	(19) 34336024
4	ANGELA LOPES SERAFINI	(11) 56672515
4	THEREZINHA H. M. SCHNEIDER	(19) 38763766
5	ROBERTO SILVA DE OLIVEIRA	(11) 38628762
6	APARECIDO ANTONIO DO AMARAL	(19)34229513
7	ALVARO PEREIRA DOS SANTOS	(19) 34265382
7	FERRUCCIO GOBBO	(11) 56415468
7	GERALDO CARNEIRO 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	(11) 5668-8026
9	LUCIEN AUGUST ARGOUD	(19) 34263062
9	PAULO CONSONI	(11) 41235988
10	MÁRCIO REGIS DE BRITO	
12	JORGE ESTEVAO DE C. CORBISIER	(13) 210-6033
12	ANGELA M.C. MENDES	
12	ADIENE BECK GUIMARÃES	(19) 34338679
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	(11) 6239-5973
15	DARCIO LUIZ BUENO RODRIGUES	(19) 34381019
15	DIVA SEIKO YAJIMA	(11) 38852658
16	JOSE ANTONIO LUCIO	(19) 34353064
16	HELIO DE BIASE	
19	ANTONIO PERISSINOTTI	(11) 39022781
20	JACQUES MORGULIS	(11) 2874781
20	ERIANTA PEREIRA NUNES	(19) - 34242250
21	MARCOS RODRIGUES DO PRADO	(19) 34292883
21	WALTER ALFREDO PINHEIRO	
21	NEREIDE MARINI GIOIELLI	(11) 37682339
21	WILMA WELSCH	(11) 56315866
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	EUCLIDES FACCIOLLI	(19) 34341049
26	LEONOR MARIA BORDIGNON	(11) 56870858
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) 32179538

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

UM PERFIL EM DESTAQUE

Adilson Monteiro de Oliveira

Como nossos colegas e leitores devem estar lembrados, no Boletim anterior, o Ferruccio Gobbo, de São Paulo, indicou o Adilson como próximo entrevistado. Adilson é morador de Piracicaba, quebrando assim uma série de entrevistados de São Paulo.

Abencat e você – Adilson, você está formalmente aposentado, mas presta serviço ao Centro de Promoção de Saúde. Conte-nos o que você faz lá.

Adilson – Embora esteja formalmente aposentado, voltei a trabalhar como empregado da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba, tendo como responsabilidade a prestação dos serviços de auditoria de contas médicas no CPS - Centro de Promoção de Saúde dos Empregados da Caterpillar.



A e V - Na Caterpillar você tinha uma atividade similar, não é?

A - Sim. Já em Santo Amaro trabalhava na Divisão de Auditoria. Com a unificação das fábricas em Piracicaba, fui convidado para assumir a área de Auditoria em Piracicaba.

Embora tudo seja auditoria, foi necessário um treinamento específico na área de auditoria de contas médicas. Além dos cursos, a convivência com os médicos me ajudou significativamente no desempenho de minha atual função. Estou plenamente satisfeito com mais este desafio em minha carreira profissional.

A e V - Por quanto tempo você trabalhou na Caterpillar?

A - Trabalhei 34 anos e 6 meses. Mesmo faltando 6 meses para os 35 anos de companhia, na minha despedida recebi o pino dos 35 anos de serviço, atitude que muito me agradou.

A e V - Desse tempo, quanto foi em Piracicaba, e quanto em São Paulo? E você chegou a trabalhar na Lapa?

A - Sim. Iniciei com a Caterpillar na Lapa. Lá trabalhei por cerca de 6 anos. Santo Amaro estava ainda em construção. Com o encerramento das atividades do Armazém Peças/Lapa fomos todos transferidos para a Fábrica de Santo Amaro. Em Santo Amaro trabalhei mais 22 anos e em Piracicaba outros 6 anos.

A e V - Além da área de Auditoria, você passou por alguma outra área?

A - Sim. Iniciei minhas atividades na Contabilidade na Seção de Contas a Pagar. Posteriormente trabalhei nas áreas de Custos; Preços; Contabilidade de Fábrica, Geral, Financeira até chegar a Gerente Contabilidade Financeira e Contador da Caterpillar. Por volta de 1990 fui convidado para trabalhar na área de Auditoria. Como você pode perceber, praticamente a minha vida inteira trabalhei com controles e números.

A e V - Você trabalhou em alguma outra empresa?

A - Sim. Como empregado e com registro em carteira, iniciei minha carreira com 14 anos de idade na firma Accioly S.A. Iniciei como Office boy e passei por quase todos os cargos da empresa durante os meus 6 anos de serviço. Como filho de português, com muito orgulho, antes desse emprego, já ajudava meu pai em seu armazém de secos e molhados no bairro das Perdizes em São Paulo, na entrega de leite e pão e no atendimento dos fregueses.

A e V – Quais são suas melhores lembranças dos tempos de trabalho na Caterpillar?

A - Dentre as várias lembranças da Caterpillar, a mais importante, foram as pessoas com quem convivi por todos esses 35 anos. Foram épocas e locais diferentes, na Lapa, com um número de empregados relativamente pequeno, praticamente todos se conheciam. Parecia mais uma grande família. Em Santo Amaro e posteriormente em Piracicaba, com o crescimento da empresa, novas responsabilidades e desafios, o contato ficou mais restrito a área de trabalho. A colaboração, respeito e o espírito de luta do grupo fortaleceram e solidificaram as amizades, principalmente, com o pessoal da Contabilidade e Auditoria.

A e V – E como aposentado, você chegou a desfrutar da “aposentadoria” ou apenas “trocou de chapéu” e deu continuidade ao trabalho?

A – Desfrutei muito pouco da “aposentadoria”. Em primeiro lugar, porque me sentia “muito jovem” para aposentar... e, com o convite para trabalhar em projetos especiais na Auditoria da Corporação, não resisti à tentação de continuar trabalhando... Foi muito bom, participei de alguns projetos em conjunto com os auditores da Corporação, tive a oportunidade de conhecer revendedores fora do Brasil. Depois desta fase, iniciei uma nova etapa da minha carreira profissional, a de auditor de contas médicas. Esta renovação e a busca de novos conhecimentos foi e está sendo muito prazerosa para mim.

A e V – O que você me conta de sua vinda para Piracicaba,?

A – Minha transferência para Piracicaba coincidiu com a pior fase da minha vida. Havia, a pouco mais de um ano, perdido minha querida filha em um brutal assassinato em um assalto na cidade do Guarujá. Com um filho adolescente, recém ingressado na faculdade, foi muito difícil deixá-lo sozinho em São Paulo. Entretanto, graças a Deus e a dedicação de uma mãe, minha mulher conseguiu cuidar do filho e do marido em cidades diferentes.

Com relação à vinda propriamente dita, como já tinha um irmão morando em Piracicaba, e com a acolhida do pessoal da Caterpillar, não tivemos nenhum problema de adaptação. Em comparação com São Paulo, Piracicaba é uma cidade até que

muito sossegada. Só o clima que, para mim, é exageradamente quente!

A e V – Você tem participado dos eventos da Abencat? Tem apreciado?

A – Geralmente participo dos eventos de final de ano. É uma excelente oportunidade para rever os amigos da velha guarda. Aprecio e congratulo a direção da Abencat pela organização de tais eventos.

A e V – O que mais lhe atrai nos eventos gerais da Abencat?

A – Como já falado anteriormente, é a oportunidade de rever os amigos da Caterpillar.

A e V – Você já pensou em ter alguma atividade na Abencat?

A – Sim. Inclusive já fui convidado para participar em alguma atividade na Abencat, entretanto, pelo fato de estar trabalhando teria dificuldades de exercer adequadamente alguma responsabilidade na Abencat.

A e V – Há alguma coisa mais que você gostaria de contar aos colegas?

A – Sim. O fato aconteceu na época da minha admissão na Caterpillar. Quando preenchi a folha de Pedido de Emprego, coloquei como pretensão salarial o valor de 50.000 unidades monetárias da época. Passados alguns dias, fui chamado para a entrevista, após uma longa conversa, o entrevistador, Sr. Forster, disse-me, o emprego é seu, entretanto o seu salário não será de 50 mil. Imediatamente retruquei, este é o valor mínimo que pretendo receber. E, ele, calmamente, com um sorriso nos lábios, me diz, o salário do cargo que você se candidatou é de 56 mil, ... você aceita?

A e V – Adilson, como costumamos fazer, pedimos que você indique um colega para ser o próximo entrevistado

A – Como já lhe disse anteriormente, fiz grandes amizades na companhia e gostaria de que todos eles fossem entrevistados por você, mas como somente podemos indicar um nome, lá vai... Wolf Dieter Gunther Haack.

OS TRÊS LEÕES

Numa determinada floresta havia três leões. Um dia o macaco, representante eleito dos animais súditos, fez uma reunião com toda a bicharada da floresta e disse:

– Nós, os animais, sabemos que o leão é o rei dos animais, mas há uma dúvida no ar: existem 3 leões fortes. Ora, a qual deles nós devemos prestar homenagem? Quem, dentre eles, deverá ser o nosso rei?

Os três leões souberam da reunião e comentaram entre si:

– É verdade, a preocupação da bicharada faz sentido; uma floresta não pode ter 3 reis; precisamos saber qual de nós será o escolhido.

Mas, como descobrir?

Essa era a grande questão: lutar entre si eles não queriam, pois eram muito amigos. O impasse estava formado.

De novo, todos os animais se reuniram para discutir uma solução para o caso. Depois de usarem técnicas de reuniões do tipo brainstorming, etc...eles tiveram uma idéia excelente.

O macaco se encontrou com os 3 felinos e contou o que eles decidiram:

– Bem, senhores leões, encontramos uma solução desafiadora para o problema. A solução está na Montanha Difícil.

– Montanha Difícil? Como assim?

– É simples, ponderou o macaco. Decidimos que vocês três deverão escalar a Montanha Difícil. O que atingir o pico primeiro será consagrado o rei dos reis.

A Montanha Difícil era a mais alta entre todas naquela imensa floresta.

O desafio foi aceito.

No dia combinado, milhares de animais cercaram a Montanha para assistir a grande escalada.

O primeiro tentou. Não conseguiu. Foi derrotado.

O segundo tentou. Não conseguiu. Foi derrotado.

O terceiro tentou. Não conseguiu. Foi derrotado.

Os animais estavam curiosos e impacientes, afinal, qual deles seria o rei, uma vez que os 3 foram derrotados?

Foi nesse momento que uma águia sábia, idosa na idade e grande em sabedoria, pediu a palavra:

– Eu sei quem deve ser o rei!!!

Todos os animais fizeram um silêncio de grande expectativa.

– A senhora sabe, mas como? Todos gritaram para a águia.

– É simples, confessou a sábia águia. Eu estava voando entre eles, bem de perto e, quando eles voltaram fracassados para o vale, eu escutei o que cada um deles disse para a Montanha.

O primeiro leão disse: – Montanha, você me venceu!

O segundo leão disse: – Montanha, você me venceu!

O terceiro leão também disse: – Montanha, você me venceu, por enquanto! Mas você, Montanha, já atingiu seu tamanho final, e eu ainda estou crescendo.

– A diferença, completou a águia, é que o terceiro leão teve uma atitude de vencedor diante da derrota e quem pensa assim é maior que seu problema: É rei de si mesmo, está preparado para ser rei dos outros.

Os animais da floresta aplaudiram entusiasticamente ao terceiro leão que foi coroado rei entre os reis.

MORAL DA HISTÓRIA:

Não importa o tamanho de seus problemas ou dificuldades que você tenha; seus problemas, pelo menos na maioria das vezes, já atingiram o clímax, já estão no nível máximo – mas você não.

Você ainda está crescendo.

Você é maior que todos os seus problemas juntos.

Você ainda não chegou ao limite de seu potencial e performance.

A Montanha das Dificuldades tem tamanho fixo, limitado.

Colaboração de Antonio José Brasil.(Mensagem recebida pela Internet).

A História do Bambu Chinês

Depois de plantada a semente desse incrível arbusto, não se vê nada por aproximadamente cinco anos, exceto um lento desabrochar de um diminuto broto a partir do bulbo.

Durante cinco anos, todo o crescimento é subterrâneo, invisível a olho nu, mas ... uma maciça e fibrosa estrutura de raiz que se estende vertical e horizontalmente pela terra está sendo construída.

Então, no final do quinto ano, o bambu chinês cresce até atingir a altura de 25 metros.

Um escritor de nome Covey escreveu:

“- Muitas coisas na vida pessoal e profissional são iguais ao bambu chinês.

Você trabalha, investe tempo, esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento e, às vezes, não vê nada por semanas, meses e anos.

Mas se tiver paciência para continuar trabalhando, persistindo e nutrindo, seu quinto ano chegará e com ele virão um crescimento e mudanças que você jamais esperava...”

O bambu chinês nos ensina que não devemos desistir facilmente de nossos projetos e de nossos sonhos.... Em nosso trabalho, especialmente, que é um projeto fabuloso que envolve mudanças de comportamento, de pensamento, de cultura e de sensibilização, devemos sempre nos lembrar do bambu chinês para não desistirmos com facilidade diante das dificuldades que surgirão.

“ É preciso fibra para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita flexibilidade para se curvar ao chão.”

Autor não identificado.
Colaboração de Carmen Gonzalez Patriani (CPS)

ESTA É MINHA CONTRIBUIÇÃO

SEJA VOCÊ O NOSSO REPÓRTER

Grandes jornais são feitos por grandes repórteres que têm a habilidade nata de identificar o que é uma notícia que pode interessar à maioria dos leitores de um veículo de comunicação. É claro que cada jornal, revista, rádio ou televisão, tem seu público e que se interessa, na maioria das vezes, por um determinado tipo de notícia. Além disso, tem as políticas e interesses de cada empresa e que limitam, e muito, o que pode ser publicado ou não. Mais ainda, tem as limitações econômicas que impossibilitam o acompanhamento da matéria. Por exemplo, num caso bem atual, tem as eleições na Ucrânia: a Globo mandou o Marcos Losekan que estava em Israel, quarenta graus à sombra, para Kiev, trinta abaixo de zero no sol. De quebra, Marcos Uchoa que estava em Londres, de vez em quando, também aparece por lá. Ou seja, tudo o que uma TV Cultura não tem como acompanhar por falta de grana, e que o SBT fica de fora porque o Sr. Sílvio Santos (Señor Abravanel, de ascendentes expulsos da Espanha por não aderirem ao catolicismo) entende que não vai adicionar um telespectador a mais em seus programas o que, sem dúvida, tem toda razão.

Tem ainda, as normas internas: no tempo do Roberto Marinho, que fazia questão de ser titulado de Jornalista, mesmo sendo um grande empresário, o mocinho da novela não fumava; não era politicamente correto. Agora que ele se foi, vejo o José Mayer na novela das nove, soltando tremendas baforadas de um charuto, de marca, mas ainda um charuto. No passado, havia a revista O Cruzeiro e depois a Manchete. Na primeira, a estrela maior era o Davi Nasser, jornalista de respeito e que enxergava de longe o que era um incêndio e o que não passava de uma fumacinha sem futuro. Esse é outro ponto da maior importância: quando os dois jornalistas do Washington Post começaram a investigar o que estava acontecendo no edifício Watergate, perceberam que aqueles indícios eram de uma coisa bem maior; tão maior que levaram o Presidente Nixon a se demitir.

O caso de nosso Ex-Presidente Collor também tem tudo a ver. O tesoureiro da campanha, P.C. Farias, fez o que todos fazem, arrecadar, por meios mais ou menos lícitos, recursos para custear a campanha, acabou atropelando e pisou na bola. A coisa toda chegou ao conhecimento da população através da imprensa, e deu no que deu. Em jornais, a briga é a mesma ou até pior: o Estadão sempre se considerou e também foi considerado como um jornal da elite paulistana; já a Folha se conformava com um eterno segundo lugar, o que não tem nada de depreciativo, a não ser no Brasil, onde o segundo lugar é o primeiro dos perdedores. Os outros eram os outros. Na Última Hora e depois no Notícias Populares, você espreguia o jornal e saía sangue. No tempo da ditadura, havia no Estadão dois censores (um deles trabalhou depois na Cat) que liam toda a matéria antes da impressão e cortavam ou não o que

poderia ser publicado, para não prejudicar a imagem do governo na época. O jornal, para mostrar o seu inconformismo, publicava no espaço da matéria, receitas de bolo ou poemas, para ficar claro que algo havia sido censurado.

Algo que não é do conhecimento geral é que grande parte dos repórteres de sucesso não é bom-de-texto. Eles apuram toda a informação pertinente à notícia e a repassam ao jornal, para que redatores as escrevam dentro do estilo do Jornal, respeitando o idioma Português e as limitações de espaço. O repórter pode achar que o que ele apurou merece primeira página, com foto, duas colunas, um palmo de altura; mas acaba saindo na página cinco, uma coluna sem foto e dez linhas de texto. Os repórteres em começo de carreira ficam chateados, já os mais experientes, partem para outra e ponto final.

Em televisão as coisas são mais complicadas. O repórter descobre a notícia e ele mesmo bola o texto, pega o microfone e grava. Aí tem duas alternativas, a matéria é editada na Emissora, escolhendo imagem e apurando o texto, ou é transmitida ao vivo, sujeita à chuva ou trovoadas, com aquelas barbaridades em Português, reduzindo ao máximo... crianças de zero a cinco anos e variadas outras que um redator não deixa passar e que se chama copidescar.

Tudo o escrito até agora é para te animar, prezado colega de fim-de-linha, a escrever para o Jornal, levantando temas de qualquer espécie que você achar interessante divulgar, apenas repassando os dados que apurar sem se preocupar com a redação, o que será feita pelo Mário Miotto ou qualquer outro que ele indicar.

Isso certamente, vai tornar o "nosso Jornal" mais interessante de ser lido, com a participação da maioria nos assuntos abordados, para não ficar na pasmeira de publicar texto "oficial", piadas que a maioria já conhece ou, no desespero por falta de matéria, receitas de bolo. Só para exemplificar, o mais importante na reunião anual é encontrar e conversar com amigos de longa data, todos já meio baqueados, doendo aqui e ali, mas ávidos para saber da última, ou pelo menos das penúltimas. Já a música no evento, em volume acima do normal e com um equipamento de som que não merece comentários, só serviu para atrapalhar a conversa.

Então, ficamos assim; você fala, escreve, telefona, manda e-mail para o Mário, levanta o assunto e, se ele não enfartar, aí parte para conseguir maior informação do que ele irá reescrever. Vamos ter um Jornal mais gostoso de ser lido, com a participação de todos e sem o problema de alguém deixar de escrever, mesmo sendo um puta repórter por não ser bom-de-texto.

É isso aí.

Chico Aznar

Remetente:

ABENCAT – R. Benjamin Constant, 1472 – sala 3 – Cep 13400-053