

# **ABENCAT e Você**

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

2º TRIMESTRE DE 2008 – Nº 42 – ANO XI

## **A PALAVRA DO PRESIDENTE**

### **ABENCAT – AMIZADE E SOLIDARIEDADE**

Um dos propósitos importantes de nossa Associação é ajudar na preservação das amizades que construímos no nosso tempo de trabalho, e naturalmente essas amizades se formaram com as pessoas que estavam mais próximas de nós e com as quais tínhamos maior nível de afinidade e linha de interesses comuns.

Atualmente já não temos oportunidade de encontrar diariamente esses nossos amigos, assim a Abencat acaba sendo um ponto de referência para propiciar e manter esse contato através de suas promoções, como também fonte de informações, através de seu Banco de Dados, para se obter telefone ou endereço de um velho amigo que Você há tempos não contata.

Ou seja, a Abencat, como instituição, não tem a capacidade por si só de garantir os laços de amizades de seus associados, essa manutenção e preservação depende de cada um e de todos nós; ela pode ser um agente facilitador e/ou indutor desse processo.

Mas ao falarmos de amizade, um sentimento que se associa quase automaticamente é o da solidariedade, a propósito, somos mais sensíveis, temos maior disposição e até mais jeito para ajudar a pessoas que melhor conhecemos e de que gostamos. Na altura dessas ponderações, ocorrem alguns comentários de nossos associados, principalmente em funerais, quando todos são chamados a reflexões e eventuais lamentações,

da seguinte ordem: a Abencat poderia ter prestado maior solidariedade ao “de cujus”, durante sua enfermidade; fulano de tal, nosso amigo, está doente e a Abencat não tem ninguém para visitá-lo; beltrano, nosso companheiro de grandes jornadas, está precisando de apoio moral e ninguém aparece para dar uma força, etc...

Na realidade, parece pesar um pouco em nossa consciência não demonstrar solidariedade e prestar apoio sócio emocional a um ex colega/amigo de trabalho numa situação mais difícil, e tentamos transferir para a “instituição” esse encargo. Enfatizamos, quem tem melhores condições de ajudar é aquele que tem maior proximidade, maior conhecimento, maior amizade. A Abencat designar um diretor ou conselheiro para fazer uma visita, sem que o indicado tivesse relacionamento anterior com o carente, não teria grande efeito, e dependendo das circunstâncias poderia gerar até eventual embaraço. Mas, por certo, um diretor ou conselheiro acompanhando um amigo dessa pessoa poderia criar um clima bastante positivo e proveitoso no contato. Assim se Você deseja visitar um amigo doente e/ou carente e quiser a companhia de um dirigente da Abencat, sempre haverá alguém disponível para acompanhá-lo.

Importante, a Amizade verdadeira se corrobora com nossa disposição de Solidariedade!

**Marcos A. Armelin**

TIRAGEM DESTA EDIÇÃO: 340 exemplares  
314 exemplares para associados; 17 exemplares para CBL/Previcat;  
9 exemplares para arquivos e outros

## **“CONSULTORIA ABENCAT”**

### **Informações**

**O prefixo dos telefones da Caterpillar – Piracicaba mudou para 2106** – Assim para contatar a Previcat os novos números são : Marcelo – (019) **2106** 1571 e Eliane – (019) **2106** 2823.

### **Dicas**

**Roubos ou Furtos - Algumas medidas que podem reduzir seu prejuízo** : Lamentavelmente não estamos livres de sermos vítimas de roubos ou furtos, assim vale a pena ter conhecimento das seguintes medidas que podem minorar seu prejuízo :

- Restituição de IPVA – conforme a Lei no. 8115, art.4, §6, aquele que tiver o veículo roubado ou furtado, pode pedir a restituição do valor correspondente ao período de tempo remanescente desse imposto;
- Mantenha, em local seguro, cópia ou anotação dos dados de seus documentos, talão de cheques e cartões que Você costuma portar em sua carteira. Numa eventual perda ou roubo, Você terá maiores facilidades para solicitar a sustação junto a Bancos e outras entidades de qualquer indevida utilização de seus documentos ou cartões, por parte de terceiros / meliantes;
- Abra um Boletim Policial de Ocorrência, o mais imediatamente possível, na localidade em que teve a perda ou roubo de seus documentos e cartões. Esta medida constitui forte prova em eventual ação que lhe possam mover por indevida utilização de seus documentos por terceiros;
- Entre em contato com o Serasa e Serviço de Proteção ao Crédito solicitando colocar um alerta de fraude em seu nome e número de CPF, é mais um filtro para a indevida utilização de seus documentos, cartões ou cheques.

**Isenção e/ou descontos em taxas e tarifas** – Sempre que for se utilizar de um serviço, participar de uma atividade e/ou necessitar de um atendimento num órgão público, ou até privado, acostume-se a verificar se Você, em razão de sua idade, não é elegível a isenção ou desconto em taxas ou tarifas. Existe série de benefícios e/ou descontos para a “Terceira Idade”, mas pouca ou nenhuma divulgação a respeito.

**Seguro Obrigatório – DPVAT (Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Via Terrestre)** – Poucos se lembram da cobertura proporcionada por esse seguro em casos de acidentes com vítimas; no caso de morte o seguro paga aos dependentes R\$13.500,00; para invalidez permanente até R\$13.500,00, conforme a gravidade da lesão; para atendimento médico/hospitalar até R\$ 2.700,00. Não há limite de indenizações em um mesmo acidente, ou seja, havendo várias vítimas num acidente, a cada uma delas corresponderá a respectiva indenização nos limites supra referidos. O direito de pleitear a indenização vigora até 3 anos da data do acidente. A Fenaseg tem uma central de atendimento para dúvidas e orientação sobre o DPVAT, inclusive quanto a solicitação de indenizações, fone 0800-221204; encontre também informações no site : [www.dpvatseguro.com.br](http://www.dpvatseguro.com.br).

**Seguro de Vida** - orientar seus familiares sobre o número de Telefone da Seguradora METLIFE, que nos dá cobertura de seguro de vida; bem como da necessidade de comunicação à Previcat, o mais imediatamente possível, dos sinistros ocorridos. Telefone de contato com a METLIFE dentro do Brasil – 0800 6385433; se no exterior contatar : (55) (11) 43315433

### **Perguntas de Associados :**

(Aguardamos sua pergunta...)

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 [abencat@terra.com.br](mailto:abencat@terra.com.br)

## **EXPEDIENTE**

**Jornalista Responsável:** Fábio França MTB 1880

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

**Digitação / Diagramação / Reprodução:** Visual Cópias e Serviços Fone: (019) 3432-6567/68

e-mail: [visual.impresao@terra.com.br](mailto:visual.impresao@terra.com.br)

O uso de aparelhos intra-orais também vem ganhando destaque no tratamento do ronco e apnéia do sono. Conhecidos como posicionadores mandibulares, os aparelhos intra-orais conseguem auxiliar nos casos considerados leves ou moderados. São usados como coadjuvantes da terapia para o ronco e apnéia ou, ainda, quando os demais tratamentos convencionais não apresentam bons resultados.

Os posicionadores trabalham pelo avanço mandibular, afastando e tencionando os tecidos da garganta e aumentando a tonacidade da

musculatura da região. Desse modo, impedem que os tecidos da orofaringe colapsem, causando a apnéia. Os aparelhos também devem estabilizar a mandíbula impedindo que ela "caia" durante a noite, o que faz com que a língua se posicione posteriormente, invadindo o espaço aéreo

**Colaboração de Dr. João Shigeo**

Instituto de Medicina do Sono.

## QUALIDADE DE VIDA

### LABIRINTITE – O que é e como se trata

Labirintite é um termo com significado popular que, geralmente, se refere aos distúrbios relacionados ao equilíbrio. Sendo assim, popularmente e em sentido amplo, labirintite pode significar uma sensação de que estamos rodando, caindo, sendo empurrados, flutuando e várias outras formas de mal-estar. Na verdade, o termo correto a ser usado seria labirintopatia, que significa "doença do labirinto".

O labirinto é a bússola humana o qual é responsável pelo equilíbrio do corpo. É um órgão minúsculo (não chega a um centímetro de tamanho) e está localizado na parte interna de cada um dos ouvidos. O ouvido humano possui dois componentes distintos: a cóclea, em formato de caracol, responsável pela nossa audição e o vestibulo, responsável pelo nosso equilíbrio. Juntos, cóclea e vestibulo, formam o labirinto.

O comprometimento de um ou mais desses componentes pode provocar sintomas popularmente conhecidos como labirintite.

#### **POSSÍVEIS CAUSAS:**

- Alterações endócrinas e metabólicas: hiper ou hipoglicemia, hiper ou hipoinsulinemia, hipo ou hipertireoidismo, alterações no nível de estrógeno que podem ocorrer na gravidez;
- menopausa, da utilização de anticoncepcionais e de níveis elevados de colesterol e triglicérides;
- Hipertensão arterial sistêmica;
- Aterosclerose;
- Envelhecimento;
- Problemas de coluna cervical e articulação da mandíbula;
- Stress e problemas psicológicos;

- Utilização de drogas ototóxicas como alguns antibióticos e antiinflamatórios;
- Tumores.

#### **TRATAMENTO:**

O tratamento é composto por duas ou até três fases. Primeiramente busca-se aliviar os sintomas do paciente através da utilização de medicações sedativas do labirinto.

Uma vez estabilizada as tonturas, partimos para a segunda etapa a qual será de identificar a origem destas tonturas. Para tal investigação, o paciente deve passar por uma consulta com o médico otorrinolaringologista, especializado em otoneurologia, o qual pode lançar mão, segundo as necessidades de cada paciente, de exames de sangue e imagem que o auxiliarão na elucidação diagnóstica.

A terceira etapa é a reabilitação vestibular, terapia que o otorrinolaringologista pode indicar em alguns casos de tontura. Trata-se de uma fisioterapia para o labirinto doente realizada por fonoaudiólogas, sendo que em alguns casos, não é necessário o uso de medicação.

Para ser realizada, não necessita de aparelhos especiais e pode ser feita em casa. Essa técnica vem apresentando ótimos resultados.

Fonte: Folheto da AMHPLA

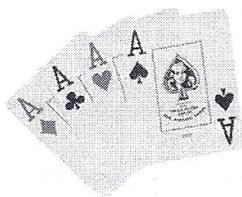
Colaboração: **Antonio Carlos Fernandes.**

VOCÊ TEM ENDEREÇO

ELETRÔNICO?

INFORME À ABENCAT

# LAZER – DISTRAÇÃO



## **TORNEIOS DE TRANCA, TRUCO, BOCHA E DOMINÓ**

A Abencat quer ajudar Você a sair da frente da telinha, dar uma pausa nas novelas, a contatar mais os amigos, enfim ter bons motivos para sair de casa... Assim, a Diretoria de Eventos, com o apoio do CEC, está planejando vários encontros e torneios de diferentes modalidades em vários formatos, com participações individuais, casais ou duplas. Mas você precisa ajudar a si próprio e nossa Associação, manifestando seu interesse de participação em uma das modalidades supracitadas, ou, inclusive, sugerindo outra não relacionada.

Queremos levantar o número de colegas, lógico incluindo as(os) esposas (os), que estão a fim de quebrar a rotina e mostrar suas habilidades e competitividade nos "rachas" que estamos programando.

Assim, mande sua mensagem para o e.mail [Abencat@terra.com.br](mailto:Abencat@terra.com.br), ou telefone para nossa sede 19 – 3435-5358, informando que Você e sua esposa (o) desejam participar de torneios da Abencat-CEC e em quais modalidades. Sua manifestação não envolve nenhum compromisso imediato, queremos levantar o nível de interesse para organizar programação mais conveniente, abrindo posteriormente as inscrições. O presente convite abrange também os colegas da Grande São Paulo e de outras localidades, que poderão participar de torneios em Piracicaba, ou, havendo número suficiente de interessados, criaremos condições para realizar torneios em São Paulo.

Saia da acomodação, movimente-se, disponha-se a participar, vai ser muito bom para Você, vai ser bom para todos nós ! Dentro dessa linha de criar oportunidades de relacionamentos e envolvimento, aguarde: com apoio do CEC e suas confortáveis instalações, estão sendo cogitadas outras realizações envolvendo esporte, cultura e lazer.



## **A ABENCAT QUER FAZER O SEU PESSOAL “DANÇAR”!**

Veja a seguir a programação recomendada de bailes no CEC – Clube de Empregados da Caterpillar e no Clube do Saudosista. A ordem é, no mínimo um “arrasta pé” por mês :

- Baile das Mães no CEC – **17 de maio** – sábado;
- Baile no Clube do Saudosista – **21 de junho** - sábado;
- Festa Junina no CEC– **05 de julho** – sábado;
- Baile dos Pais no CEC – **16 de agosto** – sábado;
- Baile no Clube do Saudosista – **20 de setembro** – sábado;
- Baile no Clube do Saudosista – **18 de outubro** – sábado;
- Baile do Hawai no CEC – **01 de novembro** – sábado;
- Baile de Aniversário no CEC – **13 de dezembro**, sábado.

O CEC Você já conhece e costuma ter bailes dos bons. Você pode reservar sua mesa a um custo módico em sábados e domingos que antecedem os bailes no próprio CEC. Confirme horários e dias de reserva pelos telefones 21062815 ou 34242215;

O Clube do Saudosista de Piracicaba fica à Rua Castro Alves, 291, Bairro Verde, 34344500. Realiza bailes todos os fins de semana, com diferentes bandas, ambiente agradável e familiar, cobrando módicos preços de ingresso e estacionamento. Escolhemos os 3 sábados acima para “nosso encontro no Saudosista”; trata-se de encontro informal. Você pode fazer reserva antecipada, ligando para o telefone acima. Vamos chegar por volta das 21:00 e poderemos nos acomodar em mesas próximas criando o “espaço Abencat”.

## UM PERFIL EM DESTAQUE



**Alice Elisabeth Bartels da Paz**

**Nossa entrevistada deste número é a Dona Alice, como era carinhosamente chamada por muitos funcionários, mas, principalmente, por seus ex-alunos de aulas de inglês. Fez uma brilhante carreira na CBL, como vocês poderão observar no transcrito desta entrevista.**

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

**ABP** - Meus pais vieram da Alemanha. Meu pai, Bernd-Walther Bartels, de Hamburgo, norte do país, chegou ao Brasil após completar o que hoje chamamos de 2º grau; meu avô paterno era então administrador de uma fazenda em Passa Quatro-MG. Minha mãe, Elisabeth Karoline Grimm, de Stuttgart, sul da Alemanha, veio para o Brasil com sua mãe e seu irmão, ainda criança. Logo de início foi residir com a família de um médico em Recife-PE, para ensinar alemão a seu filho de 2 anos! Regressando para junto de minha avó, foram residir no Estado de Goiás. Algum tempo depois, mudaram-se para Minas, num vilarejo não muito distante de Passa Quatro, a Vila Virgínia. As famílias se conheceram, meu pai e minha mãe foram estudar em Lavras-MG, no Instituto Gammon – meu pai, na Escola Superior de Agricultura de Lavras - ESAL; minha mãe, para dar andamento aos estudos e fazer o Curso Normal, na Escola Carlota Kemper, departamento feminino do Gammon. Ambos foram convidados para lecionar na instituição – minha mãe, inicialmente professora primária e depois de Inglês e de História Sagrada no curso secundário; meu pai foi professor de Matemática e Física nos cursos Científico e

Clássico e também na ESAL, entre outras matérias; anos mais tarde, aceitou convite da Mannesmann para gerir o departamento de Controle de Qualidade.

**AV - Fale-nos sobre sua família.**

**ABP** - Sou casada há 48 anos com Lourival Rocha da Paz, professor e advogado, que fez carreira no Mackenzie (onde nos conhecemos) passando por diferentes áreas e, ao final, por vários anos, como Diretor do Instituto Mackenzie Tamboré. Aposentou-se há alguns anos. Temos uma filha, Elisabeth, que reside conosco.

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

**ABP** - O que hoje é esperado, de ainda em fase de estudos serem feitos estágios, eu tive o privilégio de poder realizar – após o término do então Ginásio (hoje 8ª série) optei por fazer o Curso Técnico de Contabilidade, pensando em poder custear meus estudos numa faculdade em outra cidade – o único curso superior em Lavras era o de Engenharia Agrícola, que não era meu alvo... E, durante o curso de contabilidade, um dos professores, que tinha escritório contábil, me convidou para trabalhar com ele – um perfeito estágio, que logo no meu primeiro emprego provou sua total importância para mim! Também estava terminando meu curso de piano, no 8º ano, e tinha alguns alunos... Terminado o curso de Contabilidade em Lavras, contei com a ajuda de um casal de professores, amigos de meus pais e de quem eu havia sido aluna. Vim para São Paulo em 1955 para tentar o vestibular para a Faculdade de Ciências Econômicas do Mackenzie; aprovada, fui admitida pelo próprio Mackenzie como Assistente na Contabilidade para meio expediente, já que o curso era matutino (na época, havia poucos cursos superiores com aulas noturnas) e indicada para uma *bolsa* de estudos da Prefeitura. Terminada a faculdade, continuei trabalhando no Mackenzie à tarde e assumi outro trabalho, no período da manhã, na Missão Presbiteriana do Brasil Central, organização à qual o Mackenzie era ligado.

Em 1960 passei a trabalhar em período integral na Missão-secretária executiva também responsável pela Contabilidade, depois Assistente do Tesoureiro. A instituição contava com mais de 50 famílias de missionários atuantes em escolas, colégios, assistência social e hospitais, instalados pela Missão em diversas cidades e Estados do Brasil.

Quando minha filha nasceu, deixei o trabalho por um ano e meio. Depois, trabalhei como secretária executiva do Presidente de uma pequena empresa de eletrônica, e dei aulas de português e inglês na Eli Lilly, neste caso por indicação de D. Teodolina (Teó) Salum, que também exercia esta atividade na Caterpillar.

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

**ABP -** Por indicação de D. Teó, que estava de mudança para os EUA, vim para a Caterpillar em 1971, em regime de prestação de serviços. Trabalhei na empresa por 22 anos, saindo em junho de 2003, após uma reestruturação que se seguiu à mudança para Piracicaba e que eliminou o Departamento de Relações Corporativas e Governamentais – as responsabilidades de Relações Públicas foram assumidas pelo Departamento de Recursos Humanos e as de Relações Governamentais, pelo Departamento Jurídico.

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

**ABP -** Inicialmente trabalhando no período da manhã na fábrica e em outros horários em residências de expatriados, fui Instrutora de Português para executivos estrangeiros e suas esposas, e de Inglês para executivos brasileiros; também havia quatro “estágios” de Inglês para grupos de funcionários. Em 1973, com planos em andamento para uma nova unidade, que viria a ser a de Piracicaba, fui admitida como funcionária em período integral, ainda como Instrutora de idiomas, já contando com duas professoras auxiliares e participando também, na Divisão de Treinamento, de programas de treinamento e de preparação para supervisão. Em 1976 fui convidada para trabalhar no Departamento de Comunicações, que englobava relações governamentais, comunicação com empregados, representação da Caterpillar em entidades de classe. Como Assessora de Comunicações, passei a participar de atividades ligadas à Abimaq, Anfavea e outras, e de preparação de materiais para negociações com o Governo Federal, numa época em que empresas de capital estrangeiro tinham de contar com a aprovação de órgãos públicos para lançar novos modelos, introduzir produtos e para toda uma gama de planos e atividades. Em seguida, fui nomeada Supervisora Geral de Serviços Internos, englobando Correio, Boys, Motoristas, Telefonistas (quando a Telesp não tinha cabos suficientes para a região de S. Amaro...), Telex (quem se lembra do Telex?), sob um Supervisor, e a Gráfica (reconhecida pela excelência de seus serviços) e o Arquivo Morto, com outro Supervisor. Com os planos da companhia de ampliar negociações com o Governo visando a aprovação de um Programa BEFIEX, voltei para o Departamento de Comunicações, que depois passou a denominar-se Departamento de Relações Corporativas e Governamentais, cuja Gerência Geral assumi em 1981. Eram na época, além da Gráfica, quatro divisões – (1) Projetos (preparação de todo o embasamento e documentação para submissão de planos à aprovação do Governo e representação da Caterpillar nas entidades de classe); (2) Escritório Rio de Janeiro, para contatos e acompanhamento de assuntos nos órgãos federais, escritório que, uma vez transferidos para o Distrito Federal os principais órgãos de nosso contato, teve suas atividades encerradas; (3) Escritório Brasília, para idêntico trabalho; (4) Relações Públicas, em São Paulo e

Piracicaba (comunicação com funcionários com o jornal interno e lançamento de programas como o ECO, o jornal mural, o vídeo jornal, entre outros; projetos comunitários, como a Campanha de Sacolas de Natal para crianças, a campanha de alimentos para o Nordeste, o auxílio a vítimas de enchentes no Sul e muitas outras atividades -- um trabalho que recebeu o prêmio ECO da Câmara Americana; participação direta nos eventos “Open House” e na preparação do encerramento das atividades em S. Amaro e mudança para Piracicaba; comunicação institucional, com jornal externo e “press relations”.

**AV - Há um assunto que ainda é muito comentado nas escolas de Piracicaba e você teve um papel importante nisso. Trata-se do projeto de doação dos galpões de construção. Poderia nos contar mais detalhadamente a respeito?**

**ABP -** Na realidade, meu papel foi mais de coordenação. Ao término das obras de novo prédio em Piracicaba, para as quais havia sido montada uma “mini-cidade” para moradia dos operários, houve interesse no aproveitamento dos galpões para abrigar escolas municipais. Seria uma doação, o que requeria recomendações e as necessárias aprovações da corporação. Obtida a concordância, o projeto foi sendo implantado. E tive a grande satisfação de, já após minha saída da companhia, ser convidada pela Prefeitura para a inauguração de uma das unidades do projeto.

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

**ABP -** O que mais se destaca para mim é o que eu chamaria de encadeamento de responsabilidades... Minha primeira função me pôs em contato com todas as áreas da companhia, ao dar aulas para gerentes de quase todos os departamentos e para vários presidentes, e ainda para trainees e funcionários dos escritórios e da fábrica. Depois, a representação da empresa em entidades de classe me deu uma ampla visão dos concorrentes e do mercado. Isto me proporcionou um conhecimento e uma percepção de diferentes pontos de vista, prioridades, necessidades – um “pano de fundo” importante para as responsabilidades que eu viria a assumir depois, uma visão do particular e do todo. E que durante todos os meus anos de Caterpillar se refletiu em um trabalho de equipe com apoio geral e de bons resultados!

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

**ABP -** Creio que “aposentadoria” tem significado diferente para diferentes pessoas. Uma vez, precisando de um novo funcionário para o departamento, pensei em um rapaz que trabalhava na Tesouraria e que havia se destacado em um projeto. Teria seus 35 anos, e ao ser sondado para o cargo, sua resposta foi mais ou menos esta – “muito obrigado, fico muito honrado, mas realmente

## REUNIÃO CONJUNTA CONSELHO E DIRETORIA

Dentro da forma integrada de conduzir os trabalhos e destinos de nossa Associação, duas vezes ao ano, reúnem-se os Conselhos Deliberativos e Fiscais com a Diretoria Administrativa para exame e aprovação de contas e apreciação de resultados com relação aos objetivos traçados, bem como para deliberação de outros assuntos de interesse. Assim, reuniu-se no dia 15 de março último, no Vila Saúde expressivo número de Conselheiros e Diretores da Abencat, para proveitosa manhã de trabalho. Coube ao Conselho Fiscal examinar documentos e contas do 2º semestre de 2007, tendo achado tudo dentro dos conformes, emitindo parecer favorável em que recomenda a aprovação das contas pelo Conselho Deliberativo. A Diretoria Administrativa, através do Dárcio Rodrigues e Marcos Armelin, apresentaram ao Conselho Deliberativo, presidido por Armando Ceccato, os resultados das contas do ano de 2007, com relação ao orçamento, bem como a retrospectiva dos principais eventos e ações no ano passado. Registrou-se pequeno déficit com relação ao orçado, no entanto plenamente aceito e justificado, tendo em vista os eventos e ações empreendidos. Igualmente Dárcio e Marcos apresentaram o orçamento previsto

para 2008 e os objetivos para o corrente ano, os quais foram apreciados e aprovados pelos presentes, prontos assim para serem apresentados em nossa Assembléia Anual.

Vários destaques a registrar dessa reunião, além do expressivo número de participantes, já referido, contamos com as presenças de várias esposas de Conselheiros e Diretores, que participaram das discussões, dentro da linha de maior participação do casal nas iniciativas e deliberações da nossa Associação. Cabe referência especial ao local da reunião: foi nas confortáveis dependências do Vila Saúde, gentilmente disponibilizadas, graças à cooperação do colega Carlos Aberto da Silva Dias. Ao final da reunião os presentes foram brindados com muito boa palestra proferida pelo Fisiologista Thiago M. Ribas, do Vila Saúde, abordando o tema "Atividade Física e Qualidade de Vida". Concluindo seu trabalho organizou animada e envolvente dinâmica com todos os presentes. Foi um proveitoso e agradável encontro, encerrado com apetitoso almoço na Churrascaria Monte Sul, com os participantes pagando respectivas contas, como de praxe nessas ocasiões.

## HOBBY

Aos poucos, vamos descobrindo outras habilidades ou "hobby" de nossos associados. Se você também tem um e, certamente o tem, compartilhe com seus colegas abencateanos, afinal, é muito gostoso saber como cada um se diverte, o que o leva a fazer isso e qual o seu ponto de vista a respeito daquele assunto. Neste número, teremos o relato do nosso amigo José Carlos Garcia e já reservamos para o próximo a continuação deste tema, porém, sob uma ótica diferente.

"Não é de hoje que gosto de aventuras e, quando mais jovem e as crianças eram pequenas, gostava de andar de bike com elas e meu falecido pai (João Garcia) nos domingos e feriados, contudo, com a minha mudança para Piracicaba as aventuras e andanças passaram a ser motos.

Sempre admirei os motociclistas de preto, com suas motos todas enfeitadas, mas tinha receio, porque só se ouvia falar mal deles, até que conheci a Mary que tem uma loja de acessórios de motos e triciclos e ela me

indicou o "Sacerdotes Moto Clube" para que eu os visitasse. O ponto de encontro dos Sacerdotes é no Free-

way na Av. Saldanha Marinho. Logo me identifiquei com eles e passei a me tornar membro.

Atualmente, meu filho Rodrigo e eu participamos do Clube, uma entidade sem fins lucrativos, com a finalidade de buscar a fraternidade entre motociclistas em geral, tendo como fonte de recursos uma contribuição mensal dos associados.

Nos reunimos às quartas feiras na lanchonete Maresias a partir das 20:00 horas, e as quintas feiras no Oficina Bar à Rua Riachuelo, 1138, para um churrasco livre e sempre que possível nos fins de semana para uma viagem de eventos ou aniversário de outro moto clube. Há um site na internet : [www.sacerdotes.com](http://www.sacerdotes.com). Há também alguns brindes promocionais como camisetas, porta cerveja, buttons e chaveiros com o símbolo do moto clube..

Já tive vários tipos de motos e, atualmente possuo 2 motos bem diferentes : uma Honda CB 400 ano 84 e uma Suzuki Savage 650 ano 99, meu filho tem uma Honda Shadow ano 01.

As condições para se tornar membro do SACERDOTES MOTOCLUBE são:

- possuir habilitação para motocicleta
- possuir motocicleta a partir de 125cc
- ser apresentado por um membro efetivo
- passar por um período de avaliação

- portar o colete com o símbolo do SACERDOTES MOTOCLUBE sempre que possível.

- participar das reuniões mensais

- andar com o grupo sempre que possível

Caso tenha curiosidade de nos conhecer venha nos fazer uma visita as quartas feiras na Lanchonete Maresias na Av. Saldanha Marinho, bem perto do Fórum de Piracicaba, ou contate Garcia (19)97187011, em tempo, atualmente somos 24 integrantes.”

**José Carlos Garcia**

## SAÚDE E BEM – ESTAR

### Apnéia do sono aumenta incidência de infarto

Quem pensa que as conseqüências da apnéia obstrutiva do sono se restringem a noites mal dormidas, inconveniências com parceiros de quarto e sonolência diurna está enganado. O distúrbio pode representar sérios problemas à saúde. A mortalidade entre os portadores da síndrome, que não recebem tratamento adequado, é considerada alta.

Estudos mostram que o distúrbio está associado ao aumento na incidência de infartos do miocárdio, derrames cerebrais e arritmias cardíacas. A hipertensão arterial é encontrada em 60% a 80% dos que sofrem de apnéia. Cerca de 30% das pessoas com hipertensão têm apnéia e se o paciente não tratar a síndrome o controle da pressão alta fica mais difícil.

Conforme Shiguo Yonekura, especialista em distúrbios do sono e médico do Instituto de Medicina e Sono de Piracicaba e Campinas, a apnéia é caracterizada pelo fechamento repetitivo do ar pela garganta durante o sono, provocando múltiplos despertares à noite e sonolência excessiva diurna. O portador da síndrome adormece, para de respirar, acorda, reinicia a respiração, torna a adormecer, para de respirar novamente e assim por períodos sucessivos ao longo da noite. Segundo Yonekura, a doença é perigosa, pois falta ao cérebro oxigênio necessário para seu correto funcionamento. Cada vez que a respiração cessa, o nível de oxigênio no sangue baixa e o músculo do coração trabalha intensamente, levando a um aumento da tensão arterial e por vezes a graves arritmias cardíacas durante a noite.

#### **Sintomas da apnéia:**

Ronco, sonolência durante o dia, dificuldades de concentração, irritabilidade, ansiedade, depressão, perda da libido, dores de cabeça matinais, queixas de insônia e boca seca.

#### **Causas:**

Qualquer fenômeno que provoque estreitamento ou oclusão da passagem de ar pelas vias aéreas superiores pode causar apnéia como a obesidade, crescimento das amídalas, malformações da mandíbula ou faringe, hipertrofia da língua, falta de coordenação dos músculos respiratórios.

#### **Diagnóstico:**

O diagnóstico preciso só pode ser estabelecido através da polissonografia, um exame realizado no laboratório do sono. O exame permite testar durante o sono os potenciais elétricos da atividade cerebral, dos batimentos cardíacos, os movimentos dos olhos, a atividade muscular, o esforço respiratório, a saturação do oxigênio no sangue, os movimentos das pernas e outros parâmetros.

#### **Tratamentos:**

Além do cirúrgico, pode ser usado um aparelho intra-oral ou o CPAP - aparelho que auxilia a respiração durante o sono. O CPAP tem como objetivo manter as vias aéreas permeáveis ao fluxo do ar durante a noite. O CPAP fica conectado a um compressor de ar que provoca pressão positiva para forçar sua passagem através das vias aéreas superiores. Os níveis de pressão da máscara devem ser ajustados individualmente depois de um estudo polissonográfico cuidadoso. Pressões inadequadas podem aliviar os sintomas sem diminuir os riscos cardíacos. O tratamento cirúrgico está sempre indicado para a remoção de obstáculos e correção de distúrbios anatômicos que dificultam a passagem de ar (cirurgia uvulopalatofaringoplastia). Perda de peso, no caso de pacientes obesos, e evitar dormir na posição supina (de barriga para cima) são outras medidas úteis.

## NOTA DE AGRADECIMENTO

Esboçava esta nota, há algum tempo, imaginando uma situação completamente diferente com o meu tio Salah convalescendo, feliz e tranqüilo. No entanto, isto não ocorreu.

Sou sobrinho-filho, dessa pessoa maravilhosa, que foi Salah Eldim Salim, figura essa de extrema importância em minha vida, sempre presente que auxiliou ao lado de minha mãe Lourdes em minha educação desde os meus 13 anos.

Acompanhei estes últimos difíceis e dolorosos cinco meses de vida do meu querido tio, ativamente, ora com olhar de "filho"- passional, ora de médico-racional. Independente da evolução do meu tio já imaginava uma forma de mostrar gratidão às pessoas que participaram desta luta conosco.

Registro aqui a grande admiração e gratidão à equipe médica da Caterpillar, que fez o diagnóstico de coronariopatia, melhorou as condições clínicas e transferiu para uma das melhores equipes do Brasil – Dr. Enio Búfalo.

Lá ele foi operado sem intercorrências, no entanto, no pós-operatório ocorreram complicações, já previamente imagináveis. Durante aproximadamente

cinco meses meu tio recebeu um tratamento de excelência no Hospital do Coração (HCOR) com médicos, enfermeira, auxiliares e fisioterapeutas extremamente profissionais e competentes.

Nestes meses, meu tio com certeza se sentiu ainda mais querido e amado por nossa família, que se dedicou e se uniu exclusivamente a ele, almejando tão logo a sua recuperação. Cito duas pessoas em especial: meu irmão Luis e meu Tio Oswaldo, que deixaram suas obrigações profissionais para atendê-lo prontamente.

Enfim, queria expressar meu maior sentimento de gratidão e amor ao meu próprio tio Salah:

Tio, onde você estiver, te desejo muita paz e felicidades. Agradeço pelo que o Senhor fez por mim, pelos meus irmãos e pela minha mãe. Nós o amamos muito. Jamais o esqueceremos, seja pelo exemplo de pai, de homem e de profissional, seus valores e ensinamentos são eternos, já guardados em nossos corações.

Muito Obrigado.

**Rodrigo Salim**

Salah Eldim Salim, faleceu no dia 6 de fevereiro de 2008

## NOVOS ASSOCIADOS

Desde fevereiro de 2008, **RAIMUNDO BARROS DAMASCENO** passa a pertencer ao quadro de associados da Abencat. Casado com Maria Inês de O. S. Damasceno, este associado foi apresentado por Alcides Vieira.

Aniversários: Raimundo: 08/04 e Maria Inês 12/08.

Em Março tivemos o ingresso de mais três associados em nosso quadro:

**CLAUDIO JOSÉ DE OLIVEIRA CAMPOS** – apresentado pelo colega Dárcio Rodrigues. Casado com a Sra. Christiane Blanco Campos.

Aniversários: Cláudio 21/01 e Érica: 22/02

**LUIZ CARLOS DA ROCHA FILHO** – apresentado pelos associados João B. Mendes e Antonio Zuim. Casado com a Sra. Suely Nogueira Rocha.

Aniversários: Luiz Carlos 08/12 e Suely 30/11

**MARIA ÂNGELA BORGUESI** – apresentada pelos srs. Mário Miotto, Paulus Dona e Luiz A. Lanza.

Aniversário: Maria Ângela 10/04

Em Abril passaram a fazer parte de nosso quadro de Associados:

**EDSON HENRIQUE DE SOUZA** – apresentado por Euclides Facciolli casado com a Sra. Maria das Graças Samarini Souza.

Aniversários: Edson 01/05 e Maria das Graças 25/05

**VERA LÚCIA VERDICCHIO POMPERMAYER** – apresentada por João Ferreira da Silva, casada com o Sr. Marco Antonio Pompermayer.

Aniversários: Vera Lúcia 29/07 e Marco Antonio 25/04

# ENVELHECER SIM, MAS COM ALEGRIA

Estou usando o endereço da ABENCAT, para escrever alguns tópicos dos meus 30 para 100 anos.

O tempo passa, mais um ano de vida, mais um aniversário, mais uma comemoração. O engraçado é que ninguém quer envelhecer, mas sem perceber, a cada ano que passa, festeja a própria velhice. Logo, a idéia de ficar velho, não é nenhuma carne de pescoço, aquela difícil de ser digerida. No princípio me chamavam de tio. "passa a bola tio"! Hoje, é oi vô!. Após uma exaustiva negociação de um empréstimo com um gerente de banco, ele gargalhou e disse: "que velhinho sabido!". Pronto, saí arrasado. Dizem e é verdade, que a primeira vez ninguém esquece. Fiquei abatido e pensativo. Era velhinho. Na minha cabeça, velhinho era mais que ser velho. Não muito tempo depois, ouvia não com naturalidade, ser chamado de velho. Fingia indiferença e escondia o descontentamento, porque sabia que o intuito dos que chamavam, era obter uma reação negativa. Ainda tentei uma saída, pintando os cabelos com um produto que um "amigo" me indicou. O resultado foi lastimável. Ao invés de pretos, ficaram avermelhados, da cor de tijolos de construção. A gozação foi inevitável. A minha indignação, me fez assumir de vez, o direito de ser velho. Ligava para a minha mãe e dizia: "oi velha"! e ela respondia: "oi novo"!, percebi que ela não gostava de tal saudação, e a aboli. Ninguém quer ficar velho, mas morrer novo, é um Deus nos acuda. Logo, o melhor de tudo, é aceitar a velhice com alegria, sobretudo porque, apesar do prazer ser trabalhoso, há uma série de vantagens, como meia entrada nos cinemas, ônibus na faixa, sem contar com a famosa fila engana trouxa, oferecida pelos bancos e supermercados. Ao idoso, é aconselhável gostar de bailes, de rir, passear, viajar, brincar com os netos, em tudo achar graça e não esquecer dos remédios.

Faz parte do idoso, ser criativo, como foi, ao criar para a sua classe o título de TERCEIRA IDADE. Hoje, não satisfeitos, e para elevar o astral, estão divulgando um novo título o da MELHOR IDADE. Olha que faz sentido: - a melhor idade para morrer. Mas como vou me vacinar contra a febre amarela, o que recomendo a todos, talvez eu supere o Matusalém, isto é, se o avião não cair ou não ser sumariamente executado na rua do Porto.

Nos meus 30 para 100 anos, tenho a comemorar a maravilhosa família que Deus me deu e a sinceridade dos que optaram continuar sendo meus amigos. Sugiro que cada idoso faça a sua enquete. A minha seria mais ou menos assim: QUEM QUER CUIDAR DE MIM? OFEREÇO duas pequenas aposentadorias com plano de saúde, funerário e mais um seguro de vida que certamente, dele não tirarei nenhum proveito, porque somente poderá ser usado, quando houver certeza que realmente morri. EXIJO, como todo bom velhinho, ser tratado como criança. Isto mesmo, deixarei de ser velho para ser criança, com direito a banhos e uso de fraldas. Por enquanto minha nora, mesmo antes de casar, já se habilitou. Minha filha, continua calculando se vale a pena cuidar de uma criança, que de cara, vem com hipertensão, osteoporose, cirrose, glaucoma, início de diabete, próstata, surdez, momentos de esclerose, neurastenia, sem contar com a famosa flatulência, nem sempre suportável.

O importante é termos a nosso favor a justiça. Com ela vem a paz. Justiça e Paz, são dois ingredientes indispensáveis para termos Alegria. Quanto a eventuais enfermidades e imprevistos, podemos suportá-los praticando a nossa FÉ. Portanto, não esqueçamos: Justiça, Paz e Alegria, tem algo relacionado com a vontade de Deus no viver de cada ser humano.

Pedro R. Silva

# CARROÇAS TRANSGÊNICAS

No início do século vinte, motores a explosão começaram a ser adaptados a carroças, em substituição aos cavalos, originando-se a denominação de carroças sem cavalo ("horseless carriages") Naturalmente a "feição" de carroça deu lugar a automóveis primitivos que foram se aperfeiçoando. Mas a chegada das carroças sem cavalos, vista por uns como o futuro batendo às portas, foi encarada por outros como ameaça a ser combatida por todos os meios. Tentou-se a proibição da fábrica e venda de tais "máquinas malignas", certamente

enviadas do demônio. Mas a isso houve resistência. Bem, ameaçadoras como eram essas carroças, não poderiam andar por aí livremente. E o movimento contrário às carroças sem cavalos conseguiu que fosse instituída a obrigatoriedade de as mesmas, quando na via pública, serem precedidas por um homem a pé, agitando uma bandeira de advertência para que os populares tivessem tempo de se pôr a salvo. Com o tempo, ficou demonstrado que as carroças sem cavalos, que hoje seriam chamadas carroças transgênicas, não ofereciam mais risco que as congêneres com cavalo.

M. H. Miotto

esta – “muito obrigado, fico muito honrado, mas realmente estou satisfeito onde estou, só estou aguardando minha aposentadoria!...” Meus planos nunca incluíram a idéia de não fazer nada, levaram, sim, em conta, mudanças e ritmo diferente de ocupação, mas certamente com bastante atividade!

**AV - E como está a sua vida a partir de sua saída da CBL?**

**ABP -** Aposentada, no sentido “INSS”, estou desde que saí da Caterpillar, em 1993. Continuo morando em São Paulo, Capital. A família é pequena mas sólida e temos bons amigos. Ao sair da Caterpillar, o programa de rescisão incluiu uma assessoria de “outplacement” (transição de carreira) e, entre as consultorias oferecidas pela empresa, escolhi a Mariaca & Associates, hoje Mariaca | Lee Hecht Harrison. Logo no início do processo fui contratada pela ADEBIM, entidade de integração de empresas no Mercosul, para um trabalho de consultoria de 4 meses. Em seguida, a própria Mariaca me convidou para liderar um projeto de Transição de Carreira na Consul em Joinville, que envolvia 20 executivos além de chefes e supervisores de fábrica e um grupo de mensalistas – trabalho que durou 6-7 meses e ao cabo do qual a Mariaca propôs efetivar-me; e, como costume dizer, “Marcelo Mariaca me convidou para ficar, e eu fiquei...”

Sou Diretora, responsável pela condução de processos individuais de transição de carreira de executivos, além de exercer outras atividades. E para tudo isto a experiência de minha carreira na Caterpillar tem sido fundamental!

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

**ABP -** Diria, apenas, que continuo muito ligada à Caterpillar!

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

**ABP -** Se “esse momento” significa “aposentadoria”, o que se pode dizer e o que vem sendo evidenciado e destacado em todo o mundo é que aumenta a expectativa de vida e também a sua qualidade; estudos e pesquisas indicam crescente interesse por prolongamento da carreira e empresas vêm conduzindo programas de preparação de seus funcionários para a aposentadoria. Há os que pretendem continuar com atividades corporativas, os que têm planos de um empreendimento próprio, a atividade acadêmica, o envolvimento em projetos do chamado Terceiro Setor... Para qualquer dos casos é essencial o preparo, o planejamento, a análise do real interesse e da real compatibilidade com a pessoa, seus recursos, as circunstâncias, o apoio da família. E, mais do que isto, na atualidade, é essencial pesquisar e conhecer o mercado de trabalho, suas necessidades, sua evolução, novas áreas e funções, para uma boa gestão de toda a carreira, o que incluirá naturalmente o preparo e a qualificação para atender as necessidades das organizações e também o planejamento da vida pós-“aposentadoria”.

**Alvaro P. Santos e João Ferreira**

## VOZES DA CATERPILLAR

### CORAL “VOZES DA CATERPILLAR”

Formado por 32 cantores, todos funcionários da Caterpillar Brasil e familiares, o Coral Vozes da Caterpillar é regido pela experiente Malu Canto. A função do projeto é estimular a exploração das potencialidades vocais e cênicas dos participantes, possibilitando o desenvolvimento da percepção e expressão musical e corporal por meio do canto. Acompanhada ao piano por Vinícius Novaes, o Vozes dedica-se à apresentação de um repertório diversificado, em estilos e épocas, com prioridade para a música brasileira. Criado em 2004, o Vozes participa ativamente de encontro e festivais de corais em cidades brasileiras e destaca-se pela sua expressividade e alegria.

#### PRÓXIMAS APRESENTAÇÕES:

04/05 (dom) Festa do Trabalhador no CEC às 10h

17/08 (Sab) Encontro de Corais em Valinhos 19h

18/05 (Dom) Festa das Nações em Piracicaba 20h

31/05 (Sáb) Semana da Melhor Idade

Hotel Jerubiaçaba – Águas de São Pedro  
20h

Além de ser uma opção de lazer você também pode participar do coral. (não precisa saber cantar) ensaios: terças e quintas às 19h no Vila Saúde

#### CONTATOS:

[malucanto@terra.com.br](mailto:malucanto@terra.com.br)

(19) 3433-1823 ou (19) 9789-4178 Fax (19) 3433-7318  
Piracicaba – SP

# HISTÓRIA DE UM MENINO DO RIO

Era com ratinhos brancos andando sobre seus ombros em uma feira de Nilópolis-RJ, que o pequeno menino arrecadava “um dinheirinho” para ajudar nas despesas de casa. Sem recursos, trabalhou desde cedo, como ajudante de marcenaria, auxiliar de vendas de ferramentas e em outras tantas funções. Estudante brilhante e determinado, sonhava em ser piloto de avião. Detentor de uma cultura e inteligência admiráveis, alçou seu primeiro voo ao ingressar no ITA – Instituto Tecnológico de Aeronáutica. Enfim, o menino pobre e persistente, precocemente órfão de pai, formara-se Engenheiro Aeronáutico, concluindo mais tarde, sua pós-graduação na GV – Faculdade Getúlio Vargas em SP. Eaton, Yale, Willys e outras grandes empresas tiveram-no em seu quadro de gerentes. Orgulhava-se pela longa carreira e aposentadoria realizadas na Caterpillar. Junto aos amigos, colaborou com os trabalhos para a criação da ABENCAT.

Na mesma cidadezinha de São José dos Campos, casou-se com a jovem Maria Terezinha Andreatti, com quem teve três filhos e honrou os votos cristãos do “casamento eterno”. Formou um engenheiro químico, uma fonoaudióloga e um advogado. Tornou-se orgulhoso avô de três lindas crianças.

## PREVICAT

A Previcat disponibilizou o site:

[www.vilasaudecaterpillar.com.br](http://www.vilasaudecaterpillar.com.br), pelo qual são divulgados os protocolos de tratamento das doenças crônicas, na regra deste tratamento, os protocolos da saúde preventiva (mulher e criança), matérias sobre qualidade de vida, quais o eventos programados na Vila Saúde e na Caterpillar e mais importante funcionalidade do site, que é o Fale Conosco.

Carlos Dias

- Em uma de suas definições de “Tragédia Grega”, *Aristóteles, o Filósofo*, relaciona o teatro com os *Mistérios de Eleusis*, uma encenação anual do ciclo da vida, isto é, do nascimento, crescimento e morte. A semente era o ponto principal dos mistérios, pois a morte da semente representava o nascimento da árvore, que por sua vez traria novas sementes. A dramatização dos mistérios permitiria o desenvolvimento do teatro grego e da tragédia.

Aristóteles adoeceu. Lutou. Faleceu, dia 1º de fevereiro de 2008.

Como em uma tragédia grega, germinou, gerou frutos, trilhou caminhos, construiu castelos – nasceu, cresceu e morreu.

Aristóteles Freire Filho - nosso grande e inesquecível menino !!!

## Homenagem de sua filha Cristina

### PESCADORES

Dois pescadores estão à beira do rio bebendo uma cerveja geladinha e observando com atenção a bóia, quando um deles diz: - Jorge, eu acho que vou me separar da minha mulher, já faz três meses que ela não fala comigo! O outro após refletir uns momentos, lhe diz:  
- Pense bem, Alberto, hoje em dia é muito difícil encontrar uma mulher assim...

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