

# ABENCAT e Você

BOLETIM INTERNO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09/03/1993

1º TRIMESTRE DE 2008 – Nº 41 – ANO XI

## ENCONTRO ABENCAT

### É bom e agradável encontrar-se com os amigos

Já participei de muitos encontros, de ex-colegas de turma, de formatura, de profissionais, mas nenhum deles se reveste de tanta alegria, companheirismo e amizade como a reunião anual da Abencat, verdadeira festa de confraternização em grande estilo entre os amigos de ontem que continuam sendo os amigos de hoje.

O tempo de Caterpillar parece que não passou. Deixou-nos a sensação de que fomos importantes para ela no passado e continuamos a ser ainda no presente. E essa energia da amizade se mantém pela criação da Abencat, que veio reconhecer, valorizar e recompensar o trabalho que seus associados realizaram no passado em tempos muito mais difíceis do que os de hoje para o sucesso continuado da companhia.

É um reconhecimento permanente, que não desmerece ninguém, que nos faz sentir como se ainda fossemos colaboradores ativos da organização. Na alegria do encontro, surge a lembrança de nossa participação, o ressaltar da importância do que fazíamos em cada departamento para o sucesso da corporação. Guardamos os nomes de todos, os apelidos continuam sendo formas carinhosas de manter os laços de amizade e de reconhecimento, de valorizar a posição que tivemos dentro da empresa.

Cada encontro é uma festa, cada abraço é apertado, sincero, afetuoso, dado com alegria e saudade. É até mais do que um encontro de irmãos – de amigos para sempre! O entendimento comum, o chamado à cooperação, a resposta rápida e a coragem de enfrentar os desafios cada vez maiores propostos pela companhia parecem estar presentes como um estímulo constante. Todos se tratam igualmente, não há exclusão, estamos conscientes de que formamos um corpo de trabalhadores dedicados, totalmente convictos de nossas responsabilidades e que respondemos positivamente na hora em que fomos convocados para a ação.

As conversas alegres e espontâneas lembram o trabalho de outrora, os desafios dos novos empreendimentos, o sucesso que muitos conseguiram com a experiência pessoal e a adquirida na companhia. Há celebridades no encontro como Carlos Alberto Serafini, sempre amigo e acolhedor, Paulus Dona, que mesmo ausente neste ano, é procurado e lembrado por todos por sua liderança incontestada, os corajosos e dedicados diretores da Abencat, que em todos esses anos garantem o êxito da associação, defendem os seus e os nossos interesses e promovem sempre novas formas de reunir os associados em eventos especiais para aumentar as oportunidades de compartilharem novos momentos de alegre convivência e união fraterna.

Não se pode esquecer o acolhimento dado aos abencatianos pelo Cat Clube, que muitos ajudaram a criar, desde os tempos em que se comprou o primeiro terreno em Parelheiros (que fotografei para divulgação), as lutas sucessivas pelo patrocínio da companhia para, afinal, se chegar à grande realização que é o Clube dos Empregados da Caterpillar.

Em tudo há uma saudade, uma lembrança do que foi feito com a participação dedicada de todos. O segredo de nossa alegria nasce do espírito de trabalho que caracterizou nossas vidas, do companheirismo, da dedicação de uma equipe em cultivar a sincera convivência, que nos estimulou ontem e nos fortalece hoje.

Fazemos votos para que, em 2008, a Abencat prossiga a sua vitoriosa atuação em prol de seus associados e que todos continuem a valorizá-la e a participar de maneira efetiva de seus inesquecíveis encontros. Não vivemos um passado, tiramos dele a mesma energia que faz com que desfrutemos no presente de uma permanente amizade, que sempre se renova toda vez que nos encontramos nesta animada confraternização.

*(Fábio França foi gerente de relações públicas da Caterpillar)*

**TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 336 exemplares:**

310 exemplares para associados; 17 exemplares para CBL/Previcart;

9 exemplares para arquivos e outros



# Ano Novo e Gestão Nova se iniciando

No início deste Novo Ano, queremos renovar a todos os votos de muita harmonia, saúde e realizações em todo seu transcorrer, e pela Nova Gestão, que também se inicia, queremos renovar os propósitos de muita disposição para bem conduzir os trabalhos para fortalecer cada vez mais a nossa Associação.

Em 2008 a Abencat estará completando 15 anos, e, apesar de seu perfil de discreta atuação, temos bastante a comemorar, pois durante esse já longo período tem conseguido manter a união e amizade daqueles que deixaram a Caterpillar, através de seus encontros e promoções, como também tem se constituído em ponto de referência e canal de comunicação com a Previcat e CBL.

Nesta nova gestão, passaremos a contar com alguns novos valores, que virão somar ao nosso grupo, na realidade, não temos conseguido renovar nosso quadro dirigente, como gostaríamos, mas certamente os novos diretores e conselheiros trarão energia e idéias novas para reforçar e dinamizar nossas atividades.

Estaremos delineando neste primeiro mês de gestão as linhas básicas de nossa atuação e podemos adiantar algumas metas a serem perseguidas:

- **Reforçar nossa aproximação com o CEC** – Clube de Empregados da Caterpillar, de modo a ter maior participação de nossos associados em atividades desse Clube, com o qual temos uma natural relação de afetividade, como também nos propor a participar de suas realizações e promoções. A propósito, durante nosso último encontro de Fim de Ano, tivemos encorajadores contatos com altos dirigentes do CEC, nas

persoas do Pracucho e Dairlon, Presidentes, respectivamente, do Conselho e da Diretoria.

- **Estreitar nosso relacionamento com a Previcat e Caterpillar** através de contatos “práticos” mais freqüentes, trocando informações de interesse recíproco, esclarecendo eventuais dúvidas sobre assuntos pertinentes e reforçar nossa disposição de facilitar a comunicação entre a Previcat - CBL e seus ex-colaboradores. Cabe ressaltar que em dezembro último tivemos interessante contato com o Marcelo da Previcat, que dentro de sua costumeira atenção, dispôs-se a nos dar o suporte possível, sempre que solicitado. Alguns contatos recentes com a Rita, Dr. Walter e Sueli, Gerentes e Diretora da CBL, também nos animam a trabalhar neste objetivo.
- **Manter contatos com associações congêneres**, visando trocar experiências e cogitar realização de atividades em conjunto.
- **Nossos encontros e promoções**, naturalmente, merecerão especial atenção para cumprir seus papéis de integração e lazer.
- Evidentemente, para que os bonitos propósitos ora delineados frutifiquem, precisamos e já contamos com a cooperação de todos.

**Colaboração:** M.A. Armelin

## EXPEDIENTE

**Jornalista Responsável:** Fábio França MTB 1880

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

**Digitação/Diagramação:** Jorge L. Diorio – Fone: (19) 3301-1759 – e-mail: jginform@ig.com.br

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



# ELEIÇÃO BIENAL E FESTA DE FIM DE ANO DA ABENCAT-2007

A confraternização e eleição bienal da nova diretoria abencateana aconteceu lá no CEC em Piracicaba, sábado dia 01 de dezembro passado; dia bonito, temperatura gostosa. Só da capital foram dois ônibus lotados, fora os que chegavam de carros. Nos relógios, os ponteiros indicavam 10:00hs e pela quantidade de veículos estacionados no pátio, sabíamos que boa parte da turma de Pira já estava na fila de entrada ou lá no salão de festas.

Os colegas da Abencat que trabalharam na recepção, se desdobraram nos serviços de identificação, cobrança e suporte à eleição, para agilizar a entrada do pessoal. Uffa! Que sufoco... mais de 300 pessoas! O voto foi depositado numa urna, logo na Entrada, e coordenado pelo colega Eduardo. Super funcional a tabela que ele criou no computador para ajudar a Eleição, legal mesmo!

No salão, ao sabor do café da manhã, o ambiente já dava sinais de alegria; a descontração e conversa solta, abria espaço para cumprimentos e abraços. O mural de memórias, idealizado pelo Walter Rosa foi colocado na lateral do salão e ostentava antigas fotos de colegas, em ambiente de serviço ou em reuniões sociais; o saudoso boletim "Caterpillar em Ação" com diversos artigos inte-

ressantes, também presente no contexto, deu o testemunho de uma época. O conteúdo e o design do mural convidavam os visitantes para uma viagem ao passado.

No palco, no outro lado do salão, víamos enormes formas triangulares, criadas por sobreposições de cestas de Natal que esteticamente posicionadas, davam um toque diferente no cenário.

Encerrada a apuração, elegemos em chapa única a nova direção da Abencat. No topo da nova gestão teremos o presidente Marcos Armelin e o vice Antonio Barker, que serão assessorados pela equipe de; diretores, secretário, conselheiros e adjuntos. Temos sangue novo nesta equipe, parabéns moçada!

Nesta altura do tic-tac, se notava, a vibração calorosa de vozes e risos, que traduziam a satisfação reinante. Era a fase dos petiscos e bebidas; é claro, chopes à vontade.

Nossa, que legal! Alguém convidou uns colegas que jamais imaginávamos rever; o Bill, o Gilmar, H. Birochi, Rogério, Dilson, Saldanha, Fredão, L. Guimarães, não dá para lembrar de todos; gente boa,... gente nossa. Valeu mesmo!

Opa! Chegou a hora do almoço; strogonof de frango e de carne. Sorvete na sobremesa.

Após o almoço nosso ex-presidente, o A. Ceccato passou algumas palavras pa-

ra o pessoal e então tivemos o sorteio seguido da distribuição de Cestas de Natal; tudo transcorreu sem atropelos. Os amantes do precioso líquido, próximos à fonte, resistiam ao avanço do tic-tac. A proximidade do final da festa acrescentou um clima de Fim de Ano nas despedidas onde se ouviam manifestações natalinas e desejos para um Ano Novo melhor. Sem dúvida, uma parte bonita deste encontro. Cabe aqui um agradecimento ao Sr. Carlos Dias da Vila Saúde e a Sra. Maxianne dos Santos, do CEC, por disponibilizarem respectivamente os profissionais de enfermagem Maurício e Virgínia, no suporte que prestaram em nosso evento. Muito obrigado a todos.

Lá fora no estacionamento, alguns carros iniciavam o esvaziamento da área. Os ônibus com retorno para a capital cumpriram o horário de saída previsto.

Fim de Festa; as pessoas se foram e levaram em seus corações a lembrança de mais esta confraternização, a qual mostrou que a nossa afinidade sobrevive o passar dos anos e a amizade e o respeito não seguem o rigor dos tempos.

Obrigado e Feliz ano 2008 a todos !

**Milton A. Martins**



# Eleições – Biênio 2008-2009

Conforme foi amplamente divulgado, por convocação, via postal, a todos os associados e publicação nas duas últimas edições do nosso Abencat e você, houve a Assembléia Geral Ordinária com a realização da Eleição para a nova administração da Abencat para o biênio 2008-09. Assim, no dia 1º de dezembro, além da Eleição, tivemos uma excelente festa de confraternização entre os associados e ex-funcionários da Caterpillar.

Às 9:00 h tudo estava preparado para início de mais esse evento: Todos a seus postos: Brasil, Euclides, Dárcio, Sílvia preparados para receber os associados. Eduardo Helminsky, com seu "Note-book", com um programa por ele preparado, pronto para controlar toda a movimentação e controle dos votos, Garcia, secretário do Conselho Deliberativo, correndo por todos os lados, colhendo assinaturas para a documentação e registro do evento. Tudo transcorreu com muita tranquilidade, organização e alegria com colaboração geral. Tudo anunciava um dia maravilhoso como foi.

Às 13:00 h encerrou-se a recepção dos votos e imediatamente o Presidente da mesa receptora de votos, Eduardo Helminsky, juntamente com os escrutinadores, previamente convocados: Martinho Guilhoto Mendes e Odair Rinaldi Fumário fizeram a contagem dos envelopes amarelos remanescentes, recebidos como votos via postal. Retiraram o envelope branco e o depositaram na urna. Após a contagem dos votos chegou-se ao seguinte resultado: Votos via postal: 67 = 31,3%; Votos coletados pelos associados presentes: 147 = 68,7% totalizando 214

votos, isto é, 69 % dos associados da Abencat. Com a verificação de todas as cédulas

o resultado foi: Votos Válidos para a Chapa única: 211; Votos nulos: 2; Voto em branco: 1. O resultado acima é expressivo, e indica o alto grau de conscientização dos nossos associados. Desde 1º de janeiro a Administração da Abencat ficou assim formada: Presidente Executivo: Marcos Aguirre Armelin; Vice Presidente: Antonio Barker Dutra da Silva;

Diretor de Eventos: Alcides da Silva Vieira; Diretor Administrativo: Dárcio L. Bueno Rodrigues; Diretor Secretário: Álvaro Pereira dos Santos; Diretora de Promoção Social: Maria Terezinha Perón. Essa diretoria será assessorada pelos diretores Adjuntos: Eventos: Milton A. Martins e Luiz J. Malosá; Administrativo: Antonio José Brasil; Secretário: Itamar Colimodio e Promoção Social: José P. Caixeta, Maria Helena Cintra e Rubens Abdalla. O Conselho Deliberativo eleito e posteriormente empossado está assim constituído: Presidente: Armando Ceccato; Secretário: José Carlos Fernandes Garcia; Conselheiros: Antonio Carlos Fernandes, Berta N. Cunha de Oliveira, Fioravante Lagrotta Jr., Manoel Moron Robles, Michel Jamil Boundouki, Paulus Gerardus Dona e Walter Rosa. Como Suplentes dos Conselheiros foram também eleitos: Antonio Camarda, Antonio Carlos Pinotti, João Ferreira da Silva, João Schneider, José Olisses Rinaldi, Jurandir Bezerra Machado e Luiz Adolfo Lanza.

Queremos desejar a todos os eleitos uma feliz gestão!

Aos associados e amigos da Abencat o nosso agradecimento!

**Colaboração:** A.C.Fernandes

## **PERDOAR FAZ BEM**

- Pessoas que demonstram mais inclinação ao perdão têm menos problemas de saúde.
- O perdão gera menos stress e seus conseqüentes sintomas físicos.
- Não perdoar pode ser mais perigoso do que a raiva. É um fator de risco para doenças cardíacas.
- Pessoas que culpam as outras por seus problemas apresentam índices mais altos de doenças cardiovasculares e câncer.
- Aqueles que resistem ao perdão mostram mudanças negativas na pressão arterial, na tensão muscular e na reação imunológica.
- Quem perdoa o autor da afronta nota uma melhora imediata nos seus sistemas cardiovascular, muscular e nervoso.
- Até pessoas que sofreram perdas devastadoras podem aprender a perdoar e sentir-se melhor psicológica e emocionalmente.

Fonte: revista COOP. Colaboração Garcia



## “Consultoria Abencat – Dicas e Informações”

### Cursos e programas para a “Melhor Idade”

Começo do ano, oportunidade para Você planejar suas atividades de lazer, condicionamento físico e/ou culturais; várias entidades estão com inscrições abertas para seus cursos e programas voltados para a “Terceira Idade”, procure inteirar-se do que está disponível; por certo Você vai encontrar uma atividade de seu interesse. Entre outras alternativas, lembramos que o SESI e SESC, nos seus diversos núcleos, USP – Univ. de São Paulo, em seus campi, e outras universidades possuem estruturados programas que oferecem interessantes atividades e cursos voltados para nossa faixa de interesse. Importante: boa parte dessas atividades sem custo para o participante, ou sob módicas taxas ou tarifas.

### Seguro de Vida

A Previcat já efetuou a renovação das apólices de Seguro de Vida que nos afetam, tendo sido mantidos os mesmos níveis de prêmios e capitais segurados até então vigentes. Assim nossos respectivos seguros estão automaticamente renovados. Aqueles que eventualmente desejarem cancelar os seguros que mantêm, deverão entrar em contato com a Previcat; no entanto é importante lembrar: se efetuado o cancelamento, não haverá possibilidade de retorno posterior. Ainda sobre seguro, Você, sempre que desejar, ou para atender a melhor conveniência, pode alterar o(s) beneficiário(s) de seu seguro, para isto deverá contatar a Previcat.

### Medicamentos através do SUS

Na edição anterior, comentamos sobre medicamentos com descontos no “Programa

de Farmácia Popular”, outra alternativa que pode ser pesquisada é o fornecimento de alguns medicamentos de alto custo fornecidos pelo SUS. Existe certa burocracia a ser observada e certa limitação de disponibilidade, mas vale a pena, em tendo necessidade de aviar uma prescrição médica de alto custo. Assim, dirija-se ao posto do SUS mais próximo de Você e verifique se os medicamentos que lhes foram prescritos estariam disponíveis. Se positivo, Você poderá solicitá-los, preenchendo formulário específico, obtendo ratificação do seu médico nesse documento, e, com ele em mãos obter gratuitamente os medicamentos necessários. Alguns colegas já se beneficiaram desse benefício.

### Informe de Rendimentos 2007

É um pouco cedo para falar em Imposto de Renda, principalmente agora que estamos enfrentando os pagamentos de IPTUs, IPVAs, etc., mas vale informar que em meados de fevereiro já deveremos estar recebendo os “Informes de Rendimentos” para a preparação de nossas declarações, uma organização antecipada da documentação sempre facilita o trabalho.

### Dicas de bons atendimentos recebidos

O colega **José Olisses Rinaldi**, morador em Osasco, após ter recebido bons atendimentos e tratamentos, está recomendando aos colegas os serviços da **Fisio-Life** – fisioterapia, acupuntura e RPG; Resp. Dra. Patrícia, Rua General Bittencourt, 358, Osasco, fone 011-3685-9658, e da **Clínica Odontológica do Dr. Ricardo P. Rahhal**, Av. Pedroso de Moraes, 677, 3º. Andar, Pinheiros, São Paulo, fone 011-3031-1332 (atende também pela Mediservice).

Participe da “Consultoria Abencat”, enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa Secretária, (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e.mail [abencat@terra.com.br](mailto:abencat@terra.com.br).

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



# SAÚDE, BEM ESTAR

## MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Nos últimos anos a expectativa de vida tem aumentado significativamente no Brasil, em consequência disso, o contingente populacional de idosos vem acompanhando tal crescimento. Numerosos trabalhos científicos têm mostrado que a forma mais eficiente e segura de condicionamento físico em pessoas com mais de 65 anos de idade é o treinamento em aparelhos de musculação e exercícios com peso, garantindo a qualidade de vida ao idoso e possibilitando desenvolver com autonomia as atividades da vida inteira.

Não é fácil definir quando um indivíduo pode ser considerado idoso. Segundo alguns autores, uma definição simplista seria: todo indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos. Porém, fatores como: alto nível de catabolismo, declínio da atividade celular, maior vulnerabilidade do organismo aos distúrbios metabólicos, progressivo decréscimo das reservas funcionais, processos patológicos, desnutrição, entre outros, ocorrem com velocidade e intensidade diferentes, as quais são determinadas pela genética e/ou estilo de vida de cada indivíduo.

**Entre os efeitos mais importantes dos exercícios com pesos para idosos estão:**

- Fortalecimento dos ossos;
- Aumento da massa muscular, força e resistência.
- Redução da gordura corporal.
- Ajuda a evitar e tratar doenças como as do coração, diabetes, obesidade, osteoporose e vários tipos de reumatismo.
- Atividade segura e de fácil adaptação a qualquer nível de aptidão física.
- Melhora a eficiência do sistema nervoso no controle do trabalho dos músculos favorecendo a coordenação de movimentos.
- Melhora a capacidade funcional, permitindo desempenhar as tarefas diárias com maior facilidade e durante mais tempo que os indivíduos da mesma idade não treinados.
- Aumenta a auto-estima e melhora a auto-imagem.

A segurança é outro fator importante nos exercícios em aparelhos de musculação, pois as

cargas podem ser adaptadas para as pessoas mais debilitadas e a amplitude dos movimentos adequada se houver problemas nas articulações. Não existem grandes esforços no treinamento bem orientado e a possibilidade de quedas e acidentes é mínima, os exercícios são agradáveis e não aceleram a pulsação e nem a respiração e com apenas duas curtas sessões de treinamento semanais já é possível conseguir excelentes resultados.

Alguns detalhes importantes na hora do planejamento do treinamento para essa faixa etária da população não podem ficar sem a devida atenção:

- Avaliação física e médica;
- Identificar todos os fatores de risco;
- No caso de patologias, direcionar o treino com uma prescrição segura e inteligente;
- Prescrever, sempre, aquecimento, alongamento e volta à calma;
- Evitar manobras com respiração bloqueada;
- Enfatizar a fase de adaptação;
- Ter cuidado com volumes altos de treinamento, pois este sim não é seguro;
- Um número razoável seria de 6 a 9 séries diárias;
- Utilizar um aumento progressivo de carga dentro dos limites;
- Controlar o intervalo entre as séries e o tempo de recuperação;
- Fazer uso de pesos livres para estimular a coordenação e o equilíbrio.

Recentemente se demonstrou que o coração suporta melhor os exercícios com pesos do que com os chamados aeróbicos como trote e pedalar, por isso estão sendo propostos para a reabilitação cardíaca com início de três a seis semanas após a alta hospitalar por infarto do miocárdio.

Sendo uma atividade na maioria das vezes praticada em academias, sela facilita a integração em um ambiente social diferente contribuindo para que descubra novos amigos, minimizando os sintomas de depressão, ansiedade e estresse emocional que são comuns em indivíduos nessa faixa etária.



# E QUALIDADE DE VIDA

Por fim, com todos esses fatores benéficos, cada vez mais pessoas idosas estão procurando as academias para se exercitar com pesos em todo o mundo, entusiasmadas com os rápidos

efeitos no organismo e com o prazer da atividade física e mental. (texto de Marcelo Mathias – Professor de Educação Física e Personal Trainer – da Revista Empresário Fitness & Health).

Colaboração: M.H. Miotto

## Nos passos do “Calango andando”

A edição 23 do *Família Em Ação* editado pela Caterpillar e também distribuído aos associados da ABENCAT, a qualidade de vida, com foco no bem-estar e na importância de se ter um *hobby*. Nessa matéria, o cardiologista Dr. Paulo Pitanga enfatiza que a correria do dia-dia exige uma “válvula de escape” e que uma boa solução para isso pode ser a prática de um *hobby* prazeroso e que faça bem à saúde.

Nessa linha, a caminhada se destaca como uma das mais fáceis e econômicas atividades para movimentar o corpo. O ideal para quem quer começar é estar em dia com os exames médicos, estabelecer desafios que possam ser cumpridos e, gradativamente, aumentar o tempo de caminhada até chegar a fazer parte do grupo “Calango andando”... Assustou com a proposta? Mas, por que não?

Criado há sete anos, o grupo promove mensalmente caminhadas de longas distâncias em Piracicaba e região, em percursos que variam de 20 a 25 quilômetros. Conforme manda a tradição, o ponto de encontro é sempre em frente ao portão principal da ESALQ, num sábado, com início pontualmente às 6:00 horas da manhã. Não há necessidade de se fazer inscrições, basta ter disposição para acordar cedo, levar água, calçado confortável, lanche, protetor solar e simplesmente caminhar com o

grupo. Quando menos se espera, depois de uma seis horas de muita conversa e muitas risadas, chega-se a um restaurante, ou bar, ou sítio ou qualquer lugar que possa servir de palco para uma bela confraternização do grupo.

Participam das caminhadas pessoas de todas as idades. As “referências” do grupo são os calangos e calangas mais maduros, que dão um banho de entusiasmo, vitalidade, determinação e força de vontade para concluir o percurso. Somando-se as 95 calangadas desde a criação do grupo, já foram percorridos mais de 2.000 quilômetros, ou seja, duas vezes e meia o caminho de Santiago de Compostela, na Espanha, um dos mais tradicionais destinos de peregrinação, com 800 quilômetros de percurso. Aliás, o “Calango andando” foi criado por mim e mais três amigos, justamente para que eu pudesse treinar antes de fazer o Caminho de Santiago. Fiz o caminho em 2002 e o grupo continua até hoje, no maior pique.

Então, o convite está feito. Se você escolher como *hobby* algo que você já faz desde que tinha um ano de idade e quiser ainda se divertir com um grupo que tem um tremendo alto astral, seja bem-vindo(a) ao grupo “Calango andando”.

(Antonio Carlos Bonassi)

Para mais informações sobre as caminhadas visite o site [www.calangoandando.com.br](http://www.calangoandando.com.br)

## TROCA – TROCA

Diminuir as calorias e deixar sua dieta mais saudável pode ser bem simples. Basta saber como substituir um alimento por outro. Você ganha em saúde sem perder o sabor.

### EM VEZ DE:

Manteiga .....  
Presunto e mortadela .....  
Bolos recheados .....  
Pão comum .....  
Chantily .....  
Doces com creme .....  
Molhos com creme de leite ou maionese .....  
Frituras .....  
Molho branco .....  
Gratinados com queijo .....  
Sopas cremosas .....  
Sorvetes cremosos .....

### VOCE PODE USAR

Margarina light  
Frios à base de peru ou frango  
Bolos simples  
Pão integral  
Iogurte natural  
Frutas em calda  
Molhos a base de iogurte  
Assados e grelhados  
Molho ao sugo (tomate)  
Gratinados com farinha de rosca  
Sopas de legumes  
Picolés de frutas

Fonte: Revista COOP; colaboração Garcia



# RIR É O MELHOR REMÉDIO

## Pegue o que quiser

Dois GAÚCHOS pedalavam suas bicicletas pelo campo. Um deles pergunta:

- Mas bah, tchê! Onde conseguiu essa tua magnífica bicicleta?  
O segundo respondeu:  
- Guri! Estava eu a pé, caminhando ontem por aí, quando surgiu uma guria deliciosa com esta bicicleta. Ela atirou a bicicleta ao solo, despiu toda a roupa e disse-me, "Pegue o que quiser".  
O outro:

- Mas bah, tchê!  
Escolheste bem.  
Provavelmente a roupa não te serviria!!!!

## Marido Milionário

Duas mulheres estavam conversando então uma delas disse:  
- Depois de se casar comigo meu marido tornou-se milionário!

Então a outra perguntou:  
- Antes de se casar com você ele era o quê?  
A outra respondeu:  
- Bilionário!

## O ceguinho na lua de mel

O ceguinho com a sua esposa estavam deitados na cama quando a sua esposa diz:  
- Amor eu não sei o que você viu em mim!!!!!!!!!!!!!!

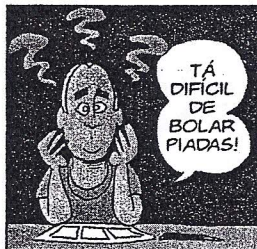
Fonte:  
piadasonline.com.br

# palavras cruzadas

© Revistas COQUETEL — www.coquetel.com.br

Seção da biblioteca destinada a jornais e revistas	Não curvo (pl.) Padiola	Doença infecciosa Copa de árvores	Glândula atuante até a puberdade	Halteres Opõe-se a coroa, na moeda	Sem movimento
Estimular (fig.)				<b>C</b>	Tipo de atividade ilegal na mídia falada (pl.)
Festejar Bobagens; tolices				<b>A</b>	
Sede do Executivo argentino				<b>R</b>	
Penhoar (bras.)	Perfume (poét.)	Unidade sonora	Aviso oficial com detalhes de concurso	(?) - culpa, confissão da falta cometida	Olívio Dutra, político brasileiro
Dança que explora uma forma livre de expressão			Ave dos cerrados Cartunista brasileiro		Interjeição que exprime entado
Medida de massa (Quím.)		Diademas Animal de estimação, em inglês			
		Patente (abrev.) Saliência da xícara		Piano de Integração Social (sigla)	Cidade natal de Cacá Diegues
Título britânico recebido por Pelé	Gênero musical de "Aída"		Seme-lhante		Forma do Budismo do Japão
Tratar com inimizade O oposto de "proa"					
		Prefixo de "prólogo": posição em frente	O maior flagelo do Nordeste brasileiro		
Ofício venenoso	Bico de verruma			Ponto de saque, no tênis	Rede, em inglês
Abastecem os camelôs					

BANCO



Hagar



Chris Browne





## INFORMAÇÕES

### NOVOS ASSOCIADOS

No mês de novembro p.p., tivemos o ingresso de mais um associado. Trata-se de **Luiz Eduardo Maia Cagnoni** (esposa: Suzana Helena Gómez Maia Cagnoni). Foi apresentado por Carlos Alberto Serafini. **Aniversários:** Luiz Eduardo = 05.12; Suzana = 13.09. Fones para contato: residência (11) 38890520 // celular: (11) 82728746.

No mês de dezembro p.p, passaram a pertencer ao nosso quadro de associados: **Neusa Ap. Ometto Berto** - apresentada por Ronaldo Couto. **Aniversário:** 20.08 - Fones p/ contato: residência (19) 3426-3545 // com. 3429-2844; **Antonio Carlos Quiles** (esposa: Inês Ap. Defavari Quiles) - apresentada por

Arnaldo Paiva Jr. **Aniversários:** Antonio Carlos = 30.06; Inês = 06.06 - Fones para contato: residência (19) 3433-3612 // comercial 3429-2373; **Luiz Natale Pracucho** (esposa: Tereza L. M. Pracucho) - apresentado por Luiz Adolfo Lanza. **Aniversários:** Luiz = 28.12; Tereza = 03.03

No mês de Janeiro de 2008 foi apresentado novo associado: **Jorge Alberto Patrício Vasconcellos** - apresentado por Dárcio Luiz B. Rodrigues. Casado com Mônica de Matos Mariano Vasconcellos. **Aniversários:** Jorge = 07.04; Mônica = 15.10.

## ALIMENTO QUENTINHO

Coloridas, 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 desmancha-los demais. Quando os ovos estiverem cozidos, polvilhe com a cebolinha picada e sirva em seguida.

## RIR É O MELHOR REMÉDIO

### Coisas de portugueses

Dois portugas conversavam num bar:

-Joaquim, descobri que minha esposa estava a me trair com um galo!

-Com um galo?!Como assim?

-É que ontem, abri o travesseiro e estava cheio de penas...

-Pois agora que estás me dizendo isso, penso que minha esposa esta a me trair com um cavalo!

-Com um cavalo?Mas não pode ser!

-Pois sim!É que no outro dia, olhei debaixo da cama e vi um jóquei.

### Na fila do céu

Na fila do céu, dois amigos se encontram e um pergunta ao outro:

- Poxa, Paulo, de que você morreu?

- Hipotermia, e você?

O amigo responde:

-Morri de ataque cardíaco. Imagine que preparei uma arapuca para minha mulher.

Disse que ia viajar e voltei à noite para flagrá-la com um amante. Só que a coitadinha estava só! Meu remorso me matou. Paulo responde:

-Se você tivesse olhado o freezer, estaríamos os dois ainda vivos...

### Confusão

Um Homem liga em sua casa, um mordomo atende:

- Alô!

- Eu quero falar com a minha mulher!

- Não ela não pode atender!

- Pode sim!

- Mas ela esta no quarto com outro homem.

- Então vai lá e mata os dois!

- Ta bom!

Ele foi lá e matou e voltou ao telefone:

- Pronto já matei!!!

- Bom, agora enterra no canavial, ai atrás da

nossa mansão!

- Mas nossa mansão, não tem canavial!!!

- A então desculpa, foi engano!

### Você tem calmante ai?

Um Homem chega para o caixa da farmácia e fala:

- Você tem calmante ai?

E o caixa responde:

- Temos sim!!!

O homem responde:

- Pois pode ir tomando três porque isso é 1 assalto!!!!

### O caipira e o lixo

O caipira, ao chegar na cidade grande olha para uma lixeira, e lê:

- Colabore com o meio ambiente.

Sem pensar duas vezes, coloca a mão no bolso, saca uma nota de R\$50,00 e põe dentro da lixeira!

### Caipira vendendo frutas

Certa vez em uma cidade foi proibido a venda de fruta. Mas os produtores local insistiam com a venda deste produto.

A administração local foi obrigadas a colocar a polícia para fiscalizar os acessos da cidade.lá vinha um carroceiro com uma carga de banana como os policiais já estavam de saco cheio com esta atividade começou a enfiar as bananas na bunda do carroceiro,e o carroceiro por sua vez só fazia dar rizada. Os policiais irritados perguntaram:

- Por acaso você é viado?

O carroceiro respondeu:

- Não, eu estou rindo do meu compadre que vem aí com uma carga de abacaxi...

Fonte: piadasonlin.com.br



# Um perfil em destaque

## Sebastião Rodrigues do Prado

**Nosso entrevistado deste número é o Sebastião Rodrigues do Prado. Demonstra até hoje ter sido um apaixonado pela sua profissão, pela Cia. e pelos seus amigos de trabalho. Prova disso está na quantidade de familiares que ele recomendou que fizessem parte da grande família Caterpillar.**

### Vamos a entrevista:

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

SRP - Meus pais são da região de São João da Boa Vista, agricultores, casados em 1906, tiveram 10 filhos.

Depois de algum tempo transferiram-se para Caconde, divisa São Paulo e Minas, onde adquiriram um sítio. Passados alguns anos, com o passamento de meu pai, minha mãe e filhos mudaram-se para São Paulo.

**AV** - Fale-nos sobre sua família.

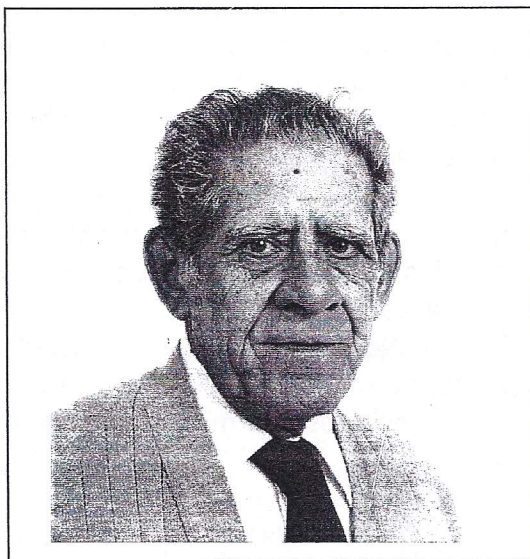
SRP - Me casei em 1951 com Teodora da Silva Prado e temos 7 filhos que me proporcionam muita alegria, todos já casados. Me presentearam com 16 netos; 8 homens e 8 mulheres. Nenhum mora mais comigo, mas, sempre que podem estão em casa ou minha esposa e eu estamos na casa deles.

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

SRP - Trabalhei desde criança com meus pais e irmãos na roça, no terreiro de café e cuidando dos animais do sítio entre outros serviços. Chegando em São Paulo trabalhei por nove anos, na Cia. Nitro Química Brasileira onde obtive meu primeiro registro de trabalho. Fiz um curso de aperfeiçoamento em eletricidade na escola SENAI que existia dentro da empresa. Em 1950 fui convidado a trabalhar na CIMAF, em Osasco, onde permaneci até 1959.

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

SRP - Convidado por amigos, fui à Vila Leopoldina me candidatar para trabalhar na fábrica Caterpillar de Santo Amaro, que estava em construção. Recebi, com muito prazer, a aprovação para participar da família CAT, da



qual faço parte desde 1960 até hoje porque a Caterpillar, de muitos modos, ainda faz parte de minha vida..

**AV** - Que função(ões) você desempenhou na CBL?

SRP - No início éramos 4 eletricitas em Santo Amaro: Wilson, Tíbor, Zé Carlos e eu, supervisionados por João Garcia que comandava também os mecânicos, encanadores e outros...Tudo era difícil a princípio, não havia condução, restaurante, vestiários e nem sequer banheiros. Participei do grande crescimento alcançado pela Caterpillar, sempre acreditando ter contribuído para isso. Deixei a Cat, mas lá ficaram bons tempos de minha vida e ficaram também 4 funcionários de minha família, 3 filhos e 1 nora, além de muitos amigos.

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

SRP - Me lembro numa ocasião, de Pedrinho, que era operador de máquina de têmpora por indução e sua máquina parou porque o motor que girava o eixo queimou. Não sendo possível a troca do mesmo o Pedrinho engenhosamente improvisou um



disco de alumínio, cortou, dobrou em forma de hélice e fixou no eixo. No lugar do motor colocou a mangueira de ar comprimido, direcionou o jato de ar para o disco e o eixo girou normalmente podendo ele então continuar o serviço. Mister Miller, o americano diretor da produção naquela oportunidade, admirando a arte do rapaz, ordenou ao Tuia, supervisor do Pedrinho, que lhe aumentasse em 10% o salário

**AV** - Você e sua família estavam preparados para a Aposentadoria? Existiam planos para isso?

**SRP** - Nosso plano para aposentadoria dependia da independência dos filhos, o que só aconteceu após a formatura universitária de todos eles.

**AV** - E como está a sua vida a partir da Aposentadoria?

**SRP** - Não me considero um aposentado, continuo, de algum modo "na ativa", apenas com algumas mudanças: não cumpro horário, não tenho hora para acordar, tenho plano de saúde e recebo um complemento monetário da PREVICAT.

**AV** - Você gostaria de dizer mais alguma coisa que deixamos de perguntar ?

**SRP** - Me emociono quando a ABENCAT reúne toda a turma para matar a saudade. Minha família, meus filhos e netos me amam muito, minhas noras e genros são como filhos e minha esposa, sempre dedicada, participa de todas as minhas decisões. Finalmente, eu gostaria de agradecer a todos que me auxiliaram de algum modo, à empresa CATERPILLAR, à PREVICAT e ABENCAT e aos colegas que continuam construindo o futuro dessa empresa.

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

**SRP** - Para todos os que trabalham, que o façam com muita alegria e dedicação, porque depois de algum tempo de aposentadoria, vem a saudade e o desejo de poder voltar.

**Álvaro P. Santos e João Ferreira**

***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.***

**Remetente:**

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