

ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2008 - Nº 43 - ANO XI



A PALAVRA DO PRESIDENTE

A nova dimensão dos relacionamentos na aposentadoria

No dia a dia de nossa vida profissional nossos relacionamentos, na maioria, tem a ver com nosso trabalho, nossa função. A nossa roda de amigos e contatos normalmente estão ligados de alguma forma com atividade que exercemos. Mesmo na empresa em que trabalhamos há bastante tempo, nosso círculo de amigos e grupo de maior contato constituem-se de colegas de seção ou daqueles com os quais nossas atividades estão mais relacionadas. Isto faz com que nossos relacionamentos fiquem, de certa forma, restritos a uma linha de pensamento e visão característicos da natureza do trabalho que exercemos. De outro lado, os relacionamentos dentro da empresa acabam inibindo certa naturalidade de contatos e transparência, face à relação de hierarquia e competitividade existentes num ambiente funcional. Outro aspecto interessante, estando numa área de trabalho específica é comum assumirmos um perfil de comportamento e de relacionamento típico da área em que atuamos, e podemos ver com reservas, e, até, estigmatizarmos comportamentos de funcionários de outras áreas, com que temos pouco ou nenhum contato, gerando daí conceitos e preconceitos equivocados com relação a estes. Ou seja, num ambiente de trabalho, por suas características e condições, não conseguimos conhecer a total dimensão das pessoas, pois sempre as vemos associadas às suas funções, especializações e papéis, limitadas de certa forma para expor e/ou exprimir outros traços de suas personalidades. Vamos notar uma grande diferença nesse quadro, quando nos deparamos com os relacionamentos que emergem num ambiente de aposentados, a exemplo do que temos no nosso convívio de Abencat.

Os relacionamentos adquirem uma nova dimensão,

deixam de ter as influências de ordem funcional e/ou hierárquica, liberando o comportamento e expressão pessoal na sua maior integridade.

Nessas condições saímos do nosso relacionamento mais restrito, e temos oportunidade de nos relacionar com pessoas que exerciam atividades diferentes das nossas, passando a conhecer melhor suas visões e posicionamentos, mudando alguns errados conceitos. Ou ainda tendo a oportunidade de nos relacionar com pessoas que só conhecíamos de vista, descobrimos afinidades e identificações surpreendentes. É comum nos vermos comentando de colegas do agora convívio de aposentado nos seguintes termos: imagine fulano, quem diria, tem uma habilidade especial para contar histórias; ciclano não parecia ter esse fino humor que agora revela; beltrano, então, imaginado como pouco acessível, é extremamente cooperativo; e assim por diante. Ou seja uma aproximação com ex-colegas de trabalho, com os quais tínhamos poucos contatos, aproveitando oportunidades de convívio propiciados pela Abencat, alargará nossa faixa de relacionamento, tornando-nos mais ecléticos e nos dará a conhecer e a nos surpreender com qualidades de pessoas que não imaginávamos. Com certeza, nessa abertura de relacionamentos, vão se surpreender também conosco, criando-se uma atmosfera mais agradável e de maior transparência. Faça a experiência, amplie seu contato com pessoas que Você conheceu superficialmente, para descobrir pontos de afinidade e identificação, será bom para a pessoa contatada e melhor para você

Marcos A. Armelin

Tiragem desta edição:

- ✓ 343 exemplares
- ✓ 316 exemplares para associados
- ✓ 18 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 09 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

Jornalista Responsável: Fábio França MTB 1880
Coordenação de Redação e Edição: Mário Hélio Miotto
Digitação / Diagramação / Reprodução: Visual Cópias
Fone: (19) 3432-6567/3432-6568
e-mail: visual.impresao@terra.com.br



CONSULTORIA ABENCAT

INFORMAÇÕES

- **Vila Saúde** - já está no ar o site da Vila Saúde: www.vilasaudecaterpillar.com.br, faça seu cadastro no próprio site e tenha acesso a interessantes informações sobre saúde e programas disponíveis neste centro.

Veja agenda de eventos programados e/ou já realizados; a propósito observe o registro da reunião conjunta da Diretoria e Conselhos da Abencat realizada na Vila Saúde em 15 de março último.

- **Shopcat** - compras de brindes oficiais e miniaturas de produtos Caterpillar podem ser feitas pela internet, através do site www.shopcat.com.br, recém lançado pela Loja licenciada pela CBL, em operação no Brasil. Visite o site e veja os brindes disponíveis, preços e condições de compra.

- **Consulta de remédios** - faça **Consulta de remédios**: Faça consulta por nome de marcas, obtendo os genéricos respectivos, princípios ativos, preços e fabricantes no site: www.consultaremedios.com.br.

- **Convênio Médico Piracicaba** - esclarecemos que o convênio Médico com a Unimed está sendo mantido dentro de suas condições normais de atendimento, paralelamente ao da Mediservice. A propósito, com relação à Mediservice, o usuário de Piracicaba, em trânsito por outras localidades onde haja serviço credenciado, poderá usufruir do serviço disponível, dentro das regras estabelecidas, apresentando sua carteira Mediservice.

- **Isonção de Imposto de Renda a Portadores de Moléstias Graves** - trata-se de benefício vigente há tempo, mas pouco conhecido, que pode minorar a pesada carga de um portador de moléstia grave. Ou seja, por força do disposto na Lei 7.713 de 22/12/1988, art. 6º, inciso XIV, com redação ratificada pelo art. 47 da Lei 8.541 de 23/12/1992, portadores de moléstias graves, comprovadas por laudos periciais emitidos por serviços médicos oficiais, poderão habilitar-se à isenção do imposto de renda sobre rendimentos de aposentadoria, complementações e/ou pensões, incluindo devolução de recolhimentos efetuados nos últimos 5 anos, desde que já fosse portador da moléstia nesse período. Enquadram-se como moléstias graves para a isenção em questão: cardiopatia grave, tuberculose, neoplasia maligna, doença de Parkinson, cegueira, alienação mental, e outras. (Para maiores informações a respeito, contate esta coluna).

Todos querem o perfume das flores, mas poucos sujam as suas mãos para cultivá-las.

(Proverbio Chinês)

DICAS



*Pequenas economias
"de grão em grão a galinha enche o papo..."*

- **Correios** - Se você costuma utilizar os Correios para enviar correspondências para parentes e amigos, isto é de pessoa física para pessoa física, em envelopes leves, com até duas folhas, poderá pagar tarifa especial de apenas R\$ 0,01, desde que identifique a correspondência como "carta social", escrevendo esta identificação logo abaixo do CEP. Este benefício consta das Normas dos Correios, pouco conhecido e divulgado.

- **Lista Telefônica** - Quando necessitar de informações da Lista Telefônica disque para o número 102030, que é gratuito; os números mais conhecidos e divulgados, 102 e 144, são pagos.

- **Aparelhos eletro/eletrônicos em "stand bay"** - evite deixar aparelhos em stand bay; é mais cômodo, mas onera sua conta de energia elétrica; vários aparelhos ligados permanentemente vão fazer uma boa diferença no fim do mês.



Alguns cuidados no uso do seu celular

- Não revele a relação entre você e as pessoas da lista de contatos do seu celular, usando as expressões: "Benzinho, Amor, Marido, Esposa, Papai, etc. Numa eventual perda ou roubo de seu celular, esse tipo de informação poderá ser utilizado para fazer chantagem e/ou pressão junto a um de seus contatos próximos.

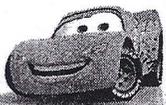
- Quando receber solicitação de informações delicadas e/ou sigilosas, através de mensagem de texto, mesmo que de pessoas de seu íntimo contato, não as informe, sem antes confirmar a real procedência das mesmas. Há relatos de golpes através de mensagens de textos.

Da mesma forma, se receber a mensagem de texto de amigo ou familiar para encontrá-los num determinado lugar, não deixe de confirmar autenticidade da mesma, ligando para esse amigo ou familiar. Se não conseguir o contato, tenha bastante cuidado ao dirigir ao local indicado.

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 SECRETARIA pelo fone (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e-mail: abencat@terra.com.br.



No número anterior, pudemos conhecer o ponto de vista do **José Carlos Garcia** a respeito de seu hobby.

Neste número, vamos conhecer, sob a ótica do **Armando Ceccato**, como ele vê e sente a sensação de passear e viajar sobre uma motocicleta.

“Bastante interessante o relatório do Garcia. Eu também sempre gostei de andar em motocicleta e há uns três anos decidi comprar minha primeira. É uma Honda 250XLX, que ainda tenho, e uso mais em pequenos passeios nas redondezas de minha chácara, em São Carlos. Comprei uma maior, Kawasaki Vulcan 750 que me foi furtada. Aí os prazeres do motociclismo já me haviam seduzido, e hoje tenho uma “estradeira” Yamaha Drag Star 650 que uso freqüentemente em São Paulo e em viagens. Já fui a algumas reuniões em Piracicaba, nas noites de segunda feira, com ela. Acho uma delícia voltar, quase à meia noite, pela Rodovia dos Bandeirantes deserta. É um momento único para pensar na vida, trafegando em velocidade moderada, sentindo-se parte da criação Divina, e pensando na frase: “O importante não é o destino; é a jornada”. Vou desviar um pouco do assunto Hobby e falar do aprendizado de convivência que esse hobby me proporcionou. O que mais me leva a trocar o carro pela moto é algo que não sei explicar; por certo não é a busca de conforto. Acho que a satisfação está associada mais com os desafios inerentes à necessidade de se manter o tempo todo “ligado”, pois para pilotar com segurança, existem regras de segurança, de respeito, e técnicas que não podem ser quebradas. Dessa atenção constante resulta um maior entendimento o comportamento alheio, bem como o do meu próprio, que acaba me beneficiando também quando conduz o automóvel. Exagerando um pouco, eu diria que é uma das maneiras de buscar o “conhece-te a ti mesmo”, proposto pelo filósofo Sócrates como um dos caminhos da sabedoria. Têm sido divulgado com bastante ênfase os lados negativos do comportamento dos assim chamados “motoboy”, mas, eu não tenho tido problemas, mesmo no tumultuado trânsito de São Paulo. Quando estou de moto procuro colocar-me no lugar dos motoristas e quando estou de carro aplico o mesmo raciocínio, facilitando sempre que possível a passagem das motos pequenas, que são mais ágeis. Estando de moto já fui fechado várias vezes por motoristas desatentos, mesmo estando trafegando com farol aceso e dentro da faixa. Como

reagi serenamente, recebi pedidos de desculpas. Hoje, também quando estou de automóvel dou uma olhada mais atenta antes de mudar de faixa, pois aprendi que nem sempre ligo a seta, para alertar quem está na faixa ao lado. Tenho percebido que a maioria dos motoristas e motociclistas respeita quem os respeita e às vezes surge até uma conversa agradável com alguém desconhecido enquanto o farol está fechado. Em passeios de fim de semana é comum parar ao lado de crianças que, do banco traseiro do carro ficam admirando a moto - um sorriso e uma aceleradinha iluminam o rosto delas e desanuviam os dos pais. Ao abrir o farol o carro sai primeiro e o motociclista ganha um aceno da criança pelo pára-brisa traseiro...”



NOVOS ASSOCIADOS



Tivemos muitas adesões nestes meses, vamos aos nossos novos associados:

MAIO/2008

- IVANI ABDALLA

Apresentada pelo irmão associado Rubens Abdalla
Aniversário: 05/01 - Fone: (19) 3301-8936

- ARGEMIRO MOREIRA DE PONTES

casado com a sra. Tania O. Pereira de Pontes.
Aniversários: Argemiro: 27/04 e Tania: 02/08
Fone: (19) 3301-8309 apresentado por João Ferreira da Silva

JUNHO/2008

- EWERTON BARBOSA DE MELO

casado com a sra. Elisabeth Ribeiro Saraiva de Melo.

Aniversário: Ewerton: 06/01 e Elisabeth: 13/08
Fone: (19) 3426-2503 apresentado por Carlos Alberto da Silva Dias

JULHO/08

- VALDERES AP. GALVANI JORDÃO

casada com Álvaro Luiz Jordão.
Aniversários: Valderes: 21/09 e Álvaro: 19/11
apresentada por Dalva A. Xavier

- JOÃO BATISTA DO PRADO

casado com a sra. Martha Delorenzo Barreto Prado. Aniversários: João Batista: 23/06 e Martha: 22/02 apresentado por João Ferreira da Silva,



COLESTEROL

O que é colesterol?

O *colesterol* está longe de ser um vilão e é um importante constituinte do organismo. Ele está presente em todas as células do corpo humano, particularmente nas do sistema nervoso. Porém, em níveis elevados, pode causar sérios danos.

No Brasil, 17 milhões de pessoas têm *colesterol* alto.

Por que o *colesterol* aumenta?

Os níveis de LDL podem se elevar por dois fatores principais: o genético e a dieta. Pessoas que tem parentes (diretos) com *colesterol* alto e histórico familiar de aterosclerose, devem fazer acompanhamento médico e ter seu *colesterol* dosado. Além disso, pouca atividade física e tensões nervosas alteram os níveis de *colesterol* no organismo.

O perigo:

Quando temos *colesterol* em excesso, ele se desloca do fígado e se deposita nas artérias chegando a entupi-las, ocasionando doenças como derrames, hipertensão arterial, insuficiência renal, infarto e ataque cardíaco.

Por isso é importante procurar um médico e realizar a dosagem do *colesterol*. Para pessoas com pré-disposição a problemas cardíacos e com casos na família, o ideal é realizar o exame a cada dois anos.

Como controlar o nível de *colesterol*?

- Mudanças de hábitos alimentares, reduzindo ao máximo alimentos de origem animal (carnes, vísceras, ovos, leite e derivados) e aumentando o uso de verduras, frutas e legumes.

- Mudança de hábitos de vida, incrementando atividade física disciplinada e adequada á sua idade, reduzindo peso e stress, diminuindo ou abdicando o uso do cigarro e excesso de bebidas alcoólicas.

- Consultando seu médico regularmente, e não utilizando medicamento sem orientação.

Quando checar o seu *colesterol*:

A partir dos 20 anos, fazer pela primeira vez, o exame de sangue para checar o nível de *colesterol* e triglicérides.

De 30 a 40 anos, recomenda-se fazer o exame de sangue uma vez ao ano.

À partir dos 40 anos: fazer o exame de sangue pelo menos numa vez ao ano ou conforme recomendação médica.

PREVENÇÕES:

Evite alimentos ricos em *colesterol*, como: gema de ovo, fígado, miolo, coração, camarão, ostra, pele de aves e peixes, banha de porco, bacon, torresmo, toucinho, creme de leite e manteiga, requeijão, queijos amarelos, abacates, frituras, carne de porco, pato, carneiro, cabrito e carnes gordurosas em geral.

Se você também tem triglicérides elevado, deve evitar as bebidas alcoólicas, os doces e as massas (pães, tortas, bolos, biscoitos, bolachas, macarrão).

DICAS



PARA AS CRIANÇAS:

- Sirva água quando a criança tiver sede. Não ofereça refrigerantes. Água é saudável e barata.
- Coloque pequena quantidade de cada alimento no prato, deixando-a pedir mais.
- É normal para a criança explorar os alimentos. Crianças pequenas geralmente tocam ou cheiram a comida no prato.
- Ofereça alimento saudáveis. A criança aprenderá cedo que esses são os alimentos que irão colaborar para mantê-la com saúde.

*Você tem
endereço
eletrônico ?*

Informe à Abencat
E-mail: abencat@terra.com.br



QUANTIDADE DE COLESTEROL NOS ALIMENTOS

CARNES, PEIXES, MIÚDOS, FRUTOS DO MAR E EMBUTIDOS

POR 100g DE ALIMENTO

Miolos de boi.....	2.360mg
Miúdos de frango.....	2.360mg
Rim de boi.....	440mg
Fígado de porco cru.....	420mg
Fígado de boi cru.....	320mg
Carne de boi média de gordura.....	289mg
Caranguejo.....	270mg
Cação.....	250mg
Banha de porco.....	243mg
Carne de porco gorda.....	234mg
Ostra.....	230mg
Marisco cru.....	196mg
Coração de boi.....	150mg
Lagosta crua.....	145mg
Coração de galinha.....	127mg
Camarão fresco.....	123mg
Carne de boi magra.....	123mg

POR 100g DE ALIMENTO

Frango.....	113mg
Presunto cru gordo.....	105mg
Carne de porco magra.....	102mg
Galinha.....	101mg
Carne moída de boi.....	101mg
Bacon cozido.....	89mg
Sardinha crua.....	88,2mg
Carne seca.....	86,9mg
Peru.....	85mg
Paio.....	77mg
Coelho.....	71mg
Pato.....	70mg
Vitela.....	65mg
Salsicha.....	59mg
Rã.....	40mg
Bacalhau.....	28,6mg
Presunto cru ou magro.....	35,5mg

LEGUMINOSAS E VERDURAS

Feijão preto.....	36,5mg
Azeitona preta.....	18mg
Brócolis.....	16mg
Aspargo.....	10,3mg
Abóbora.....	5mg
Batata inglesa.....	2,6mg
Berinjela.....	1,5mg
Aipo.....	0,8mg

LEITE E DERIVADOS

Queijo provolone.....	194mg
Queijo parmesão.....	193mg
Queijo cheddar.....	140,8mg
Queijo minas.....	101mg
Leite integral em pó.....	85mg
Leite de vaca integral.....	12mg
Leite de vaca desnatado.....	3mg

FRUTAS

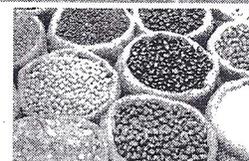
Goiaba vermelha.....	65mg
Goiaba branca.....	50mg
Abacate.....	38,4mg
Ameixa seca.....	24,6mg
Banana.....	7mg

LEITE E DERIVADOS

Gema de ovo.....	1.500mg
Manteiga.....	262mg
Molho de soja.....	193mg
Óleo de oliva.....	97mg
Margarina.....	65mg
Chocolate fundido.....	71mg
Aveia em flocos.....	25mg
Alcachofra.....	16mg
Aveia farinha.....	10mg
Arroz.....	2mg
Alho-poró.....	0,9mg

COLESTEROL	IDEAL	SUSPEITO	ALTO RISCO
Colesterol total.....	Menor que 200mg/dl.....	Entre 200 e 400mg/dl.....	Maior que 240mg/dl
HDL.....	Maior que 60mg/dl.....	Entre 35 e 60mg/dl.....	Maior que 35mg/dl
LDL.....	Menor que 130mg/dl.....	Entre 130 e 160mg/dl.....	Maior que 160mg/dl

Fonte: Folheto da Amhpla
Colaboração: Antonio Carlos Fernandes





EMAGREÇA A CABEÇA

- ✓ Para perder peso para sempre, antes de fazer dieta, é importante mudar a postura mental.
- ✓ Não existe fórmula mágica para emagrecer.
- ✓ Antes de tentar perder peso, é preciso tomar consciência do problema.
- ✓ A melhor razão para perder peso é a sua saúde.
- ✓ A questão estética é secundária. Por isso, se você quer ficar magro apenas para melhorar a aparência, é um sério candidato a engordar de novo.
- ✓ Não basta ir ao médico, tomar remédios ou cortar calorias. É preciso mudar seus hábitos.
- ✓ Só assim seu corpo entenderá sua vontade de emagrecer.
- ✓ Se o tratamento não der certo, não ponha a culpa nos outros. Veja no que errou e tome providências para não repetir a falha.
- ✓ Oitenta por cento das pessoas que atingem o peso certo voltam a engordar porque abandonam a manutenção. Por isso, conserve a guarda.



VAMOS rirrrrrr !!!

O psiquiatra incentiva o paciente:

- Pode me contar desde o princípio.
- Pois bem, doutor ! No princípio, eu criei o céu e a terra.

O psiquiatra para o paciente:

- Meu amigo, eu tenho uma boa e uma má notícia para você.
- A má é que você tem fortes tendências homossexuais.
- Meu Deus, doutor ! E qual é a boa notícia?
- A boa notícia é que acho você um gato.

"A Dercy viveu:

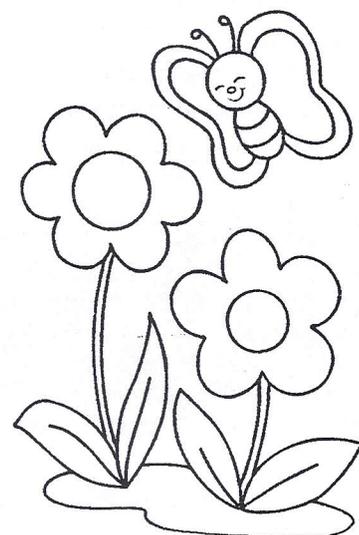
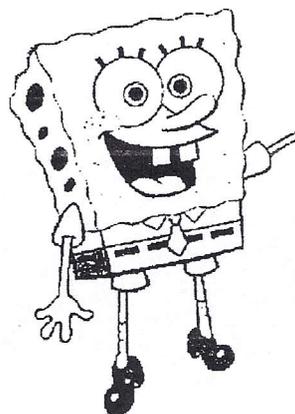
- duas guerras mundiais....
- viu oito papas....
- viu os japoneses chegarem ao Brasil...
- viu o Titanic afundar...
- viu o homem chegar à Lua....
- viu 35 presidentes da República...
- viu o futebol 'nascer'...
- viu o atentado às torres gêmeas...,
- mas não viu o "curinthians" ser campeão da Libertadores..."

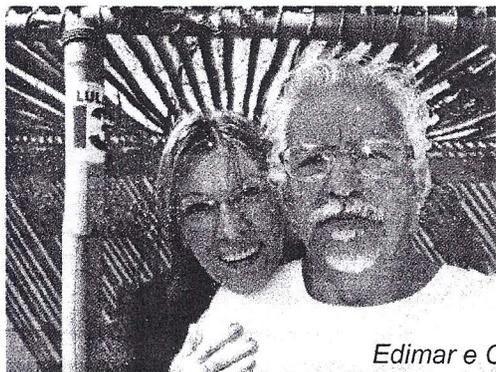
“ Ei! Sorria... Mas não se esconda atrás desse sorriso. Mostre aquilo que você é, sem medo. Existem pessoas que sonham com o seu sorriso, assim como eu. Viva! Tente! A vida não passa de uma tentativa Ei! Ame acima de tudo, ame a tudo e a todos. Não feche os olhos para a sujeira do mundo, não ignore a fome! Esqueça a bomba, mas antes, faça algo para combatê-la, mesmo que se sinta incapaz. Procure o que há de bom em tudo e em todos. Não faça dos defeitos uma distância, e sim, uma aproximação. Aceite! A vida, as pessoas, faça delas a sua razão de viver. Entenda! Entenda as pessoas que pensam diferente de você, não as reprove. Ei! Olhe... Olhe a sua volta, quantos amigos. Você já tornou alguém feliz hoje? Ou fez alguém sofrer com o seu egoísmo? Ei! Não corra. Para que tanta pressa? Corra apenas para dentro de você. Sonhe! Mas não prejudique ninguém e não transforme seu sonho em fuga. acredite! Espere! Sempre haverá uma saída, sempre brilhará uma estrela. Chore! Lute! Faça aquilo que gosta, sinta o que há dentro de você. Ei! Ouça... Escute o que as outras pessoas têm a dizer, é importante. Suba... faça dos obstáculos degraus para aquilo que você acha supremo, Mas não esqueça daqueles que não conseguem subir a escada da vida Ei! Descubra! Descubra aquilo que há de bom dentro de você. Procure acima de tudo ser gente, eu também vou tentar. Ei! Você... não vá embora. Eu preciso dizer-lhe que... te adoro, simplesmente porque você existe.”

Charles Chaplin



Chame as crianças VAMOS PINTAR !!!





Edimar e Cassandra

Nosso entrevistado deste número é o **Edimar**

Soares Dias. Trabalhou durante muitos anos na CBL, desde os tempos da Lapa até chegar em Piracicaba. Sempre atuou nas atividades relacionadas à Informática e teve a oportunidade de acompanhar o crescimento da Companhia bem como o de sua área de atuação. Vamos à entrevista:

Conte-nos a origem da sua família:

ESD: Primeiramente deixe-me declarar o quanto fiquei lisonjeado com o convite. Foi com o maior prazer que aceitei colaborar com o nosso ABENCAT. Minha família é uma mistura de mineiros, e fluminenses, por parte de mãe e pai, ambos com origens que vêm de Portugal. Minha mãe nasceu em Mar de Espanha. Que nem tinha mar nem era da Espanha. Famílias grandes, como era costume. Éramos sete irmãos e irmãs, todos nascidos em Minas Gerais, em três cidades diferentes. Meu pai era operário gráfico, trabalhou sempre em jornais como Linotipista, profissão que desapareceu, já por volta dos anos 70, com o advento dos computadores. Talvez, meu primeiro trabalho tenha sido aí, pois ele ganhava parte do salário, pelo que produzia e eu e meus irmãos contávamos as linhas que ele datilografava em um dia de trabalho e ganhávamos, creio que duzentos réis por dia. (nessa época, lá por 1947, já eram vinte centavos de cruzeiro). Nasci em Congonhas, em 1939. Na época meu pai trabalhava na gráfica dos padres Redentoristas, que cuidavam de um seminário e do Santuário do Senhor Bom Jesus de Matosinhos, em que lá está hoje. (É aquela igreja que tem no seu adro, as figuras dos doze profetas, talhadas em pedra sabão, pelo Aleijadinho). Minhas lembranças mais antigas vêm dessa cidade e dessa igreja, cujo adro era nosso local preferido de molecar.

AV - Fale-nos sobre sua família

ESD: Já estava na CAT, quando me casei, obviamente em Minas, em Juiz de Fora. Tivemos 3 filhos. Uma filha, que nos deu dois netos e dois rapazes, ainda invictos. Nenhum deles mora comigo. O mais esperto mora em Ubatuba; o outro e a moça em Sampa. Casei-me novamente com Cassandra, que também tem três filhos e três netos. Assim somos de novo uma família grande como antigamente.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

ESD: Éramos muito pobres e isto nos obrigava a trabalhar muito cedo. Pessoalmente, aos onze anos já era empregado em um loja de rendas e armarinhos. Mas antes disso, tratava de ganhar algum dinheiro, fosse carregando o almoço para pessoas que trabalhavam fora, fosse juntando material (ferro, chumbo, metais em geral, vidro) para vender nos sucateiros. Ferro velho, como falávamos. Também íamos para a rua vender peças de crochê e tricô, feitas por minha mãe que assim ajudava no orçamento da família. Mudamo-nos para Juiz de Fora com uma curta passagem por Santos Dumont, onde nasceu um de meus irmãos. Em Juiz de Fora a família se aquietou.

AV - Quando e como você chegou a Caterpillar?

ESD: Em 1960 me transferi para São Paulo, indo trabalhar num banco mineiro que também já não existe. E, em 1962, depois de cerca de um ano na Serva Ribeiro, conheci a Caterpillar, convidado que fui pelo saudoso e muito querido amigo Walter Cayetano. Comecei na Serva Ribeiro, mas onde me desenvolvi e cresci como profissional foi mesmo na CAT.

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

ESD: Comecei em 1962, na então seção de Processamento de dados, que era parte de uma das divisões do Departamento de Contabilidade. O Supervisor era o Walter Rosa. Com ele, aprendi tudo que se relacionasse com a administração em uma empresa do porte da CAT. Mas também muito de decência, lealdade, comprometimento, integridade. Os tempos eram outros. Nosso primeiro computador chegou em 1969, se não me engano. Até então, tínhamos o chamado equipamento de registro unitário, ou equipamento convencional, ou "Flintstone equipment", como diziam alguns dos gringos que nos visitavam. Foi um tempo heróico. Éramos desafiados

também pioneiros de uma época. Mesmo em relação a IBM: lembro-me de fazer cursos que se compunham de uma fita de áudio, e de manuais em inglês sem instrutores... Exerci uma gama de funções na área. Creio que fora as funções de perfurador de cartões (depois digitador), passei por todas as áreas, tendo sido Operador de Máquinas Convencionais, Programador, Analista de Sistemas, Supervisor e Gerente das áreas de Perfuração/Digitação, Programação, Sistemas Software (uma área em que, infelizmente, nunca me desenvolvi), Controle de Dados, Operações de Computador, Help Desk, Microinformática...

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

ESD - Foram tempos muito bons na CAT. Eram, de fato, outros tempos. O mundo era outro. Éramos bons profissionais e éramos também muito mais amigos. Fazíamos coisas juntos, fora do "trampo". memoráveis "viagens" à Praia Grande, no memorável AP do Walter Rosa. E as memoráveis pescarias: "-deixa comigo: vou lá, dou uma dura no Julião e já volto..." Como esquecer?

Dois episódios de trabalho marcaram muito destacando-se pelo desafio, pelos riscos, pelo noviciado do grupo, pelo planejamento, pela execução, pelo sucesso: o primeiro foi a conversão de todos os sistemas que tínhamos no convencional, para o computador. (Um poderosíssimo IBM 360, com 32k de memória!!!). O segundo, a mudança para Piracicaba, um pouco mais que um final de semana. No primeiro caso, o Fred Hale, nosso chefe (da contabilidade), ficou tão entusiasmado que convidou todo o grupo para um jantar na casa dele. Para comemorar! Já lá se vão quase quarenta anos.

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

ESD - Sempre prezei muito a preguiça e não via a hora de poder vagabundear. Trabalhar por mais de quarenta e quatro anos foi necessidade, sobrevivência. E por favor, não se escandalizem: lembro-me de ler em "A Terceira Visão" de Lobsang Rampa: era sobre um rapaz que, no Tibete, estava sendo preparado para vir a ser um Lama. Era um trabalho duríssimo e o rapaz reclamava e se envergonhava por não gostar da dureza. O mestre lhe explicava que não devia se envergonhar. "-Há, no mundo muito poucas pessoas que gostam de fato do trabalho: mas há ainda menos pessoas que tem a coragem de admitir". Acredito nisso.

Pois bem, eu estava pronto para a aposentadoria. Verdadeiramente, meus planos eram mesmo a vagabundagem. Todos a merecemos. Afinal, demos

nosso quinhão durante tantos anos, que este momento deve ser encarado como um prêmio. Não como um castigo. Infelizmente acaba sendo castigo para muita gente.

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

ESD - Sentimos falta dos amigos. Não há como não sentir. Haverá outros, entretanto. Se não forem muitos, não importa. Importa que sejam amigos. De minha parte curto minha aposentadoria aqui em Florianópolis para onde me mudei há quatro anos. Continuo adorando São Paulo, mas ela lá e eu cá. Moramos, Cassandra e eu, na Praia dos Ingleses. Mas sou um vagabundo extremamente ocupado. Faço coisas o tempo todo, conserto coisas, me desafio. Até um tampo de mesa, em mosaico já fiz. Anos atrás aprendi a fazer arraiolo, fiz dois tapetes que estão em nosso quarto. Caminhamos muito na praia e fazemos trilhas. Sempre por nossa conta, sem guias. Ainda em Sampa trabalhei como professor numa universidade para terceira idade. Já aqui, organizei um pequeno sebo de livros em uma entidade de assistência à velhice e à infância. Mas prefiro ficar descompromissado, nada de horários. Finalmente, gosto muito de estar aposentado. E quanto menos obrigações, melhor.

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

ESD - Eu não sei se conselhos servem para alguma coisa, mas eu diria aos recém aposentados que a primeira coisa a fazer é procurar um jeito de se ocupar. Se tiver pique para trabalhar e ganhar algum dinheiro, e se tiver oportunidade ótimo, faça isto, se não ocupe-se com suas habilidades. Todos temos, alguma. Ou algumas: consertar coisas, cuidar de plantas, pintar. Aprender algum trabalho de artesanato, como mosaico, marcenaria, enfim o que lhe der satisfação, mas pelo amor de Deus, fujam de televisão e dos noticiários como o diabo foge da cruz. O pior veneno para uma aposentadoria é sentar a bunda num sofá e ficar reclamando da televisão. Não tem nada que fazer? Faça caminhadas, leia livros. Em todas as cidades pode-se encontrar nem que seja uma pequenina biblioteca que emprestará livros. Tem um dinheirinho? Viaje. Conheça lugares, conheça pessoas.

"O valor das coisas não está no tempo em que elas duram,

mas na intensidade com que acontecem.

Por isso existem momentos inesquecíveis,
coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis".

(Fernando Sabino)



Dicas

Dicas

Dicas Dicas



Dicas de Segurança

Fonte www.rockrinders.com.br

PARA OS MOTOQUEIROS

1 - Habilite-se e faça cursos: Apesar de não ser suficiente, a habilitação exigida pelas autoridades ajuda os iniciantes a se acostumarem com a motocicleta. É importante também participar de cursos de pilotagem defensiva oferecidos por concessionários e associações.

2 - Use equipamentos de segurança: O capacete é essencial, mas não suficiente. Use luvas, roupas e calçados apropriados. Sandálias "Havaianas" ou saltos plataformas não são calçados apropriados.

3 - Pilote sóbrio: Nunca beba ou use outras drogas quando for pilotar. Segundo a pesquisa da NHTSA, do total de mortos em acidentes, 17.941 apresentam um alto nível de álcool no sangue.

4 - Pilote de acordo com seus limites: Não pilote mais rápido ou por muito mais tempo do que suas habilidades permitem.

5 - Esteja sempre aprendendo: Procure fazer os cursos de pilotagem oferecidos pelas concessionárias, montadoras e associações para se manter atualizado. Lembre-se: nunca se sabe tudo sobre segurança.

PARA OS MOTORISTAS DE CARROS

1 - Fique atento às motocicletas: Muitas vezes as motocicletas são difíceis de serem vistas. Preste atenção aos espelhos para ver o que está a sua volta.

2 - Não se distraia: Desligue o telefone celular para dirigir. Deixe de lado seu lanche, seu animal de estimação, o jornal e seu Mp3 player quando for dirigir. A maioria dos acidentes envolvendo motos e carros é causada por falta de atenção.

3 - Dê espaço para as motocicletas: Não "cole" na motocicleta a sua frente e nem a "esprema" nas faixas. Motos são mais ágeis e mudam de direção com mais facilidade, além de pararem mais rapidamente.

4 - Use as setas: Sinalize suas intenções. Isso também é uma exigência que está na lei.

5 - Mantenha seu lixo no carro: Não arremesse objetos, como bitucas de cigarros, papéis, etc, pela janela. No caso de caminhões e caminhonetes, transporte a carga apropriadamente para evitar que algo caia nas ruas e estradas e transforme-se em um obstáculo perigoso.



O EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Segundo os médicos, exercícios adequados e regulares ajudam a manter o peso, regulam as funções cardiorespiratórias, fortalecem a musculatura e equilibram o corpo. Além desses benefícios, fazem o sangue fluir melhor e levam mais oxigênio para todas as partes do corpo, reduzem o colesterol ruim que obstruem as artérias e elevam o nível de colesterol bom que ajuda a proteger contra doenças cardiovasculares.

Os exercícios são recomendáveis a todos que já entraram na terceira idade. É necessário porém que se respeite todas as condições físicas e emocionais de cada idoso.

O acompanhamento e a aprovação médica são essenciais, afim de diagnosticar qual tipo de exercício se enquadra melhor individualmente para cada pessoa.

Damos destaque especial para a caminhada, que é uma atividade prática, de movimentos naturais e que não requer habilidade específica, nem

aprendizado, podendo ser executada facilmente em vários locais.

A caminhada de baixa intensidade com longa duração possibilita melhora rápida nas condições cardiovasculares e, com redução de impacto, minimiza a possibilidade de lesões.

O exercício físico aumenta a auto-estima, propicia uma maior interação social e gera prazer pela vida.

O idoso que frequenta grupos de atividade física interage com outras pessoas com características semelhantes às suas.

Deve ser respeitado pela sua vivência e ter respeitadas, também, suas necessidades e vontades.

Fonte: www.saude.com.br

Colaboração: Garcia

** No ensejo desta matéria queremos resaltar o excelente programa de condicionamento preventivo oferecido pela Vila Saúde, aos aposentados da CBL.*

Marcos A. Armelino



COMO ESTÃO OS SEUS CONHECIMENTOS GERAIS ?

CIÊNCIAS

1 - O cometa Halley completa uma de suas órbitas a cada:

- a) 66 anos
- b) 70 anos
- c) 76 anos
- d) 80 anos

2 - Uma pessoa joga uma moeda para o alto e depois outra. Se uma delas deu cara, qual é a probabilidade de que a outra tenha dado cara também?

- a) 1/2
- b) 1/3
- c) 1/4
- d) 1/5

3 - Falso ou verdadeiro?

Agalinha é descendente dos dinoussauros

4 - Qual é o pesquisador nascido no Brasil que ganhou um prêmio nobel?

5 - Dois acusados de cometer um crime são presos, e a polícia lhes dá quatro opções. Qual delas é a melhor escolha?

- a) Se o primeiro preso delatar seu colega e não for delatado por ele, o primeiro preso é solto. O segundo pega 10 anos de prisão.
- b) Se o primeiro preso não delatar o colega, mas for delatado por ele, pega 10 anos de prisão. Seu colega é solto.
- c) Se os dois se delatarem reciprocamente, ambos pegam 5 anos de prisão.
- d) Se nenhum dos dois delatar o outro, ambos são soltos.

6 - Rearranje as letras para formar o nome dos escritores famosos:

- a) Caiiringola Sarmo
- b) Daocham de Sasis
- c) Lupa estuar
- d) Carmel Sturpo
- e) Esjo Gamarasa
- f) Groej Ulsi Groebs

HISTÓRIA

1) Ex-escrava brasileira, foi amante do desembargador João Francisco de Oliveira. Foi presenteada por ele com um lago artificial em sua chácara, onde um navio e barcos de verdade serviam de cenário para as grandes festas que ela oferecia aos amigos. Quem foi essa mulher?

2 - Qual foi o primeiro país a dar direito de voto às mulheres, no ano de 1893?

3 - As frases a seguir são verdadeiras ou falsas?

- a) As ilhas Canárias tem esse nome por causa da grande quantidade desse pássaro que vive por lá.
- b) A população de Pompéia foi destruída pela lava do Vesúvio.
- c) Diferentemente do que muita gente acredita, o monumento Stonehenge, na Inglaterra, não foi construído pelos druidas.
- d) A camisinha foi inventada pelo médico do rei inglês Carlos II (1630-1685), para evitar mais filhos bastardos.
- e) Antonio conselheiro, líder de Canudos, morreu de desidratação causada por uma diarreia.
- f) O único presidente brasileiro que era solteiro quando tomou posse foi Humberto de Alencar Castelo Branco.

4 - Quem foi o pioneiro na invenção do automóvel?

- a) Nicolas-Joseph Cugnot - França
- b) Jean - Joseph Etienne Lenoir - Bélgica
- c) Henry Ford - EUA
- d) Gottlieb Daimler - Alemanha

5 - Qual foi o estado brasileiro que mais elegeu presidentes?

- a) Rio de Janeiro
- b) São Paulo
- c) Rio Grande do Sul
- d) Minas Gerais

6 - O padre brasileiro Roberto Landell de Moura e o italiano Guglielmo Marconi "disputam" a autoria de um aparelho importante. Que invenção foi essa?

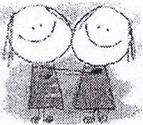
- a) televisão
- b) rádio
- c) Videocassete
- d) Telégrafo
- e) Telefone

RESPOSTAS:

1. Chica da Silva
2. Nova Zelândia
3. a, f
4. a, b, c, d, e, V, f, f
5. Minas Gerais e Rio Grande do Sul
6. V

1. b
2. 1/3
3. verdadeiro
4. Peter Medawar
5. c
6. Graciliano Ramos, Machado de Assis, Paul Auster, Marcel Proust, José Saramago, Jorge Luis Borges.

Fonte: Revista Galileu
Colaboração: Ferreira



CONFRATERNIZAÇÃO E ASSEMBLÉIA DA ABENCAT EM SÃO PAULO - SÁBADO - 26/04/2008

Sábado, dia 26 de abril, lá estávamos nós, abencateanos da capital, de Piracicaba e de outras cidades mais uma vez reunidos no Colégio Wienke, espaço este gentilmente cedido pela família do nosso saudoso colega H. Bergmann. O dia ensolarado, o céu azul e a beleza natural do local deram uma diferença positiva neste encontro de camaradas onde a dedicação da administração do colégio, nos preparos do espaço foi fundamental para o sucesso da confraternização. Logo cedo, já tínhamos um pequeno grupo da capital proseando e aguardando a chegada dos colegas de Pira e dos demais. As mesas com: café, sucos, bolachas e pães, já estavam preparadas e os cumprimentos aconteceram num ambiente bem agradável. Após o café, iniciamos a assembléia com a habitual prestação de contas dos gastos, a qual foi apresentada pelo Darcio, que ao longo do ano, usou de sua experiência para evitar nosso caixa no vermelho. A diretoria, e representantes do conselho se fizeram parcialmente presentes, e através do presidente e vice, respectivamente Marcos Armelin e A. Barker, com suporte do A. Ceccato, passaram as mensagens sem tornar estafante esta fase do encontro. Comentou-se sobre o esforço da Abencat para mantermos um relacionamento saudável com a Cat Clube. Foi também colocado para os presentes opções de passeios a serem realizados no segundo semestre: Águas de Lindóia, Monte Sião, Ibiquê, Termópolis, Holambra, Brotas ou Pesqueiro Maeda; as quais serão escolhidas por votação durante nosso encontro. Os que gostam de dançar, foram encorajados para combinar um "bate e volta" de um baile, bom demais lá de Pira. Um documentário da CBL, projetado em DVD, sobre a evolução da empresa foi apresentado, com assuntos e imagens que enfatizavam valores como: organização, comprometimento, perseverança, qualidade e, tal foi o interesse e seriedade despertados na turma que por uns minutos pareceu até que ainda éramos funcionários da ativa. O salão estava repleto com 120 colegas presentes; um número bastante significativo. Houve também, nas palavras do nosso vice-presidente Barker, um momento de agradecimento da Abencat, para com a família Bergmann, pela demonstração de amizade, seguido da entrega de flores e aplausos para as Sra. Sigrid e sua filha Gleike. Terminada a reunião, fomos para área externa coberta, que dava uma vista ímpar de beleza natural da represa

Guarapiranga. As mesas e cadeiras já estavam preparadas para a recepção com bebidas e petiscos. O período pré-almoço, apropriado para o bate papo, se deu num clima de total descontração onde grupos falavam sobre assuntos variados, às vezes saudosistas, outros atuais, algumas piadas, enfim todo mundo participou. O fala-fala abriu o apetite de leão. O almoço, disponível em self-service, teve opções de: feijoada completa e rondeli, acompanhado de cerveja ou refrigerante; sobremesa de; manjar, doce de abóbora e fruta. Comida boa da dona Márcia! Após o almoço, tivemos o jogo de bingo com belos brindes oferecidos pela CBL, momento legal, onde a turma via, grita que é jogo de compadre, e o Ferreira segurou a barra cantando os números, tendo Marcos e Terezinha na contagem. Foi tudo muito prazeroso passamos horas agradáveis, numa reunião alimentada por um elo de amizade, que tentamos levar em frente, num mundo onde tudo é transitório. Somos uma mensagem de continuidade e referência para os mais novos; não somos eternos, mas sei lá, talvez uma proposta duradoura.

Milton A. Martins
09/05/2008



FRASES & FRASES

"O pior acontece quando a ciência é considerada uma forma de arte."

-- Paul Klee

"Um negócio que não produz nada além de dinheiro é um negócio pobre."

-- Henry Ford

"Ninguém está ouvindo até que você cometa um erro."

-- Anônimo

"Nunca desista de um homem até que ele fracasse em algo que ele goste."

-- Lewis E. Lawes

"Os obstáculos te parecerão grandes ou pequenos dependendo se você é grande ou pequeno."

-- Orison Swett Marden

"Mesmo a melhor das cobras é uma cobra."

-- Provérbio Árabe



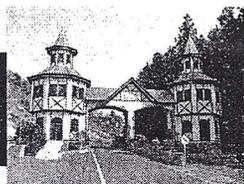
ENACOPI - Encontro Nacional de Corais de Piracicaba

Piracicaba tem-se notabilizado em escala nacional e até internacional através de alguns movimentos culturais e sociais que se iniciaram de forma modesta e foram ganhando corpo para atingir notáveis níveis de expressão; um dos exemplos mais marcantes deste processo é "O Salão Internacional do Humor".

O **ENACOPI - Encontro Nacional de Corais de Piracicaba**, que realizou sua primeira edição no ano passado, e acaba de realizar no mês de junho último, a sua Segunda edição com muito êxito e significativo aumento de participação, tanto de corais como de público, tem tudo para crescer e ganhar também notável expressão. Sente-se que os objetivos colimados por sua idealizadora e coordenadora, Malu Canto, quais sejam: proporcionar o intercâmbio cultural, integrar e fortalecer os laços entre corais e divulgar ao grande público o canto coral, estão sendo alcançados.

Assim a Malu e, sua criação O ENACOPI, merecem todo apoio para continuar com sua missão, e, neste particular, podemos dizer que a Caterpillar Brasil tem dado importante contribuição, graças à manutenção de seu coral Vozes da Caterpillar, regido pela Malu. Além do incentivo e apoio material fornecido para a realização do segundo encontro recém-encerrado. Cabe ainda realçar a participação dos integrantes do coral Vozes da Caterpillar como anfitriões dos corais visitantes e ajudantes na coordenação e organização do evento. Indiretamente, a Abencat, também participou e contribuiu com o êxito da realização através de associados que participam do Vozes da Caterpillar, nas pessoas dos colegas Ferreira e Edson.

A propósito o Ferreira está convidando a todos os associados e dependentes que queiram vivenciar a gostosa experiência de cantar e se integrar ao "Vozes", e lembra ele do dito popular: "Quem canta seus males espanta!"



NOSSA EXCURSÃO PARA ÁGUAS DE LINDÓIA

Dentro de nossa programação de passeios, montada com base em pesquisa realizada na nossa última assembléia, Águas de Lindóia foi a escolhida por um bom número de colegas de Piracicaba e São Paulo, número este mais que suficiente para lotar um ônibus. Daí ficarmos até preocupados com a possível insuficiência de vagas quando do lançamento de nossa excursão com apenas um ônibus, dividido entre Piracicaba com 24 vagas e São Paulo com 22 vagas. Na prática, Piracicaba não só cobriu, como superou a sua reserva original e atingiu 28 vagas com 14 casais inscritos e, São Paulo estará representado por uma associada e três acompanhantes.

Independente de não termos lotado o ônibus, nossa expectativa é das melhores e por certo o grupo reunido terá um fim de semana recheado de coisas boas, com muita integração e alegria de um saudável convívio.

Na sexta-feira, dia 15, teremos um delicioso rodízio de pizzas no jantar; no Sábado passeios por Águas de Lindóia, farto almoço e visita, á tarde, a Monte Sião, famosa por suas confecções, à noite nos espera um "Jantar Romântico" a luz de velas e músicas ao vivo. No domingo descontração nas dependências do Hotel ou em sua sede de campo, requintado almoço e preparação para o retorno, com certeza, reenergizados pelo agradável programa experimentado. No próximo jornal esperamos reportar o êxito de nossa excursão, com positivos depoimentos dos participantes.

ABENCAT - Fale conosco. Queremos ouvi-lo e se possível ajudá-lo.
Sede: Rua Benjamin Constant, 1472 - sala 3 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-053
Tele/Fax 3435.5358 (com secretária eletrônica)
e-mail: abencat@terra.com.br
Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª, das 13h30 às 17h30, com Silvia
Reuniões da Diretoria: 2ª Segunda-feira de cada mês, às 19h30. Seja bem Vindo

Remetente:

ABENCAT - R. BENJAMIN CONSTANT, 1472 - SALA 3 - CEP 13400-053