

# ABENCAT e Você

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

2º TRIMESTRE DE 2006 – Nº 34 – ANO IX

## CONTAS DE 2005 APROVADAS

No dia 20 de março passado, reuniram-se na sede da Abencat, em Piracicaba, representantes da Diretoria e do Conselho Fiscal, para apresentação, e subsequente aprovação, das contas da Abencat, relativas ao exercício de 2005. O Conselho Fiscal, após examinar livros da contabilidade, e ouvindo do Diretor Administrativo as explicações solicitadas, e tendo ficado satisfeito, emitiu Parecer favorável à aprovação das mesmas pelo Conselho Deliberativo.

No dia 8 de abril, sob a presidência de Manoel Moron Robles, reuniu-se a Assembléia Geral Ordinária (AGO) da associação, nas dependências da Wienke Educacional, no bairro Pedreira, em São Paulo, para apreciar exposição, pela Diretoria, dos Demonstrativos de Resultados (as contas de receita e despesa da Abencat), no ano de 2005, comparando-as com os valores orçados. Destacam-se o total da receita, orçado em R\$41.989,00, e realizado, R\$42.779,00. Do lado da despesa, foi salientado que havia uma previsão orçamentária do saldo de caixa no fim do ano, de

R\$8.968,00, sendo alcançado o saldo de R\$7.853,68. As contas foram exibidas e comentadas em detalhes pelo Diretor Administrativo. A seguir, o vice-presidente da Diretoria, Marcos Aguirre Armelin, fez um relato das atividades durante o ano de 2005. Observou a dificuldade de integração dos grupos de São Paulo e de Piracicaba, em razão da distância geográfica. Ainda assim, foram realizados com sucesso os dois eventos principais, nas duas localidades. Um passeio/excursão, planejado para agosto, não despertou interesse suficiente. Foi destacado o considerável aumento do número de associados, com expressiva colaboração de Darcio Rodrigues, responsável pela apresentação da maioria dos novos associados. Foi relatado o trabalho desenvolvido pela Diretoria, junto à CBL/Previcat, no sentido de desenvolver alternativa de assistência médica para aposentados, horistas, infelizmente, sem sucesso, até o momento. Foram citados esforços no sentido de ampliar as comunicações e cooperação entre a Abencat e o CPS/Previcat. A comunicação com os associados,

atualmente através do boletim Abencat e você, e com possibilidade de vir a ter uma página no site do CEC. Passando aos planos para 2006, Marcos confirmou a realização de dois encontros gerais, respectivamente, em abril – associado à Assembléia Geral Ordinária presente – e o outro, de fim de ano a ser realizado no CEC em dezembro. Estão sendo feitos planos para um passeio a um pesqueiro, no mês de setembro. Marcos lembrou a todos, que em Piracicaba, como já foi noticiado no boletim, há um clube denominado Clube do Saudosista, que tem sido freqüentado pelo casal Mario Helvio Miotto, que constitui uma alternativa saudável de lazer, para os que um dia gostaram de dançar. Há planos de divulgar outras atividades para terceira idade. Foi discutida a idéia de se formar um grupo de estudos das mudanças da Previcat, assim como formação de grupos para ações voluntárias.

Essas são notas dos assuntos de maior interesse abordados por ocasião da A.G.O. de 2006.

M H Miotto

### TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 330 exemplares:

297 exemplares para associados; 28 exemplares para CBL/Previcat; 5 exemplares para arquivo e outros fins.

# Nossa Caixa Nossa Festa

Que presente de Deus é o dom da visão! A agradável sensação de ver as cores, como elas se combinam e evidenciam as formas da natureza em harmonia com a arquitetura engenhada pelo homem. Imaginem;...temperatura agradável, sol convidativo em um céu com o azul das nuvens movido pela brisa, uma mata onde o verde prevalece e nos conduz, por uma estreita viela, lá pra baixo, ao encontro das águas da Guarapiranga. Este mesmo verde, voltando pro topo, indica o portal da nova entrada da Escola Winkie. Lá estávamos, no primeiro encontro da Abencat neste ano, reunidos para sabermos como está a Nossa Caixa e fazermos a Nossa Festa. Atravessamos o salão que fora reservado p/ o almoço, no qual a disposição das cadeiras e mesas atalhadas já antecipava um;.. **bom apetite!** Um cartaz na parede convidava as feras dos jogos de truco e de dominó para um amistoso após a refeição e anunciava o jogo de bingo. O serviço de Café, por sinal muito bem servido, ocorreu em área separada, ao lado do salão do almoço.

A direção da Escola Wienke nos cedeu, uma sala, própria para reuniões. Gente!.. é impagável o suporte que a direção da Wienke nos deu no evento. Na reunião contamos com a presença dos nossos; presidente Armando, Vice Marcos e diretores; A.Barker, A.Brasil, Terezinha, adjuntos e membros do conselho. O colega Eduardo Helminsky, emprestou seu arquivo de fotos e sua experiência profissional em projetores, ajudou muito na comunicação visual. A diretoria conduziu de forma alternada, sucinta, e descontraída o sucesso da reunião. A exposição das finanças de Nossa Caixa mostrou que temos que ter tato com as despesas, pois nossa receita é limitada e a meta é garantir no mínimo duas festas por ano, não é pessoal?

Momento triste se deu quando fizemos um minuto de silêncio em respeito ao falecimento do estimado colega Domevil (o Babalu). Oportunamente falamos sobre como evitar dificuldades para o recebimento do seguro pós mortis. No decorrer da reunião também homenageamos os colegas aniversariantes do dia.

Neste entremeio, a lista de presença foi assinada por todos e deu para estimar que tivemos um comparecimento até razoável. Como disse nosso amigo Moron; "parece que somos uma grande família"

Enfim libertos. Lá fomos nós para a prática da gastronomia. Tinha aperitivo para quem gostasse e comida farta. A turma adorou esta parte da festa, e a prosa correu solta nos grupos de amigos.

Logo após a sobremesa, houve a iniciativa de preencher a chave de truco que o Olisses tinha montado. Infelizmente não conseguimos jogadores suficientes p/ truco e nem p/ dominó, pois parece que as feras preferiram à calma do bingo. Saboreamos o bolo que a Maria Helena trouxe p/ o aniversário dela e depois a maioria foi jogar bingo. O pessoal foi firme neste embalo até a hora do "Vamos embora pessoal". E assim se foi mais uma reunião que a gente conseguiu fazer nestes 13 anos de relacionamento. A grande lição disto é que independente de distâncias e das transformações do mundo, a gente tem conseguido sobreviver como grupo de colegas que valoriza estes encontros. Valeu gente! Valeu sim, porque Nossa Festa foi feita por nós mesmos ou seja; por nossas presenças, pela cooperação da Escola Wienke, dos colegas; Olisses, Bancaro, "Pardal", Kanashiro, Caixeta (não pôde vir), Eduardo, afinal , a Abencat somos nós!

Milton A. Martins/Dir. Adjunto.

## NOTA DE FALECIMENTO

### † Domevil Maciel Cardoso

Nascido a 29 de maio de 1941, admitido pela primeira vez na Caterpillar em 28 de setembro de 1965, faleceu dia 15 de março passado, em São Paulo, nosso associado Domevil, que em Santo Amaro, onde trabalhou até se aposentar, em 23 de julho de 1991, era mais conhecido pelo apelido de "Babalu". Babalu. Ao se aposentar, trabalhava na Ferramentaria, como retificador de ferramentaria. Antes, havia sido afiador de ferramen-

tas, na Afição. Daniel de Oliveira Lima, seu colega na Afição, lamentou muito se falecimento, e disse que "todos os elogios seriam pouco para falar de Domevil". Lembrou que ele era um grande colega, brincalhão, esforçado, amigo, sempre pronto a atender horas extras, muito colaborador. A Abencat, por este meio, se associa à dor da Família Cardoso.

M H Miotto

### EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélivio 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

## Ordem e Progresso – Prevenção e Tranquilidade – slogans importantes que merecem nossa atenção!

Não por coincidência "Ordem e Progresso" é o lema de nossa bandeira, daí pudesse imaginar a importância dessa linha de pensamento no seio de nosso povo; na realidade, no entanto, não parece ser um traço tão marcante nossa preocupação com a **ordem**, no sentido de disciplina, método, organização. No mais das vezes o comportamento comum é de não se ter maior atenção com a **ordem**, vista até como bitola, excesso de zelo, preciosismo, etc., até que, às duras penas, percebe-se que a desorganização e a falta de método tenha levado a uma situação de descontrole e dificuldade a exigir grande esforço e desgaste para se recuperar uma situação. Sem dúvidas a falta de **ordem** compromete o nosso progresso e bem estar; e isto vale para qualquer foco de atividade ou atuação, quer no âmbito pessoal, familiar ou empresarial.

Igualmente, a **prevenção**, numa acepção ampla, com relação à saúde, com relação à segurança, com relação ao orçamento, etc, que tem muito a ver com a **ordem**, é na realidade a garantia de futura tranquilidade. As antigas fábulas já exaltavam o valor da **prevenção**, lembre-se daquela da formiga e da cigarra, que todos nós aprendemos nos primeiros anos de escola. Mas, da mesma forma que a **ordem**, a **prevenção** não é também um traço expressivo de nossa cultura e comportamento. Não investimos muito em **prevenção**, temos uma tendência a acreditar que no fim tudo se resolve, dá-se um jeitinho, e assim por diante, mas, muitas vezes, isto nos custa muitos dissabores e reais dificuldades.

Este preâmbulo, um tanto "filosófico", não visa desqualificar o perfil de nossa cultura e comportamento, até porque, no todo, nosso perfil possui outras destacadas qualidades; visa, isto sim, chamar a atenção para algumas situações práticas que devem merecer nossa cuidadosa avaliação, assim vejamos alguns exemplos de providências que devemos ter em mente:

- Muitas vezes fazemos negócios e deixamos de tomar no ato algumas medidas necessárias para suas formalizações, que nos trazem desagradáveis surpresas e/ou desgastes numa situação futura. São casos de compra de imóvel, sem a preocupação com o registro da escritura; pagamento de financiamento sem a preocupação de obter a carta de anuência do agente financiador para a baixa da hipoteca e série de outras situações dessa natureza.

- Não é incomum constatar que nossa carteira nacional de habilitação esteja com o exame médico vencido durante uma viagem; ou que ao planejarmos uma viagem ao exterior, só às vésperas vamos perceber que nosso passaporte esteja vencido, série de outras situações delicadas acabam surgindo por nossa falta de uma melhor atenção e prevenção.

- Série de outros exemplos poderíamos citar, no entanto algo de muita importância que queremos destacar nestas ponderações, a merecer nossa preocupação e organização, refere-se ao fato de que somos humanos, sujeitos aos mais variados incidentes e acidentes, que nos podem afetar temporária ou definitivamente nossa consciência e/ou nossa capacidade de agir; aí alguém de nossa família tem que tomar decisões por nós, dar seqüência a negócios e atividades

em andamento. Assim é importante que compartilhemos com pessoas de nossa confiança, evidentemente as mais próximas, por exemplo, cônjuge e/ou filhos, como as coisas estão caminhando, com relação a negócios, finanças e assim por diante. Recomendável que se dê conhecimento e que se tenham organizado documentos e até orientação de pontos de contato para esclarecimento de situações pendentes e em andamento, na ocorrência de um impedimento grave conosco. Evidentemente caberá a cada um desenvolver o melhor esquema adaptável a sua situação pessoal e familiar, mas alguma organização é indispensável para se evitar e/ou suavizar uma difícil situação que venha ocorrer. Para enfatizar a importância desse assunto é válido refletir sobre uma situação complicada que aconteceu: Marido aposentado, acidentado e inconsciente no hospital, em localidade distante, e esposa não tendo a mínima orientação e informação sobre assistência médica disponível, telefone de contato para pedir ajuda, situação dos negócios do marido, e pior que isso sem acesso a conta bancária, individual do marido, desconhecendo saldo, senha, etc. Dá para se imaginar a dificuldade que a referida esposa enfrentou!

Resumindo, é importante que tenhamos um mínimo de organização e prevenção para o nosso dia a dia, e também um mínimo de preocupação e organização, além do envolvimento familiar, para situações imprevistas que nos possam ocorrer. Mesmo não sendo um agradável exercício, avalie quanto seu cônjuge sabe sobre assistência médica disponível, seguros, situação financeira, saldos, aplicações, valores a receber, valores a pagar, contratos em aberto, etc.

- Face às considerações acima, é importante que você, associado e familiares, tenham sempre à mão os telefones da **Previcat (assuntos gerais): 019-3429.2823**, e **Seguradora da Previcat: 0800.703.5433 (para assuntos relativos a falecimento)**  
M A Armelin

# Voluntariado – Uma proposta de ação concreta e imediata

**E**m várias oportunidades, quer em encontros, quer em reuniões, discutindo ações e/ou sugerindo iniciativas a serem empreendidas por nossa Associação, colegas tem levantado a idéia de trabalhos de voluntariado que pudesse ser coordenado pela Abencat.

Não resta dúvida que a idéia seja das mais válidas, como também sabemos da disposição e disponibilidade de bom número de associados para se engajar em trabalhos dessa natureza. A propósito série de colegas e respectivos cônjuges já participam regularmente de serviços e programas de voluntariado ligados a diferentes entidades.

Até então, por variados motivos, que não precisamos aqui enumerar, a Abencat não teve condições de iniciar um trabalho coordenado, congregando associados em prol de ações de voluntariado.

Para sairmos da presente situação de imobilismo, embora não se trate de voluntariado propriamente dito, propomos uma ação concreta e que trará resultados imediatos em prol de entidades carentes que venham a ser escolhidas,

ou seja: por ocasião dos nossos dois encontros tradicionais de cada ano, Assembléia – 1º. Semestre, e Festa de Fim de Ano - 2º. Semestre, promover campanha de arrecadação de lençóis, toalhas ou outros itens de necessidade, com participação de todos associados, a serem doados a duas entidades de benemerência / carentes, uma de São Paulo e uma de Piracicaba.

Imaginando que a idéia venha a ser acolhida, quando do planejamento dos citados encontros serão definidas e divulgadas as campanhas e escolhidas previamente as entidades a serem beneficiadas, efetuando-se a coleta dos itens programados na data do encontro. É uma forma de prestarmos uma ajuda efetiva com a participação de todos.

Independentemente dessa iniciativa, ora proposta, a idéia de voluntariado continua a merecer atenção e é tema aberto para receber contribuições e sugestões de todos, a propósito a Abencat constituiu grupo de trabalho para analisar as sugestões recebidas e direcionar o assunto.

M A Armelin

## NOVOS ASSOCIADOS

O nosso amigo Dárcio B. Rodrigues continua trazendo novos colegas para integrarem a Abencat. No mês de fevereiro, foram três: **Francisco Jorge, Gerson Thomaz de Ângelo e Odair D. Raymundo.**

No mês de abril, o novo associado foi **Luiz José João Malosá Filho.**

Damos nossas boas vindas aos novos membros da Abencat, e repetimos nossos cumprimentos ao Dárcio Rodrigues pelo excepcional desempenho na apresentação de novos colegas.

M H Miotto

**ABENCAT** – Fale conosco. Queremos ouvi-lo e, se possível, ajudá-lo  
Sede: Rua Benjamin Constant, 1472 sala 3, Centro, Piracicaba – SP – 13400-053.  
Tele/Fax 3435-5358 (com secretária eletrônica) – e-mail: [abencat@terra.com.br](mailto:abencat@terra.com.br)  
Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª das 13h30 às 17h30, com Silvia.

**Reuniões da Diretoria:**

2ª Segunda feira de cada mês, às 19h30. Seja bem vindo.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Governador do Estado de Rondônia, eleito pelo PSDB	Blog (Inform.)	Planta de folhas pequenas característica da floresta de restinga no Nordeste	A sessão da boate para menores de idade	Os números que indicam colocação	Revista brasileira dedicada aos esportes
			Conjunção condicional		
Ingrediente do sanduíche natural	Jogadora brasileira de vôlei	Dissipadoras; esbanjadoras	Nelson Gonçalves, cantor brasileiro	Proibido; vedado	O número 1 do tênis, em 2004
Repelir; desprezar		Desprovido de	Marido da filha		
Auxiliar do motorista para realizar uma ultrapassagem			Quitar dívida		Cara; companheiro
					X
Iguaria empanada e frita			Cozinhar no forno Via urbana; alameda		A
Planta de fibra longa e resistente	Tartamudo			Impor; obrigar	R
Música de Rita Lee e Roberto de Carvalho	Mulher de antigo magistrado de Veneza			Apelido de Caetano Veloso	A
	Cedia; doava				Pancada com a mão aberta
	Entes				↓
Perna, em inglês		Cerimônia; solenidade	Ave de cauda mole	(?) mesmo: inclusive Colocar	
Acostumar de novo					
Explicação para o afastamento do atleta	Sucesso de Latino				
			Rugir; bramir		

3/leg; 6/delreso — dogesa, 8/prodigas, 9/ivo cassol, 11/vilipendiar, 12/roger federer.

### Recruta Zero Mort Walker



Fonte: Caderno 2, "O Estado".

## Vamos Rir?

### Artes plásticas

No restaurante, o aspirante a pintor rabisca um desenho no guardanapo, entrega ao garçom e diz:  
 - Como estou sem dinheiro, fiz este desenho para você. Hoje ele não vale nada, mas, amanhã, quando eu for famoso, valerá milhões.  
 E o garçom:  
 - Ah, e? Pois quando você for famoso, poderá falar sobre seu difícil começo de carreira, quando tinha que lavar pratos para sobreviver.

### Carro roubado

- Pai! Pai! — grita o filho do jardim. - Acabaram de roubar o carro!  
 - Você viu os ladrões?  
 - Vi!  
 - E você acha que poderia reconhecê-los?  
 - Não, mas eu anotei a placa do carro.

### Composição

Professora: - Mas o que é isso? Você só escreveu meia página sobre o leite! Seus colegas entregaram quatro ou cinco páginas.....  
 Aluno: - É que eu escrevi sobre o leite condensado.

### Barulho estranho

O voo havia sofrido um longo atraso. Ao embarcar, o passageiro pergunta à aeromoça:  
 - Por que o voo atrasou tanto?  
 E ela responde:  
 - O piloto ficou muito preocupado com um barulho estranho que ouviu no motor, e nós demoramos mais de uma hora para encontrar outro piloto e substituí-lo!

Fonte: Compilação da Revista Seleções

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E

## DANÇA PROPORCIONA QUALIDADE DE VIDA

A dança talvez seja uma das mais antigas artes e formas de movimentos dos seres humanos. Os índios sempre dançaram para a chuva em rituais e os africanos se movimentavam com passos coreografados no trabalho. O rito ficou para trás e na contemporaneidade se dança por prazer, bem-estar e qualidade de vida.

Muito se fala em bailes da terceira idade, o que não se ouve muito falar são nos benefícios que a arte do movimento traz para a vida do ser humano. Em Piracicaba, muitos idosos participam de bailes locais e podem comprovar a teoria de que a prática da dança faz bem, ou melhor, "muito bem". "Eu sofria de depressão e depois que comecei a dançar, a minha vida mudou. Frequento bailes da terceira idade há um ano e meio, e pretendo vir sempre", fala Igenes Pavan, 57, que frequenta o tradicional baile da Melhor Idade, todas as terças-feiras, no Teatro S. José, de Piracicaba.

O aposentado Ernesto Tonin, 75, também frequenta o local e sempre arruma um par para dançar. "Nosso prazer aqui é dançar. Só quero isso para mim", fala Tonin. "Eu também venho toda semana e faço isso há muitos anos. Venho com meu marido para ele se divertir. Apesar dele não gostar muito de dançar, a gente se distrai muito", confessa Maria Nair Del Gardo, 70.

Quem acredita que a dança é uma forma de terapia é Dirce Maria Moreira, 52, que sempre vai a bailes da terceira idade sozinha. "Na dança não existe essa coisa de par. Você vem, dança e pronto", fala. Claro que também existem os casais que vão juntos aos bailes, como Maria Doraci Torresan, 55, e Aristides Cordeiro, 59. Casados há 34 anos, encaram os bailes da terceira idade como uma diversão. "A gente vem sempre, e essa é a nossa diversão semanal", fala Cordeiro.

Conhecida como mãe Preta, Angelina dos Santos, 76, frequenta o baile da melhor idade há 27 anos. Para ela – que já é tataravô – e sofreu grande acidente de carro com dificuldade de recuperação, a dança é seu motivo de vida. "Quando tem bailes, eu sou a primeira a chegar e a última a ir embora. A cidade me conhece como a

"Maria Gasolina". Depois do meu acidente, só a dança para me fazer feliz", fala Preta.

### BENEFÍCIO COMPROVADO

Segundo a estudiosa Marlene Salvador, que fez mestrado na Universidade do Contestado em Concórdia, Santa Catarina – sobre a importância da dança como atividade física na terceira idade –, a qualidade de vida dos indivíduos que praticam algum tipo de dança é superior aos que praticam outro tipo de exercício físico. "É comprovado que a dança traz maior benefício do que caminhada, corrida ou musculação. Entre as atividades aeróbicas, a dança é a mais alegre e todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado", fala Marlene.

Hoje, 70% das pessoas acima de 60 anos no Brasil são sedentárias, segundo a fisioterapeuta Mariana Cury Sobreira. Ela informa que o indivíduo da terceira idade geralmente tem propensão à osteoporose, desgastes articulares, doenças cardiovasculares e outras, e a dança, como exercício físico, quando bem aplicada e orientada, pode proporcionar a sensação de bem-estar para os idosos. "Isso acontece por conta da liberação de hormônios. Também incrementa a força muscular e massa óssea do indivíduo, colaborando com a prevenção de doenças cardiovasculares", fala a fisioterapeuta.

Mariana destaca que o principal de tudo isso é proporcionar lazer, saúde e qualidade de vida a esses idosos, já que com o passar dos anos, a expectativa de vida das pessoas vem aumentando. "A dança tem a vantagem do trabalho em grupo, fazendo com que tenham contato com outras pessoas, promovendo a socialização, formando um grupo de amigos que passa a conviver não somente enquanto dura a atividade, mas também fora dela", diz.

(texto escrito por Marcela Benvegna, extraído do Jornal de Piracicaba, em publicação dia 3 de março de 2006).

# QUALIDADE DE VIDA, DA CATERPILLAR

## Eu fui dançar no Clube Saudosista

Desde que chegamos em Piracicaba, ouvia falar no Clube do Saudosista e seus famosos bailes. Apesar dos comentários serem sempre bons e de gostarmos muito de dançar, o tempo ia passando e nunca marcávamos a data para conhecer o clube.

Até que um dia..... decidimos ir de qualquer maneira no sábado, mesmo que não muitos) encontrássemos amigos que pudessem nos acompanhar. Quando lá chegamos, nos deparamos com uma grata surpresa. Imaginávamos

que fosse bom, mas nossa expectativa foi superada.

O salão é bem grande, com uma pista de dança enorme, permitindo que todos os casais (e são muitos) encontrem espaço suficiente para fazer suas coreografias sem risco de colisão com outros casais. O sistema de ventilação é muito bom e mantém uma temperatura boa no salão mesmo com tanta gente se exercitando. O serviço de bar também é muito bom, oferecendo gostosos salgadinhos e bebidas. A banda é de primeira linha, com repertório que atende o gosto de

todas as idades. Digo isso porque tem muito jovem que frequenta esses bailes e também elogiam a seleção das músicas.

A noite foi tão agradável que não tenho dúvidas de que repetiremos o programa num futuro bem próximo e gostaria de convidar a todos os nossos leitores para experimentarem, pois tenho certeza que também ficarão "fregueses" (N.R. - ou "habitués", para os mais chiques).

Nancy G. F. Barros

## CENTRO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

O Centro de Promoção de Saúde da Caterpillar informa novas contratações nos setores de Psicologia e Psiquiatria:

- **Thais Cazati Faleiros (Psicóloga)**

Graduada pela Universidade Federal de São Carlos - SP, Pós-Graduada e Mestrada pela USP - SP.

- **Antônio Carlos Timoni (Psiquiatria)**

34 anos de experiência

Diretor Clínico da Clínica Sayão, em Araras, durante 28 anos

Para agendar consultas, ligue para o telefone 3433.3132, ou pessoalmente na Rua Santo Antônio, nº 682 - Centro - Piracicaba - SP

**É o CPS investindo em Qualidade para o bem estar dos Funcionários, Dependentes e Aposentados da Caterpillar.**

### Saiba como combater as olheiras!

As olheiras podem ter duas causas: excesso de pigmentação da pele, escurecendo-a, ou o rompimento de vasos sanguíneos, provocando o inchaço das pálpebras. O primeiro caso é hereditário, sendo mais comum em orientais e pessoas de pele morena. Já o segundo, é provocado pelo cansaço, excesso de bebida alcoólica ou ingestão de algum alimento rejeitado pelo corpo.

A mais nova arma contra as olheiras é a vitamina K1 injetável. Aplicada em toda a extensão das manchas, ela recupera os vasos rompidos. São necessárias duas sessões de 15 minutos cada. No início, fica um pouco inchado, mas já dá para notar o efeito.

Agora, se você não quer, ou não pode esperar tanto, existem técnicas que disfarçam. É temporário, mas o resultado é muito bom:

Experimente fazer uma compressa com batatas: corte duas fatias bem finas e as coloque sobre os olhos por 20 minutos. Depois, lave o rosto com bastante água fria e aplique um hidratante para a região dos olhos.

Não se esqueça que dormir oito horas por dia ajuda a acabar com as olheiras. Se não der, durma uma ou duas horas à tarde. É tiro e queda.

Fonte: [br.news.yahoo.com/bemestar](http://br.news.yahoo.com/bemestar)

# ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

dia	JUNHO nome	telefone
1	GILMAR SILVESTRE	(19) 3426-4164
1	RONALD BARBETA	(47) 349-0396
2	JOSE CARLOS DA SILVA	(11) 37411782
2	ENY GONÇALVES RIBEIRO	(11) 5668-8026
2	SILVANA APARECIDA DE OLIVEIRA	(34) 3151265
3	VANI CEZIMBRA FAZOLARE	(11) 36727031
4	VALDEMAR ANTONIO MARSON	(15) 2832262
5	MARIA GILARDINO	(11) 38360114
5	EGUIBERTO ALVES DA CRUZ	(19)-34623967
5	PEDRO DE FREITAS NETO	(19) 3413-0688
6	ANTONIO DA SILVA	
6	DAISY CECILIA ECKMANN PALOTINO	
7	MARIA APARECIDA CAMARGO PITA	(11) 55239726
7	ADELINA K. ITO MIYAZAKI	(19) 34265372
8	MARCOS AGUIRRE ARMELIN	(19)34340521
9	SAVERIO CIRIGLIANO	(11)56863371
10	SONIA FARID A. BREHMER	
10	MICHEL THEODORE YALLIS	(13) 33862699
11	VITORIO GENOVESI	(11) 56664926
14	LEILAMAR A. JORGE	(19) 34132688
14	ERICA ROBLES MORON	(11) 56311860
18	MARILENE B. BATISTA DA SILVA	(19) 34935159
19	BERTA N. CUNHA DE OLIVEIRA	(19) 3424-2464
21	ANTONIO LUIZ ARTHUSO	(19) 3422-7861
21	CARLOS DUTRA PEDROSO	(43) 3390011
21	LEONARDO PESTALOZZI	(11) 3501-8561
22	ANTONIO AUGUSTO FRANCO	(19) 3434-9295
25	JOAO BATISTA RIBEIRO BORGES	(19) 34025595
27	CARMEM AP. S. FERNANDES	(19)3433-3244
27	MANUEL GARCIA OTERO	(11) 8155957
27	MARIA HELENA C. A. TESSITORE	(11) 56672216
27	GISLAINE LUIS GOMES	(19) 3432-4222
27	SANDRA M. CLAUDIO PINOTTI	(19) 3421-5851
27	STEFAN VILICIC	(11) 38347454
28	ZENI PEREIRA DA CUNHA	(19) 34338266
28	IRENE MONTES DA SILVA	(11) 55152783
28	PEDRO WILSON TURINA	(19) 3434-5029
29	EDGAR VITORIO	(11) 3691-1766
29	PAULUS GERARDUS DONA	(19)34212418
29	GLORIMAR R. DA S. DIAS	(19) 34210201
29	PEDRO MANOEL CASTANHO	(19) 3432-4297
30	JOSE AMÉRICO NÓBILE	(19) 3414-2758
30	JOSE RIBEIRO CUNHA NETO	(11)36722914

	JULHO	telefone
1	ISABEL T. BRAZ CARRANDINE	(19) 34243305
2	JOÃO BENEDITO MENDES	(19) 3434-2483
5	JOSÉ ROBERTO GIUSTI	(19) 3426-2124
5	MARLI GRIZOTO COSTA	(19) 3421-2229
6	LUZIA BUSINARI NAZATTO	(11) 43964307
6	LAERCIO ABEL COSTANARO	
7	NANCI DE S. VERDICCHIO	(11)38647316
8	ANGELA CRISTINA PAES RUIZ	(19) 3426-5020
8	MINEKO KAWAKAMI NAGAMINE	(11) 5785967
8	ADELINA DE F. SANT'ANNA PADELA	(19)34731084
8	MARIA ABADIA S. FRANCISCO	(19) 3426-0394
9	EDUARDO FAUSTINO	(11) 36911686
10	OSWALDA MAIERON FRANCA	
10	ANANIAS LOPES DE SOUZA	
10	ODAIR D. RAYMUNDO	(19) 3411-4389
11	ALCIDES DA SILVA VIEIRA	(19) 34262667
14	IZILDA AP. SANTOS	(19) 34135778
15	MARIA ISABEL A. SANTOS	(19) 3426-7392
15	MARLENE MELLO DE AVEIRO	(11) 41412697
16	WOLF DIETER GUNTER HAACK	(41) 3378-1297
16	HEBE DAGRONI MARQUES	(19) 3269-4263
17	EDILSON BIANCHINI	(19) 35824252
18	ADILCE C. CARVALHO PAULINI	(11) 38450374
18	ELIEZER TOTTI	(19) 34244338

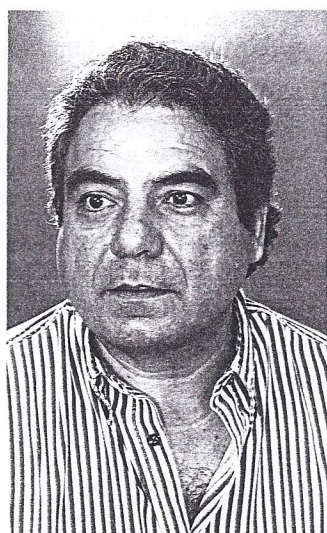
18	LEONARDO JORGE	(19) 34132688
18	LUIZ DENIS DIAS BATISTA	(11) 50419934
18	RUBENS ABDALLA	(19) 34260680
19	A ISABEL S. R. CUNHA	(11) 36722914
20	SEBASTIAO R. DO PRADO	(19) 38757520
20	WILMA MARTINELLI GOBBO	(11) 56415468
20	ANA MARIA N. BORGES FRANCO	(11) 38328748
21	MARIA JOSE DA S. MARCIANO	(11) 64574826
21	PEDRO GUERREIRO FILHO	(11) 36091550
21	VERA LUCIA GARGANTINI	(11)5575-4738
22	ANA MARIA SGUIERRA FRIOLLI	(19)3422-2576
22	EFIGÊNIA APARECIDA SIQUEIRA	(19) 3411-8141
23	BERNADETE L. NORONHA	
24	JOSÉ EDUARDO PAESMAN	(19) 3426-2080
24	JOSELY O. REIS	
24	MANUEL MORON ROBLES	(11) 56311860
24	WASHINGTON BERGAMO RUIZ	(19) 3426-5020
25	LIDA ROSA RESTREPO	(11) 3062-9818
25	LUIZ PAIVA GIOIELLI	(11) 37682339
25	MÁRIO LUZ	(19) 3421-7503
26	ADELINO GONÇALVES MARINHO	(19) 34292577
27	MARISA FARIA DE BIANCHINI	(19) 35824252
27	ADA MITIDIERI	(15) 32179538
27	APARECIDA FERREIRA DA SILVA	(11) 37411782
29	ALZIRA K. PEDROSO	(43) 3390011
30	ALFRÂNIA O. S. JORGE	(19) 3403-6195
30	ELOSEU FRIOLI	(19) 34218487
31	FABIO FRANCA	

	AGOSTO	telefone
2	FRANCISCO F. DE OLIVEIRA	
2	NILZA CANTAO	(19) 3829-0299
3	LAERCIO ANTONIO DA COSTA	(19) 3421-2229
4	ALCIDES BANCARO	(11) 55600428
4	ITAMAR C ESTEVES	(19) 34218473
4	DIONE J. S. TOTTI	(19) 3424-4338
5	DANIEL GOMES	(19) 3432-4222
5	CLEIDE M. DE O SÁTOLO	(11) 3921-7017
6	GETULIO NONATO MARQUES	(11) 4583723
6	LÚCIA E. S. TONELLO	(11) 4153-1852
7	MILTON IOGOLIA	(11)37686582
7	NADIR SIQUEIRA YALLIS	(13)338-6256
8	ARNALDO LAZARO	(11) 2616976
8	WALDETE C. SPESSOTO NHOQUE	(11) 3975-7452
10	WALTER FONSECA	(11) 37682480
10	GISELA M. DE OLIVEIRA	(11)4618-0318
11	CLARA GOMES MATE	(48) 4339137
13	JOSÉ R. AMARAL NUNES	(19) 34242250
16	SALVADOR BOCHEMBUZO NETO	(19)3426143
16	MARTHA MARQUES MIOTTO	(19) 34339576
17	FIORAVANTE BARRA LAGOTTA JR.	(19)34342728
18	MARIA DAS GRAÇAS C. DE SÁ	(11) 5924-3589
20	TAKASI NAGAMINE	(11)5785967
20	RAQUEL R.R.SANTANNA	(19) 5344275
21	DALVA ROSA DAS C. ALMEIDA	(19) 3432-4571
22	MARIA SUZANA R.S. NOBILE	(19)3414-2758
23	BENEDITA R. SCAFARIELLO	(16) 8311784
24	MARIA DE JESUS BELTRAN	(19) 34229625
26	MARIA ANGELA P.MONTE FRANCO	(19) 3434-9295
27	IOLE ALONSO BOTTENE	(19) 34336988
27	CARLOS ALBERTO SERAFINI	(11) 56672515
27	MARIA APARECIDA LUZ	(11) 5481327
27	LEONICE RINALDO MARTINS	(11) 38329867
27	MIRDE P.O TRINDADE	(15) 32431780
28	JURANDIR BEZERRA MACHADO	(19) 34349304
28	JURACI N. DA SILVA	(11) 6681-5320
29	HENRIQUE JOSÉ DE OLIVEIRA	(19) 3424-2484
31	CÉLIA M.B. ZANINI	(11) 5205516
31	ERMINIO FACIOLI	(11) 36821717
31	SEBASTIÃO DE OLIVEIRA	(19) 3438-3560

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



## UM PERFIL EM DESTAQUE



### LEONARDO JORGE

*Nancy Barros, nossa entrevistada do Boletim nº 33, indicou Leonardo Jorge, que ela "classificou" como nosso "rico português", para ser o destaque desta seção. Ela nos forneceu algumas "dicas" sobre seus negócios, e sobre uma insuspeitada proficiência em cerveja, e onde melhor saboreá-la, ora, pois, pois. Informou ainda que ele anda muito "recluso", e que quer tirá-lo da toca. Nós tentaremos colaborar nessa missão, logo mais. Vamos à nossa conversa com o Leonardo.*

M H Miotto

**Abencat e você – Leonardo, sua origem foi anunciada pela Nancy. Seu sobrenome, e suas feições, porém, sugerem uma influência, talvez de "mouros", que, salvo engano, andaram pela Península Ibérica. O que você tem a nos dizer sobre essa possibilidade?**

Leonardo – Bem, apesar de muitos acharem que eu era baiano, e Leonardo ser de origem italiana e Jorge, turca, de fato eu sou genuinamente português. Talvez o meu pai tivesse a esperança de que eu pertencesse à polícia secreta portuguesa, por isso, essa confusão, mas é só para disfarce.

**A- O que você sabe sobre a vinda de seus antepassados "lusitanos" para o Brasil?**

L – O primeiro a vir para o Brasil foi meu tio José, irmão mais velho de meu pai. Atão pelo jeito, foi este o gajo que começou tudo, ou seja, depois ele mandou vir o meu pai e aí não parou mais de vir português da família.

**A – Para onde eles se dirigiram inicialmente?**

L – Para a cidade de Santos.

**A – Qual o tipo de atividades a que se dedicaram após se estabelecer no Brasil?**

L – Eu vim a conhecer o meu tio José, aqui no Brasil, e ele era taxista. O meu pai, porém, trabalhou também em Santos durante uns quatro meses, em trabalhos temporários, até que um amigo o convidou para trabalhar em uma Confeitaria recém inaugurada no bairro da Aclimação, em São Paulo, onde trabalhou uns três anos até a Confeitaria ser vendida e, em seguida, comprou um negócio próprio no bairro da Lapa, em São Paulo.

**A – Você nasceu na cidade de São Paulo?**

L – Olhem só que bonitinho... Eu nasci no Distrito de Leiria, Conselho de Ancião, Freguisia de Lagarteira, tudo isso fica lá em Portugal.

Traduzindo para o Organograma Político Brasileiro, Distrito é Estado, Conselho é Município, e Freguisia é Bairro.

**A – Em que bairro você viveu mais tempo?**

L – No bairro da Lapa, em São Paulo, por mais ou menos 48 anos.

**A – Qual a sua formação escolar? Fez curso superior?**

L – Superior e Administração de Empresas.

**A – Como e quando chegou à Caterpillar?**

L – Eu trabalhava na Anderson Clayton, ou melhor, "Óleo Saúde", como era popularmente

conhecida, na Vila Anastácio em São Paulo. Durante o tempo em que lá trabalhei exerci a função de Selecionador de Pessoal e foi aí que tive a surpresa, do folhear a Carteira Profissional de um ex-funcionário da Caterpillar, verifiquei que ele tinha tido aumento salarial quase todos os meses e aí, meu amigo, apesar de português, no primeiro anúncio feito no Estadão pela Caterpillar, lá estava eu sendo admitido, em 22-04-1968.

**A – Que cargos você ocupou na CBSA em Santo Amaro?**

L – Escriturário, Estagiário de Contabilidade, Técnico de Contabilidade, Analista de Balanço, e de Orçamentos, Superior de Contabilidade Financeira, Supervisor de Contabilidade Geral e Supervisor de Contabilidade Fiscal.

**A – Quando veio para Piracicaba?**

L – Acho que em 1992, talvez eu tenha sido o último a vir. Fiquei em Santo Amaro para ajudar no leilão e fazer a comunicação aos Órgãos Públicos do encerramento e/ou transferência da Caterpillar junto aos Órgãos Públicos.

**A – Como foi para decidir pela mudança?**

L – Foi uma decisão simples e rápida, tomada pela família, principalmente porque faltavam uns dois anos para completar o meu tempo para aposentadoria e o fato de parte da família de minha esposa já morar em Piracicaba.

**A – E a adaptação, sua e de sua família, à nova cidade, nova fábrica, novos companheiros de trabalho?**

L – Para quem morou por 44 anos em São Paulo, a adaptação foi muito fácil e prazerosa, porque eu sentia que Piracicaba era um grande Clube de Campo. Até hoje faço caminhadas e amigos. Outro fator importantíssimo foi o fato de minha sogra e de meu sogro já morarem na cidade.

**A – Alguma lembrança mais forte, dos tempos da Caterpillar?**

L – Forte, sim, mas sem cheiro. Certa ocasião, por época do budget eu e o Rodolfo Mehrens, estávamos trabalhando, num fim de semana, na sala da Contabilidade, quando logo cedo entrou um gerente de departamento, americano, recém chegado dos EUA, falando muito mal o português e nos entregou as folhas do budget dizendo assim: OK ESTÁ TUDO CAGADO e saiu. Eu e o Rodolfo nos olhamos rimos um pouco, mas diante da

seriedade do americano, ficamos pensando o que ele queria dizer e chegamos à conclusão que ele gostaria de ter dito: OK ESTÁ TUDO CALCULADO.

**A – Você se preparou para a aposentadoria? Fez algum plano?**

L – Não tive grande preocupação, mesmo porque, eu e minha família sempre tivemos hábitos simples. Bem, o plano era o comércio, mas que comércio? Então listei algumas atividades comerciais que gostaria de pesquisar.

**A – Conseguiu realizar o que planejou?**

L – Sim, ainda trabalhando na Caterpillar com data marcada para sair, fui convidado por uma pessoa aqui da cidade para montar uma loja de lustres. Aliás, ramo de atividade que eu nem sonhava em pesquisar.

**A – Como você se sentiu ao se aposentar?**

L – Senti muito a falta do convívio diário que mantinha na Cat e um vazio com relação á falta de informações que recebia diariamente.

**A – E como construtor, você constrói para terceiros ou constrói para negociar seu imóvel? A que tipo de construção você tem se dedicado?**

L – Realmente gosto de construção, mas o pouco que fiz foi para "consumo próprio", como opção de investimento.

**A – E quanto ao profundo conhecimento de cerveja e dos melhores lugares para tomá-las, o que você nos conta?**

L – Sinceramente, a melhor marca é "todas" e sem dúvida o melhor local é onde tiver cerveja.

**A – Leonardo, chegamos ao fim de nossa entrevista. Pedimos que você nos indique um novo associado para ser nosso entrevistado do próximo boletim.**

L – Gostaria de indicar o Rubens Abdalla para a próxima entrevista. Sei que se trata de um corinthiano fanático, pelo menos em outra época e, pelos mais de 30 anos de Caterpillar, deve ter muitas histórias para contar

Desejamos agradecer ao Leonardo pela pronta resposta às nossas indagações, e pela indicação do Rubens que, estamos certos, nos proporcionará boa leitura.

M H Miotto

# COMO VIM PARAR AQUI

## Itamar Colimódio Esteves (O homem que veio de Minas)

**E**u nasci no início da década de 40, em um sítio no município de Chiados – MG, e em 1958 deixei para trás meus pais e meus 10 irmãos mais novos, pois os três mais velhos já haviam saído. Deixei para trás, o conforto do meu espaço conhecido e fui para Juiz de Fora à procura de novos desafios. Esclareço que se não encontrarem Chiados no mapa do Brasil, imaginem alguma coisa entre Juiz de Fora e Mar de Espanha, ambas em MG, e Três Rios, RJ, é logo allli.

Chegando a Juiz de Fora com 17 anos, com o segundo ano do que então se chamava Primário, tive que encarar o banco de um grupo escolar noturno para concluir essa fase, e, posteriormente me preparar para a Admissão ao Ginásio, um tipo de “vestibular”, (você se lembram?). Pois é, naquela boa época era necessário um exame classificatório para se ingressar no Ginásio, principalmente nas tão disputadas escolas públicas.

Trabalhei em Juiz de Fora no comércio de papeis e modas, até 1964, quando vim para a cidade de São Paulo, onde desembarquei em fevereiro, e duas semanas depois pensava em voltar, desesperado com o frio e a garoa da nossa capital.

Na pensão onde fui morar, na Rua Itambé, conheci uma pessoa que me convidou para trabalhar no escritório de representação da Paraná Equipamentos, revendedora da Caterpillar.

Em 1966, saí da Paraná e fui trabalhar em uma Importadora e Exportadora de Auto Peças, e nesse mesmo ano eu trouxe para São Paulo minha mãe, dois irmãos menores de idade, e as seis irmãs caçulas, sendo que a mais velha estava com 14 anos.

Em 20 de fevereiro de 1967, ingressei no Departamento de Peças da Caterpillar Brasil S. A. Máquinas e Peças, na Av. Leopoldina, 112, na Vila Leopoldina, como Registrador de Inventário, popularmente conhecido como *cardexista*.

Um fato pitoresco então ocorreu: Quando do processo de avaliação para admissão, o Coordenador da Área, Getúlio N. Marques, que substituía o seu Supervisor que estava de férias, comentou com uma das funcionárias da Seção, Neide Gomes, que estava com dificuldade para decidir entre um candidato que se saiu muito bem na entrevista e um outro que se houve muito bem nos testes. A Neide Gomes, que mais tarde, em dezembro de 1970, se tomaria Sra. Neide Gomes Esteves, lhe disse que ela ficaria com o candidato que fez o melhor teste, sem conhece-lo. Detalhe, ela trabalhou na Caterpillar até 1976, e nós continuamos juntos até hoje.

Em 1969 fui transferido para Santo Amaro (consolidação das atividades da Caterpillar em São Paulo), Passei por vários cargos e cheguei a Supervisor de Auditoria de Dados em 1974. Outro fato pitoresco aconteceu: Em 1971, quando da inscrição no Programa de Integração Social, PIS, eu informei que trabalhava desde os 9 anos, e isso se tornou motivo de muita gozação entre os colegas de trabalho. Refiz a minha ficha de inscrição, alterando a idade para 13 anos, e quando saiu o primeiro extrato do fundo, determinando a quantidade de cotas e o rendimento, eu estava em situação bem melhor do que a do meu Supervisor. Em 1976, com a chegada do nosso primeiro filho, Da. Neide assumiu o papel de dona de casa e exigiu que o João Schneider contratasse uma nova secretária.

Os anos se passaram, várias mudanças de cargo e, em 1992, eu participei da pesquisa sobre interesse e disposição de vir trabalhar em Piracicaba, e a resposta foi sim, pois havia grande interesse em sair de São Paulo, embora reconhecendo e agradecendo a forma como fui recebido nessa cidade. O interesse era tão grande que na pergunta sobre a preferência por turno de trabalho, eu marquei as três opções, ou seja: primeiro, segundo e terceiro turno. Um terceiro fato pitoresco aconteceu: Quando do detalhamento sobre a transferência, ficou acertado que haveria o

desligamento em São Paulo e a recontração em Piracicaba. Conversando com meu Diretor, eu lhe disse que estava bastante preocupado com o fato de ser recontraado em Piracicaba. Então me perguntaram o porque da preocupação, e eu disse que era o fato de eu ter que me submeter a um período de experiência, exercendo a mesma função, e isso depois de 16 anos de companhia.

Como consultor da Área de Peças, eu assumi a coordenação da mudança do CDP para Piracicaba, tarefa muito grande que só foi possível com a colaboração e envolvimento de muitas pessoas das demais Áreas da companhia, tais como: Área de Sistemas, Contabilidade, Compras, Jurídico, Tesouraria, Recursos Humanos, Transporte e a própria Área de Peças.

Por falta de recursos financeiros não foi possível instalar a estrutura de estocagem no novo Armazém para depois ter início o processo da mudança, e o ponto de maior vulnerabilidade era o processo de desmontagem das estruturas de estocagem (porta paletes e armários) em São Paulo e sua transferência e montagem em Piracicaba, em "prazo relâmpago", de modo a permitir que as estruturas que iam sendo esvaziadas eram desmontadas e preparadas para viagem.

Apesar de o processo de mudança ter sido gratificante, foi também muito desgastante. O desafio maior foi (seria) transferir o inventário de São Paulo para Piracicaba, quebrando, por apenas um dia, o atendimento aos revendedores. Esse objetivo estava sendo atendido enquanto a

quantidade de "carretas dia" estava dentro do que havia sido programado/planejado. Contudo, alguém, "forças ocultas" determinou que o cronograma da mudança fosse radicalmente mudado/acelerado. Prefiro não detalhar o restante da operação para não ter que citar nomes, ou melhor, não citar um determinado nome que provocou uma situação desastrosa no atendimento.

Transferi-me para Piracicaba no final de 1992, com minha esposa, Neide, e os nossos filhos Daniel, de 15 anos, e Silvana, de 10 anos. Os filhos continuam solteiros, o Daniel, morando com os pais, (ainda) e trabalhando a sua Banda Sonora, e a Silvana morando em Capinas e trabalhando na Bosch.

- *Sempre trabalhando na Área de Peças, eu assumi em 1997 o cargo de Supervisor de Logística, na Caterpillar Logistic Services e fiquei responsável pelas operações do CDP da Chrysler do Brasil, nas dependências da CBL.*
- *Em 2000 estive na Venezuela, cidade de Valença, trabalhando no Start-up das operações de logística para a Chrysler Venezuela e em 2002 estive no México, Cidade do México, trabalhando no Start-up das operações de logística para a Ford México.*
- *Em 2003 assumi a administração do CDP da FGWilson Geradores e International Caminhões, em Nova Odessa, atividade essa que foi transferida no final de 2005 para Santa Bárbara d'Oeste.*

### ASSIM EU VIM PARAR AQUI

## SALADA PARA CORTAR CALORIAS

Você quer cortar as calorias? Então uma boa idéia é comer uma salada antes da refeição. Um novo estudo, publicado no "Journal of the American Dietetic Association", descobriu que comendo uma salada antes da refeição, consome-se menos calorias sem perceber. No estudo, as pessoas que comeram uma salada antes da refeição principal consumiram 12% a menos de calorias.

O estudo acompanhou 42 mulheres que não foram orientadas para comer muito ou pouco. Elas podiam escolher o que comer ou não entre 6 tipos diferentes de saladas antes das refeições principais. As que ingeriram 3 xícaras de salada (100 calorias) consumiram em média 12% menos calorias do que as que não comeram salada.

Porém, pesquisadores salientam que a salada deve ter poucas calorias. Não deve-se carregá-la com molhos gordurosos. As pessoas que comeram salada com molhos gordurosos acabaram consumindo 17% mais calorias.

*Fonte: Journal of the American Dietetic Association.*

Remetente:

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