

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2007 - Nº 37 - ANO X

Boletim nº 37 - Ano X

Com este número, estamos entrando no 10º ano de circulação ininterrupta de **Abencat e você**. É para nós um motivo de orgulho. E é, também, um motivo de preocupação. O tempo vai passando, e encontramos dificuldades crescentes na preparação do mesmo. Temos nos empenhado em manter sua edição com pontualidade, o que, na grande maioria das vezes, tem sido possível. Na última edição, ocorreu um atraso, em relação ao habitual, de cerca de dez dias. O atraso não foi maior, pois tivemos em momento oportuno um fim de semana que dedicamos - na verdade, dediquei - a dobrar as folhas (1050), encartá-las, envelopá-las e etiquetar pouco mais de 300 exemplares destinados aos associados. Para esta tarefa, via de regra conto com a colaboração do nosso colega João Ferreira, que nessa ocasião estava ausente de Piracicaba. E por que ocorrem atrasos? Como pode ser percebido, as matérias tem diversos autores, que devem ser identificados e depois procurados para que aceitem elaborar trabalho sobre determinado tema. O nosso trabalho começa com a escolha de temas que nos pareçam necessários, ou oportunos ou de interesse dos leitores-associados. Podem imaginar que não se trata de abrir um "arquivo" e pegar os temas. Leio bastante, de várias publicações, e fico atento para assuntos relativos a bem estar, a saúde, em caráter geral, a qualidade de vida, etc. De vez em quando, encontro algo que me parece enquadrar-se nesse critério, e o separo. Acompanho o que se planeja ou discute nas nossas reuniões da Abencat, e por vezes considero útil a divulgação de alguns assuntos, ou o relato de atividades dos órgãos diretivos. Quando a Diretoria de Promoção Social planeja um evento ou excursão, procuro fazer divulgação para que os associados sejam informados com antecedência, para reservarem tempo em suas agendas. Fatos como admissão de novos associados e falecimentos também

merecem ser dados ao conhecimento dos colegas. De novos associados, a Sra Sílvia Maziero nos dá os informes necessários. Sobre falecimentos, não há uma forma sistemática de irmos a saber. Surge alguma informação por intermédio de alguém mais próximo da família do falecido. Então temos que sair a campo em busca de mais informes, o que nem sempre é conclusivo. Dados sobre a vida profissional, anteriormente, obtínhamos através da Previcat/CBL. Isso não é mais permitido. Trabalhos que contam sobre um associado, como o "Um Perfil em Destaque", requer a elaboração de um questionário específico, para cada um. Deve-se ter algum conhecimento sobre o indicado, o que nem sempre ocorre, quanto a mim. Então tenho que fazer uma pesquisa prévia para encontrar pessoas que me forneçam algumas "dicas", além de perguntas que cada "entrevistado" é solicitado a sugerir. Nem sempre consigo fazer tais perguntas com bastante antecedência, mas, por outro lado, algumas vezes devo fazer "follow-up" para obter as respostas e a foto pedida. Uma narração que criei, o "Como vim para aqui", cuja primeira edição foi minha própria história, poderia ser apresentada por colegas, independentemente de convite especial. Infelizmente, ocorreu apenas uma vez, e cada um tem uma história similar. Todos, potencialmente, poderiam contar sua história. O fato de nem todos terem aptidão para fazer um texto aprimorado, nada indica que isso seja necessário. Contada a história com suas próprias palavras, o texto pode ser apurado, sem desdouro para o narrador. Mas isso também é uma carga. Meus contatos com colegas são algo limitados. Alguns convites que tenho feito, não puderam ser atendidos no momento. Assim, vi-me na contingência de republicar minha própria história.

Bem, definida preliminarmente a "pauta", trato da digitação ou o salvamento em disquete ou mesmo a

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 340 exemplares:

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

transmissão por e-mail, à pessoa que há quase nove anos faz a diagramação para nós. Até termos tudo acertado, e as matrizes feitas, vou à sua casa de duas a três vezes, quando não há contratemplos como matérias recebidas extemporaneamente. Obtidas as matrizes, em papel tamanho carta, faço a montagem. Aviso com antecedência à copiadora, para que providencie papel duplo-carta adotado no primeiro número. Levo as matrizes para reprodução. No início descrevi o que se passa a seguir. Em casa ou na sede da Abencat temos feito o trabalho de dobrar, encartar, envelopar e etiquetar. No interesse de cumprir prazos, às vezes também levamos ao Correio.

Bem, este é um desabafo, de introdução à minha conclusão: Vou completar os dez anos que estamos iniciando, mas não tenho planos de continuar para o ano próximo. Estarei disponível para ajudar a discutir temas, redigir um ou outro artigo, contribuir com alguma sugestão, mas é necessário que eu possa passar "o

bastão" em um revezamento que já não é sem tempo que deve ocorrer.

Para ajudar a preparar esse futuro, em encarte estamos enviando um questionário que pedimos, encarecidamente, seja respondido por todos. As respostas indicarão como é percebido o Boletim, o que é de maior interesse, o que pode ou deve ser modificado ou, talvez, descontinuado. Talvez surjam idéias de novos assuntos de maior interesse. E, principalmente, esperamos que associados se proponham a assumir o Boletim, neste ou em novo formato, pois, pelos comentários enfáticos de alguns, não muitos, o mesmo é bastante apreciado, e deveria ser mantido.

Como, pois, receber as respostas à Pesquisa de Opinião, assim como encontrar colegas de boa vontade dispostos a assumir o **Abencat e você**.

M H Miotto

FESTA DE FIM DE ANO 2006, NO CEC

Todo fim de ano, nós associados da Abencat nos reunimos para comemorar mais um ciclo de vida. Nossa festa como de costume, foi lá no CEC da CAT dia 02 do mês de Papai Noel, o qual sempre nos presenteia com a concessão do uso deste espaço de lazer. Alguns colegas não puderam comparecer, mas mesmo assim tivemos a significativa presença de 279 pessoas, sendo mais da metade delas associados. Compareceram também além dos associados, seus respectivos convidados e entre eles colegas que estão na ativa e buscam em nosso meio, algo que lhes venha suprir seus anseios de aposentado no futuro. Num esforço para termos uma festa bem organizada, tivemos o empenho da diretoria, e de colegas de Pira e da capital, onde foi preciosa a cooperação de: Moron, Caixeta, Kanaschiro e Maria Helena, nos despachos e cobranças das passagens nos ônibus.

Lá no CEC, houve identificações na entrada e horário para tudo no decorrer do dia; pequenos atrasos ocorreram, mas toleráveis para um clima de festa. Sem música no salão. A prática de experiências anteriores nos mostrou que estes eventos nos oferecem uma oportunidade rara de conversar e para muitos talvez, a única em um ano. É uma terapia onde a fala e os gestos são recursos de comunicação que cada um leva dentro de si, e o ambiente é aberto para

diferentes tipos de humores. No lugar da música, os presentes criaram um fantástico coral de sons de vozes, numa mistura de agudos e graves que se intercalavam por gargalhadas e vibrações sonoras. O salão que era grande, ficou menor com a chegada da turma da capital e os colegas recepcionistas deram duro para liberar o pessoal da fila, na entrada. Quem chegou meio atrasado viu a passagem do serviço de café para a fase de aperitivos e petiscos. O calor do dia tentava a gente para tomar uns chopes; havia chopes escuro, claro, refrigerantes, tudo geladinho e à vontade.

O palco que noutras ocasiões foi o espaço de músicos deu lugar às pessoas que nele subiam para ver ou relembrar de fatos e acontecimentos de nosso tempo de trabalho, desde cinco décadas passadas, tudo estampado em fotos e textos de jornais da CAT. das épocas e colados na parede que virou mural. Houve gente que se mirou no espelho da vida e outros que viraram história. Chamou-me atenção à reportagem contida no jornal da década de 70 que delineava o perfil das pessoas bem recebidas para integrarem o quadro de funcionários da CAT. A foto do barracão de madeira atolado num lamaçal, na área onde se ergueriam os prédios; A,B,D e C, lá em S. Amaro, álbuns de fotos, enfim um passo inicial para o resgate de nossa memória.

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880

Coordenador de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto

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

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

Tudo estava uma grande ópera, onde as vozes não cantadas, e coreografias não ensaiadas, integravam movimentos de garçons e gente trilhando entre cadeiras e mesas do salão, tudo contracenado pela dinâmica dos copos. Brinquei com uma das convidadas que dizia gostar mais de dançar que de falar, sugerindo que ela dançasse e conversasse que nem em ópera; ...ela achou graça.

Ah! por falar em dançar, lá em Pira tem uns bailes dos bons mesmo! O local é o Clube do Saudosista. Carlinhos, Silvia, Alcides e Nancy Barros já foram lá. Quem sabe alguém da capital encabeça a idéia e arruma um grupo de pés de valsa para uma viagem tipo bate e volta, de um desses bailes. Mais informações? Ligue lá no escritório de fale com a Sílvia.

Bem, voltando a nossa festa, vamos falar do almoço. Muito bom! Não tinha caviar nem vinho francês, mas estava farto, simples e gostoso, e sorvete de sobremesa! Teve gente que almoçou correndo para pegar o ônibus que levaria as turmas

até a loja da fábrica, afim comprar brindes de lembranças e a colaboração do Paulus Dona nesta atividade facilitou muito a entrada dos interessados no local. A loja encerrou suas atividades antes que levássemos o último grupo e lamentamos este ocorrido. Houve sorteio das cestas de Natal que foram doadas pela CAT e em seguida a Abencat distribuiu as suas para os associados.

Mais um ano que se findou e o mundo inteiro num ritual festivo se organizou para esta comemoração; nas empresas, famílias, hospitais, em todos os lugares grupos se confraternizaram e nós abencateanos e convidados, juntos, numa festa alegre, também tivemos a nossa participação.

È tempo de reflexão e ótima ocasião para agradecermos a Deus por mais este ano que comemoramos com amigos de longas datas num clima de amizade nascida de um passado de trabalho. Obrigado Deus!

Milton A. Martins

Com a palavra, o Vice-presidente

Pare de reclamar!

Não se ofenda com o título acima, mesmo que Você se ache num daqueles dias ou condições em que tudo parece conspirar contra Você, reclamar não é a solução. Reclamar é um desabafo que cria dependência e vitimismo. Deixar de se lamentar das coisas e dos outros requer inteligência, ação e agudeza de espírito.

As reclamações se alimentam de pequenas contrariedades de tudo que não corresponde com nossas particulares expectativas ou desejos num momento, cabendo aí lembrar que o outro ou os outros que sejam alvos de nossas reclamações, por certo, têm diferentes expectativas e desejos que se conflitam com os nossos. Evidente que não podemos assumir uma atitude de conformismo e aceitar tudo que nos seja imposto, mas como supramencionado, devemos nos manifestar com inteligência para reduzir o desconforto da situação, pois uma reclamação mal colocada e,

principalmente, mal recebida, só tende a piorar as coisas.

Na família essa situação é ainda mais complexa, pois a convivência comum e constante se sobrecarrega de expectativas inconscientes e os inconvenientes habituais se repetem mais facilmente, induzindo ao vício de reclamar: o marido que reclama que a mulher gasta muito tempo para se arrumar; a mulher que reclama que o marido não tem tempo para ela; o marido que não se preocupa em limpar o pé ao entrar na sala; a mulher que entra numa loja e esquece da vida; os filhos que só sujam e não ajudam na organização e limpeza, e assim por diante. Evidente que a evolução de um clima reclamações afetará seriamente o diálogo e o bem estar da família. Isto ocorre também em qualquer outro ambiente de trabalho, associação, clube e etc.

Resumindo: **reclamar é contra-producente!**

Como sair desse círculo vicioso?

- Transformar imprevistos em oportunidades;
- Transformar incompreensão e erros em oportunidades de diálogo;
- Em vez de perguntar "Mas por que Você não consegue me entender?" poderíamos fazer-lo "Mas por que não consigo te compreender?"; "Por que Você age assim? E sim "Por que eu ajo assim?" (a arte de não reclamar = a arte de interrogar);
- Ver o lado positivo ao invés de enfatizar só lado negativo;
- Eliminar atitudes de vítima, mudar comportamento;
- Aprender a sorrir dos próprios erros e conviver com suas limitações;
- Aplicar o ensinamento da "Sabedoria Chinesa": Se não podes fazer nada, por que reclamar?, Se podes fazer alguma coisa, por que reclamar?

- Concluindo, com todo respeito, vale a pena lembrar de piadinha que se afina bem ao contexto de nosso tema:

Jesus Cristo, compadecido pelo cansaço de um médico que estava atendendo a um Pronto Socorro do SUS, apinhado de pessoas, resolveu descer a Terra para dar uma folga para aquele médico.

Vestiu um jaleco de médico, entrou pela porta da frente, passando pela fila de espera.

O pessoal da fila se manifestou – Está mudando o plantão, vamos ver como é esse médico!

Jesus Cristo, assumindo o lugar, chamou o próximo paciente.

Entrou uma pessoa paraplégica, movimentando com dificuldade sua cadeira de rodas.

Jesus Cristo dirigiu-se ao paraplégico, colocando a mão em seu ombro, ordenou: “levanta-te e anda, podes sair”; imediatamente a pessoa se levantou e saiu do consultório andando, empurrando sua cadeira de rodas. Passando pela

fila, um dos que aguardava a consulta perguntou – E daí como é o novo médico?

Respondendo o ex-paraplégico murmurou: Igual os outros, ele nem me examinou... !

“Moral da estória” – Viciado em reclamar ele nem valorizou o milagre, limitando-se a externar que não fora examinado...

(texto baseado em matéria da revista Cidade Nova, de autoria de Paulo Lóriga)

M A Armelin

RECEITA

Frango enrolado com banana

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango sem osso cortado em escalopes
- Suco de 1 limão
- Suco de 2 laranjas
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher de curry
- Sal, pimenta e canela em pó a gosto
- 6 bananas-prata descascadas e cortadas ao meio
- Fatias de bacon suficiente para enrolar os escalopes

Modo de Preparo

Numa tigela rasa tempere peito de frango sem osso cortado em escalopes com suco de limão, suco de laranja, alho amassado, azeite, curry, sal, pimenta e canela em pó a gosto. Deixe o frango nesta marinada por 30 minutos na geladeira, tampado.

Retire o frango da geladeira. Enrole cada escalope de frango recheando com a banana cortada ao meio e envolva os escalopes com fatias de bacon.

Acomode-os em um refratário.

Cubra todo o frango com o líquido da marinada e leve ao forno pré-aquecido a 200° (*) até dourar, regando sempre o frango com o caldo que se forma no fundo do refratário. Sirva com molho de maionese.

(*) poderá ser feito também na panela com fogo baixo regando aos poucos com o líquido da marinada.

O sabiá e os seres humanos

Hoje ao chegar no meu sítio, notei, em cima de uma goiabeira, um sabiá gorjeando livremente. Aí eu falei: Você sabia, sabiá, que nós, os seres humanos, estamos sendo cada vez mais escravizados?! Desde que somos registrados, em nosso nascimento, nos são impostas regras, normas, obrigações, éticas, religiões, tradições, artigos, parágrafos, itens, costumes,

cláusulas, versículos, obediências, conceitos, preceitos, condutas, atestados, comprovantes, questionários, testes, exames, curriculuns, leis.....ao infinito.

Parece que ele me entendeu, pois a partir de então, passou a gorjear mais alegremente!...

Composição de **Mario Teixeira**.

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....

A luz que acende

Um velhote de 90 anos, fez o seu check-up anual e o médico lhe disse:

– Amigo, para sua idade, está numa forma que eu nunca vi.

O velhote respondeu:

– Sim. Porque sei levar uma vida cuidada, simples e espiritual.

– Que quer dizer com isso?

– Se não levasse uma vida cuidada e simples, Deus não me acendia a luz do banheiro cada vez que me levanto no meio da noite.

O médico estranhou a resposta.

– Está querendo dizer que cada vez que se levanta no meio da noite para ir ao banheiro, o próprio Deus acende-lhe a luz??

– Sim! Cada vez que vou ao banheiro Deus acende-me a luz!

O médico não adiantou mais nada, mas quando foi a vez da esposa do velhote ir à consulta para o seu check-up, sentiu a necessidade de lhe transmitir o que o marido lhe havia dito.

– Eu quero que saiba que seu marido está em ótima forma, mas estou preocupado com o seu estado mental. Ele me disse que todas as noites, quando vai ao banheiro, Deus lhe acende a luz.

– Ele disse o quê???

– Ele disse que todas as noites quando se levanta para ir ao banheiro, Deus acende a luz....

– Ahhhh!!!! (exclamou a velhota). Então é ele que tem mijado dentro da geladeira!!!!

Colaboração de **Moacir Beltrame**

Cerveja antes que comece!

Ao chegar em casa, o marido senta-se em frente à TV e diz à mulher:

– Rápido! Traga a cerveja antes que comece.

Ela faz uma careta de impaciência e leva a cerveja para ela. Quinze minutos depois ele grita:

– Traga outra cerveja! Vai começar a qualquer momento.

A mulher se enfurece:

– É isso que você vai fazer a noite inteira? Ficar na frente da televisão bebendo cerveja? Você é o sujeito mais preguiçoso, mais.....

Ele a interrompe com um suspiro profundo.

– Está vendo? - diz ele - Já começou!

Fonte: Revista Seleções

O elevador mágico

Jorginho visitava a cidade grande com a família, pela primeira vez. No saguão do elegante hotel onde se hospedavam, ele e o pai ficaram maravilhados diante do elevador, com suas luzes piscantes e portas reluzentes. Passaram-se alguns minutos e Jorginho então perguntou::

– Pai, que diabo é este troço?

– Não sei, meu filho.

Nesse momento, uma senhora se aproximou e entrou no elevador. As portas se fecharam e, quando se reabriram, instantes mais tarde, surgiu lá de dentro uma linda jovem loura com um vestido esvoaçante.

– Menino - disse o pai, bem baixinho - Vá já pegar sua mãe.

Fonte: Revista Seleções

O MARIDÃO

Dentro da Sauna, um telefone celular começa a tocar:

– Alô!

– Querido?

– Sim, querida.

– Estás na sauna?

– Estou.

– Sabe o que e? Estou em frente a uma vitrine de uma loja e tem um casaco de vison, magnífico, lindo!

Posso compra-lo?

– Quanto custa?

– Só R\$ 3 mil!

– Bom! Está bem. Compre.

– Ah! Que ótimo! Outra coisa. Acabei de passar na concessionária Mercedes e vi o último modelo que lançaram . É fantástico! Maravilhoso!

Falei com o vendedor e ele me disse que se eu fechar o negócio hoje ele pode fazer um preço bem camarada.....

– Qual é o preço camarada?

– Meu amor, são só R\$ 150 mil.

– Bom, estamos com o dinheiro disponível, então está OK?

– Só tem uma coisa, por esse preço exija todos os opcionais!

– Deixa comigo! Olha, antes de desligar Caiu a linha...

Ele desligou o telefone e pergunta para o pessoal que estava

na sauna:

– Alguém sabe de quem é esse celular???

SAÚDE, BEM ESTAR

DIETA BALANCEADA

Alimentação correta, rica em fibras, previne a diverticulose, câncer colo-retal

A agitação diária imposta pela modernidade – rotinas estressantes, acúmulo de tarefas – somada à alimentação inadequada e flexibilidade dos horários das refeições, podem propiciar, alerta o médico Vladir César Braidotti – cirurgião geral e especialista em aparelho digestivo pelo Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva – enfermidades particularmente relacionadas com o aparelho digestivo. Seguir dieta balanceada e evitar o consumo de álcool, fumo, carnes defumadas, recomenda o especialista, são fundamentais para quem deseja prevenir doenças gastrointestinais e até o câncer colo-retal (intestino grosso). Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), cita Braidotti, são esperados cerca de 25 mil novos casos da doença neste ano, em todo o Brasil.

De acordo com o médico, o câncer colo-retal é o 5º tumor maligno mais freqüente entre os homens e o 4º entre as mulheres, com incidência maior entre 50 e 70 anos. Fatores genéticos, continua Braidotti, estão envolvidos na formação desses tumores. “Os descendentes de paciente com tumor têm mais chance de desenvolver a doença”, avisa.

Ele diz que a medicina tem conseguido melhores resultados

nas últimas décadas pelo aprimoramento dos métodos de diagnósticos, técnicas operatórias e evolução do tratamento “coadjuvante”. Mas as grandes armas contra essa doença, reforça Braidotti, são a prevenção e o diagnóstico precoce. “Se o câncer é tratado na fase inicial, pode-se conseguir a cura em uma grande porcentagem de pacientes”, afirma.

Doenças gastrointestinais, explica o cirurgião, não têm uma causa única e decorrem da ação de múltiplos fatores, entre eles a alimentação incorreta quanto a forma e a qualidade. “Boa parcela da população pouco se compromete a qualidade dos alimentos, muitas vezes, não por opção, mas por necessidade de cumprir os compromissos diários”, enfatiza.

Indivíduos de 18 a 40 anos de idade, cita o médico, são mais acometidos por gastrites, úlceras duodenais e dispepsia funcional (gastrite nervosa). As úlceras gástricas são mais freqüentes em pessoas acima dos 40 anos. As úlceras e as gastrites, explica Braidotti, são influenciadas pelos estímulos do sistema nervoso central. “O estresse e a depressão são fatores predisponentes ou agravantes dessas doenças”, diz.

As principais vítimas de gastrites e úlceras, revela o médico, são indivíduos que vivem em situação de estresse – ocasionado pela sobrecarga de trabalho, falta de lazer e descanso – ou não conseguem se defender emocionalmente das pressões, responsabilidades e contratempos do dia-a-dia.

O abuso de condimentos, gorduras, conservas, alimentos defumados, excesso de sal, refrigerantes e bebidas alcoólicas, enumera Braidotti, pode auxiliar no aparecimento de doenças como úlceras e gastrites, piorar o refluxo gastroesofágico, a dispepsia funcional (má digestão crônica) e exacerbar os sintomas do intestino irritável e da doença diverticular dos cólons.

Conhecida como diverticulose, a síndrome do intestino irritável é provocada pela falta de fibras na dieta alimentar. Com a carência de fibras, a pressão dentro do intestino aumenta e facilita a produção de hérnia. A diverticulose, ressalta Braidotti, atinge em maior incidência o sexo masculino, acima dos 45 anos.

Nas mulheres, a incidência é na faixa de 35 a 50 anos. Segundo o médico, refeições ricas em gorduras também podem levar à complicação da calcinose da vesícula biliar,

E QUALIDADE DE VIDA

pequenas pedras que se formam nesse órgão.

PREVENÇÃO

Uma dieta balanceada, rica em fibras, vegetais, legumes frescos, cereais e frutas, orienta Braidotti, pode evitar o aparecimento de patologias e prevenir até mesmo o câncer colo-retal. Além da dieta, é preciso evitar o consumo de gorduras animais, álcool e fumo.

Embora a combinação arroz, feijão, carne e salada apresente um bom valor nutritivo, explica o médico, no que se refere ao aparelho digestivo o mais importante é o balanceamento dos nutrientes, seguindo uma dieta rica em fibras. Braidotti lembra que as evidências

epidemiológicas sugerem que as dietas ricas em fibras podem proteger contra muitas enfermidades gastrointestinais, especialmente as do intestino grosso. “Porém, o estresse, a agitação durante as refeições, a mastigação insuficiente também contribuem para o mal funcionamento do aparelho digestivo”, ressalta.

Doces, frituras, salgadinhos industrializados, produtos de fast-food, enumera Braidotti, podem prejudicar o funcionamento do aparelho digestivo e contribuir para a formação de doenças, principalmente em crianças e adolescentes adeptos dessas guloseimas.

Na opinião do médico, os pais não devem proibir o consumo de determinados produtos, mas

devem orientar para que o consumo de fast-food, doces, salgadinhos, etc. seja moderado. “É preciso dar ênfase para os benefícios da alimentação saudável. Os educadores também podem contribuir para a conscientização das crianças e dos jovens”, enfatiza.

Para Braidotti, os apelos publicitários que induzem ao consumo de fast-food podem ser amenizados com a participação ativa dos pais, educadores e ações governamentais, introduzindo na mídia a divulgação dos malefícios de determinados alimentos. “Talvez, essas ações possam auxiliar na mudança dos hábitos alimentares, particularmente dos jovens”, avalia.

Dr. Vladir Braidotti

(Fonte: Gazeta de Piracicaba – dezembro de 2006.)

DANÇAR TRAZ MUITA SAÚDE E BEM-ESTAR

No texto a seguir, a dra. Lílian Salles (fisioterapeuta, gerontóloga, terapeuta da mão, hidroterapeuta – atende na Clifito), nos fala sobre a dança. Ela faz questão de deixar um momento só para refletirmos sobre ela.

A dança é uma forma de manifestação que os povos, durante séculos e séculos, usaram para exteriorizar uma série de necessidades. Todos os rituais de abundância, amor, religiosidade, agradecimento, casamento, políticos, comemorativos, enfim, desde que se tem história, sabemos o quanto o ato de dançar tem acompanhado.

Mas, o que a dança pode nos proporcionar ao praticá-la? A dança é um tipo de exercício que vem obrigatoriamente acompanhado de um ritmo. Esse ritmo nos motiva e nos impulsiona a movimentarmos na sua frequência, levando a uma “entrega ao comando da melodia” que nos faz ir soltando o corpo mais e mais, relaxando e, por que não dizer, podendo provocar até um momento de meditação (que é um momento onde nos entregamos ao não pensar em “nada”).

Por outro lado, quando prestamos atenção na melodia, podemos usar a nossa imaginação e

criatividade para viajarmos por situações boas que vivemos anteriormente ou gostaríamos de viver um dia.

A dança pode ser realizada sozinha, com um grupo de pessoas ou junto com outra pessoa. Nesse último caso, acontece algo muito interessante, pois a movimentação sincronizada, nos leva não só a um movimento físico, mas também a uma troca de energia muito valiosa através do olhar e do poder do toque.

Em resumo, a dança traz exteriorização de sentimentos, necessidades, desejos; nos estimula a vivermos mais felizes, nos relaxa; promove a criatividade, a socialização e o auto-conhecimento.

Além do mais, fisicamente, proporciona uma melhora: da movimentação das articulações, do fortalecimento e alongamento dos músculos, da circulação do sangue, da coordenação e do equilíbrio. E o que é melhor, pode ser realizada em todas as idades!

Pois bem, em virtude de tudo isso, devemos querer – e por que não? – promover mais momentos em que possamos dançar. Dançar é uma forma de se movimentar e sonhar. E quem não sonha, não vive feliz.

(texto extraído do Jornal de Piracicaba, de 10 de dezembro de 2006).

ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

dia	MARÇO	nome	telefone
1	MARIA JOSÉ BRANT DE C. HOWAT		(11) 3064-3435
3	MÁRIO ANTONIO GOLD		(19) 3411-3427
4	MARIA TERESINHA A. FREIRE		(11) 37580167
4	LOURDES M. HELMINSKY		(19) 34210688
7	PATRICIA A. B. CASTANHO		(15) 3283-3994
8	HYLAERTE SANTOS MARQUES		(19) 3269-4263
10	CLAUDIO ABE		(19) 34330160
10	NANCI PARIS MIRANDA MARIA		(19) 34241641
10	MARGARIDA CH. ALVES		(19) 34333916
11	ARISTIDES LEITE SIQUEIRA		(19) 3411-8141
11	JOSE FIDELIO DE FREITAS		(11) 37180491
11	LUCY FERRAZ DE A. LUCCI		(19) 34212665
11	CLAUDETE A. FERNANDES FRANCHI		(11) 69738463
12	LUIZ MIYAZAKI		(19) 34265372
13	ROBERTO ZUCHETTO		(11) 6239-5973
13	ROSANGELA CRIVELLANI		(19) 34218766
14	BELMIRO PAULA DOS SANTOS		(11) 5924-3589
14	CONSTANTE MANTOVANI NETO		(19) 34343486
14	EROTIDES AP. SANTOS VITORIO		(11) 36911766
14	FRANCISCO ROBERTO DE AGUIAR		(19) 3434-2642
15	MAURICIO SIMOES DE LIMA		(11) 35548522
18	RONALDO TEIXEIRA FRAGOSO		(19) 34552276
20	GILBERTO CALIXTO		(19) 34347458
21	DIVA AP. PAESMAN		(19) 3426-2080
21	EID PEREIRA S. CASON		(19) 34243528
21	THEREZA B. SEGACELLI VERZOTTO		(11) 36825610
21	APARECIDA GREGOLIN ABE		(19) 34330160
22	DARCIO MACHADO		(19) 34218766
22	GUILHERMINA M. GARCIA		(11) 8155957
23	ARISTOTELES FREIRE FILHO		(11) 37580167
23	JOSE FIRMO DA SILVA		(11) 66815320
23	RONALDO JOSÉ DOS SANTOS COUTO		(19) 3424-3689
23	DIVA BORGHI PERISSINOTTI		(11) 39022781
24	GILBERTO VASCONCELOS ALMEIDA		(11) 4618-0318
25	MARIA ELISABETH GULLO		(19) 3421-2504
25	TATJANA POPOW DE OLIVEIRA		(11) 45387372
25	EUSA M. ROCHA DIAS		(11) 32682530
25	MARILIA CLEMENTE CALIXTO		(19) 34347458
27	JOSE MARIA CALEGARI		(11) 3609-8353
27	APARECIDA C. DOS SANTOS		(19) 34387138
28	VILMA GUARIDO		(11) 56664926
29	ANDREA MATTESINI		(41) 3382-3114
30	DANIEL DE OLIVEIRA LIMA		(11) 56118099
30	FÁTIMA BRAGA CAMARGO		(19) 3421-8479
30	MITSUYOSHI FUKUNAGA		(11) 56675239
31	LUIZ ANTONIO VIEIRA		(19) 3414-1733
31	LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA		(19) 34231065
31	ILSE BRIGUITTA I. VIEIRA		(19) 34381112
	ABRIL		
2	ANTONIO JESSEY DE S. TESSITORE		(11) 56672216
2	CLEUZA DE LOURDES T. CIRIGLIANO		(11) 56863371
5	SEMIRAMIS ASCHE DA SILVA		(19) 3426-4004
7	ANTONIO DE AVEIRO		(11) 41412697
8	MARCIA ONAGA		(11) 37428028
8	MARIA HELENA CINTRA		(11) 56816073
8	DIRCE RODRIGUES MACHADO		(19) 34273464
8	SHIRLEY HONORIO MARQUES		(19) 4811859
9	MILTON ALVES MARTINS		(11) 38329867
9	ZORAIDE V. TINI		(11) 36814819
10	JOAO CANTAO NETO		(19) 38290299
10	DALVA A. MATTOSO ARGOLD		(19) 34263062
11	MANOEL JAULINO FILHO		(14) 7431656
11	LINDAURA P. BARBETA		(47) 349-0396
13	ANTONIO CARLOS PINOTTI		(19) 3421-5851
15	APARECIDA JACHIMOV GUICI		(11) 3834-4240
15	FRANCISCO JORGE		(19) 3403-6195
16	MARIA LEONOR RODRIGUES TONSA		(11) 55118745
17	FRANCLIM GOMES MOREIRA		(11) 55217691
17	CICERA MARIA DA SILVA RODRIGUES		(19) 34381019
18	CLEIA TURINI		(11) 50415557
19	FRANCISCA DIAS GOMES		(11) 55601888
19	JOSE OLISSES RINALDI		(11) 36911020
19	MATILDE JENY M. G. SENE		(19) 34214760
19	MARIA F. DE GODOY MEDEIROS		(13) 3382-3711
20	ESTER DE CAMARGO RINALDI		(11) 36911020
20	LÍGIA MENEGHIN THOMAZ DE ÂNGELO		(19) 3434-9054
21	PASQUALINA FREDERICO		(11) 36250424
21	THERESIA W. DONA NEVE		(19) 34212122
21	ELCIR DOS SANTOS HAACK		(19) 34215750
25	EDUARDO HELMINSKY FILHO		(19) 34210688
26	JULIO DOS SANTOS PITA		(11) 55239726
28	VALDEMAR CANDIDO DA SILVA		(19) 34110095
29	ROBERTO KANASHIRO		(11) 55639768
29	NAOMI KANASHIRO		(11) 55639768
29	NAJETE MONTEIRO F. DA SILVA		(11) 658411
30	ANTONIO CARLOS FERNANDES		(19) 3433-3244
30	CLARICE PEREIRA BOCHEMBUZO		(19) 34260143
30	LIBERATO MAURO BARISON		(11) 5182-6963
	MAIO		
2	IVONE MARIA B. PAVELHÃO		(19) 34260483
2	HORTÊNCIA M. ESPINOSA C. LIMA		(19) 34346750
2	MARIA EUNICE SÁBIO		(19) 34335342
3	CELINA A. PESTALOZZI		(11) 3501-8561
3	DIVA BOZOLA DE OLIVEIRA		(19) 3438-3560
3	JOSE GARGANTINI SOBRINHO		(11) 5575-4738
3	SONIA MARIA FIGUEIREDO LACERDA		(11) 5183-5141
4	DÉCIO LUIZ DOS SANTOS		(19) 3461-1429
4	GABRIELLA L. MONTEIRO DE OLIVEIRA		(11) 3032-4972
4	ANGELA LOPES SERAFINI		(11) 56672515
4	THEREZINHA H. M. SCHNEIDER		(11) 5055-0260
5	GENÉSIO MENIQUETTI		(19) 3432-3386
5	ROBERTO SILVA DE OLIVEIRA		(11) 38628762
6	APARECIDO ANTONIO DO AMARAL		(19) 34229513
7	ALVARO PEREIRA DOS SANTOS		(19) 34265382
7	FERRUCCIO GOBBO		(11) 56415468
7	GERALDO CARNEIRO DE CARVALHO		(11) 46632343
7	WALTER WELSCH		(11) 56315866
8	MIGUEL ARCANJO MADEIRA		(11) 56315201
8	WILSON DE ALMEIDA TAVARES		(19) 34231844
9	AMAURI RIBEIRO		(35) 3622-0119
9	LUCIEN AUGUST ARGOLD		(19) 34263082
9	PAULO CONSONI		(11) 41235988
10	MÁRCIO RÉGIS DE BRITO		(11) 5563-1840
12	ADIENE BECK GUIMARÃES		(19) 34338679
12	ANGELA M. C. MENDES		(19) 3434-2483
13	NAHIDA PEROLA C. ASEVEDO		(19) 4932010
14	MARIA H. M. ZUCHETTO		(11) 6239-5973
15	DARCIO LUIZ BUENO RODRIGUES		(19) 34381019
15	DIVA SEIKO YAJIMA		(11) 3885-2658
16	HELIO DE BIASE		(11) 30798909
16	JOSÉ ANTONIO LÚCIO		(19) 3435-3064
17	FRANCISCO DE ASSIS F. LACERDA		(11) 5183-5141
19	ANTONIO PERISSINOTTI		(11) 39022781
20	JACQUES MORGULIS		(11) 2874781
20	ERIANTA PEREIRA NUNES		(19) - 34242250
20	MÁRCIA S. FURLAN DE GOUVEIA		(19) 3426-5102
20	MARIA APARECIDA BENEDETTI SILVA		(19) 3402-6030
20	MARIA MADALENA VITTI DE AGUIAR		(19) 3434-2642
21	MARCOS RODRIGUES DO PRADO		(19) 34292883
21	WALTER ALFREDO PINHEIRO		(11) 30798639
21	NEREIDE MARINI GIOIELLI		(11) 37682339
21	THEOTONIO DE SOUZA LIMA FILHO		(19) 3424-3140
21	WILMA WELSCH		(11) 56315866
23	CARLOS ALBERTO DA SILVA DIAS		(19) - 34210201
23	JOSE CLAUDIO NAZATTO		(11) 43964307
24	CELESTE NHOQUE		(11) 39757452
25	GRAZINA M. L. VIEIRA		(19) 3414-1733
25	JOSE CARLOS DOS SANTOS		(19) 34135778
26	EUCLIDES FACCIOLLI		(19) 34341049
26	LEONOR MARIA BORDIGNON		(11) 56870858
26	GISELE B. ALBUQUERQUE		(19) 34292430
27	ANGELA MARIA G. BARISON		(11) 5182-6963
27	JOSE ANTONIO PAVELHÃO		(19) 34260483

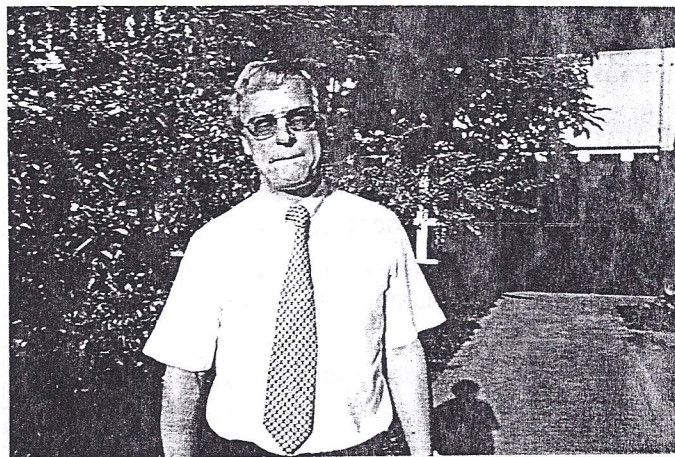
Se o número de seu telefone está incorreto, ou omitido, acima, favor nos informar a respeito.

UM PERFIL EM DESTAQUE

Álvaro Pereira dos Santos

Álvaro foi indicado para esta coluna nesta edição. Nascido e criado na região da Lapa, entrou na Caterpillar em 1962, na "velha" Lapa. Trabalhou nos setores de Gráfica, Papelaria e Caixa, pertencentes a Contabilidade, antes de se transferir para Processamento de Dados. Nesse Departamento se desenvolveu aí permanecendo sendo transferido, juntamente com todo o Departamento, para Piracicaba, em 1991, como parte da consolidação da CBSA. Siga, abaixo, os passos do Álvaro.

M H Miotto



1. Abencat e você - Álvaro, você foi indicado para nos contar um pouco de sua vida, como temos feito com outros colegas aposentados. Diga-nos, de onde você é natural?

Álvaro - Eu e toda minha família somos paulistanos. Nascemos e crescemos nos bairros vizinhos à Lapa, na zona oeste de São Paulo.

2. A e v - Onde você fez seus estudos secundários?

A - No próprio bairro da Lapa, no Colégio Washington Luis, situado na Rua Clemente Álvares

3. A e v - Você fez curso superior?

A - Sim. Fiz curso de Administração de Empresas, na FEAO, Faculdade de Economia e Administração de Empresas, situada em Osasco. Na época, essa faculdade gozava de ótimo conceito, pois a maioria de seus professores também lecionava na USP.

4. A e v - E como e quando você começou sua atividade profissional?

A - Comecei a trabalhar por necessidade. Sempre fiz algum tipo de trabalho informal até os 14 anos.

Ingressei no mercado formal de trabalho em 1961, com 14 anos, em uma empresa na Av. Mofarrej, na Vila Leopoldina

5. A e v - Nesse cargo ou função, havia uma relação, digamos, próxima com a sua formação?

A - Não diretamente. Eu iniciei o meu trabalho na área de fábrica, aprendendo como transformar matéria prima de plástico em produto acabado.

6. A e v - Onde você teve essa primeira atividade profissional?

A - Foi nessa indústria de plástico, numa atividade fabril. À noite, eu fazia um curso numa pequena escola, o qual ensinava sobre as atividades de um escritório, aspectos contábeis etc. De uma certa forma esse curso acabou me ajudando, pois, após seis meses na empresa assumi a função de encarregado de uma pequena seção.

7. A e v - Que outras atividades você desempenhou?

A - Em 1962 fui admitido na Caterpillar, lá na Vila Leopoldina. Meu grande incentivador e orientador foi o Rodolfo Gamberini. Ele me ajudou a enxergar que eu

deveria estudar em cursos regulares como ginásio, científico ou técnico, como eram denominados na época. Trabalhei por cerca de três anos na área de Contabilidade, em atividades relacionadas à Gráfica, Papelaria e Caixa, sempre com a supervisão direta ou indireta do Sr. Rodolfo. Surgiu uma oportunidade e eu me transferi para a área de Processamento de Dados, como era chamada na época. Gostei tanto que acabei ficando nela até 1999, depois de exercer diversos cargos, pois com o crescimento da Cia, aquela pequena área de Processamento de Dados se transformou em um departamento responsável por toda a informática na Caterpillar Brasil

8. A e v - Quando você foi transferido para Piracicaba, e que função tinha na ocasião?

A - O Departamento todo foi transferido para Piracicaba, em 1991, como parte da estratégia de centralizar todas as atividades na cidade. Meu cargo era Supervisor de Centro de Informações, cuja responsabilidade era dar suporte aos demais departamentos da empresa, no que se referia a computação pessoal.

9. A e v - Você e sua família, tiveram dificuldade para se adaptar a esta cidade?

A - Meus filhos e eu não tivemos problema de adaptação. Eles porque tinham 10 e 14 anos e a cidade oferecia muita flexibilidade para passeios, bailinhos, etc. e eu porque trabalhava todo o dia retornando para casa somente ao final do dia, sobrando ainda muito tempo para outras atividades. Entretanto, a adaptação da Leila, minha esposa, não foi tão fácil assim. Em São Paulo ela corria o dia inteiro para lá e para cá em suporte aos filhos, mas aqui em Piracicaba, tudo era muito próximo e começou a sobrar mais tempo a ponto de ela perceber que havia uma certa dificuldade em fazer novas amizades. Depois de uns dois anos ela começou a freqüentar um dos clubes da cidade, reiniciou suas atividades esportivas e acabou não só se adaptando como também gostando mais ainda da cidade.

10. A e v - Pensando que algumas coisas tenham agradado e outras nem tanto, o que você ou sua família mais apreciou aqui?

A - A infra-estrutura da cidade nos proporcionou e ainda nos proporciona uma ótima Qualidade de Vida.

11. A e v - Você voltaria para São Paulo para viver?

A - Só se for por necessidade. Aprendemos a gostar de Piracicaba, a aproveitar, dentro do possível, o que ela tem de melhor, assim que mesmo estando um pouquinho longe dos filhos e do restante da família, pretendemos continuar por aqui. Afinal, essa é mais uma vantagem de Piracicaba, a de estar próxima de São Paulo, ligada por excelentes rodovias.

12. A e v - Quando você se aposentou?

A - Eu encerrei minhas atividades na Caterpillar em 30 de junho de 1999.

13. A e v - E desde então, o que você tem feito para manter-se ocupado?

A - Meus dias são divididos, geralmente, em quatro partes: Uma delas dedicamos, minha esposa e eu, ao esporte e conseqüentemente, ao corpo. Jogamos tênis, fazemos seções de alongamento, aeróbica na piscina e caminhadas. Uma segunda parte, dedico ao trabalho, desempenhando atividades na área de construção civil, tanto aqui em Piracicaba como em São Paulo. A terceira parte, ao lazer como assistir televisão, ler, ir a um cinema etc. A última parte, temos de dormir, afinal ninguém é de ferro.

14. A e v - E qual tem sido sua participação na Abencat?

A - Tenho participado de algumas reuniões da Diretoria Executiva e/ou do Conselho, do qual estou como suplente.

15. A e v - Você aceitaria despendar algum tempo apoiando trabalhos do órgãos diretivos da Abencat?

A - De alguma forma, ainda que de maneira tênue, venho colaborando com a Abencat. Futuramente e gradativamente poderei ir aumentando essa participação.

Álvaro, desejamos agradecer a sua gentileza de responder a estas perguntas que, acreditamos, tratam de assuntos que interessam nossa comunidade.

M H Miotto

QUEM MANDA ?

Em setembro de 1999, as mulheres, em reunião mundial, resolveram fazer um complô contra os homens e declararam que a partir daquela data não iriam fazer mais nada em casa.

Três meses depois, fizeram nova reunião para avaliar os resultados:

A AMERICANA:

Cheguei em casa, chamei meu marido e fui logo dizendo:

A partir de hoje não faço nada mais aqui em casa: Não lavo uma peça de roupa sequer, nenhuma cueca mais.

No 1º dia:

Não vi nada.

No 2º dia:

Não vi nada.

No 3º dia:

Olho pro tanque: Estava ele lá lavando suas cuecas.

Aplauso geral....

A FRANCESA:

Cheguei em casa, chamei meu marido e fui logo dizendo:

A partir de hoje não faço nada mais aqui em casa: Não cozinho mais um grão de arroz sequer:

No 1º dia:

Não vi nada..

No 2º dia:

Não vi nada..

No 3º dia :

Olho para a cozinha: Lá estava ele cozinhando seu arroz e fritando ovos.

Aplauso geral....

Todos se empolgaram.

A BRASILEIRA:

Cheguei em casa, chamei meu marido e fui logo dizendo:

A partir de hoje não faço nada mais aqui em casa: Se você quiser alguma coisa, Faça você!

No 1º dia:

Não vi nada.

No 2º dia:

Não vi nada.

No 3º dia:

O olho foi desinchando, já fui vendo um vulto dos meninos passando as roupas....

NOVOS ASSOCIADOS

Em Novembro de 2006, recebemos mais 3 associados.

São eles: Carlos Rodrigues do Prado – indicado por Sebastião Rodrigues do Prado; Elio Berra – indicado por Dárcio Luiz B. Rodrigues

e José Francisco Machado – também indicado pelo amigo Dárcio.

Desejamos a todos um feliz convívio em nossa associação. Sejam bem-vindos.

IMPORTANTE! FICHA - CADASTRO BIOGRÁFICO

O formulário da Ficha-cadastro foi enviado a todos os Associados, com pedido de preenchimento e devolução, o que 48 já fizeram. A ficha está sendo enviada novamente, junto com este Boletim, apenas a quem não respondeu. Peço encarecidamente que respondam e devolvam para a Abencat, aos meus cuidados. Grata.

Sílvia Maziero

COMO VIM PARAR AQUI

Alcides da Silva Vieira

Nascido em 11 de Julho de 1945, em uma pequena cidade do Estado de São Paulo chamada Embu Guaçu ("Cobra Grande", em Tupi-guarani, devido às curvas do Rio Santa Rita), nos arredores de Itapeçerica da Serra. Meus pais tomavam conta de uma fazenda onde se criava e plantava de tudo, mas tinha o cultivo de batata como principal atividade. Comia-se batata no café da manhã, no almoço e no jantar.

Até os 9 anos de idade, eu ajudei meu velho nas plantações da fazenda e também na criação de diversos tipos de aves e animais. Em 1954, meu irmão mais velho, que na época era motorista de caminhão, nos convidou a morar em Santo Amaro, zona Sul da cidade de São Paulo. Foi nesta cidade que comecei meus estudos: primário, ginásio e colegial. Além de estudar, também tinha outras atividades; até os 15 anos trabalhei no empório do meu irmão e o ajudava no atendimento de balcão. Após isso, fiquei até os 18 anos em uma loja de roupas no Largo 13 de Maio, no centro de Santo Amaro.

Ao término do colegial, dei início à formação profissional no curso Técnico Industrial, Desenho Mecânico e Projetista. A partir disso, minha jornada em empresas metalúrgicas começou. A primeira empresa foi a Prodelec, onde se fabricava máquinas de solda. Ela ficava em frente a CBSA, do outro lado do Rio Pinheiros.

Em um sábado, estava lendo a Gazeta Esportiva e me deparei com um anúncio que parecia feito para mim, segue: "Caterpillar Brasil S.A. necessita de Desenhista Mecânico para início imediato". De anúncio na mão e com a cara e coragem de um jovem desenhista, fui na segunda-feira seguinte a CBSA participar do processo seletivo. Após uma hora de testes, senti vontade de sair correndo da companhia.

Não pela dificuldade do teste, mas pela imensidão da empresa. Aquilo tudo me deixou impressionado e até um pouco nervoso, no entanto, segui em frente com a ajuda do meu primeiro Supervisor e porta de entrada na companhia, o Eng° Michel Teodoro Yalis. Para minha surpresa e alegria, fui aprovado e iniciei minha carreira de 30 anos na empresa no dia 01 de Julho de 1966, numero de registro 1897 e com salário duplicado em relação ao meu primeiro emprego.

Trabalhei como Desenhista e Projetista na Engenharia de Produto até o ano de 1976, quando o departamento transferiu-se para a cidade de Piracicaba, interior paulista. Fiquei na capital e com isso, fui exercer um novo cargo: Coordenador de Publicações, no antigo departamento de Serviços. Permaneci nesta função até 1980 quando fui para o Departamento de Peças como Supervisor de Armazém. O novo cargo veio cheio de desafios incluindo a transferência total do departamento de peças para a CBL na cidade de Piracicaba em Dezembro de 1992, quando me mudei para a cidade e trouxe comigo minha esposa e meus três filhos. A aposentadoria veio no final de 1995, mas minha relação com a Caterpillar não se acabou aí. Em 2000 fui convidado a trabalhar no Clube dos Empregados da Caterpillar (CEC), onde fiquei até 2002 como administrador. Hoje, apenas freqüento o clube com o sagrado futebolzinho com os amigos.

A Caterpillar proporcionou toda a minha vida trabalhista, social e familiar. Posso dizer que ela faz parte da minha vida até hoje. Meus dois filhos formados em Engenharia (Unimep e Unicamp) trabalham na CBL atualmente e desejo a eles muito sucesso em suas carreiras. Com certeza, estão em um excelente local para se trabalhar.

E ASSIM EU VIM PARAR AQUI.

Remetente:

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