

# ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2007 – Nº 39 – ANO X

## ELEIÇÕES

“Ai, Ai, Ai, Ai. Tá chegando a hora.....” E está mesmo. Como vocês já devem ter tomado conhecimento no final do ano, mais precisamente no dia 2 de dezembro a Diretoria da Abencat, já agendou a realização do nosso evento maior, a confraternização de fim de ano. Como vocês também já sabem esse evento que já é tradicional será realizado no CEC, Clube dos Empregados da Caterpillar. Nós, da Diretoria Executiva, do Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal não nos apercebemos que o tempo passa tão rápido. O Conselho Fiscal e o Deliberativo se reúnem somente duas vezes ao ano e a Diretoria Executiva o faz mensalmente. Eu fico a me perguntar: Por que é tão difícil acharmos colegas com disposição para participar da administração da Abencat? Não é um trabalho tão desgastante assim. Conselheiros, por exemplo, uma vez a cada seis meses, não me parece ser esse o motivo. A conclusão a que cheguei, que me desculpem os colegas, é a acomodação... O que me aborrece é ouvir alguns colegas dizerem: Não muda ninguém... São sempre os mesmos..... Mas discutindo, ou melhor dizendo, comentando com a minha esposa, a Carmem, que muito de vocês a conhecem, ela me surpreendeu com duas simples perguntas... Vocês têm convidado o pessoal? Tem mostrado a eles que é um “trabalho” simples e que é muito gratificante?... Que têm a oportunidade de conviver, no sentido amplo da palavra “viver com” os seus ex-diretores, ex-gerentes de departamentos etc... ? Em suas reuniões não existe hierarquia rígida como dentro da empresa... Todos têm o mesmo direito de se

expressar... Fiquei calado e a meditar. Ela tem razão... Foi o que me encorajou a escrever esse convite através do nosso Abencat e você. Inscreva-se como candidato. Caso você não saiba como fazer, ligue para a nossa sede, 3435.5358 e se você é um associado de outra cidade, pode ligar a cobrar e diga à Silvia: Eu quero ser candidato ao Conselho Deliberativo – vou doar 2 vezes por ano a minha colaboração, ou ainda quero colaborar na diretoria, vou participar uma vez por mês como adjunto do secretário, do diretor de eventos, etc. Uma outra opção é você se comunicar com qualquer membro da atual administração e dar o seu nome como candidato e ele se encarregará de inscrevê-lo. O nosso estatuto estabelece no Art. 42: A diretoria executiva é assim constituída: um Presidente, um Vice-Presidente, um Diretor Secretário, um Diretor Administrativo, um Diretor Promoção Social e um Diretor de Eventos, um Diretor, Secretário. Todos os Diretores eleitos terão também os seus Adjuntos que os auxiliam em todos os seus impedimentos. O Art. 34 estabelece que o Conselho Deliberativo é constituído de no mínimo 6 (seis) membros efetivos e igual número de suplentes, que serão eleitos pelo voto direto dos Associados. E por fim o Art. 58: O Conselho Fiscal é constituído de 3(três) membros efetivos e 3 suplentes. Como vocês perceberam é muito simples nos ajudar. Vamos aguardar sua comunicação e esperamos que você seja eleito,

*Boa sorte.*

**Antonio Carlos Fernandes**

**TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 330 exemplares:**

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

# UMA BOA NOTÍCIA

**N**a reunião mensal da Abencat, dia 11 de junho, como nos últimos meses, constava da pauta o tema "Assuntos relativos às ferramentas de comunicação da Abencat." Temos debatido idéias para assegurar a "sobrevivência" do Boletim, tendo em vista minha necessidade de limitar o tempo dedicado ao mesmo, face a meus outros afazeres.

Como citei na última edição, apenas 11,2% dos associados respondeu à pesquisa, mas quase todos mostraram interesse pelo mesmo. Porém, as respostas quanto à disposição de assumir tarefas na preparação do Boletim foram de pouca ajuda.

Tendo pensado muito a respeito, tive a idéia de propor a formação de um Comitê de Redação do Boletim, nome que poderá ser alterado, se necessário.

Assim, na reunião acima citada, dia 11 de junho, apresentei a proposta à diretoria, estando presente também o presidente do Conselho Deliberativo. Explicada a proposta, e após algum debate, concluiu-se que vale a pena fazermos um esforço para manter a publicação, e ao mesmo tempo, ter mais associados comprometidos com a realização do Boletim.

A proposta que foi aceita, consiste na divisão das tarefas requeridas, desde a obtenção/redação de textos e matérias, até a edição e publicação do Boletim.

Agrupei os diversos temas que compõe algumas das "colunas", pela semelhança, assim como tarefas de execução. A composição do Comitê, bem como as atribuições de cada participante foi decidida, e está exposta abaixo. Estão indicadas as páginas em que usualmente são publicados os temas respectivos.

- A. Mensagens/atividades dos presidentes e vice-presidente de Diretoria e Conselho Deliberativo. Responsáveis: Marcos e Teresinha - pág. 1, 2 e 3
- B. Notícias sobre associados. Responsáveis: Ferreira e Álvaro - pág. 10, 11 e 12

- C. Saúde, qualidade de vida, bem-estar e lazer. Responsáveis: Carlinhos e Garcia - pág. 6 e 7
- D. Convivência/confraternização. Responsáveis: Barker, Milton e Alcides - pág. 3 e 4
- E. Notícias e informações relativas a associados. Responsável: Sílvia - pág. 8 e 9
- F. Bom humor / Rir é o melhor remédio. Responsáveis: Carlinhos e Alcides - pág. 5
- G. Contribuições em geral, cartas e artigos de associados. Responsável: Sílvia
- H. Coordenação de redação. Responsável: Mario
- I. Edição. Responsáveis: Ferreira, Alcides e Garcia.

Ficou combinado o dia ao redor de 20, anterior à data de edição, exceto o item E, para disponibilidade das matérias. Para a próxima edição, foi acertada, a data de 23 de julho.

No dia 21 de junho, tivemos uma reunião para tratar da "pauta" do Boletim em preparação, ou seja o nº 39. Entre outras decisões, ficou acertado que Ferreira e Álvaro proporão nomes de candidatos a "Um perfil em destaque" ao Comitê, que opinará.

Na próxima reunião mensal, do mês de julho, o progresso foi relatado e alguns ajustes foram acertados. Foi decidido que junto com o boletim nº 40, em novembro, será incluído um encarte com todas as datas de aniversário de todos os associados, de forma que poderá ser conservada separadamente. A página 8, terá outra destinação.

Chamamos à atenção para a "coluna" G, para a qual solicitamos e esperamos a participação dos associados, seja com notícias de interesse sobre colegas, assuntos de interesse da "categoria", artigos, etc.

A expectativa do Comitê é de que o Boletim poderá se tornar mais atrativo enquanto este redator poderá ser sensivelmente aliviado em suas tarefas.

**M H Miotto**

## EXPEDIENTE

**Jornalista Responsável:** Fábio França MTB 1880

**Coordenador de Redação e Edição:** Mário Hélio Miotto

**Digitização/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

## **Consultoria Abencat**

**E**m várias oportunidades temos comentado que nossa Associação reúne uma grande soma de talentos e experiências, cobrindo um bom número de atividades, graças às diferentes ocupações que tivemos e/ou continuamos a ter, que poderão ser colocados a benefício de todos. Assim de uma forma despreziosa, estamos iniciando esta nova coluna no nosso jornal, com o nome de "Consultoria Abencat", que pretende transmitir informações do interesse de todos, como também responder, dentro de nossas possibilidades, dúvidas e/ou questões trazidas pelos nossos associados. Colocamos o nome da coluna entre aspas, para se evitar a conotação de especialização e/ou profundidade nas informações e colocações emitidas, evidentemente procurar-se-á transmitir dados de fontes fidedignas que permitam pelo menos a iniciação de um assunto referido.

Citando alguns exemplos de assuntos que poderão ser cobertos e/ou indagados pelos nossos associados: Diferenças de poupanças do Plano Verão; Facilidades e vantagens de aquisição de remédios através da "Farmácia Popular"; Oportunidades e Vantagens para Maiores de 60 anos; Aspectos que talvez não conheça da Previcat; Como melhor usar seu convênio médico, etc. Com certeza, nossos associados têm série de outros assuntos de que têm interesse, ou que os dominam, que poderão vir a ser tratados na "Consultoria Abencat". Isto colocado, nossa coluna está aberta à participação, quer com contribuições a serem colocadas a serviço de todos, quer com indagações e consultas de interesse geral, que suscitarão pesquisas e estudos para se chegar às oportunas respostas.

Nesta "avant première", colocamos alguns assuntos gerais:

**Diferenças de poupanças** – Com certeza você se envolveu na procura de extratos bancários antigos para verificar se tinha direito a diferenças relativas ao Plano Bresser. Por certo tentou fazê-lo às pressas, pressionado pelo fim do prazo que se deu a 31 de maio último. É provável que não tenha tido sucesso na sua tentativa por vários motivos, mas um deles, sem dúvidas, foi tomar conhecimento ou se interessar pelo assunto, somente nos últimos dias. Mas se você perdeu a oportunidade de pleitear suas possíveis diferenças do Plano Bresser, você pode, com mais calma, mas desde já, verificar as diferenças relativas ao Plano Verão, para as quais também já há uma posição favorável dos Tribunais. As diferenças relativas ao Plano Verão podem ser pleiteadas até 15 /01 /2009. Procure se inteirar do assunto, pesquise em seus documentos, nas suas declarações de I.R., contas de poupança que você tinha, com saldos nos meses de dez/88 a fev/89; umas vez localizadas, solicite ao banco correspondente os extratos dos meses referidos, aí você saberá se tem diferenças a

receber, ou seja, se possuía saldos disponíveis nesse período, você tem diferenças a receber. Lembre-se, dependendo do valor da diferença, você poderá pleiteá-la, diretamente no Juizado Especial, sem a assistência de advogado. Na internet você poderá encontrar muitas informações a respeito e se orientar na busca dos seus direitos; se você não tem acesso à internet, com certeza tem algum amigo ou parente que poderá ajudá-lo.

**Previcat – algumas informações de que você não se lembra, ou desconhece** – A Previcat - Sociedade Previdenciária Caterpillar, é uma entidade fechada de previdência privada, sob a forma de Sociedade Civil, constituída em 1988, integralmente por sua Patrocinadora Principal, Caterpillar Brasil Ltda., ou seja, sem a participação contributiva dos seus beneficiários. A Previcat é regida por Estatuto que dispõe sobre sua organização, finalidade e formas de operação, dentro das disposições da legislação aplicável e aprovado pela Secretaria de Previdência Complementar. O Estatuto, há três anos, sofreu alterações para se enquadrar à Lei Complementar no. 109/2001, tendo como principais alterações o aumento de membros de seus Conselhos Deliberativo e Fiscal, passando o Conselho Deliberativo de 3 para 4 membros e o Conselho Fiscal de 3 para 5 membros. Com estas alterações os aposentados assistidos passaram a ter representação direta nesses Conselhos, nas pessoas de nossos colegas: Antonio Carlos Fernandes, Conselho Fiscal e Antonio José Brasil, Conselho Fiscal. O Conselho Deliberativo é responsável pelo controle, deliberação e superior orientação administrativa da Sociedade. Outro documento igualmente importante no funcionamento da Previcat, é o Regulamento do Plano de Benefícios, que estabelece todos os detalhes concernentes aos benefícios mantidos pela Sociedade. Em novembro de 2005 foi distribuída para todos os assistidos uma cópia atualizada do regulamento, evidenciando as alterações promovidas com relação à edição de 2000.

**Novo Convênio Médico para Piracicaba** – Conforme divulgado pela Caterpillar/Previcat, temos um novo convênio médico à disposição em Piracicaba, é o da MEDISERVICE, que já funciona há vários anos atendendo aos colegas de São Paulo. O convênio UNIMED continua em efetividade para Piracicaba, mas vale a pena experimentar o atendimento MEDISERVICE. Informações sobre médicos, exames e hospitais credenciados, além do panfleto recebido, podem ser obtidas ligando para a Central de Atendimento 019 – 3429-2898, ou diretamente com a MEDISERVICE 0800 7030023, ou ainda acessando o site [www.mediservice.com.br](http://www.mediservice.com.br).

**M. A. Armelin**

Esta é a primeira edição da coluna "Consultoria Abencat". Para as próximas aguardamos as contribuições e/ou indagações dos colegas, que poderão ser endereçadas por carta à nossa sede, ou via e-mail: [abencat@terra.com.br](mailto:abencat@terra.com.br) Contamos com sua participação.

# DEMONSTRAÇÃO DE MÁQUINAS CAT EM 07/07/2007

O ônibus de São Paulo rodava pela Bandeirantes, já bem distante da capital, e levava um grupo de pessoas, rumo a CBL, em Pira, para assistir a uma demonstração de máquinas. A quantidade de assentos ocupados, na maioria por gente que já teve alguma familiaridade com tratores, mostrava que estas máquinas ainda fazem parte de nossas lembranças. O dia bonito, o trânsito bom e o calor agradável integraram o conforto de nossa ida, e quem foi com carro próprio também desfrutou deste prazer. Já em Pira, lá no CEC demos uma pequena parada, útil ao pessoal, onde fomos recepcionados pelo Paulus Dona, e em seguida fizemos um curto trajeto de ônibus até o campo de demonstração, local este de encontro com os colegas de Pira. Uma longa mesa atalhada disposta entre as árvores, contendo café chá, sucos, bolachas e salgadinhos nos aguardava. Tomamos café juntos, com parte de nossa diretoria, do presidente A. Ceccato, vice M. Armelin e fomos honrados com a presença do J. C. Maranhã, diretor industrial da CBL. O local era uma clareira, bem cuidada, no meio das árvores; o clima e o verde da mata, ajudaram na descontração da conversa entre colegas. Tudo no horário; fomos chamados ao campo de apresentação das máquinas. Lá, uma longa arquibancada coberta, com acomodações ideais à boa visão, frente ao campo de manobras, no qual dois enormes montes de terras, completam o cenário desta área de trabalho. Na arquibancada gente da capital e de Pira; tudo gente nossa, Pira tinha mais, aguardavam ansiosos o início do espetáculo. Éramos uns 150, só da Abencat.

Lá embaixo, o simpático apresentador, cordialmente nos recepciona e após uma pré-exposição sobre o show, cede a palavra ao Maranhã, diretor industrial da CBL, o qual em nome da empresa, deixou em sua fala a mensagem de que cada um de nós, cabeças brancas, também participou para que o progresso da CBL chegasse ao nível atual. Em seguida o nosso presidente A. Ceccato agradeceu em nome da Abencat, a equipe da CBL, em especial os coordenadores do evento; Maria Antonia e Mauricio Brioni, o coordenador Augusto, da área de demonstração e o anfitrião e apresentador; Bonassi, pelo trabalho que eles tiveram para nos trazer àquele espetáculo. Tivemos também, como representante da PREVICAT, o sr. Marcelo Coaresma Spessotto, que também ajudou na estrutura e

organização do evento. Logo em seguida, a voz do apresentador Bonassi, acompanhada por uma alegre música de abertura, anuncia o início do Show.

Carregadeiras de rodas apareceram no cenário, movimentando-se ao som de um rock pop, coreografias circulares e subidas nos montes. Seus habilidosos pilotos moviam as caçambas em diferentes ângulos. Só para ter uma idéia, uma delas em 3 jogadas de terra, encheu uma caçamba destes caminhões que a gente vê nas ruas. É tudo muito rápido; até quem não gosta de tratores se rende ao poder de transformação de paisagens que estas máquinas possuem. Uma música estranha irradiou tensão no ambiente. Os olhos buscam um ponto de fixação. Silenciosamente vemos no topo de um dos montes, algo parecido com a cabeça de um dinossauro que, subindo ameaçadoramente, se move no espaço procurando presas. "Calma gente! É apenas a escavadeira Cat 320C – movida por esteiras e gira 360 graus contínuos" anunciou o apresentador. Este monstro mecânico, dominado pela habilidade de seu piloto, deu um show de giros lá em cima e acrobacias ao descer do monte. O público aplaudia a cada diferente apresentação. Houve apresentações das escarificadoras com esteiras que mais pareciam gigantescos escorpiões. Impressionante! Toda esta geração de máquinas, não têm mais aquelas alavancas de manobras; são todas com joystick sabe?... que nem estes jogos de vídeos games, e é tudo computadorizado. Ah! a moto niveladora também deu um show de versatilidade e lembrou de longe a nossa antiga 120B. Teve outras também, mas a estrela do dia sem dúvida foi a mini 257B, do cowboy; que perto das outras mais parecia um brinquedo de controle remoto; muito versátil e agradou pela alegre coreografia que apresentou. Teve muitos aplausos. Tudo muito legal. Vai aqui agradecimento direto aos habilidosos pilotos daquelas máquinas. São fantásticos. Valeu!!

Logo após o show das máquinas fomos encaminhados pelo Bonassi, ao anfiteatro que fica no prédio L. O deslocamento foi executado por 3 ônibus, sendo um da capital. Na frente deles, seguia um carrinho motorizado que era o guia no trajeto. Super organizado. Lá tivemos a apresentação de um vídeo, que nos mostrou de maneira compacta a evolução e metas da CBL nos últimos 10 anos, Nele falou-se de segurança, comprometimento, saúde, economia

sustentável. Enfim, assuntos da atualidade. Nosso respeitado colega Paulus G. Donna também foi focado neste vídeo pois participou de todo projeto de instalação da CBL em Pira, desde a compra do terreno, até o início das primeiras operações. Nesta altura já eram quase duas horas e o pessoal já estava com fome. Novamente embarcamos nos ônibus, desta vez para o restaurante, no prédio B.

Uau! Que restaurante chic gente! Arquitetura moderníssima e comida muito boa. A Abencat aproveitou o momento para distribuir o formulário de sondagem sobre o passeio a Barra Bonita que poderá acontecer entre Setembro e Outubro. Eles já foram

preenchidos e vamos ver se o resultado da pesquisa é favorável para este novo passeio.

Mas é isto aí pessoal; Graças ao esforço da Diretoria Abencateana, de seus adjuntos e colegas participativos, com destaque especial a Lida R. Restrepo, que mesmo estando na ativa, indiretamente nos ajudou para o êxito deste evento. Foi tudo bom demais; às 16:00 hs já estávamos rodando de volta. Passamos um dia diferente e gostoso, numa rara oportunidade de reavaliarmos a importância da nossa vida de trabalho, ao longo dos tempos.

Até a próxima gente!

Milton A. Martins

## Abencat visita CBL

O site da CBL noticiou, na data de 06 de julho, o seguinte:

“Os participantes da Associação dos Beneficiários da Caterpillar visitarão a CBL neste sábado. O evento está aberto para os 148 associados e terá início na Área de Demonstração da Caterpillar. Além do “show” das máquinas, o

encontro inclui um almoço servido no restaurante da empresa. Todos os associados da ABENCAT são aposentados pela Previcat e a proposta do encontro é oferecer a oportunidade a estes ex-funcionários de revisitarem a CBL que ajudaram a construir durante os muitos anos de estimados serviços prestados à empresa.”

## O RIO e o OCEANO

*Diz-se que mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo. Olha para trás, para toda a jornada: os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre.*

*Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente. O rio precisa se arriscar e entrar no*

*oceano. E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece, porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.*

*Por um lado é desaparecimento e por outro lado, é renascimento.*

*Assim somos nós. Voltar é impossível na existência. Você pode ir em frente e se arriscar.*

*Coragem! Torne-se OCEANO!!!*

*(Autor desconhecido)*

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

### **Reuniões da Diretoria:**

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

# SAÚDE, BEM ESTAR

## OSTEOPOROSE

### Ossos: Cuidados são importantes em todas as fases da vida

Antes de nascermos, nossos ossos tem consistência um pouco mole (como borracha). Aos poucos, nos primeiros meses, vão ficando mais rígidos e resistentes, acompanhando o desenvolvimento e crescimento da criança. Nascemos com mais ou menos 320 ossos, que vão se fundindo com o passar do tempo.

Na fase adulta, temos, em geral, 206 ossos. Nossa coluna possui 26 vértebras e temos 12 pares de costelas. Alguns de nossos ossos são retos e outros curvos, como as costelas e o crânio. E nas mãos e nos pés, estão grande parte (quase metade) dos nossos ossos do corpo.

O esqueleto forma uma estrutura de ossos que dá suporte para nosso corpo e é nele que se apóiam os músculos, permitindo-nos qualquer tipo de movimento. Essa estrutura óssea (esqueleto) dá proteção aos órgãos: coração, pulmões, cérebro, útero, bexiga, intestino, etc. A constituição dos nossos ossos do corpo humano não é inteiramente sólida, possuindo uma parte mole chamada matriz protética, onde se depositam os minerais (cálcio, fosfato e carbonato de cálcio) que vão deixando os ossos duros e resistentes. Uma parte chamada de osso esponjoso e outra denominada osso cortical ou compacto prendem tendões e amentos, que são componentes da articulação.

Até os 16 ou 18 anos, os ossos crescem no comprimento e depois passam a crescer em largura (densidade). Após os 35 anos, os ossos vão ficando menos resistentes e, apesar da sua aparência ser a mesma, as paredes dos ossos vão ficando cada vez mais finas, até formarem buracos (como pedra esponjosa). Isso acontece porque é maior a perda dos ossos velhos do que a formação de ossos novos. A densidade e a resistência dos ossos diminuindo, podendo se quebrar com facilidade. A

isso chamamos osteoporose, que afeta uma em cada três mulheres e uma em cada 12 homens.

Evitaremos a osteoporose se, desde a infância, construirmos ossos fortes, o que depende de adotarmos um estilo de vida saudável, aliando exercícios físicos a uma alimentação rica em cálcio. Os cuidados com a alimentação são fundamentais na infância, quando os ossos ainda estão crescendo. Ela garantirá um desenvolvimento saudável, com qualidade de vida. Na fase adulta, tomar sol de manhã, evitar excesso de peso corporal e praticar alguma atividade física são ações de fundamental importância no combate à osteoporose. Os ossos precisam de exercícios, pois o alongamento e a contração dos músculos fazem pressão sobre os ossos, que reagem, ficando mais fortes. Vale ressaltar que a prática de exercícios deve ser bem orientada e prescrita por profissionais qualificados. A modalidade a ser praticada pode ser uma ginástica específica para a 3ª idade, alongamento terapêutico, condicionamento físico individualizado, ioga, taichi, dança, etc. O importante é que se realize com prazer. Pois só assim teremos o empenho, o comprometimento e a constância no tratamento que acarretará em ótimos resultados.

Quando já instalada, a fisioterapia é de grande valia no combate à osteoporose, por meios de técnicas específicas para ativar a circulação, pressionar os ossos e atenuar as dores. Num trabalho em parceria, o fisioterapeuta, sob a orientação do seu médico, estará periodicamente comunicando a ele o progresso do tratamento médico, que nunca deve ser abandonado.

MARIA THERESA MUNHOS SEVERI (Educadora física, fisioterapeuta, especialista em ortopedia e traumatologia, e mestre em fisioterapia). Fonte: Jornal de Piracicaba

# COMO ESCAPAR DO ALZHEIMER

## Dicas para escapar do Mal Alzheimer

### Ginástica para o cérebro

Uma descoberta dentro da Neurociência vem revelar que o cérebro mantém a capacidade de crescer e mudar o padrão de suas conexões.

Os autores, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que a NEURÓBICA, a "aeróbica dos neurônios", é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões.

Cerca de 80% do nosso dia-a-dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso: imitam o cérebro.

Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios cerebrais, que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa.

O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional.

Tente fazer um teste:

- Use o relógio de pulso no braço contrário;

- Escove os dentes com a mão contrária a de costume; trocar de mão para escovar os dentes é bom para o cérebro. Este simples gesto, contrariando a rotina e obrigando à estimulação do cérebro, é uma nova técnica para melhorar a concentração, treinando a criatividade e inteligência e, assim, realizando um exercício de NEURÓBICA.

- Ande pela casa de trás para frente;
- Vista-se de olhos fechados;
- Estimule o paladar, coma coisas diferentes;
- Veja fotos de cabeça para baixo;
- Veja as horas num espelho;
- Faça um novo caminho para ir ao trabalho;

A proposta é mudar o comportamento rotineiro.

Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro.

Vale a pena tentar!

Que tal começar agora, trocando o mouse de lado (se você usa computador);

Teve gente da Esalq que conseguiu..... Será que vocês conseguem?????

Colaboração de **Salvador Bochembuzo Neto**

### E-mail

**Você tem endereço eletrônico? Informe à Abencat!**

## NOVOS ASSOCIADOS

No mês de Julho de 2007, tivemos a satisfação de contar com a adesão de mais 2 novos associados. São eles:

**Dalva Ana Basso Xavier**, apresentada por Itamar Colimodio Esteves; e **Jonas Donizeti Tornisielo**, apresentado por Sílvio Francisco de Cillos.

Aos novos companheiros, nossos votos de boas vindas à nossa associação.

**Silvia Maziero**

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

# Rir é o melhor remédio

## **Meteorologia**

Com a aproximação do inverno, os índios foram ao cacique perguntar:

- Chefe, o inverno este ano será rigoroso ou ameno?

O chefe, vivendo tempos modernos, não tinha aprendido com seus ancestrais os segredos de meteorologia. Mas, claro, não podia demonstrar insegurança ou dúvida. Por algum tempo olhou para o céu, estendeu as mãos para sentir os ventos e, em tom sereno e firme, disse:

-Teremos um inverno muito forte... é bom ir recolhendo muita lenha!

Na semana seguinte, preocupado com o "chute", foi ao telefone e ligou para o Serviço Nacional de Meteorologia, e ouviu a resposta:

- Sim, o inverno deste ano será muito frio! Sentindo-se mais seguro, dirigiu-se a seu povo novamente:

- É melhor recolhermos muita lenha... teremos um inverno rigoroso!

Dois dias depois, ligou novamente para o Serviço Meteorológico e ouviu a confirmação:

- Sim... este ano o inverno será rigoroso!

Voltou ao povo e disse:

- Teremos um inverno muito rigoroso. Recolham todo pedaço e lenha que encontrarem, teremos que aproveitar até os gravetos.

Uma semana depois, ainda não satisfeito, ligou para o Serviço Meteorológico outra vez:

- Vocês têm certeza de que teremos um inverno tão rigoroso assim?

- Sim, responde o meteorologista de plantão. Este ano teremos um frio muito intenso.

- Como vocês tem tanta certeza assim?

- É que este ano os índios estão recolhendo lenha pra cacete....

*Colaboração de Moacir Beltrame*

## **Previnido**

Doutor, tenho tendências suicidas. O que faço?

- Em primeiro lugar, pague a consulta.

## **Otimista**

- Doutor, sou a esposa do Zé, que sofreu um acidente, como ele está?

- Bem, da cintura pra baixo ele não teve nem um arranhão.

- Puxa, que alegria. E da cintura para cima?

- Não sei, ainda não trouxera essa parte.

## **É.... não deu!**

Após a cirurgia:

- Doutor, entendo eu vocês médicos se vistam de branco. Mas e por que essa luz tão forte?

- Meu filho, eu sou São Pedro.

## **Super sincero**

No psiquiatra:

- Doutor, tenho complexo de feia.

- Que complexo, que nada.

*Colorações de A. C. Fernandes*

## **Abrindo a coca cola**

A loira estava tentando tirar a tampa da coca cola e não conseguia.

- Que inferno!

O dono do bar explicou:

- Você tem que torcer!

-E a loira, batendo palmas:

- Tam-pi-nha!!! Tam-pi-nha!!!

A loira passeava pelo Shopping quando, de repente, encontra uma velha conhecida.

- Nossa, maravilhosa! Como você emagreceu!

- Pois é, perdi quinze quilos! Eu tive de extrair um rim!

- Credo! Eu não sabia que um rim pesava tanto!

## **A Vovó e a Netinha**

Uma velha loira pergunta à sua netinha:

-Chiquinha, me fala, como se chama aquele alemão que me deixa completamente doida?

- Alzheimer, vovó....

*Colorações de Bruno S. Rezende*

## **Criação de um site para a Abencat**

Foi passada a idéia para a Diretoria. Porém, apenas uma pequena parte dos associados informa ter endereço eletrônico. Assim sendo, presentemente a idéia não pode ser aplicada. Mas a mesma não foi descartada. Fica anotada a sugestão e, quem sabe, num futuro próximo, já possamos colocá-la em prática?

Todos nós, do comitê do "Abencat e Você" agradecemos imensamente a idéia e gostaríamos de continuar recebendo sugestões. **Silvia Maziero**

# ALIMENTO QUENTINHO

**C**oloridas, quentes, saborosas: escolha a cor (e o sabor) de sua sopa e prepare-a em casa.

## ROXA

Tempo de Preparo: 30 minutos.

Rendimento: 4 porções.

### Ingredientes:

- 6 beterrabas médias
- sal a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 cebola média picadinha
- 2 colheres (sopa) de sopa creme de cebola
- 6 cravos
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 lata de creme de leite light
- 2 colheres (sopa) de gergelim

### Preparo:

Cozinhe as beterrabas em água temperada com sal, até ficarem macias. Espere esfriarem um pouco, descasque-as e bata-as no liquidificador com 4 copos de água. Reserve.

Numa panela, aqueça a manteiga ou margarina, refogue a cebola até que fique transparente. Junte a sopa creme e vá acrescentando aos poucos, a beterraba batida, mexendo sempre, para não empelotar. Adicione os cravos e o vinagre, e ferva por cerca de 10 minutos em fogo brando, mexendo algumas vezes. Prove o tempero e coloque mais sal, se necessário. Retire do fogo, junte o creme de leite e o gergelim, misture bem e sirva imediatamente.

## VERDE

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de tempero pronto
- 1 cebola média bem picadinha
- 1 alho-poró cortado em rodela finas
- 3 batatas descascadas (cerca de ½ kg)
- 1 paio cortado em rodela
- 1 litro de água
- 1 maço de couve picada bem fina

### Preparo:

Numa panela, aqueça 2 colheres de azeite, refogue o tempero, a cebola e o alho-poró até ficarem transparentes. Junte as batatas e o paio, cubra com a água e cozinhe até que as batatas estejam macias. Com uma escumadeira, retire as batatas e passe-as pelo espremedor. Volte com o purê para a panela, misture bem, e cozinhe em fogo alto, por cerca de 10 minutos. Adicione o azeite restante e a couve, misture bem, acerte os temperos e mantenha no fogo por mais 10 minutos, até que a couve esteja macia.

## AMARELA

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 cebola pequena bem picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de milho
- 1 litro de água fervente
- 2 cubos de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 ovos caipira
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

### Preparo:

Numa panela, aqueça a manteiga ou margarina e refogue a cebola até que comece a ficar transparente. Junte a farinha de milho e refogue mais um pouco, até que comece a dourar. Junte aos poucos a água fervente, mexendo vigorosamente para não empelotar. Adicione o caldo de galinha e mantenha em fogo baixo, com a panela tampada, até começar a ferver.

Dissolva a maisena no leite e despeje na panela com o caldo, mexendo com cuidado até começar a engrossar. Quebre os ovos um a um e coloque-os com cuidado na sopa fervente, para não desmancharem demais. Quando os ovos estiverem cozidos, polvilhe com a cebolinha picada e sirva em seguida.

Colaboração de **Silvia Maziero**

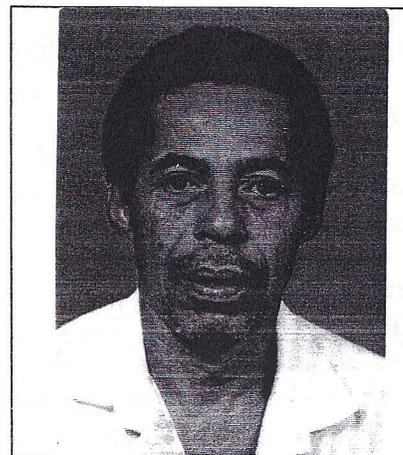
**Fonte:** *Supl. Feminino de O Estado*

## UM PERFIL EM DESTAQUE

### José Martins dos Santos

(“Trovão”)

*Nosso entrevistado deste número é o José Martins dos Santos – mais conhecido por Trovão – apelido que ganhou na época em que trabalhou em S.Paulo. O Trovão trabalhou por um longo período, no “chão de fábrica” tendo sido sempre uma pessoa muito alegre e comunicativa.*



M H Miotto

#### **Vamos à entrevista:**

#### **Abencat e Você - Conte-nos a origem de sua família.**

JMS - Sou natural de Arauá, Sergipe e nasci em 16.02.1939. Sou o terceiro de cinco irmãos e trabalhava na agricultura com meus pais. Em 1959, então com 20 anos, não agüentava mais trabalhar na roça, levando uma vida sem perspectiva e, por essas razões, meus primos e eu resolvemos nos mudar para São Paulo em busca de trabalho e de melhores condições de vida.

#### **AV- Fale-nos de sua família atual.**

JMS - Sou casado com Maria Aparecida, temos 4 filhos, todos formados e com vidas próprias. Trabalham em grandes organizações como CBL, Bradesco e Petrobrás.

#### **AV- Quando e como se iniciou sua vida profissional?**

JMS - Em 1959, quando chegamos a S.Paulo, fui trabalhar em uma barragem em Itapeperica da Serra. Como não tinha experiência nem moradia o emprego caiu como uma luva, trabalhando em serviços gerais com direito a moradia (barraco). Posteriormente, trabalhei na Civilsan e EcelEcisa, exercendo as funções de Oficial em Mecânica e Mecânico de Máquinas, respectivamente. A EcelEcisa prestava serviços ao Metrô e com o término dessa obra, para continuar na empresa, minha alternativa seria a transferência para outra obra, no Rio de Janeiro ou Espírito Santo.

#### **AV- Quando e como você chegou à Caterpillar?**

JMS - Por não querer aquela mudança, em 1974, através de meu cunhado o José Caixeta, resolvi enfrentar novos desafios e fui inicialmente admitido na fábrica de Santo Amaro, porém, com a finalidade de ser transferido para Piracicaba. No início, enfrentei alguns problemas de adaptação, mas, graças ao meu cunhado consegui superá-los. Em 1976, mudamos para Piracicaba, permanecendo na CBL durante 20 anos, deixando a Companhia em 1994, na época da crise. Preferi sair e preservar o emprego de meus 2 filhos que lá trabalhavam e trabalham até hoje.

#### **AV- Que funções você desempenhou na CBL?**

JMS - Exerci a função de Mecânico Montador e Mecânico Reparador, função essa em que permaneci por 19 anos.

#### **AV- Alguma lembrança mais forte ou curiosidade do tempo de Caterpillar que você gostaria de destacar?**

JMS - Certa vez, uma máquina problemática tinha que ser embarcada na segunda-feira e, no domingo cedinho, meu supervisor Bovi foi me buscar em casa para resolver o problema. Duas horas depois, conseguimos solucionar o tal problema e a máquina foi embarcada no domingo mesmo. Na segunda-feira pela manhã, foi aquela festa. Todos vinham me cumprimentar, e isso me deixou muito contente e me traz boas recordações.

#### **AV- Você e sua família estavam preparados para sua aposentadoria? Existiam planos para isso?**

JMS - Estávamos sim. Sempre fomos comedidos. Eu não tinha um plano formal, mas

sempre tive essa preocupação, porque a própria situação da época nos pressionava a isso. Estávamos sempre com a "pulga atrás da orelha"...

**AV - E como foi sua vida a partir da aposentadoria?**

JMS - De certa forma estou tranqüilo. Um certo incômodo de não ter o que fazer, mas não tenho problemas de relacionamento com a família. Acho que até melhorou.

Quanto aos amigos, tenho poucos contatos. Apenas nos encontros da Abencat - dos quais gosto muito e não importa o local em que se realiza, mas sim as pessoas que lá encontro - e também através deste Jornal.

Trabalhei como mecânico durante algum tempo junto com ex-colegas, prestando serviços de manutenção de máquinas e também como motorista. Atualmente dedico-me à minha família e aos meus passarinhos, o que muito me apraz.

**AV - Você daria alguma "dica" para seus colegas que ainda estão na ativa, de como se preparar para este momento?**

JMS - A minha "dica" é que eles se preparem para viver com o salário do INSS cada vez mais corroído.

**AV - Agradecemos sua colaboração e gostaríamos que você fizesse suas considerações finais.**

JMS - Quando entrei na Caterpillar tive que abaixar meu salário; eu trabalhava na Ecel Ecisa nas obras do metrô e, no término de cada obra, tinha que ir para onde eles mandavam. Por isso tomei a decisão de me fixar numa boa firma e fiquei muito contente com minha decisão, pois na CBL conheci muita gente boa e fiz boas amizades. Tive bons chefes que reconheceram meu trabalho e dedicação. Pessoas como o Adelino (companheiro), o seu Osmil, o Maranhá, quando vinham falar comigo na fábrica, parece que deixavam o cargo lá em cima no escritório e, graças ao Pracucho estou no Previcat. Citaria ainda o Roberto Tolentino que, ao retornar dos EUA me convidou para uma visita à CBL, pediu a uma pessoa que me acompanhasse na fábrica e, ao saber que eu já havia almoçado com o pessoal, ainda ficou "brabo" pois queria que eu almoçasse com ele. Isso foi um acontecimento inesperado, pois demonstrou todo o apreço do Tolentino para com minha pessoa. Só tenho a agradecer a todos eles.

**João Ferreira da Silva e Álvaro Pereira dos Santos**

- Que ninguém nos ouça, mas... "Se você se sente só, é porque construiu muros em vez de pontes". (Antoine de Saint Exupéry)
- Cá entre nós, "Nunca ore suplicando cargas mais leves, e sim ombros mais fortes." (Philips Brooks).
- "Podemos escolher o que semear, mas somos obrigados a colher aquilo o que plantamos". (Provérbio Chinês).
- "Se não puder se destacar pelo talento, vença pelo esforço". (Dave Weinbaum).
- "Você quer ser feliz por um instante? VINGUE-SE! Você quer ser feliz para sempre? PERDOE!" (Tertuliano).
- "Quem olha para fora, sonha, quem olha para dentro, desperta". (Carl Young).
- Cuidado.....É para pensar... "Ao dizer alguma coisa, cuide para que suas palavras não sejam piores que o seu silêncio" (Anônimo).
- "Nossas dúvidas são traidores e nos fazem perder o que, com freqüência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar". (William Shakespeare).

"Se o problema tem solução, não esquente a cabeça, PORQUE TEM SOLUÇÃO. Se o problema não tem solução, não esquente a cabeça, PORQUE NÃO TEM SOLUÇÃO". (Provérbio Chinês).

# COMO VIM PARAR AQUI

## Salvador Bochembuzo Neto

**M**orei em Assis (SP), até meus 20 anos, onde cursei primário, ginásio e curso científico, que preparava o aluno para exatas ou biológicas, sempre morando com meus pais, ele serralheiro e minha mãe fazia os melhores bolos de festas da cidade. Fiz o Tiro de Guerra e trabalhava em um escritório da revenda Chevrolet para a região. Bons tempos aqueles. Em 1965 fui para São Carlos (SP), fazer cursinho para entrar em alguma faculdade de engenharia civil. No ano seguinte entrei para a primeira turma da Faculdade de Engenharia de Barretos, onde já havia a grande festa do Peão de Boiadeiro. Fiquei 3 anos nessa faculdade e me transferi para a faculdade de Engenharia de Bauru, pois havia sido aprovado para o concurso no Banespa, onde fiquei até minha formatura, quando me demiti para exercer a profissão de Engenheiro Civil em Assis, e antes estagiar durante as férias na firma Cruz de Malta Terraplenagem, na Rodovia da Laranja, entre Bebedouro e Viradouro, além de visitas ao canteiro de obras da primeira pista da rodovia dos Imigrantes, onde os scraper 637 faziam toda a movimentação de terra pelas encostas da Serra do Mar. Em Assis trabalhei por apenas alguns meses, visto que tive uma proposta para trabalhar em Cuiabá (MT), dirigindo obras do Governo do Estado, com uma empreiteira de São Paulo. Foram escolas em Cuiabá, Várzea Grande, Poxoréu e Rondonópolis; cadeia também em Rondonópolis. Só havia estradas sem asfalto para lá, a não ser um trecho de 3 km que passava por São Vicente, terra do presidente Jânio Quadros. Só mesmo de avião. Casei-me em Assis e fomos para Cuiabá, onde a estrutura médica e sanitária era muito precária na época. Não contente com o que me era oferecido,

enviei para São Paulo (agências de emprego) meu curriculum e aguardei alguns poucos meses e uma dessas agências me chamou para uma entrevista para uma multinacional, que se instalaria no interior de São Paulo. Sendo eu um interiorano, fui com tudo para essa entrevista com Marcelo Taconi, Nelson Fernandes e Bo Matson. E em uma semana (23/12/1973) fui contratado para ser o primeiro funcionário da Caterpillar em Piracicaba. Durante 6 meses sozinho em Piracicaba, inspecionando as primeiras sondagens, para a construção dos primeiros 95mil m<sup>2</sup> de edifícios que hoje compõem o complexo em nossa terra. Só havia cana e carreadores para se chegar até o local da obra; o acesso era unicamente pelo bairro Monte Alegre, quando ainda funcionava a Usina de açúcar naquele bairro. Quando do início da terraplenagem (4 milhões de m<sup>3</sup> no corte), com a empreiteira Ferreira Guedes e antes do final dessa etapa, a firma de Engenharia Hochtief iniciou as fundações para o que é hoje o prédio B. Seguiu-se a montagem das estruturas metálicas com a Pierre Saby, de Santo André e finalmente a empreiteira global Morrison Knudsen, com seus 3900 funcionários concluiu a primeira fase para o início das atividades industriais da Caterpillar em Piracicaba. Após isso passei a atuar como Engenheiro de Manutenção Predial, cargo que ocupei até minha aposentadoria em 1995. Sinto-me muito orgulhoso de ser o primeiro e ter participado desse empreendimento para Piracicaba e sua gente. Aqui nasceram 2 filhas, com uma que havia nascido em Assis, formamos uma família muito piracicabana. **Assim Vim Para Aqui**, e assim, aqui permaneço há 32 anos, feliz.

### Remetente:

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