

ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2006 – Nº 36 – ANO IX

A PALAVRA DO PRESIDENTE

O PASSAR DO TEMPO

Creio que cada um de nós vai se apercebendo um pouco diferente a cada vez que nos damos conta de que o tempo está passando. Muitos de nós damos a prioridade que julgamos merecida aos cuidados com a saúde e com o aspecto físico, o que nos mantém em condições de continuar vivendo nossa rotina diária, mas deixamos em segundo plano os aspectos sentimentais e emocionais que fazem de nós, seres humanos, criaturas únicas, que alimentam uma parte da alma com o conteúdo da mente.

Uso este preâmbulo para abordar um ponto que tem sido uma preocupação constante em conversas dos membros da Administração da Abencat. Por que existe preocupação, poderão perguntar, se os dois encontros que ocorrem anualmente têm obtido sucesso crescente na união e confraternização de colegas e familiares, e no mês de setembro foi organizada uma excursão que também obteve sucesso.

Sim; a Diretoria Social e a de Eventos têm se esmerado e

continuam progredindo, o que é muito gratificante e encorajador para os idealizadores desses eventos.

A preocupação à qual me refiro é com o fato de existir muito pouca convivência entre nós, Abencateanos, nos períodos entre eventos. Várias idéias vêm sendo debatidas e tentadas, mas me parece que ainda não encontramos a maneira mais adequada de congregar nossos associados em atividades de longa duração. Em alguns de nossos encontros foram montados painéis de fotos que nos permitiram, por alguns momentos, nos trazer à mente novamente o sentimento de que somos um grupo, e que cada um ao seu modo trilhou caminhos que conduziram ao sucesso.

Em nossa última reunião de Conselho e Diretoria o Walter Rosa abordou o assunto, sugerindo que seja criada uma espécie de "Memória Permanente", que poderá incluir, além de fotos, relatos e objetos. Um dos pontos positivos da idéia é que, para conseguirmos implantá-la necessitaremos da colaboração de todos; cada um

revisitando suas recordações e revivendo momentos importantes ou curiosos de nossas vidas. Ao fazermos isso estaremos lembrando situações e pessoas com as quais não nos relacionamos há tempo, e nos encorajando a pegar o telefone e ligar, mesmo que seja só para falar dos fatos curiosos que nos voltaram à mente.

Se você, companheiro Abencateano julgar que a idéia é viável, interessante e não sabe nem o que escrever, pegue o telefone e ligue para a nossa sede, 19 – 3435 5358 e passe sua idéia para a Silvia, segundas, quartas e sextas feiras das 13:30 às 15:30 hs. Diga de seu apoio, sua idéia, o que você tem que poderia ceder para a nossa primeira "Feira da Memória Caterpillar". Até mesmo, se você acha que a idéia não é boa, não perca a oportunidade de exprimir seu pensamento. Ficaremos no aguardo de sua opinião que nos é sempre agradável.

Armando Ceccato
Presidente da Diretoria

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 340 exemplares:

304 exemplares para associados; 28 exemplares para CBL/Previcat; 8 exemplares para arquivo e outros fins.

Reunião Conjunta da Diretoria e dos Conselhos

Conforme previsto na convocação, reuniram-se no dia 16 de setembro passado, na sede do CEC, representantes da Diretoria, do Conselho Fiscal e do Conselho Deliberativo. O Conselho Fiscal, ouviu a prestação de contas da Diretoria, examinou livros e registros e emitiu parecer com recomendação de aprovação das referidas contas. A Diretoria assistiu a exposição dos resultados das contas do primeiro semestre de 2006, sendo destacado que tinha sido orçada uma arrecadação de R\$23.383,00, e realizada a arrecadação de R\$22.037,00. Por outro lado, a previsão de caixa para o fim do semestre fora de R\$10.939,00, mas o resultado alcançado foi um caixa de R\$13.288,00, com um total de 300 associados. Lido o parecer do Conselho Fiscal, após ouvida a exposição da Diretoria Administrativa, foi o parecer aprovado por unanimidade pelo Conselho Deliberativo. O vice-presidente fez uma apresentação sobre dificuldades de integração e de

atividades de São Paulo e de Piracicaba. Anunciou a programação de uma excursão ao Pesqueiro Maeda, em Itu, prevista para 23 de setembro, noticiado pelo Abencat e você, bem como por comunicação aos associados. O Conselho apreciou ainda a proposta de alteração dos Atos Normativos de números 2 e 3. O primeiro estabeleceu que os participantes de eventos festivos gerais da Abencat, são destinados ao associado e seu cônjuge. Na falta deste, é admissível a participação de um ascendente ou descendente, ou ainda, de parente por afinidade. No ato Normativo número 3, que trata do uso de transporte fretado, foi eliminada a isenção de pagamento de tarifa de dirigentes e/ou adjuntos que viajavam em atividades de seu cargo. Da reunião, o secretário José Carlos Fernandes Garcia lavrou a competente ata.

M H Miotto

O CORPO FALA

O sugestivo título acima foi o tema desenvolvido para grupo de esposas, por ocasião da última reunião conjunta da Diretoria e Conselho da Abencat, nas dependências do CEC, Clube dos Empregados da Caterpillar. A palestra foi ministrada pela reconhecida Terapeuta Ocupacional e Fisioterapeuta, Dra. Lílian Beatriz Salles, que encantou as participantes com sua oportuna mensagem e simpatia. A Dra. Lílian deixou claro que precisamos e devemos prestar mais atenção às manifestações do nosso corpo, que podem aparecer de diferentes formas; desde uma pequena dor muscular, que pode evoluir para uma doença mais grave, de uma pequena tristeza a uma depressão profunda, pois tais manifestações, podem ser reflexos de que algo não vai bem em nossa "alma", nossa essência, ou seja suas origens não são necessariamente fisiológicas, podem advir de desconfortos psicológicos, emocionais e/ou espirituais.

Dentro deste enfoque a Dra. Lílian deixou algumas dicas para nos orientar: é importante que busquemos sempre, mesmo nas dificuldades e adversidades, nosso bem estar interior, a paz de espírito, a presença de Deus como O concebemos. É a forma para, mesmo numa condição desfavorável, encontrarmos alegria e nos

imbuirmos de sentimentos positivos que nos ajudarão a enfrentar as dificuldades do dia a dia e assim afugentar as tristezas e doenças que nos ameaçam.

Outro aspecto abordado pela Dra. Lílian, como forma de "espantar as doenças" e encontrar alegria é colocar o corpo em movimento, isto é, desenvolver sistematicamente uma atividade física que nos proporcione prazer, energia e, em consequência, mais saúde.

Após a palestra, foi desenvolvida uma dinâmica de grupo, onde cada participante recebeu estímulos positivos dos demais participantes, com o objetivo de melhorar sua auto estima e energizar o corpo e mente para espantar as possíveis ameaças ao próprio organismo.

Resumindo, foi um encontro muito agradável na opinião das participantes, tendo havido sugestões para que se amplie esse tipo de iniciativa. Registramos aqui nosso público agradecimento à Dra. Lílian, que tão gentilmente acolheu nosso convite para bem conduzir esse gostoso encontro / palestra.

Maria Teresinha Peron.

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

Almoço de Confraternização

No dia da reunião conjunta da Diretoria e Conselhos, realizada na sede do CEC, quando as esposas tiveram uma programação especial, ao findar-se o trabalho, já após o meio dia, a maioria dos presentes, como estava previsto, dirigiu-se para o aprazível e histórico bairro Monte Alegre, situado a uns dois quilômetros do CEC. Logo à entrada, para quem vem pelo Anel Rodoviário Municipal, como nós, encontra-se o simpático Restaurante Paulino, nome da família proprietário e que o opera. Eu, que tinha estado em um trabalho da Prefeitura, mais ou menos como "a Prefeitura no bairro" e a Martha, que fui buscar, chegamos para participar desse encontro, que, para o almoço, reuniu vinte pessoas. No menu, havia salada de entrada, e o prato principal que

podia ser frango grelhado ou à parmeggiana, ou boi à parmeggiana, acompanhado de farofa, arroz, macarrão, fritas e farofa. Embora simples, a comida foi bem preparada e saborosa. Como tínhamos reserva, não houve problema. É que o restaurante tem sido "descoberto" por famílias que se reúnem aos sábados ou domingos, quando há espera para ter lugar, exceto para quem "madruga". Bem, a comida foi uma parte, obrigatória, mas foram quase duas horas de papo agradável, até pelas 14h30, quando nos dispersamos, com encontro marcado para a confraternização de Fim de Ano, dia 2 de dezembro próximo.

Até Lá!

M H Miotto

UMA NOITE AGRADABILÍSSIMA.....

Bem, nos dias de hoje, é raro podermos usar este superlativo. Mas, se vocês quiserem ter a oportunidade de vivenciar uma noite AGRADABILÍSSIMA é só irem aos Bailes do Clube Saudosista....Isso mesmo!

Em Outubro próximo passado, eu e meu marido tivemos a oportunidade de conhecermos o Clube....Foi num sábado, para mim especial, noite magnífica, o clima ajudou...e lá fomos nós, acompanhados de amigos e parentes.

Ficamos surpresos com o tamanho do salão.....muito grande, belíssimo, arejado, piso rebaixado, ótimo mesmo. Ao chegarmos em nossa mesa, já veio o garçom, muito simpático e solícito.

Quem é de nossa geração vai se lembrar de uma bebida muito popular nos anos 60/70...a Cuba Libre.....pois é, acreditem ou não, pudemos saborear boas e generosas doses de Cuba.

A orquestra também era das boas e nos remeteu aos áureos tempos, com belíssimas e românticas músicas, às vezes apenas

orquestradas, outras vezes, cantadas por um excepcional casal de profissionais, ora ele, ora ela, e lá íamos nós ao som de boleros, valsas, e outros ritmos da época dourada. Não podemos nos queixar, dizendo: "tempos que não voltam mais...." basta querer e, com um pequeno esforço, podemos nos divertir como fazíamos nos anos dourados.

É um verdadeiro ponto de encontro para amigos, onde você pode apreciar boas músicas só ouvindo, ou também dançando; e a altura do som é daquelas que você pode conversar sem se "estressar" devido ao alto volume. É um programa digno de ser repetido e aproveito para divulgá-lo, pois é saudável, alegre e só faz bem.

Foi uma noite muito agradável, e espero poder repeti-la, assim que possível.

Abraços aos queridos leitores e espero encontra-los em uma destas NOITES AGRADABILÍSSIMAS.....

Piracicaba, Outubro/2006

Sílvia Maria de Oliveira Maziero.

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
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.

RIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO....

Dona Genoveva

Numa cidade do interior de Minas, o Promotor de Justiça chama sua primeira testemunha, uma velhinha de idade bem avançada. Para começar a construir uma linha de argumentação, o Promotor pergunta à velhinha:

– Dona Genoveva, a senhora me conhece? Sabe quem sou e o que faço?

– Claro que eu o conheço, Vinícius! Eu o conheci bebê. Você só chorava, deveria ser pelo pintinho pequenino que você tinha. E francamente, você me decepcionou. Você mente, você trai sua mulher, você manipula as pessoas, você espalha boatos e adora fofocas. Você acha que é influente e respeitado na cidade, quando na realidade você é apenas um coitado. Nem sabe que a filha está grávida, e pelo que sei, nem ela sabe quem é o pai. Ah, se eu o conheço! Claro que conheço!

O Promotor fica petrificado, incapaz de acreditar no que estava ouvindo. Ele fica mudo, olhando para o Juiz e para os jurados. Sem saber o que fazer, ele aponta para o advogado de defesa e pergunta à velhinha:

– E o advogado de defesa, a senhora o conhece?

A velhinha responde imediatamente:

– O Robertinho? É claro que o conheço! Desde criancinha. Eu cuidava dele para a Marina, a mãe dele, pois sempre que o pai dele saía, a mãe ia para algum outro compromisso....E ele também me decepcionou. É preguiçoso, puritano, alcoólatra e sempre quer dar lição de moral nos outros sem ter nenhuma para ele. Ele não tem nenhum amigo e ainda conseguiu perder todos os processos em que atuou. Além de ser traído pela mulher com o mecânico...

Com o mecânico!!

Neste momento, o Juiz pede que a senhora fique em silêncio, chama o promotor e o advogado perto dele, se debruça na bancada e fala baixinho aos dois:

– Se algum de vocês perguntar a esta velha, filha da puta, se ela me conhece, vai sair desta sala preso! Fui claro?

Colaboração do meu velho amigo Bruno Rezende.

Assédio no Consultório:

Uma mulher leva um bebê ao consultório do pediatra. Depois de alguns momentos de espera na sala, a enfermeira manda ela entrar no consultório.

Após a apresentação, o médico começa a examinar o bebê e vê que o seu peso está abaixo do normal e pergunta:

– O bebê bebe leite materno ou de mamadeira?

– Leite materno _ diz a senhora.

– Então, por favor, mostre-me seus seios.

A mulher obedece e o médico toca, apalpa, aperta ambos os seios num exame detalhado.

– Pode colocar a blusa.

Depois da senhora estar novamente composta, o médico diz:

– É claro que o bebê tem peso a menos. A senhora não tem leite nenhum.

– Eu sei, doutor. Eu sou a avó. Mas adorei ter vindo....

Colaboração de Antonio Carlos Fernandes

A mãe perguntou para a menininha:

– Onde você estava?

– No quarto, brincando de médico com o Juquinha.

– “De médico”?!? A mãe deu um grito e um salto da cadeira.

– Médico do SUS, mãe....., ele nem olhou na minha cara!

A tia perguntou para o mesmo Juquinha:

– O que você vai fazer quando for grande como a tia?

– Regime!

Conversa de casados:

– Querido, o que você prefere? Uma mulher bonita ou inteligente?

– Nem uma, nem outra. Você sabe que eu só gosto de você!

Colaboração de Sílvia Maziero

Novos Associados

Neste período temos a festejar a admissão de nove novos associados. É uma leva de colegas que ainda estão ligados à Caterpillar, mas já elegíveis para a Previcat. Alguns foram nossos colegas ou contemporâneos na CBSA. Recebemos a todos com muita alegria. Mais uma vez o Dárcio Luiz Bueno Rodrigues se destaca, por larga margem, na indicação dos novos associados, A ele também nossos parabéns.

Eis nossos novos colegas “abencatianos”: Em setembro - Fátima Aparecida Schiavolin, indicada por

Mario H Miotto; Genésio Meniquetti, indicado por Egberto Alves Cruz; Mario Zabin, indicado por Dárcio Luiz Bueno Rodrigues, e Maria Antonia Toffoli de Araújo, indicada por Luiz Adolfo Lanza. No mês de outubro, tivemos - Carlos Alberto Montanhini, Ronaldo Teixeira Fragoso, e Benedito Domingos Pereira, indicados por Dárcio Luiz Bueno Pereira.

M H Miotto

PASSEIO AO PESQUEIRO MAEDA (23/09/2006)

A rua era de terra e ambos os lados cercados por arames farpados, e vez ou outra surgia um porteira. O gado pastando parecia nem se incomodar com o barulho do ônibus que passava. O dia estava lindo, o sol cativante prá bronzear qualquer pescador e que bom!..estávamos quase chegando no Pesqueiro. O clima de seriedade dos senhores e senhoras era contra balanceado pela contagiante alegria de um grupo de crianças; netos de colegas nossos, o que moldava um cenário bem de família. Sentia-se no ar um clima de pescaria, onde quem conhece sabe que rola adrenalina prá tirar o bruto de quase um metro da água, sem exagero.

O ônibus estacionou e recebemos do representante do Maeda, as instruções necessárias e as comandas daquilo que tínhamos direito. O pessoal foi deixado livre. Olha; prá falar a verdade, se veio algum pescador conosco, digo um de beira de rio, acho que ficou na moita porque só vi dois guris carregando vara importada e isopor prá peixe grande.

Num segundo e vupp!.. nossa turma varou pela recepção e se dispersou no alegre vai e vem

do povo que já estavam lá dentro.

Interessante! Logo que se entra, sente-se a influência do espaço, e a sensação de liberdade de movimentos. É gente cavalgando, acolá bóias motorizadas, mais adiante toboáguas, ..sei lá, a criançada fica maluca. Para nós, adultos, tínhamos atividades mais leves. Os amantes de pescaria se deram bem;.. haviam mais de quatro lagos grandes com lugar prá todos se acomodarem. Não tinha permilongo, nem borrachudo. Molhar o bico era só levantar a mão e lá estava o vendedor para servir. Quem não gostou do teleférico? Mentira que dava arrepio né gente!

Me lembro que encontrei o Marcos e a Therezinha no trenzinho que rumava para sede da Fazenda. Ficamos conhecendo um pouco de madeira de lei, azaléia e respeito pelas alturas, lá na árvore gigante. Sem dúvida, muito criativo. Escadas, pontes e mirantes, construídos por entre os galhos, em oito andares que permitem vistas panorâmicas de toda fazenda.

Perdi o trenzinho que levava pro Jardim Japonês, mas disseram que lá é bem oriental. Me lembro que encontrei o Alceu

em frente á casa do Tarzan e ele me falou das rodas d'água (28, pequenas) que ficavam logo mais abaixo. São uma trilha de rodas que bombeiam água p/ os pesqueiros lá de cima. A beleza maior fica por conta das carpas coloridas que vivem nas águas próximas das rodas. Pernas pra que te quero" me perguntei.

Confesso que no retorno senti saudades de um elevador. É tudo muito grande, a turma quase não se encontrou. Isto só aconteceu na hora do almoço, que por sinal e conforme alguns, foi muito bom e com outras opções. Pois bem, neste momento o pessoal de S. Paulo e de Pira se cruzou, para uma prosa, mas vi poucos colegas. Além do restaurante, havia um salão externo, de guloseimas, com música e pista de danças.

Entre estas e outras, passamos um dia diferente. Só o fato de sairmos da rotina já justificou o passeio. Temos razões de sobra para agradecer a Deus por nos ter dado condições de estar presente neste passeio, mesmo que ele tenha sido cansativo ou aparentemente infantil. Lembrem-se o mundo gira ..e tudo passa.

Milton A Martins

ORAÇÃO DAS MULHERES:

Querido DEUS, até agora o meu dia foi bom: Não fiz fofoca, não perdi a paciência, não fui gananciosa, sarcástica, rabugenta, chata e nem irônica. Controlei minha TPM, não reclamei, não praguejei, não gritei, nem tive ataque de ciúmes.

Não comi chocolate.

Também não fiz débitos em meu cartão de crédito e nem dei cheques pré-datados.

Mas peço a sua proteção, Senhor, pois estou para levantar da cama a qualquer momento.

Colaboração de meu amigo Bruno Rezende.

SAÚDE, BEM ESTAR

ANTIOXIDANTES E RADICAIS LIVRES

Muito se tem falado dos radicais livres e dos antioxidantes. Mas será que todas as pessoas sabem o que são eles? Por que os radicais livres são tão temidos e como os antioxidantes agem no sentido de combatê-los? Este artigo tem como objetivo esclarecer o papel dos radicais livres no nosso organismo, o que fazer para minimizar seus efeitos e quais são as substâncias antioxidantes que podem ser utilizadas para neutralizar a ação dessas substâncias no nosso organismo.

ANTIOXIDANTES MAIS IMPORTANTES:

Vitamina C – encontrada em grande quantidade nas frutas cítricas e vegetais verde escuros (laranja, limão, lima, acerola, caju, kiwi, morango, couve, brócolis, tomate, etc);

Vitamina E – encontrada principalmente no germe de trigo (fonte mais importante), óleos de soja, arroz, algodão, milho e girassol, amêndoas, nozes, castanhas do Pará, gema, vegetais folhosos e legumes;

Vitamina A – encontrada principalmente em alimentos como a cenoura, abóbora, fígado, batata doce, damasco seco, brócolis, melão;

Selênio – um mineral encontrado na castanha do Pará, alimentos marinhos, fígado, carnes e aves;

Zinco – outro mineral, encontrado principalmente nas carnes, peixes (incluindo ostras e crustáceos), aves e leite. Cereais integrais, feijões e nozes também são boas fontes;

Bioflavonóides – substâncias ativas encontradas em frutas cítricas, uvas escuras ou vermelhas, amoras, mirtilo, framboesa;

Licopeno – substância ativa encontrada principalmente no tomate;

Isoflavonas – substância ativa encontrada principalmente na soja;

Catequinas – substâncias ativas encontradas principalmente em frutas da família do morango, uva e chá verde (green tea).

Radicais Livres:

Para entendermos o que são os radicais livres é necessário esclarecer que todas as células do nosso corpo necessitam constantemente de oxigênio para converter os nutrientes absorvidos dos alimentos em energia. Entretanto, a queima do oxigênio pelas células (oxidação) tem seu preço: libera moléculas de radicais livres que são instáveis e apresentam um elétron com carga negativa que tende a se associar muito

rapidamente a outras moléculas de carga positiva com as quais pode reagir ou oxidar. Dessa forma, esses radicais livres podem danificar as células sadias do nosso corpo, sendo que o bombardeamento excessivo por essas moléculas danifica o DNA das células, bem como outros materiais genéticos.

Entretanto, as células do nosso corpo, expostas a dezenas de ataques de radicais livres por dia, têm enzimas protetoras que reparam 99% do dano por oxidação. Sendo assim, o nosso organismo consegue controlar o nível desses radicais produzidos através do metabolismo do oxigênio. Mas esse processo de oxidação que ocorre dentro do nosso corpo devido aos processos metabólicos não é a única fonte de radicais livres. Há fatores externos que podem contribuir para a formação de um excesso de radicais livres e que podem causar danos irreparáveis. Entre as causas externas mais prováveis de formação de radicais livres no nosso corpo, encontram-se:

- poluição ambiental e gases de escapamentos de veículos;
- raios X e radiação ultra-violeta do sol;
- fumo e fumaça de cigarro e o álcool;
- resíduos de pesticidas;
- substâncias tóxicas presentes em alimentos e bebidas (aditivos químicos, hormônios, aflatoxinas, etc);
- stress e alto consumo de gorduras saturadas (frituras, embutidos, etc).

Como os radicais agem no nosso corpo:

Os radicais livres não devem ser considerados como bandidos que querem nos matar a todo tempo. Ao contrário, eles são muito úteis e nosso organismo não vive sem eles, pois são indispensáveis às nossas defesas contra infecções, por exemplo. O que deve ficar claro é que o excesso dessas substâncias no nosso corpo é tóxico, é prejudicial para nossa saúde.

Quanto mais uma pessoa ficar exposta aos fatores externos que citamos anteriormente, maior é a quantidade de radicais livres que se acumulam no seu corpo. Com o tempo, esse efeito cumulativo pode causar alterações irreversíveis nas células ou mutações que podem favorecer o aparecimento e o desenvolvimento de células cancerígenas.

A formação de radicais livres também está relacionada ao enfraquecimento do sistema imunológico e ao envelhecimento. Manchas pigmentadas na pele, rugas precoces, até distúrbios mais sérios como catarata,

E QUALIDADE DE VIDA

arteriosclerose, artrite, entre outras, têm sido atribuídos à ação dos radicais livres. A

comunidade científica reconhece que algumas doenças mais incapacitantes ou mortais são provocadas pela presença desses radicais. Na lista encontram-se desde o caso dos enfisemas, dos acidentes vasculares cerebrais, de certas afecções reumáticas, doença de Parkinson, mal de Alzheimer, entre outras.

Antioxidantes: a arma que podemos usar para nos defender-

Os antioxidantes são moléculas com carga positiva que se combinam com os radicais livres, de carga negativa, tornando-os inofensivos. Portanto, essas substâncias teriam a capacidade de anular a ação de oxidação desses radicais, daí o nome antioxidante.

Uma alimentação rica em vegetais, incluindo frutas diversas, leguminosas, cereais e hortaliças é a melhor proteção contra os radicais livres. Inúmeros estudos mostram que os antioxidantes presentes nesses alimentos vegetais neutralizam a ação dos radicais livres e diminuem o risco de uma série de doenças, inclusive o envelhecimento precoce. Mas é importante que as pessoas evitem também os fatores externos causadores da formação de radicais e não ficar na dependência do uso de antioxidantes, já que esses são apenas um recurso da natureza, com funções bem definidas. E entre essas funções não consta a capacidade de fazer milagres.

Pílulas e cápsulas de antioxidantes funcionam?

Quem faz uma alimentação equilibrada e variada e não se expõe constantemente aos fatores externos formadores de radicais, está no caminho certo. No entanto, existem pessoas que acreditam que a solução seria tomar todos os dias algumas pílulas de antioxidantes e tudo estaria resolvido. Infelizmente isto não dá certo. Estudos mostram que pessoas que tomaram doses diárias de vitaminas e minerais por mais

de dez anos, não tiveram melhor saúde, nem viveram mais do que pessoas que não usavam esses suplementos. Esses mesmos estudos mostram que as vitaminas e minerais são ótimos para nossa saúde, mas especificamente quando ingeridas na forma natural, comprados nas feiras, varejões e supermercados.

Além disso, muito cuidado deve-se ter com as cápsulas contendo antioxidantes. Quando ingeridos em grandes quantidades, alguns nutrientes podem passar a ter o efeito contrário, ou seja, aumentar a oxidação. Por isso, os suplementos que excedem as recomendações dietéticas (RDA), somente podem ser tomados sob supervisão médica. As altas doses de vitamina E, por exemplo, podem interferir na coagulação do sangue e aumentar o risco de hemorragia. Portanto, do meu ponto de vista, tais suplementos devem ser recomendados somente quando o indivíduo estiver doente, e não consegue obter as necessidades diárias dessas substâncias somente através da alimentação.

Faça do alimento o seu medicamento:

Certas vitaminas, minerais e substâncias ativas encontradas nos alimentos são, portanto, excelentes antioxidantes que neutralizam a ação dos radicais livres. O consumo dessas substâncias fortalece nosso sistema imunológico, além de reduzir o risco de uma série de doenças. Veja o que acontece a uma maçã sem casca deixada ao ar livre: ela oxida e fica escura. A casca está para a maçã, assim como os antioxidantes estão para o nosso organismo. Mas uma coisa deve ficar clara: eles devem ser comprados na feira e não na farmácia. Como costume dizer sempre, "faça do alimento o seu medicamento".

**Transcrito do Jornal "Gazeta de Piracicaba",
de 30.05.2004**

**Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de
Nutrição da ESALQ/USP-Campus Piracicaba.**

FICHA-CADASTRO BIOGRÁFICO DE ASSOCIADO

Com este Boletim, está sendo enviado um formulário com o título acima, destinado a melhorar os registros da Associação, com inclusão de dados biográficos dos Associados. Novos Associados serão solicitados a fornecer os dados disponíveis, da mesma ficha. Agradeceríamos que preenchesse a ficha e devolvesse à Abencat tão logo seja possível. Uma oportunidade será no nosso próximo encontro, no CEC, dia 02 de dezembro próximo.

Mario H Miotto

ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

DEZEMBRO		
dia	nome	telefone
01	JOSE GULLO NETO	(19)3421-2504
01	MARIA APARECIDA P. DE CARVALHO	(11) 46632343
01	NEIDE B. ZABIN	(19) 34515764
03	MARIA VICTORIA S. GASPARETTO	(19)-38992005
03	VISVALDO MAFFEI	(11) 56861498
05	ADAIR PINHEIRO DA SILVA	(11) 56115201
10	CARLOS HUGO VOCURCA	(19) 34213108
10	MARCO VOLPATO	(19) 3402-5293
10	EULÁLIA AP. PIRES FORTUNATO	(19) 3426-3423
10	REGINA AP. FRAGA DE ALMEIDA	(16) 32033932
11	ELMA S. COPA VELASQUEZ	(19) 34341823
11	IRENE DA NAZARETH B. PINHEIRO	
13	ALVARO ANTONIO BORADEL	(11) 58213480
14	KAZUCO NEMOTO	(11) 56315782
16	IRANI BARBOSA MADEIRA	(11) 56315201
18	JURACY B. BANCARO	(11) 55600428
18	KIYOMI YAMAUTI	(13) 34558293
18	MARLENE H. DA SILVA CAYETANO	(14) 37651466
18	ODAIR ANTONIO RINALDI FUMARIO	(19) 34114810
18	WALTER VIEIRA LEITE	(11) 36816623
19	JOSE PALMACIO CAIXETA	(11) 56116063
21	ROSA BUGOSI TIMOTEO	(11) 59293204
22	NEIDE GALDINO VILICIC	(11) 38347454
23	DIRCE SALLES BUENO	
23	MARIA JOSÉ DA SILVA SANTOS	(11) 55142063
23	PAULO ZANINI	
24	MARIA CRISTINA H. R. PRADO	(19) 34292883
25	ISMALDA SANTATERRA AZEVEDO	(19) 34341031
25	MARIA CECILIA F. F. GIL	(19) 34215899
26	GIUSEPPE TURINI	
27	ANTONIO ALBERTO MARCHEZIM	(11) 30214428
28	IAN HUGH HOWAT	(11)3064-3435
29	SEBASTIAO DO VALE	(34) 3151265
31	JACIARA R. S. PACHECO DE ANDRADE	(19)9701-9301
31	JOSE JOAO DOS SANTOS MONTEIRO	(19) 3424-3414

JANEIRO		
dia	nome	telefone
01	CARLOS ALBERTO MONTANHINI	(19) 34265636
01	SAMUEL BATISTA DA SILVA	(19) 34935159
02	HELIOS GILARDINO	(11) 38360114
02	NANCY GONÇALVES F. DE BARROS	(19)34211950
02	ALAYDE M. NASCIMENTO DA CRUZ	
03	WALTER ROSA	(11) 30228821
03	VILMA DEL ARCO CONSONI	(11)41235988
06	VERA LÚCIA S. GONÇALVES	(19) 3433-1227
07	ANA ALICE NERES VIEIRA	(19) 34262667
08	MANOEL LUZ	
10	JOSE MANUEL DOS SANTOS ABREU	(11)3681-9409
10	LUCIANA CAMILLA D. P. DE FREITAS	(19) 3413-0688
10	MARIO NUSBAUM	(19) 34266804
10	NEIDE GONÇALVES PASSADORE	(11) 5788106
11	CARLOS FARAH	(11) 51832727
12	IRENE VALDRIGUIS FACCIOLLI	(19) 34341049
13	IRENE RIBAS DO PRADO	(19) 34263281
14	ALMERINDA ROS MALOSÁ	(19) 3426-4874
15	AKIE TAKADA	(11)56414947

15	ANTONIETA PAGANO TACCONI	(11) 32779448
16	SEBASTIAO J. FERREIRA DA SILVA	(11) 658411
16	RENA POPESKO ZYRIANOFF	(11) 49915821
17	DULCINÉIA AP. MORAIS SILVA	(19) 3413-4340
18	ALCEU ANTONIO DIAS	(11) 56665900
19	JOSE BALTAZAR JASPE NAYA	(11) 55219252
20	SALAH ELDIM SALIM	(19) 3426-2551
22	JOAQUIM MARCIANO FILHO	(11) 64574826
23	FÁTIMA APARECIDA SCHIAVOLIN	(19) 3402-7631
24	WALDECY O .PEREIRA	(19) 35349272
24	KOUJI TAKADA	(11)56414947
24	NATÁLIA M. MENDES	(11) 36445909
25	ADELINO VERZOTTO	(11) 36825610
25	MARCELO TACCONI	(11) 32779448
27	MARTA HELENA DA SILVA POLETTTO	(19) 3411-8133
28	ADILSON MONTEIRO DE OLIVEIRA	(11) 3032-4972
28	EDSON DA SILVA	(19) 3402-6030
28	OSWALDO JOSÉ BORGES FRANCO	(11) 38328748
29	GERT LORENZ	(19) 34265003
29	MARIA DE LOURDES C. SILVA	(19) 34263340
30	MARIA DE LOURDES SALIM	(19) 34262551
31	PEDRO RIBEIRO DA SILVA	(19) 34264004
31	YOHICAZU KATSUMATA	(11) 41252163

FEVEREIRO		
dia	nome	telefone
02	ANGELO TONSA	(11) 55118745
02	JOSE ALBERTO FRANCHI	(11) 69738463
02	WILSON JOSE MARQUES	(19) 34811859
03	MARIA DOLORES C. MONTES	(11) 39044905
03	EMILIA F. MORGULIS	(11) 2874781
03	BRAZ ANTONIO SATOLO	(11) 39217017
06	MARIA DE LOURDES B. MARSON	(15) 3283-2262
07	LOURIVAL NERES DE ANDRADE	(19) 34224382
07	LUIZ ADOLFO LANZA	(19) 34337398
07	SILVESTRO PUPA	(11) 6605-2758
09	LUZIA DIVINA CANELA DA SILVA	(11)5611-5201
09	SANDRA R. M. BONASSI	(19) 34241203
11	MARIA DE L. D. OLIVEIRA	(11) 56606488
11	LUIZ PESSOA GUIMARAES	(19) 34338679
12	MARTA G. GARCIA	(19) 3426-8027
13	NEIDE A. DE OLIVEIRA	(11) 38628762
13	TEODORA DA SILVA PRADO	(19) 38757520
14	PAULO DE OLIVEIRA	(11) 56606488
14	ELAYLA A. FONSECA	(11) 37682480
16	JOSE MARTINS DOS SANTOS	(19) 34387138
17	ANTONIO CAMARDA	(19) 34241845
20	IVONE ELIZABETE M. MANTOVANI	(19) 34343486
21	ANTONIO ZUIM	(19) 3423-3563
21	NEYDE HELENA D. SANTOS	(11) 5041-7415
22	CARLOS TOMAZ DA SILVA	(19) 3413-4340
22	EVARISTO DOS SANTOS REIS	
22	JOSE OSIRES BOTTENE	(19) 34336988
23	ANTONIO RAIMUNDO VALVANO	(11) 38135226
23	MAURO ATHOS TOGNETTI	(19) 3433-3598
24	ANA MARIA VOCURCA	(19) 34213108
25	SEBASTIAN COPA VELASQUEZ	(19) 34341823
28	MARIA F. NEVES LIMA	(11) 56118099

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

UM PERFIL EM DESTAQUE

Luiz Denis Dias Batista

Nosso último entrevistado, Rubens Abdalla, indicou o Luiz Denis, para esta entrevista. Lembramos que no boletim nº 27, do 3º trimestre de 2004, o Luiz Denis nos contou de seu apreço por cachimbos. Contou sobre a história dos ditos-cujos, citou a terminologia dessas "ferramentas", onde encontrar um bom "tabaco" e assim por diante. Hoje vamos conhecer outras facetas do Luiz

Mario H Miotto

Abencat e você - Quantos anos você trabalhou na Caterpillar?

Luiz Denis – Trabalhei por 32 anos em várias áreas da produção.

A - Antes você havia trabalhado em outra firma?

LD – Sim, trabalhei por 3 meses na Ford Motors Company na área de controle de qualidade e por seis meses na indústria de Molas Fabrini como supervisor de estamparia.

A - Como foi sua aproximação a Caterpillar?

LD – A Caterpillar estava precisando de inspetores de peças e como na época já era considerada uma boa empresa, me motivou a concorrer à função solicitada.

A - Onde você foi admitido, e qual foi sua primeira função?

LD – Fui admitido em Sto Amaro na área de controle de qualidade como inspetor de peças, trabalhando na área de recebimento de fundidos e forjados, posteriormente na área de tratamento térmico e por tempo mais prolongado na área de chaparia e solda.

A - E que outras funções você desempenhou?

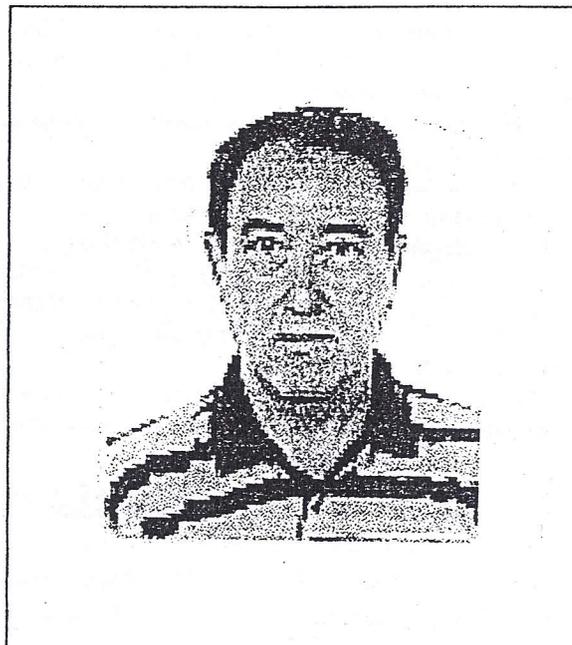
LD- Trabalhei na área de produção como processador de solda e chaparia, coordenador de projetos industriais, supervisor de planejamento, supervisor geral de produção e superintendente de planejamento.

A - Você teria uma história marcante em sua vida, de seus tempos de Caterpillar?

LD –Participei da construção da primeira motoniveladora 12E. Foi muito emocionante ver a montagem desta máquina e a produção das primeiras unidades. Este foi um marco inicial para uma seqüência de novos modelos, tais como tratores de esteiras scrapers, escavadeiras e suas respectivas fases de nacionalização.

A - Que atividades o deixaram mais realizado?

LD – Não posso destacar uma única atividade mas, o que mais me emocionou foram as pessoas que admiti; hoje com orgulho, eu ainda as encontro em Piracicaba, exercendo as mais diversas funções. Orgulho-me também de ter admitido as primeiras mulheres na área



de planejamento, como processador de produção e como coordenador de projetos industriais, foi uma experiência muito feliz.

A - Se lembro bem, você não chegou a ser transferido para Piracicaba. Foi escol a sua? Você teria optado por mudar para Piracicaba?

LD – Fui convidado a trabalhar na área de planejamento avançado, mas não pude aceitar porque minha esposa estava com a saúde debilitada e posteriormente veio a falecer. Com duas filhas para criar preferi ficar junto à família.

A - Na cultura de Santo Amaro, parece que as pessoas não escapavam de ter um apelido. Você teve algum? E qual a "origem" ou motivação para esse apelido, se tinha?

LD – Tinha um colega chamado Vicenzo, que era egípcio, nós brincávamos com ele chamando – o de "camelo", pois ele era muito folgado. Para revidar, ele começou a me chamar de "cabrito", mas o apelido não foi muito longe.

A -Você lembra de algum fato ou história curiosa ou engraçada de que você tenha participado?

LD – Sim, num dia de meu aniversário, sabendo que eu fumava e colecionava cachimbos (tenho 85 – todos importados) na hora do almoço quando jogávamos buraco, o Jurandir bezerra machado interrompeu o jogo e disse: "Denis, estou lhe dando de presente o mais belo cachimbo para sua coleção; é da Bahia." Quando abri o pacote, deparei com um 'pito' de barro muito mal feito. Foi uma gozação generalizada dos colegas.

A - Como você se preparou para o desligamento depois de tantos anos na Caterpillar?

LD – É muito difícil se preparar para esta situação pois me desligando da Cia aos 53 anos só me restava a aposentaria. Com muita energia de vida procurei dividir meu tempo de forma que não houvesse tédio nem stress. Não nego que ainda sinto saudade da minha vida profissional na Caterpillar.

A - E como foram os primeiros tempos de "inatividade"?

LD – Foi difícil, tive que adotar nova rotina de vida, mas hoje já estou adaptado a esta rotina.

A - Sua coleção de cachimbos ainda o ocupa?

LD – Não me ocupa, mas traz gratas recordações porque a maioria dos cachimbos tem história, foram me presenteados por pessoas que trabalharam na Cia, como colegas, chefes, "americanos".

A - Falando de Abencat, alguma coisa que você gostaria que houvesse nos nossos encontros, ou

alguma coisa que já ocorreu, você gostaria que se repetisse?

LD – A Abencat preenche muito bem sua função de conagraçamento aos aposentados. Sugiro que a Abencat possa fazer um tipo de álbum de fotografias dos associados, por época de trabalho na Caterpillar para que não corramos o risco de perder a imagem dos colegas que faleceram ou venham a falecer.

A - Como costumamos fazer, pedimos que nos sugira um novo entrevistado.

LD – Gostaria que o próximo entrevistado fosse meu amigo **Jurandir Bezerra Machado**

Luiz Denis, desejamos deixar aqui o nosso agradecimento por sua pronta colaboração. Receba nosso abraço.

Mario H Miotto

Notícia de falecimentos

Temos a ingrata necessidade de comunicar aos nossos colegas, o falecimento de três associados.

Francisco Aznar Ibañez, nasceu a 09 de fevereiro de 1936, na Espanha, fez seus estudos em Valencia. Teve alguns empregos por lá, sendo o último, nos escritórios de uma empresa de nome Finanzauto que, mais tarde, se tornou revendedora Caterpillar. Com o risco de ser convocado para serviço militar no norte da África, ele e um amigo, decidiram vir para a América, mais exatamente, Santos. Para isso foi-lhe arranjado um "contrato de trabalho". como mecânico tratorista. (veja Bol nº 20). Aqui chegou em 1953. Após alguns empregos, chegou ao setor gráfico em que teve dois empregos e adquiriu certa segurança econômica. Comprou um carro Skoda e um sobradinho. Sua então noiva, depois esposa, o estimulou a procurar uma empresa de futuro. E assim chegou na Caterpillar para trabalhar com Eurico na Divisão de Propaganda. Trabalhou na Caterpillar por cerca de 30 anos, nessa área. Desde sua aposentadoria, em 1991, mudou-se com a família, para Joinville, onde faleceu em 18 de agosto de 2006. Chico Aznar, como era conhecido na Caterpillar, foi colaborador deste Boletim que publicou várias de suas crônicas. Uma delas está neste número.

Firmino Marques da Silva, nascido em 30 de janeiro de 1934, faleceu a 13 de agosto de 2006. Foi admitido na Caterpillar em 1967, na função de ajudante de cozinha, sendo desligado em 1989 na função de cozinheiro. Era muito tímido, e por isso,

INFORMATIVO ABENCAT – Nº 36 – PÁGINA 10

introvertido. Não obstante, era uma pessoa muito simpática e sorridente. Era gentil com todos e dificilmente faltava com a cortesia. Era um bom colega de trabalho e tinha amizade com muitos funcionários.

Paschoal Festa nascido a 27 de maio de 1933, foi admitido no Departamento de Distribuição de Peças, ainda na Vila Leopoldina. Mais tarde, foi transferido para a fábrica de Santo Amaro, para trabalhar com Wolf Dieter Günter Haack, no Setor de Folha de Pagamento. Veio a retornar para a Vila Leopoldina, para trabalhar com Waldemar Marson, na Tesouraria, na função de Caixa. Estava ainda nessa função quando, em 1969, houve a transferência total para Santo Amaro. Ainda uma vez foi transferido para a Contabilidade, como Supervisor de Contas a Pagar, aí permanecendo até se aposentar. Festa era um funcionário de postura exemplar. Correto, responsável e honesto, para com seus colegas superiores. Faleceu a 19 de setembro de 2006

A Abencat transmite às famílias enlutadas seus sentimentos de pesar e solidariedade. Ao mesmo tempo, lamenta não ter conseguido reunir mais informações sobre os colegas desaparecidos.

M H Miotto

COMO VIM PARAR AQUI

Mario Helvio Miotto

No Boletim nº 30, fiz um retrospecto dos temas envolvendo os colegas, alguns contando histórias, outros falando de seus negócios. Tivemos por algum tempo a seção com o título "Esta é a minha contribuição. Porém, tem sido difícil obter a colaboração dos distintos colegas. Tive então uma outra idéia. Contar como, saindo da "terra natal", vim parar aqui. No meu caso, em Piracicaba. Outras cinco histórias foram contadas. Tenho que ocupar este espaço, pois não consegui uma história original. Cá estou eu para contar, a exemplo de nosso "maior", outra vez, a mesma coisa. Quem não leu da primeira vez, pode saber agora. Quem leu, há 18 meses passados, já deve ter esquecido. E na falta de coisa melhor, já que não consegui nada em tempo, aqui vai a "reprise" da minha pequena caminhada, de Passo Fundo, até Piracicaba. Espero, para o próximo número, contar algo diferente. Em todo caso faço votos de que a leitura não desagrade.

Mario Helvio Miotto

Oitavo membro de uma família numerosa, – 10 filhos – cursei dois primeiros anos do curso primário em escola privada, em Passo Fundo. Outros dois anos e meio, fiz com uma professora particular, ainda em Passo Fundo. Alguns dos irmãos já estavam estudando e alguns trabalhando em Porto Alegre. Em julho de 1947, fui levado para Porto Alegre, também, para cursar o 2º semestre do 5º ano primário, também conhecido como "admissão ao ginásio". Meus brinquedos preferidos eram "autos" e caminhões. Os veículos me fascinavam. Qualquer novo carro ou caminhão que chegasse a uma "Agência" eu ia ver. A lembrança mais antiga associada a data, que tenho, é da chegada à "Agência Chevrolet" de uns 4 ou 5 caminhões da marca, vindos por ferrovia, de São Paulo, e que foram expostos estacionados a 45º, de ré, frente à "Agência". Eram de cor verde não muito claro, e os paralamas eram pretos. Não vinham com cabina, que era feita depois pelo construtor da carroçaria.

Com o tempo comecei a ler Mecânica Popular e outras revistas, poucas, versando sobre veículos e até um livro de um engenheiro militar espanhol, cujo original era intitulado "Manual de Automovíles" Tenho, ainda, uma versão em português. Cursei o ginásio e o colegial no mesmo colégio, e em 1954 fui aprovado no vestibular para a Escola de Engenharia da então URGs, hoje UFRGS, onde me graduei no final de 1958. No tempo da Escola de Engenharia fiz alguns trabalhos de curta duração. No 4º ano, pois o curso era seriado, obtive um trabalho com jornada reduzida, que exigia 100 horas mensais, na então Secretaria Municipal de Águas e Saneamento – SMAS – similar ao SEMAE. Fazia trabalhos de planejamento, incluindo pequenos projetos. Lá fiquei por dois anos. Eu tinha isso como um estágio. Os anos finais, 4º e 5º, eram de expectativa, cogitava

sobre como seria o "6º ano", que era como nos referíamos ao tempo após a faculdade.

Eu não tinha a menor idéia do que eu iria fazer nesse 6º ano. Fiz um teste preliminar, com um recrutador da CSN. Bom resultado. Deveria aguardar resposta de Volta Redonda. Automóveis eram raros entre os estudantes, e mesmo entre empresários. Eu tinha um "sonho" de um dia ter um. Final de dezembro, tomei conhecimento, por um colega da engenharia, de que estava na cidade um recrutador da International Harvester, cuja fábrica estava sendo construída em Santo André. Era o tempo do início da indústria automobilística, e eu tinha notícias através de uma revista intitulada Revista de Automóveis, de que outras fábricas também estavam em construção. A Willys Overland, por iniciativa de um grupo de Concessionários da marca, que então importavam jipes, lançou um plano de capitalização pela venda de ações da nova companhia. Corretores percorriam o país em jipes pintados de verde e amarelo. O Plano de Juscelino Kubitschek, para o setor, deu velocidade a uma indústria que já estava nascendo espontaneamente. Fiz uma entrevista, e desse recrutador tive a informação de que deveria me apresentar em Santo André para novo teste.

Nunca havia estado em São Paulo, mas o colega que me falou, e um terceiro, tinham planos de viajar para São Paulo no início de janeiro. E eu resolvi acompanhá-los. Chegamos em São Paulo dia 8 de janeiro. Percorremos algumas indústrias automobilísticas, incluindo GM e a Willys e a Ford, a marca de minha admiração. Minha experiência nesse campo era zero. Minha formação não incluía manufatura. Na Ford não havia vaga no momento. Na GM, em São Caetano, não havia vaga, mas em São José dos Campos havia interesse na obra em andamento.

O meu trabalho na SMAS me qualificava para "engenharia de fábrica". Fui a São José, e minha admissão foi aprovada. Mas não era o que eu queria. Eu queria estar ligado à "engenharia de produtos". Na Willys, me candidatei a essa área, mas não tive sucesso. Me foi oferecida a oportunidade de tentar a "engenharia de ferramentas". Fiquei sabendo que a empresa tinha um plano de venda de veículos usados a empregados, e a fábrica era vizinha de São Paulo, ponto de partida de vôos para o Sul se necessário. Fui aprovado em teste de generalidades de engenharia, com aptidão para aprender sobre ferramentas de estamparia etc. Comecei a trabalhar dia 2 de fevereiro de 1959.

Com o tempo, fui "namorando" a Ford, cuja fábrica era na Vila Prudente, embora identificada como no Ipiranga, perto de onde eu morava. Acabei encontrando um lugar, em 1962. Lá fiquei até o início de 1975, quando fui demitido, época em que eu estava, não na

área automobilística, mas na Operação de Tratores, então em início. Não era um tempo bom para procurar emprego. Mandeí vários currículos, até que o Gerente de RH da Operação de Tratores me indicou para a Korn & Ferry, encarregada de recrutar um engenheiro para "Planejamento Avançado". Uma entrevista com David Ivy, e, uns dias depois, uma breve entrevista com "Chuck Meyer", e eu fui admitido na CBSA.

O meu envolvimento inicial foi com o Planejamento de Piracicaba, para "familiarização" com a empresa, mas, ao final do período "probatório", Chuck me deu a oportunidade de fazer a escolha, Planejamento Avançado, ou o Planejamento de Piracicaba, uma vez que tanto meus então superiores como os subordinados haviam me aceitado bem. Optei por continuar no Planejamento de Piracicaba, pois, nessa altura, a vida em São Paulo já não era muito atraente. E assim, eu **VIM PARAR AQUI.**

Chico Ibáñez

"EL CONDE"

Ele escrevia no Prensa Hispânica, na década de 60, uma seção sobre horóscopo, alguma coisa que não faz muito o meu gosto, mas percebia uma boa receptividade de nossos leitores. Era baixo, franzino, devia ter uns vinte anos mais do que eu, o que me fazia supor que havia participado da Guerra Civil na Espanha (eu nasci antes de começar, logo, na época, ele estaria com vinte anos, idade do serviço militar). Era valenciano como eu e não demorou para acharmos muito mais coisas em comum.

Achava estranho que ele, Santiago Sanchis, assinasse a seção com "El Conde", o que me pareceu um pouco arrogante e meio fora de propósito. Era uma pessoa simples, falava dialeto valenciano melhor que o castelhano e o português dele era algo deveras lamentável. Ou seja, qualquer coisa menos uma origem heráldica e nem sequer aristocrática. O trajar era tão simples quanto, era porteiro de um prédio na Frei Caneca, em São Paulo, muito embora fosse um expert em fotografia e tivesse algumas máquinas de boa qualidade. Uma vez o Eder Jofre, voltando do Japão, trouxe uma Nikon de presente. Um dia me convidou para ir à casa dele aprender a revelar fotos, e que eu estava muito interessado.

Lá conheci a Encarna, esposa dele, pessoa também muito simples, boa conserva, também valenciana de um vilarejo a poucos quilômetros da cidade onde morei até os dezoito anos.

O Santiago não apreciava falar de política, mas não demorou para perceber que o regime vencedor da

guerra, a direta, do general Franco, não atendia seus anseios e era a causa maior de ter saído da Espanha. Eu tinha opiniões um pouco diferentes, pois havia saído por falta de melhores possibilidades econômicas e não por motivos políticos.

Depois de algum tempo, a Encarna me confidenciou que o Santiago tinha sido ferroviário, perito em explosivos e havia dinamitado algumas pontes, algumas delas com trens transportando soldados franquistas. Era capitão do exército republicano que combateu o "Caudillo", acompanhou em Valencia o embarque do ouro que havia no Banco da Espanha, em Madri, parte dela ainda da época do achamento de América e que foi enviado à Rússia para não cair nas mãos de Franco e que até agora não foi devolvido. Uma das poucas possibilidades seria a Telefônica comprar a concessão do sistema russo e todo mês debitar um tanto na conta da gerontocracia que, em sendo débito automático, não iria perceber. Porque, pela boa, pode esquecer. O sistema capitalista russo está por um fio, tem gente pedindo a volta de Stalin...

Encarna me disse que, quando terminou a guerra, foi preso e encarcerado enquanto aguardava julgamento. Por duas vezes enfrentou o pelotão de fusilamento. Aí o Santiago me contou, com o bom humor de quem sobreviveu por duas vezes, que "El Conde" era uma referência ao "condenado a muerte". Santiago morreu anos atrás e, se encontrou o Franco lá em cima (ou lá embaixo), deve ter partido pro braço.

Remetente:

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