

ABENCAT e Você

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

2º TRIMESTRE DE 2007 - Nº 38 - ANO X

A Palavra do Presidente

VINTE E UM DE ABRIL

Alguns feriados nacionais mantêm o interesse das pessoas pelo seu significado, enquanto outros vão se tornando apenas um dia a mais para usufruirmos da liberdade de fazer o que mais nos interessar.

Para muitos, o feriado do dia vinte e um de abril relembra a luta de alguns brasileiros pelo direito de poderem decidir suas vidas como parte de um povo, sem a opressão de outros povos cujos interesses não eram compatíveis com os desses brasileiros. Para outros brasileiros esse dia é apenas mais um dia sem qualquer obrigação, dedicado apenas aos prazeres pessoais.

É com esses tipos de sementes da liberdade que se cultivam as flores do espírito coletivo, quer de um grupo, uma associação, ou de uma Nação. Como todo jardim, se não existirem pessoas cuidando de seu dia a dia, as flores escasseiam e as plantas tendem a dar lugar às pragas. Para evitar isso é necessário que existam pessoas participando, cada qual de seu modo. Além das que estão cuidando, são necessárias outras pessoas, quer ajudando com sugestões, criticando ou simplesmente se fazendo presentes para avaliar e usufruir da liberdade e da igualdade que, geralmente, conduzem à fraternidade.

Vou lembrar aqui algo que escrevi há algum tempo neste mesmo Boletim, onde eu dizia sentir uma enorme satisfação por existir nossa Abencat, que nos permite fazermos parte de um grupo de pessoas que têm em comum um passado de realizações e de conquistas profissionais, e que hoje buscam utilizar, cada um a seu modo, seu aprendizado de convívio do passado em prol da qualidade de vida de todo o grupo.

Assim como o jardim mencionado acima, também a Abencat necessita da participação de cada um de nós para florescer. Uma das maneiras de participar é comparecendo às Assembléias Gerais que se realizam anualmente. É nessas ocasiões que todos nós temos a oportunidade de expor dúvidas, dar sugestões, ouvir relatos de colegas, informar e ser informado de fatos que nem sempre são do conhecimento geral.

No dia 21 de abril passado foi realizada a Assembléia de 2007, seguida de algumas horas de comes e bebes e de um animado jogo de bingo, em um ambiente muito agradável, com uma linda vista para a represa Billings banhada por um sol ameno que parecia fundir, naquele pedaço da agitada São Paulo, um pouco de ambiente de montanha com um amplo visual de ambiente de praia.

O bingo e o serviço dos garçons só foram interrompidos lá pelas quatro e pouco da tarde, na hora do pessoal pegar o caminho de casa, ou o ônibus de volta para Piracicaba. Dava para ver na fisionomia de todos o retrato de felicidade por mais esse dia vivido em meio a tantos amigos. Perdeu quem faltou.

Dentre todos os que se esforçaram para fazer desse encontro uma atividade prazerosa mencionamos a família Bergmann que continua oferecendo o local para nossos encontros; o Eduardo Helminsky que selecionou de seu arquivo pessoal uma coleção de fotos de encontros anteriores, projetada na abertura da Assembléia, sem esquecer os membros da Administração que muito trabalharam para promover o encontro.

Armando Ceccato

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 330 exemplares:

304 exemplares para associados; 17 exemplares para CBL/Previcat; 9 exemplares para arquivo e outros fins.

CONTAS DE 2006 APROVADAS

em Reunião Conjunta da Diretoria e Conselho

Na noite de 11 de abril passado, reuniram-se nas dependências do CEC, em Piracicaba, José Antonio Brasil, Diretor Administrativo, e Dárcio Bueno Rodrigues, Diretor Administrativo Adjunto, para apresentar aos membros do Conselho Fiscal, Carlos Alberto Serafini, Walter Welsch, Ferruccio Gobbo e Luiz Carlos de Oliveira, as contas do 2º semestre de 2006, quando foram expostos o Livro Caixa, Contas Correntes Bancária, os documentos de suporte dos lançamentos feitos, os quais foram considerados em perfeita ordem. Em consequência, o Conselho Fiscal recomendou ao Conselho Deliberativo sua aprovação, o que aconteceu em deliberação, a seguir

feita, por esse Conselho, sob a presidência de Antonio Carlos Fernandes. Da prestação de contas, foi citado que a previsão de receita do exercício de 2006, do qual as contas do 1º semestre já haviam sido aprovadas, de R\$47.355,00, se materializou em R\$45.948,00. O saldo de caixa, alcançou R\$9.955,00, comparado com a previsão orçamentária de R\$9.210,00. O Vice-presidente Marcos Aguirre Armelin, a seguir fez um retrospecto das atividades de 2006, destacando os eventos de São Paulo e de Piracicaba, assim como a excursão ao Pesqueiro Maeda, muito apreciado. Expôs, a seguir, as propostas de 2007, a primeira das quais a ter lugar no próximo dia 21 de abril, consistindo na Assembléia

Ordinária, e evento de confraternização, na Wienke Educacional, em São Paulo. Duas outras atividades estão programadas: Em junho, vista à CBL, com exibição das capacidades de máquinas CAT, na área de Demonstração, e em data posterior, a proposta é uma excursão a Barra Bonita, com passeio de barco, passando pela eclusa.

Para o início de dezembro, estão previstas, na forma do estatuto, as eleições da Diretoria e dos Conselhos, sendo chamada à atenção aos associados, para que se organizem para participar e disputar os diversos cargos. Espera-se que se apresentem candidatos das "novas gerações". **M H Miotto**

Pesquisa de Opinião

Com o Boletim nº 37, distribuímos, como encarte, um formulário de pesquisa de opinião, com duplo propósito. O primeiro seria o de avaliar a receptividade dos associados pelo Boletim, saber do interesse pelas várias colunas, enfim, pelas matérias que costumam ser veiculadas, bem como despertar o interesse de associados na realização do mesmo. O outro objetivo era o de encontrar companheiros com disposição para dar continuidade ao Boletim, para o que esperava encontrar colaboradores, desde já, uma espécie de "trainees". Vejam o resultado no final. O encarte foi enviado a 304 associados (100%). Passados cerca de 75 dias de seu envio, foram recebidos 34 formulários preenchidos (11,2%). Em alguns, não foram dadas respostas para perguntas sobre o recebimento, pontualidade, expectativa, e interesse em conhecer o conteúdo de cada número.

À primeira pergunta, aparentemente os leitores não fizeram distinção entre regularidade e pontualidade. As respostas somaram 94,1% de sim. Um leitor respondeu que recebe com atraso (2,9%). Dois deixaram de responder (5,9%). A segunda pergunta foi sobre se o leitor "aguarda" a chegada do Boletim: 64,7% responderam sim. 14,7% responderam não, e 17,6% não responderam.

A pergunta seguinte foi: Você abre o envelope em seguida? 82,4% disseram sim. 17,6% não responderam, enquanto um leitor, ou 2,9% disse não. Sobre o conteúdo do Boletim, foram listadas as matérias/temas mais freqüentes, que denominamos "colunas", em número de 11, e dois títulos para sugestões. Foi pedido que as respostas fossem enumeradas por ordem de preferência na leitura. 21 leitores indicaram a ordem de preferência. 5 indicaram um só item e 7 indicaram que lêem todas as

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

11 colunas, sem indicar ordem de preferência. Outros 13 assinalaram entre 4 e 11 itens por ordem de preferência na leitura.

Computando todas as indicações, independentemente de ordem de preferência, encontramos os seguintes totais de citações:

Coluna	Títulos	Totais	%
A	Artigo de capa/ A palavra do Presidente	20	58,8
B	Relatos ativ.dos Órgãos Diretivos (Diretoria/Conselhos)	17	50,0
C	Relatos pessoais de associados, de excursões ou outros	24	70,6
D	Matérias sobre humor, piadas, etc.	22	64,7
E	Assuntos sobre saúde, bem estar	28	82,6
F	Aniversariantes	25	73,5
G	Um perfil em destaque G. Um perfil em destaque	23	67,6
H	Como Vim Parar Aqui	21	61,8
I	Crônicas, narrativas	20	58,8
J	Novos associados	19	55,9
K	Notícias de falecimento	18	52,9

Os itens L e M, destinados a outros temas ou sugestões, não tiveram nenhuma contribuição.

Ao lado, a distribuição, em detalhes, por número de colunas de interesse apontadas.

Nº colunas assinaladas	Sem indicação de ordem	Por ordem de preferência
11	6	7
9	1	1
8	1	1
6	2	1
5	2	2
4	1	3
2	-	1
1	-	5
Sub-total	13	21

Fazendo-se uma análise das preferências, considerando-se a ordem das mesmas, encontramos a seguinte distribuição, limitando-nos às 4 primeiras preferências:

Coluna	1ª preferência	2ª preferência	3ª preferência	4ª preferência	Total
A	6	4	1	-	11
B	2	4	1	-	7
C	3	2	2	2	9
D	1	1	2	2	6
E	4	3	1	2	10
F	2	-	3	1	6
G	2	-	3	1	6
H	1	2	-	4	7
I	-	-	1	-	1
J	-	-	2	1	3
K	-	-	-	-	0

Por falta de distinção de ordem, deixamos de computar, nesta análise, as respostas dos que tinham feito mais de uma indicação, mas não apontaram a ordem de preferência. Foram 13.

Tentando encontrar a "resultante" das várias preferências, optamos por atribuir peso 1 para a 1ª preferência, peso 0,8 para a 2ª preferência e 0,6 e 0,4, respectivamente para 3ª e 4ª preferências. Aplicando esses fatores aos números de ocorrências acima, e já totalizando, temos:

Coluna	Soma	Ordem geral de preferência
A	9,8	1ª
B	5,8	4ª
C	6,4	3ª
D	3,8	7ª
E	7,8	2ª
F	4,2	6ª
G	5,0	5ª
H	4,2	8ª
I	0,6	9ª

Com esse artifício encontramos a provável ordem de escolha da amostra de 34 leitores que se dispuseram a responder à pesquisa.

Na questão "Quero colaborar", um se dispõe a "Redigir textos". Outro pode "Fazer Follow-up". Dois estão dispostos a "dobrar e envelopar as folhas" do Boletim. (antes, deve-se encartar).

Concluindo, a "amostra" da pesquisa sugere grande interesse e apreço pelo Boletim, pois 82,4% revelaram que abrem o envelope em seguida, e 64,7 "aguarda" a chegada do mesmo. São resultados confortadores.

Contudo, é preocupante a falta de disposição - ou tempo - como explicaram alguns, para se dedicar a essa tarefa. Tenho esperança que ainda surja um substituto, pois, como já expliquei, e vocês hão de concordar, já fiz por merecer um descanso.

Agradeço aos 34 que tiveram a gentileza de responder. E aqui vai uma curiosidade: 14 residem em São Paulo; 11 em Piracicaba; 3 em Osasco, e em Guará, Curitiba, Santa Rita do Passa Quatro, Rio Claro e São Pedro, 1 em cada cidade.

Mario H Miotto

Depoimento de Manoel Morón Robles

Mario: Nosso Jornalista Vitalício

Amigo Mario: O assunto de maior destaque que consta da última edição de nosso jornal é, a meu modo de ver, o anúncio de sua renúncia a esta importante missão, que com tanta eficiência você está desenvolvendo. Eu creio possuir autoridade para avaliar o grande significado desta função: muitos anos atrás, reunimo-nos vários dos proprietários de sítios da região em que se encontra o meu pedacinho de terra e, com muito entusiasmo, decidimos criar uma associação que representasse nossos desejos e objetivos. Mãos à obra, cada um assumiu uma função, de acordo com suas melhores credenciais. Eu não me candidatei para ser o responsável pela edição do jornal da associação, mas fui intimado a sê-lo. Aceitei de bom grado essa missão e a levei a efeito com entusiasmo, até tal ponto, que me tornei o principal redator, além de ser o editor e o elaborador de todas as funções correlatas. Depois de muitos anos, achei que era necessária uma renovação com a introdução de novas idéias. Passei o bastão para o meu sucessor na esperança que o nosso jornal iria se revigorar e tomar novos e auspiciosos rumos. E aqui vem o desfecho desta mudança que pode servir de corolário para prever os resultados que com certeza

admirão: nossa associação descreveu um rumo decadente até o ponto de se encontrar em estado de coma e na expectativa de ser decretado o seu falecimento. Conclusão, tive a oportunidade de verificar que a função do jornal era muito mais importante do que eu imaginava. Representava o elo de ligação entre todos os associados. Transmitia idéias, anelos, problemas comuns, incentivava reuniões e, em suma, mantinha a ligação que nos tornava fortes sob um objetivo comum. Meu sucessor era muito capacitado, até mais do que eu, mas não tinha as credenciais que lhe permitissem desenvolver a contento a nova função. Mario, a Abencat é muito importante para nós. Ela mantém latente um grande espaço de tempo de nossas vidas e, através dela, continuamos revivendo nossos laços antigos e nossas saudades dos tempos idos. Mario! Fica!!!. Eu sei que é necessária muita abnegação e, até certo ponto, conviver com incompreensões e ingratidões, mas, lembre-se deste lema:

POUCO BEM FEZ NA VIDA AQUELE QUE NÃO CONHECEU A INGRATIDÃO.

Um forte abraço de teu sempre amigo: Morón

Novo Associado

No mês de abril passado, tivemos a admissão de
Silvio Francisco de Cillos,
que foi apresentado por Carlos Montanhini.
Seja bem-vindo, Sílvio, e tenha um feliz convívio com a turma da
"velha guarda".

Rir é o Melhor Remédio

Vida de Executivo

A esposa liga pro marido:

- Amor, tenho uma boa e uma má notícia pra você
- Lamento, querida, estou numa tensa reunião!
- Diga só a boa notícia!
- O Air Bag do seu carro tá funcionando direitinho.

Colaboração de Sílvia Maziero

Caseiro Zeloso

O patrão dá uma bronca no caseiro:

- Olha seu Zé, não deixe sua cadela entrar novamente lá em casa! Ela está cheia de pulgas!
- No mesmo instante o caseiro vira-se pra sua cadelinha: Teimosa, vê se não entra mais na casa do patrão! Lá está cheio de pulgas!

Colaboração de Sílvia Maziero

No restaurante

- Garçom, olha aqui uma aranha no meu prato!
- Não é aranha, não; é um desenho.
- É aranha, sim, porque ela está andando!
- É desenho animado.

Colaboração de Moacir Beltrame

Cê miorô?

Mineirim, miudinho, todo tímido embarca no ônibus de BH para Resplendor. Seu colega de poltrona, um "negão" de 1,80m de altura, com cara de poucos amigos.

Negão no maior ronco, e mineirim todo enjoado com as curvas da estrada.

A certa altura, mineirim não agüenta e vomita todo o jantar no peito do companheiro de poltrona. Mineirim, no maior desespero, e negão ainda roncando.

Chegando em Valadares, o negão acorda. Passa a mão no peito, todo melecado e gosmento.

Olha indignado e confuso pro mineirim que, imediatamente, bate a mão no seu ombro e pergunta:

Cê miorô?

Colaboração de Roberto Soriano

Amor de Paixão

A mulher queixa-se ao médico:

- Doutor, o problema é que o meu braço esquerdo dói muito quando faço amor com o meu marido. Diante de fato tão inusitado, o médico reflete por alguns segundos e depois pergunta:
- Mas como? Explique-me melhor.
- É que a gente faz amor de lado.... e eu fico deitada o tempo todo sobre o meu braço esquerdo!
- Ora, mas isso é muito simples! Basta a senhora virar-se para o lado direito!
- Mas daí eu não consigo assistir à novela.....

Colaboração de Antonio Carlos Fernandes

A Sogra Que Ninguém Merece

O Polícia Rodoviário manda o sujeito parar o carro:

- Seus documentos, por favor. O senhor estava a 130 km/h e a velocidade máxima nesta estrada é de 100 km/h.

- Não seu guarda, eu estava a 100, com certeza.

Mas a sogra no banco de traz corrige:

- Ah, João Luiz, que é isso! Você estava a 130 ou mais! O sujeito olha para a sogra com o rosto fervendo.
- E sua lanterna direita não está funcionando....
- Minha lanterna? Nem sabia disso. Deve ter pifado aqui na estrada.

A sogra insiste:

- Ah, João Luiz, que mentira! Você vem falando há semanas que precisa consertar a lanterna!
- O sujeito nervoso faz sinal à sogra para ficar quieta.
- E o senhor está sem o cinto de segurança.
- Mas, seu guarda, eu estava com ele. Só tirei para pegar os documentos!
- Ah, João Luiz, deixa disso, você nunca usa o cinto!
- O sujeito não se contém e grita para a sogra:
- Cala a boca, sua bruaca!
- O Policial se inclina e pergunta à senhora:
- Ele sempre grita assim com a senhora?
- Não, seu guarda, só quando bebe.....

Colaboração de Bruno Seibert de Rezende

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 Saia hem vindo

SAÚDE, BEM ESTAR

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO COMBATE AO CÂNCER

Substâncias fitoquímicas dos vegetais, por exemplo, têm ação antioxidante, que inibe a doença.

Traçar uma relação entre o que as pessoas comem e a incidência de câncer é um desafio constante da medicina. Uma das primeiras associações feitas entre alimentação e a doença ocorreu na década de 70. Na época, observou-se que os japoneses que haviam imigrado para os Estados Unidos no pós-guerra passaram a ter dois tipos de câncer quase que inexistentes no Japão: de mama e intestino. Em contrapartida, o índice de câncer de pulmão diminuiu entre eles. A explicação poderia estar no "novo" prato dos imigrantes. No Japão, a dieta era à base de soja e peixe, principalmente. Nos Estados Unidos, eles passaram a ingerir carnes vermelhas, gordura e suco de laranja.

"O consumo exagerado de gorduras e carne vermelha está associado ao câncer de mama e de intestino, e a laranja tem oxidantes que combatem o do pulmão", explica o oncologista Dan Waitzberg, presidente do Grupo de Apoio de Nutrição (Ganep) e coordenador do laboratório de Matabologia e Nutrição em Cirurgia da Faculdade de Medicina de São Paulo (USP).

Entre as mais recentes descobertas sobre a influência que o alimento pode ter sobre o câncer – segunda *causa mortis* no Brasil, atrás apenas de complicações cardiovasculares, segundo o Instituto Nacional do Câncer –, estão as substâncias fitoquímicas dos vegetais. Dezenas de fitoquímicos já foram identificados. Eles são, na maioria das vezes, responsáveis também pela cor (laranja, verde escuro, vermelho) e pelo cheiro forte (alho) dos alimentos. Não funcionam sozinhos, no entanto. Dependem de outros componentes do alimento, como vitaminas, para agir no corpo. Por isso, só têm eficácia, de fato, se forem ingeridos na forma de alimento. Grande parte tem ação antioxidante, capaz de inibir a formação de carcinógenos (agentes que alteram o material genético das células).

"Depois que soube que tinha câncer no estômago, passei a comer todos os dias goiaba e tomate", diz o consultor de sistemas Carlos Teixeira Moraes. "Já tive metástase, fui operado e meus médicos sempre se

surpreendem com a velocidade da minha recuperação". Ainda não há um consenso entre os médicos sobre a quantidade exata de alimentos que se deve ingerir para associá-los à prevenção do câncer. "O que se sabe é que frutas e verduras em geral devem ficar em torno de cinco porções diárias", diz o oncologista Waitzberg.

Observação: Para estudar como o consumo de alimentos pode prevenir a formação das células cancerosas, os cientistas fazem um tipo de pesquisa chamada observacional. Ou seja, eles observam e analisam por determinado tempo, a dieta de grupos de pessoas, sem interferências.

O maior estudo observacional já feito começou há 15 anos e ainda está no início. Ele é comandado pelo oncologista francês Elio Riboli, da European Prospective Investigation into Câncer and Nutrition (Epic). O objetivo de seu estudo é observar (sem interferir) o que consomem à mesa 520 mil voluntários, de 10 países europeus. Até agora, 28 mil tiveram câncer.

Com os dados, Riboli terá em mãos dados valiosos. Além de poder associar dieta do indivíduo ao câncer que ele teve (ou não) durante o estudo, o médico poderá relacionar o hábito alimentar de um país ao tipo de câncer mais comum em sua população. "Meu objetivo é não só descobrir os alimentos que previnem a doença, mas também ajudar a traçar um programa de saúde pública nesses países", diz Riboli.

Em seu estudo, a França, por exemplo, ficou em primeiro lugar na incidência de câncer, com 5.180 pessoas doentes durante a pesquisa. A dieta predominante no país é composta de açúcar, manteiga e laticínios. Depois, vieram 4.358 ingleses, com açúcar, manteiga, bolos e batatas na alimentação. Os 3.850 suecos, na segunda colocação, consomem laticínios, refrigerantes, açúcar, bolos, margarina e batatas, por exemplo. Entre os últimos da lista, estão os espanhóis (1.560), que ingerem com mais frequência vegetais, frutas, legumes, ovos, peixe e leite.

Fonte: O Estado de S. Paulo
matéria de Adriana Dias Lopes

E QUALIDADE DE VIDA

CHOCOLATE: ALIADO CONTRA ATAQUE CARDÍACO

O produto puro, sem leite, é rico em um extrato natural que ajuda também a prevenir derrames (Sam Lister – The Times)

Londres – Para quem luta contra a balança, mas não abre mão de uma barrinha de chocolate, aí vai uma boa notícia. Pesquisas indicam que comer uma pequena quantidade de chocolate puro (fabricado sem leite) todos os dias pode diminuir o risco de ataque cardíaco e de derrame. Cientistas americanos concluíram que o chocolate, rico em flavonóides (um extrato natural), melhora o funcionamento dos vasos sanguíneos e evita o acúmulo de colesterol.

Testes clínicos feitos com um grupo de pessoas que comeu chocolate puro todos os dias durante duas semanas revelaram uma expansão evidente da artéria braquial, uma artéria do braço semelhante às que alimentam o coração. Um grupo de controle que

consumiu chocolate com baixo nível de flavonóides não exibiu nenhuma melhora.

Pesquisa publicada no *Jornal da Escola Americana de Nutrição* indicou que um flavonóide em particular, a epicatequina, foi absorvido em altos níveis no sangue dos participantes dos testes.

Mary Engler, professora de tratamento fisiológico na Universidade da Califórnia em São Francisco e principal autora do relatório, disse que são evidentes os benefícios que o chocolate puro pode trazer à saúde. "É provável que os níveis elevados de epicatequina no sangue tenham provocado a liberação de substâncias que aumentam o fluxo sanguíneo. E isso é bom para o coração", disse ela.

Testes com o chocolate puro mostraram que ele contém um dos mais altos níveis de flavonóides, superando produtos ricos na substância, como o chá verde, chá preto e vinho tinto.

Fonte: O Estado de São Paulo

A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS SOLÚVEIS E INSOLÚVEIS

Além de estar relacionadas ao bom funcionamento intestinal, as fibras podem atuar na prevenção de várias patologias. Numa dieta balanceada, nutricionistas recomendam a ingestão entre 25 e 30 gramas de fibras diariamente. Suas principais fontes estão nos farelos, aveia, frutas, verduras, legumes, grãos e pães integrais.

Para melhor entender, conheça os tipos de fibras existentes e como elas agem em nosso organismo.

FIBRAS SOLÚVEIS

A pectina, principal fibra solúvel, é assim classificada por reter água, formando uma estrutura em forma de gel. Encontrada em frutas (laranja, maçã), vegetais (cenoura), nos farelos de aveia e nas leguminosas, auxilia na diminuição do nível de colesterol, prevenindo aparecimento de doenças cardiovasculares. Dietas ricas em fibras solúveis

ajudam no combate à obesidade, já que induzem a uma menor ingestão de calorias. Também, contribuem para diminuição da glicose sanguínea, uma vez que reduz a absorção dessa substância.

FIBRAS INSOLÚVEIS

Encontradas em todos os alimentos vegetais, as principais fontes de fibras insolúveis são os grãos de cereais como milho, soja e grão-de-bico, e as frutas consumidas com a casca, como a maçã, pêra e ameixa. Sua ingestão ajuda na prevenção de algumas doenças, como a constipação e o câncer colorretal. A principal função desse tipo de fibra é propor velocidade do trânsito fecal, acelerando o movimento do bolo fecal, reduzindo a exposição do cólon a agentes que provocam câncer, prevenindo o aparecimento da doença.

Fonte: Jornal de Piracicaba

**CUIDE BEM DE SUA SAÚDE
FAÇA EXAMES PERIÓDICOS REGULARES**

ANIVERSARIANTES

A todos os nossos parabéns e votos de feliz aniversário

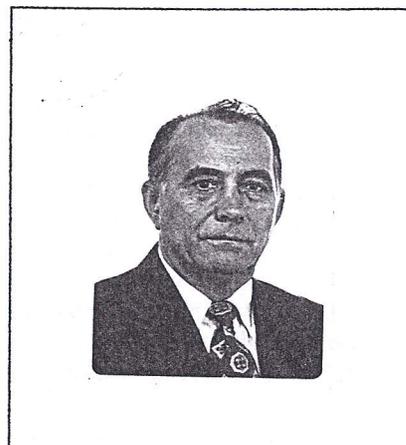
dia	JUNHO	telefone			
1	GILMAR SILVESTRE	(19) 3426-4164	18	RUBENS ABDALLA	(19) 34260680
1	RONALD BARBETA	(47) 349-0396	19	A ISABEL S. R. CUNHA	(17) 36722914
2	JOSE CARLOS DA SILVA	(11) 37411782	20	SEBASTIAO RODRIGUES DO PRADO	(19) 38757520
2	ENY GONÇALVES RIBEIRO	(35) 3622-0119	20	WILMA MARTINELLI GOBBO	(11) 56415468
2	MÁRIO ZABIN	(19) 34516754	20	ANA MARIA NOTO BORGES FRANCO	(11) 38328748
2	SILVANIA APARECIDA DE OLIVEIRA	(34) 3316-8556	21	MARIA JOSE DA S. MARCIANO	(11) 64574826
3	VANI CEZIMBRA FAZOLARE	(11) 36727031	21	PEDRO GUERREIRO FILHO	(11) 36091550
4	VALDEMAR ANTONIO MARSON	(15) 2832262	21	VERA LÚCIA GARGANTINI	(11) 5575-4738
5	ANTONIO CARLOS BONASSI	(19) 34292986	22	ANA MARIA SGUIERRA FRIOLLI	(19) 3422-2576
5	MARIA GILARDINO	(11) 38360114	22	EFIGÊNIA APARECIDA SIQUEIRA	(19) 3411-8141
5	EGUIBERTO ALVES DA CRUZ	(19) 34623967	23	BERNADETE L. NORONHA	(11) 69790882
5	PEDRO DE FREITAS NETO	(19) 3413-0688	24	JOSÉ EDUARDO PAESMAN	(19) 3426-2080
6	ANTONIO DA SILVA	(11) 56741939	24	JOSELY O. REIS	(11) 4153-5809
6	DAISY CECILIA ECKMANN PALOTINO	(11) 37449268	24	MANUEL MORON ROBLES	(11) 56311860
7	ADELINA K. ITO MIYAZAKI	(19) 34265372	24	MARIA ANTONIA TÓFOLI DE ARAÚJO	(11) 38712555
8	MARCOS AGUIRRE ARMELIN	(19) 34340521	24	WASHINGTON BERGAMO RUIZ	(19) 3426-5020
9	SAVERIO CIRIGLIANO	(11) 56863371	25	LIDA ROSA RESTREPO	(11) 3062-9818
10	SONIA FARID A. BREHMER	(71) 33743553	25	LUIZ PAIVA GIOIELLI	(11) 37682339
10	MICHEL THEODORE YALLIS	(13) 33862699	25	MÁRIO LUZ	(19) 3421-7503
11	VITORIO GENOVESI	(11) 56664926	26	ADELINO GONÇALVES MARINHO	(11) 56662533
14	LEILAMAR A. JORGE	(19) 3432-1772	27	MARISA FARIA DE BIANCHINI	(19) 35824252
14	ERICA ROBLES MORON	(11) 56311860	27	ADA MITIDIERI	(15) 32179538
18	MARILENE B. BATISTA DA SILVA	(19) 34935159	27	APARECIDA FERREIRA DA SILVA	(11) 37411782
19	BERTA NOGUEIRA C. DE OLIVEIRA	(19) 3424-2464	29	ALZIRA K. PEDROSO	(43) 3390011
21	ANTONIO LUIZ ARTHUSO	(19) 3422-7861	30	ALFRÂNIA O. S. JORGE	(19) 3403-6195
21	CARLOS DUTRA PEDROSO	(43) 3390011	30	ELISEU FRIOLI	(19) 3422-2576
21	LEONARDO PESTALOZZI	(11) 3501-8561	31	FABIO FRANCA	(11) 6256-6741
22	ANTONIO AUGUSTO FRANCO	(19) 3434-9295	31	JOSÉ FERREIRA DOS SANTOS	(11) 5514-2063
25	JOAO BATISTA RIBEIRO BORGES	(19) 34025595		AGOSTO	
27	CARMEM AP. S. FERNANDES	(19) 3433-3244	2	FRANCISCO FERREIRA DE OLIVEIRA	(11) 59281559
27	CÉLIA R. REIMBERG MENIQUETTI	(19) 34272104	2	NILZA CANTAO	(19) 3829-0299
27	MANUEL GARCIA OTERO	(11) 37271957	3	LAERCIO ANTONIO DA COSTA	(19) 3421-2229
27	MARIA HELENA C. A. TESSITORE	(11) 56672216	4	ALCIDES BANCARO	(11) 55600428
27	GISLAINE LUIS GOMES	(19) 3432-4222	4	ITAMAR C ESTEVES	(19) 34218473
27	SANDRA M. CLAUDIO PINOTTI	(19) 3421-5851	4	DIONE J. S. TOTTI	(19) 3424-4338
27	STEFAN VILICIC	(11) 38347454	5	DANIEL GOMES	(19) 3432-4222
28	ZENI PEREIRA DA CUNHA	(19) 34338266	5	CLEIDE M. DE O SÁTOLO	(11) 3921-7017
28	IRENE MONTES DA SILVA	(11) 55152783	6	JOSÉ FRANCISCO MACHADO	(19) 34625429
28	PEDRO WILSON TURINA	(19) 3434-5029	6	GETULIO NONATO MARQUES	(11) 4583723
29	EDGAR VITORIO	(11) 3691-1766	6	LÚCIA E. S. TONELLO	(11) 4153-1852
29	PAULUS GERARDUS DONA	(19) 34212418	7	MILTON IOGOLIA	(11) 37686582
29	GLORIMAR R. DA S. DIAS	(19) 34210201	7	NADIR SIQUEIRA YALLIS	(13) 338-6256
29	PEDRO MANOEL CASTANHO	(19) 3432-4297	8	ARNALDO LAZARO	(11) 2616976
30	JOSE AMÉRICO NÓBILE	(19) 3414-2758	8	WALDETE CEZARINA S. NHOQUE	(11) 3975-7452
30	JOSE RIBEIRO CUNHA NETO	(11) 36722914	10	WALTER FONSECA	(11) 37682480
	JULHO		10	GISELA M. DE OLIVEIRA	(11) 4618-0318
1	ISABEL T. BRAZ CARRANDINE	(19) 34243305	11	CLARA GOMES MATE	(48) 4339137
2	JOÃO BENEDITO MENDES	(19) 3434-2483	13	JOSÉ RUDEMBERG AMARAL NUNES	(19) 34242250
5	JOSÉ ROBERTO GIUSTI	(19) 3426-2124	13	MARCOS ANTONIO BIAZZETTO	(19) 3421-0237
5	MARLI GRIZOTO COSTA	(19) 3421-2229	14	LUCILE VALERI FERREIRA DO PRADO	(19) 34637476
6	LUZIA BUSINARI NAZZATO	(11) 43964307	15	BENEDITO DOMINGOS PEREIRA	(19) 35349272
6	LAERCIO ABEL CASTANARO	(11) 5929-5562	16	SALVADOR BOCHEMBUZO NETO	(19) 3426143
7	NANCI DE S. VERDICCHIO	(11) 38647316	16	MARTHA MARQUES MIOTTO	(19) 34339576
8	ANGELA CRISTINA PAES RUIZ	(19) 3426-5020	17	FIORAVANTE BARRA LAGROTTA JR.	(19) 34342728
8	MINEKO KAWAKAMI NAGAMINE	(11) 5785967	18	MARIA DAS GRAÇAS C. DE SÁ	(11) 5924-3589
8	ADELINA DE F. SANT'ANNA PADELA	(19) 34731084	20	TAKASI NAGAMINE	(11) 5785967
8	MARIA ABADIA S. FRANCISCO	(19) 3426-0394	20	RAQUEL R.R. SANTANNA	(19) 5344275
9	EDUARDO FAUSTINO	(11) 36911686	21	DALVA ROSA DAS CHAGAS ALMEIDA	(19) 3432-4571
10	OSWALDA MAIERON FRANCA	(11) 6256-6741	22	MARIA SUZANA V.S. NOBILE	(19) 3414-2758
10	ANANIAS LOPES DE SOUZA	(11) 5634-0513	23	BENEDITA R. SCAFARIELLO	(16) 8311784
10	ODAIR D. RAYMUNDO	(19) 3411-4389	24	MARINA DE JESUS BELTRAN	(19) 34229525
11	ALCIDES DA SILVA VIEIRA	(19) 34262667	26	MARIA ANGELA P. MONTE FRANCO	(19) 3434-9295
14	IZILDA AP. SANTOS	(19) 34135778	27	IOLE ALONSO BOTTENE	(19) 34336988
15	MARIA ISABEL A. SANTOS	(19) 3426-7392	27	CARLOS ALBERTO SERAFINI	(11) 56672515
15	MARLENE MELLO DE AVEIRO	(11) 41412697	27	MARIA APARECIDA LUZ	(11) 5481327
16	WOLF DIETER GUNTER HAACK	(41) 3378-1297	27	LEONICE RINALDO MARTINS	(11) 38329867
16	HEBE DAGRONI MARQUES	(19) 32560712	27	MIRDE P.O. TRINDADE	(15) 32431780
17	EDILSON BIANCHINI	(19) 35824252	28	JURANDIR BEZERRA MACHADO	(19) 34273464
18	ADILCE C. CARVALHO PAULINI	(11) 38450374	28	JURACI N. DA SILVA	(11) 6681-5320
18	ELIEZER TOTTI	(19) 34244338	29	HENRIQUE JOSÉ DE OLIVEIRA	(19) 3424-2464
18	LEONARDO JORGE	(19) 3432-1772	31	CÉLIA M.B. ZANINI	(11) 5205516
18	LUIZ DENIS DIAS BATISTA	(11) 50419934	31	ERMINIO FACIOLI	(11) 36821717
			31	JOSE SEBASTIAO DE OLIVEIRA	(19) 3438-3560

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

UM PERFIL EM DESTAQUE

Jurandir Bezerra Machado

No Boletim nº 36, Luiz Denis Batista indicou o Jurandir, também conhecido por "Jura", um morador de Piracicaba, que certamente tem muito a nos contar. É um fato conhecido da maioria que Jurandir escreveu um livro narrando sua trajetória desde que saiu, com sua família, pais e irmãos, da Bahia, rumo ao Sul. Não temos intenção de repetir o que lá se encontra. Porém alguma coisa poderá se aproximar do que ele narra no seu livro. Como costumamos fazer, pedimos ao "entrevistado" que sugira algumas perguntas. Luiz Denis formulou algumas das perguntas que se seguem, e que mereceram as respostas também transcritas. Com vocês, o resultado da prosa.



M H Miotto

Abencat e você - Conte-nos, Jurandir, a origem da sua família, seus pais, de onde vieram, o que faziam?

Jurandir - Somos da boa terra. Meus pais, ambos do centro-norte da Bahia, depois de casados peregrinaram muito, a cavalo, carros de boi, balsas, devido à seca que causava muito sofrimento no sertão, com a falta de produção agrícola, água e pasto. Meu avô paterno e meu pai viajaram nos confins ocidentais da Bahia, até chegar a uma vila agradável chamada Formosa, onde nasci.

A. - Nessas áreas distantes da civilização, como vocês administravam a saúde, doenças etc.?

JBM - Doenças e acidentes, que de vez em quando acometiam adultos e crianças, curava-se com remédios caseiros e outros comprados em Formosa, onde só havia enfermeiros práticos, como mínimo de estrutura. Casos mais graves eram enviados a outros centros, utilizando como transporte, carroça, cavalo ou barcos e balsas, dependendo do local a ser atendido.

A. - Quando e por quê sua família partiu para o Sul, que idéia sua família tinha sobre o destino traçado por seu pai?

JBM - Alguns parentes mais chegados que estavam morando e trabalhando no interior do Estado de São Paulo, região de Andradina, em colheitas de café, cana de açúcar, algodão, etc., em vista a Formosa, em 1939, encheram a cabeça do meu pai com sonhos, despertando nele novamente aquele desejo enorme - já um pouco esquecido pelas labutas diárias - de encontrar o lugar ideal para criar e educar os filhos. Interior do Estado de São Paulo era o novo destino da família Machado.

A. - O destino-objetivo inicial foi cumprido?

JBM - Sim, juntaram-se aos imigrantes italianos, japoneses, e demais estrangeiros, uma família grande e barulhenta de baianos que abriram espaço no chão

paulista para suas conquistas. Depois de ganhar um dinheirinho como bóias frias, fomos para a capital do Estado, para efetivação dos sonhos de todos os nordestinos: GANHAR DINHEIRO EM SÃO PAULO. Falsa ilusão.

A. - Imaginando que mudanças tenham ocorrido face ao que era encontrado, o que você pode nos contar sobre eventuais mudanças de rumo?

JBM - Eu considero que a maior mudança de rumo da família foi a sábia decisão de meu pai de tirá-la do trabalho da lavoura, para ir trabalhar na Capital, pois, mesmo sem qualificação profissional, teríamos maiores oportunidades nas indústrias, comércio e atividades informais, bem como facilidades com escolas, saúde, etc.

A. - Como você chegou à Caterpillar?

JBM - Por intermédio de um amigo de infância, João de Oliveira, que trabalhava na Caterpillar como desenhista de produto. Em um encontro casual, me informou que a empresa estava em expansão e contratando profissionais nas áreas de fabricação. Fui contratado como operador de frezadora e torno mecânico. Isso aconteceu em 1959.

A. - Que outras funções você desempenhou na Caterpillar?

JBM - Após operar máquinas de produção, fui promovido a operador de máquinas de ferramentaria, preparador de máquinas de produção, supervisor de produção, processador de produção, supervisor de diferentes áreas na Engenharia de Processos, superintendente da Divisão de Engenharia de Processos de fabricação, gerente da Divisão do Planejamento Avançado e gerente de Engenharia de Fábrica, onde encerrei minha carreira.

A. - Quais os maiores desafios que você teve de enfrentar?

JBM - Em primeiro lugar, minha deficiência em escolaridade afetava minha competitividade nas promoções mais qualificadas. Em segundo lugar, por muitos anos trabalhei doente, mesmo depois das cirurgias. Só meus chefes e pessoas mais chegadas percebiam. Em consequência, devido a essas duas deficiências, para vencer profissionalmente, meus esforços tinham que ser triplicados, para superar as condições adversas. Foram verdadeiros desafios, que me permitiram conquistar a confiança e adquirir credibilidade, da parte de meus superiores, que, em consequência, investiram em mim.

A. - Algum fato de destaque o aborreceu durante seu trabalho na Caterpillar?

JBM - Sim, vários, mas as alegrias foram muito maiores que as decepções. Gostaria de relatar um caso que acabou sendo hilariante, cômico. Era sábado, meus subordinados escalados para a missão presentes, tudo em ordem. Como estava em regime de horas extras, não pus a gravata que, pelas normas interdepartamentais era exigida na função que eu exercia. Eu tinha o costume de vir de casa sem a gravata. Ela ficava na gaveta. Assim como muitos, eu a colocava antes de iniciar o trabalho. Ao fim do expediente, antes de ir para casa, eu retirava a gravata e a punha na gaveta para "descansar". Era 8h30 quando um alto dirigente da Caterpillar chegou, inesperadamente. Fiquei surpreso. Não era usual vê-lo na empresa em sábado. Cumprimentei-o:

- Bom dia, tudo bem?

- Bom dia, respondeu, secamente. Percebi que ele fora seco comigo. Continuei.

- Todo bem?

- Não está bem, não.

- Por quê?

- Cadê a gravata?

- A gravata?!

- Estou escutando bem? Gravata?

- Tenha dó cavalheiro! Você conhece o regulamento e o está infringindo.

Aquilo foi me irritando, entretanto consegui segurar-me. Conteí, mentalmente, um, dois, três, quatro! Disse-lhe:

- Dá licença! Por favor, pare um pouco, vá. Ele atendeu. Então, o que fiz eu? Abri minha gaveta, peguei a gravata, coloquei-a sobre a mesa e disse:

- Gravatinha, você é mais importante do que eu. Faça um bom trabalho. Tenha um bom dia" Bye-bye!

O homem arregalou os olhos, perplexo. Eu ouvi uma sonora gargalhada de meus funcionários.

A. - Após sua saída da Caterpillar, você se tornou um fornecedor da mesma. Como foi essa experiência de "empresário"?

JBM - Muito boa, principalmente porque senti na pele o que pequenos fornecedores sentem ao prestar serviço a uma grande empresa. Estou orgulhoso, cumpro com meu dever e obrigações, tanto contratuais com legais. Parei porque, infelizmente, valores morais e éticos não são considerados em planilhas de custos.

A. - E como você sentiu a condição de autor de um livro?

JBM - Realizado e feliz com o retorno. Estou, agora, trabalhando na segunda edição, com alterações no conteúdo, capa, público alvo e mercado internacional, com traduções, primeiramente em inglês, depois espanhol e francês.

A. - Falando um pouco sobre nossa Associação, que análise você faz das nossas reuniões gerais, em São Paulo e em Piracicaba?

JBM - Elas são muito boas e produtivas, temos um grande prazer em participar de nossos encontros.

A. - O que você acrescentaria para melhorar o nosso congraçamento?

JBM - Eu acho difícil satisfazer a todos, o que para uns é bom, para outros não é. É difícil ter consenso nas decisões e opiniões. Mas na minha visão a diretoria vem fazendo um bom trabalho, não há muito para acrescentar. Maior engajamento nas atividades, por parte de todos, será bem-vindo.

Jurandir, agradeço sua colaboração.

Mario H Miotto

Notícia de Falecimento

Julio dos Santos Pita

* 26 de abril de 1937, em Condeina (Velha Coimbra) Portugal

+ 09 de fevereiro de 2007, em São Paulo - SP

Julio foi admitido na CBSA, em 20.10.56, na Vila Leopoldina, para ser, inicialmente, treinado com usinagem, começando com furadeira.

A seguir, com a instalação dos primeiros fornos de tratamento térmico, tornou-se líder desse setor. Depois veio a experiência com um torno, já como preparativo para nova atividade, na nova Fabrica de

Santo Amaro, para onde foi em dezembro de 1959, onde veio a ser Supervisor de Tratamento Térmico, do Departamento de Produção. Julio teve outras funções nesse Departamento, até se tornar Gerente de Produção, cargo em que se aposentou, após 34 anos de serviço, em setembro de 1990.

Julio trabalhou, temporariamente em Piracicaba, como uma ligação entre as duas Fábricas, para resolver problemas de suprimento.

Ele era uma pessoa alegre, amigável, pontual, respeitado pelos seus colegas e funcionários. Sempre

pronto para ajudar quem necessitasse. Conseguiu da CBSA que fosse servido café da manhã para o pessoal do 1º turno, antes do trabalho.

Em 1960, Julio casou-se com Julia Palarias, e tiveram um filho e uma filha. Veio a se casar novamente, com Maria Aparecida de Camargo. Foi descrito por familiares como inteligente, carinhoso,

responsável e muito humano, um bom exemplo como pai e marido.

Foi sepultado no Cemitério da Lapa, Q58-L221.

A Abencat apresenta aos familiares de Julio, suas condolências.

VIVER DE BEM COM A VIDA, NEM QUE SEJA POR POUCO TEMPO!!!

Um homem morava numa cidade grande e trabalhava numa fábrica. Todos os dias ele pegava o ônibus das 6h15 e viajava 50 minutos até o trabalho. À tardinha fazia a mesma coisa voltando para casa.

No ponto seguinte ao que o homem subia, entrava uma velhinha, que procurava sempre se sentar à janela. Abria a bolsa, tirava um pacotinho e passava a viagem toda jogando alguma coisa para fora do ônibus.

Um dia, o homem reparou na cena. Ficou curioso. No dia seguinte, a mesma coisa. Certa vez, o homem sentou-se ao lado da velhinha e não resistiu:

– Bom dia, desculpe a curiosidade, mas o que a senhora está jogando pela janela?

– Bom dia, respondeu a velhinha – Jogo sementes.

– Sementes? Sementes de que?

– De flor. É que eu viajo neste ônibus todos os dias. Olho para fora e a estrada é tão vazia....E gostaria de poder viajar vendo flores coloridas por todo o caminho...Imagine como seria bom...

– Mas a senhora não vê que as sementes caem no asfalto, são esmagadas pelos pneus dos carros, devoradas pelos passarinhos... A senhora acha que essas flores vão nascer aí, na beira da estrada?

– Acho, meu filho. Mesmo que muitas sejam perdidas, algumas certamente acabam caindo na terra e com o tempo, vão brotar.

– Mesmo assim, demoram para crescer, precisam de água...

– Ah! Eu faço a minha parte. Sempre há dias de chuva. Além disso, apesar da demora, se eu não jogar as sementes, as flores nunca vão nascer.

Dizendo isso, a velhinha virou-se para a janela e recomeçou seu "trabalho".

O homem desceu logo adiante, achando que a velhinha já estava meio "caduca".

O tempo passou.

Um dia, no mesmo ônibus, sentado à janela, o homem levou um susto, olhou para fora e viu margaridas na beira da estrada, hortênsias azuis, rosas, cravos, dalias... A paisagem estava colorida, perfumada, linda. O homem lembrou-se da velhinha, procurou-a no ônibus e acabou perguntando para o cobrador, que conhecia todo mundo.

– A velhinha das sementes? Pois é, morreu de pneumonia no mês passado.

O homem voltou para o seu lugar e continuou olhando a paisagem florida pela janela. "Quem diria, as flores brotaram mesmo", pensou. "Mas de que adiantou o trabalho da velhinha? A coitada morreu e não pôde ver esta beleza toda".

Nesse instante, o homem escutou uma risada de criança. No banco da frente, um garotinho apontava pela janela entusiasmado: Olha mãe, que lindo, quanta flor pela estrada...Como se chamam aquelas azuis?

Então o homem entendeu o que a velhinha tinha feito. Mesmo não estando ali para contemplar as flores que havia plantado, a velhinha devia estar feliz. A final, ela tinha dado um presente maravilhoso para as pessoas.

No dia seguinte, o homem entrou no ônibus, sentou-se à janela e tirou um pacotinho de sementes do bolso....

(Autor desconhecido).

"Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira" (Ghoethe).

Colaboraram na elaboração desta notícia, Antonio R. Valvano, Marcello S. Pessotto, Maria Ap. de Camargo Pita e Paulus G. Dona.

COMO VIM PARAR AQUI

Andréa Matthesini

Era junho de 1944, na região de Toscana, na Itália. Na saída da minha pequena aldeia, cerca de 61 quilômetros de Florença, uma pequena ponte foi dinamitada pelo exército alemão em fuga. Milagrosamente, depois de algumas horas, alguns soldados dos exércitos aliados apareceram, seguidos de enormes máquinas que colocaram tubos sobre o fundo do rio. Tratores, carregadeiras e motoniveladoras fizeram o resto.

Pronto! Foi aberto o caminho para deixar a maior parte das tropas passar. O trabalho de recuperação da ponte começou logo depois do almoço e terminou pouco antes de escurecer.

Eu tinha sete anos de idade. Observei a operação inteira, fascinado pelos movimentos dos homens e das máquinas. Era um grande show. Um nome impresso numa das máquinas ficou gravado na minha mente: CATERPILLAR.

20 anos depois, julho de 1964 - São Paulo, Brasil. Eu havia sido aprovado para trabalhar como operador de

máquina para a Simca do Brasil, uma fábrica de automóveis, em São Bernardo do Campo, e também para a Caterpillar Brasil, uma fábrica de tratores, em Santo Amaro. O salário oferecido pela fábrica francesa era 40% maior que a oferta da Caterpillar. Eu tinha que tomar uma decisão entre as duas companhias para que pudesse "definir meu futuro". A imagem de 20 anos antes de um equipamento de terraplenagem reconstruindo a ponte na minha pequena aldeia me fez escolher a Caterpillar, embora fosse menos dinheiro.

A companhia francesa encerrou suas atividades alguns meses depois. E a Caterpillar tornou-se o complexo industrial gigantesco que conhecemos hoje. Foi a melhor escolha de minha vida.

E Assim Eu Vim Parar Aqui, no Brasil!

O texto acima, enviado por Andrea Matthesini, hoje residindo no Paraná, foi publicado no livro "Caterpillar 75 anos de progresso", à página 156.

Até nosso próximo café

Um professor diante de sua classe de filosofia, sem dizer uma palavra, pegou um pote de vidro, grande e vazio e começou a enchê-lo com bolas de golfe. Em seguida, perguntou aos seus alunos se o frasco estava cheio e imediatamente todos disseram que sim.

O professor então pegou uma caixa de bolas de gude e a esvaziou dentro do pote. As bolas de gude encheram todos os vazios entre as bolas de golfe. O professor voltou a perguntar se o frasco estava cheio e voltou a ouvir de seus alunos que sim.

Em seguida pegou uma caixa de areia e a esvaziou dentro do pote. A areia preencheu todos os espaços vazios que ainda restavam e ele perguntou novamente aos alunos e eles responderam que o pote agora estava cheio.

O professor pegou um copo de café (líquido) e o derramou sobre o pote umedecendo a areia.

Os estudantes riam da situação, quando o professor falou: "Quero que entendam que o pote de vidro representa nossas vidas. As bolas de golfe são os elementos mais importantes, como Deus, a família e os amigos. São com as quais nossas vidas estariam cheias e repletas de felicidade. As bolas de gude são as outras coisas que importam: o trabalho, a casa bonita, o carro

novo, etc. A areia representa todas as pequenas coisas. Mas se tivéssemos colocado a areia em primeiro lugar no frasco, não haveria espaço para as bolas de golfe e para as de gude".

O mesmo ocorre em nossas vidas - continuou o professor. Se gastarmos todo o nosso tempo e energia com as pequenas coisas nunca teremos lugar para as coisas realmente importantes. Prestem a atenção nas coisas que são primordiais para a sua felicidade. Brinquem com seus filhos, saiam para se divertir com a família e com os amigos, dediquem um pouco de tempo a vocês mesmos, busquem a Deus e criem nele, busquem o conhecimento, estudem, pratiquem o seu esporte favorito.... Sempre haverá tempo para as outras coisas, mas ocupem-se com as bolas de golfe em primeiro lugar, o resto é apenas areia."

Um aluno se levantou e perguntou o que representa o café. O professor respondeu: "Que bom que você me fez essa pergunta, pois o café serve apenas para demonstrar que não importa quão ocupada esteja a nossa vida, sempre haverá lugar para um cafezinho com um amigo"

Um abraço amigo e até nosso próximo café! (Autor desconhecido)

Remetente:

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