

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2009 - Nº 45 - ANO XI

A PALAVRA DO PRESIDENTE

“ANO DESAFIADOR: TEMOS EXPERIÊNCIA PARA ENFRENTAR DESAFIOS!”

2009 já iniciado, e as notícias negativas, com que a mídia nos bombardeia sobre a crise econômica, acabam afetando nosso estado de espírito, levando-nos a um nível de preocupação e insegurança a exigir uma postura reativa que não nos deixe abater e não nos tire do rumo de nossos objetivos e anseios.

Evidentemente não podemos dar uma de avestruz enfiando nossa cabeça na areia, esperando que, a não vê-los, os problemas não existam ou que por si só se resolvam. Igualmente não podemos subestimar o tamanho da crise, qualificando-a como uma “marolinha...”. Devemos avaliar a dimensão com que a crise possa nos afetar, com realismo, tendo a cautela necessária para não assumir compromissos mais arriscados, ou nos sobrecarregar além do razoável com problemas que possam afetar nossos parentes ou amigos. Provavelmente já estamos sentindo a crise se aproximar de nossas casas, com filhos ou netos perdendo o emprego, nossas aplicações financeiras, principalmente ações, até há pouco tão rentáveis, despencando, nosso carro usado perdendo valor, etc.

No entanto, apesar da atual conjuntura, Nós, na condição de aposentados e beneficiários da Previcat, podemos dizer que temos uma situação privilegiada, pois temos nossos benefícios do INSS e Previcat garantidos, e cobertura de assistência médica de bom padrão. Ou seja, nosso nível de renda e padrão de conforto não deverá sofrer maior alteração. Colegas que se mantêm na ativa, quer como empregados ou com atividade própria, poderão ter essas atividades afetadas, mas mesmo assim terão a atenuante dos benefícios que recebem.

Outro aspecto favorável a considerar no nosso caso, é a vivência que temos de enfrentar crises, pois já as enfrentamos no passado quando nosso país

convivia com frequentes turbulências, afetando a atividade produtiva, gerando altas taxas de desemprego, com a agravante da descontrolada inflação. Superamos com maior ou menor sacrifício esses períodos e podemos dizer que já estaríamos esgotados para nos deparar com os atuais problemas.

Da parte de nossa Associação, também estaremos acompanhando a evolução dos acontecimentos com o cuidado necessário, fazendo nosso planejamento de atividades e promoções com os “pés no chão”, isto é sendo parcimoniosos para não assumir encargos acima de nossos recursos e possibilidades. No entanto continuamos a ver com otimismo a atuação da Abencat em 2009, exercendo seu papel de integração e suporte sócio emocional aos associados através das oportunidades de encontros e contatos que cria. Igualmente a Abencat continuará com seu relacionamento com a Previcat e CBL, no sentido facilitar a comunicação e envolvimento, conscientes de que os tempos são de “vacas magras”, a exigir medidas de contenção e racionalização.

Por oportuno, é interessante observar que a nossa Associação inicia o ano numa condição mais favorável que a do ano anterior, pois estamos agora em instalações cedidas pela CBL, beneficiando-nos dos recursos do local, convivência num ambiente da Companhia e, melhor ainda, aliviando-nos dos custos de aluguel e outros encargos. Resumindo, apesar das dificuldades que se apresentam, podemos fazer de 2009 um ano de realizações e de crescimento para nós e para nossa Associação !

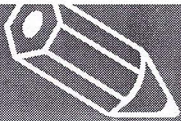
Marcos Aguirre Armelin

Tiragem desta edição:

- ✓ 356 exemplares
- ✓ 321 exemplares para associados
- ✓ 18 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 17 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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



❖ INFORMAÇÕES E DICAS

MELHOR IDADE

Inscrições abertas para programas e cursos para "Nossa Idade" - Ano Novo se iniciando, é uma boa oportunidade para Você programar suas atividades e participação em programas disponíveis para nós da "melhor idade". Bom número de entidades estão com inscrições abertas para os mais diversos cursos e atividades que, por certo, vão atender ao seu particular interesse. Entre outras entidades, você encontrará opções de programas e cursos junto a unidades do SESI, SESC, campi da Universidade de São Paulo – USP, e outras universidades.

BOAS RECOMENDAÇÕES NO ABASTECIMENTO DE COMBUSTÍVEL DE SEU VEÍCULO

São dicas de um especialista em combustível, com longa vivência de trabalho numa refinaria :

- Prefira abastecer seu veículo no período da manhã, o mais cedo possível, quando as temperaturas, ambiente e do solo, são mais baixas, e a densidade do combustível no depósito subterrâneo do Posto é menor, resultando em rendimento efetivo maior no seu abastecimento. Ou seja, ao abastecer com a temperatura mais alta, o combustível estará expandido, e seu volume se reduzirá com o cair da temperatura ambiente;
- Procure reabastecer o tanque antes que este abaixe da metade. Quanto menos combustível no tanque, mais ar haverá no compartimento, favorecendo sua evaporação. Os grandes depósitos das refinarias tem tetos flutuantes, para reduzir o volume de ar em contato com o combustível.
- Não abastecer quando o depósito do Posto estiver sendo reabastecido, e nem imediatamente depois. Nesta operação poderá haver o revolvimento de resíduos ou sedimentos do fundo do tanque, que ficará por algum tempo em suspensão, sendo que o abastecimento nestas condições implicará em colocar em seu tanque combustível sujo, com as conseqüências ruins que disso possa decorrer.

❖ Consultas de Associados

Pergunta sobre Seguro de Vida

1-A viúva de um Associado poderia manter-se vinculada à apólice de Seguro de Vida da Previcat a que pertencia seu marido falecido? A viúva no seu falecimento teria a assistência funeral?

Resposta: Uma vez falecido o ex-empregado (a), cessa a cobertura do seguro de vida com a prestação da assistência funeral ao falecido e pagamento do correspondente capital segurado ao(s) beneficiário(s) legais e/ou pré-designados. Não há condição para que viúva continue vinculada a apólice, assim, em consequência, não terá assistência funeral no seu falecimento. Se o dependente vier a falecer antes do segurado, portanto na vigência do seguro, este receberá a assistência funeral. Por oportuno, relembramos que para solicitar a assistência funeral, ligue para o telefone : 0800 772.6655

2- Qual a possibilidade que o beneficiário teria de alterar o valor do capital do seguro?

Resposta: Pelo perfil dos segurados cobertos pela apólice da Previcat, tem havido dificuldade de se negociar condições mais flexíveis com as Seguradoras, a propósito, até de se manter os níveis vigentes dentro de preços razoáveis, assim não tem havido possibilidade de se cogitar do aumento das atuais coberturas.

Pergunta sobre medidas preventivas e recomendações para situações de emergência ou morte - Como evitar problemas de várias ordem e acesso à conta bancária e/ou aplicações financeiras, na ocorrência de emergência, grave enfermidade ou até a morte do cônjuge ? Como proceder na ocorrência dessa natureza ?

Resposta: Primeiramente, recomenda-se que os cônjuges estejam reciprocamente preparados e prevenidos para eventual ocorrência que possa

Participe da "Consultoria Abencat", enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa SECRETÁRIA pelo fone (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e-mail: abencat@terra.com.br.



CONSULTORIA ABENCAT (continuação)

acontecer com um deles assim é importante que ambos saibam onde estão guardados documentos importantes, como também onde encontrar informações e contatos para atendimento médico e até funeral. Com relação à parte financeira e negócios é importante que ambos tenham conhecimento, pelo menos básico, do andamento das coisas, conversando a respeito sempre que uma situação nova e/ou modificação aconteça. Não é incomum casos em que a esposa esteja totalmente desinformada com o que acontece com as finanças e negócios do casal, ficando numa condição de apuro no impedimento e/ou falta do cônjuge. Algumas recomendações práticas são oportunas: Manter contas

bancárias e aplicações conjuntas, ter conhecimento das senhas para movimentações necessárias, conhecer e ser conhecido pelo Gerente responsável da conta, e etc. Em tendo conta e aplicações conjuntas, se um dos cônjuges, vier a ter problema ou até subitamente falecer, o outro, sem qualquer impedimento legal, poderá transferir para uma sua conta individual os montantes que possuíam conjuntamente. E isto deverá ser feito o mais imediatamente possível, para se evitar outras intercorrências.

(Aguardamos sua pergunta.....)

Marcos Aguirre Armelin

✦ UTILIDADE PÚBLICA

B.O. CONTRA “MOTOQUEIROS”

Aviso Importante

Sempre que estiver envolvido em um acidente de trânsito com um motoqueiro, especialmente os profissionais, registre o BO (Boletim de Ocorrência), independente de quem seja a culpa. Têm ocorrido fatos em que o motoqueiro é o culpado e tenta fazer um acordo no local. Diz que está bem e não necessita de socorro médico, mas depois, ele vai a um distrito policial, registra o BO e alega que o veículo fugiu sem prestar socorro, cobrando, depois, na justiça, os dias que ficou sem trabalhar (lucros cessantes), conserto da moto e etc...

Na maioria dos casos, as testemunhas do motoqueiro são outros motoqueiros. Caso ele mova uma ação judicial, ele terá documentos oficiais e testemunhas e você não terá defesa alguma.

Isso é fato, pois está ocorrendo com frequência, portanto não entre na conversa do motoqueiro, que diz não ter acontecido nada.

Num dos casos, a pessoa foi até a delegacia registrar BO, eis que quando chega à delegacia...lá estavam os tais amigos do motoqueiro tentando registrar BO de omissão de socorro.

ISTO É MUITO IMPORTANTE !!! QUEM NÃO FOR MOTORISTA, REPASSE AOS AMIGOS

Colaboração de **Ernesto Oderich**

FRASES PARA FICAR NA HISTÓRIA

Apresentamos a seguir, para deleite dos caros leitores, um extrato de Livro escrito por um Tenente Coronel da PM de São Paulo que observou frases e palavras fora de contexto, em relatos, registros ou depoimentos colhidos em Delegacias de Polícia, por escrivães e outros servidores do local, nem sempre muito em paz com o idioma pátrio. Resultam em situações cômicas que vocês certamente irão apreciar. Agradecemos a colaboração do colega Antonio Carlos Fernandes, o Carlinhos, que no-la enviou, por e-mail.

Divirtam-se!

Mario Helvio Miotto

'Ocorreu um 'abarroamento de pessoas'. 'Os conduzidos, além da algazarra, ainda xingavam a todos com palavra de baixo 'escalão'.

(Bom...no nosso país, tudo é uma questão de escalão!)

'O condutor do veículo colocava em risco a segurança das pessoas, pois estava dando 'cavalo de Paulo' na rua'

(Que Paulo... quem é o Paulo...chama o Paulo, vai !?)

'Chegando ao local, encontramos a vítima caída ao solo, aparentando ter cometido um 'homicídio contra si mesmo' (Esse aí acredita em reencarnação, hein?)'

ABENCAT - Fale conosco. **Queremos ouvi-lo, e se possível, ajudá-lo.**

Sede: Rua Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-160

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 19h00. Seja bem Vindo !!!

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Seguindo Lorda (1995), atualmente, 70% das pessoas acima de 60 anos no Brasil são sedentárias. Este problema se agrava nas pessoas de terceira idade, pois nesta fase o organismo já não é mais como antes. Seus corpos não são tão flexíveis e os movimentos não são tão ágeis. As articulações perdem mobilidade e elasticidade, as lesões degenerativas, como a osteoporose, transformam o osso de um estado consistente para esponjoso, deformando-o às vezes. No aparelho bronco-pulmonar a deterioração é progressiva e irreversível. Todo o sistema respiratório sofre alteração, inclusive os pulmões que têm seu peso reduzido. No aparelho cardiovascular, a capacidade do coração diminui, a pressão se eleva reduzindo a circulação sanguínea, a pele se enrugam, perde a maciez e se resseca.

Existe um consenso entre os estudos realizados (MATSUDO & MATSUDO, 1992; SHARKEY, 1998; NIEMAN, 1999; OTTO, 1987; JASDER E COLS APUD WEINECK, 2000, etc) de que a atividade física constante traz benefícios incontestáveis para a prolongação dos anos de vida com melhor qualidade.

Mas o que é atividade física? Ela está definida como um conjunto de ações que um indivíduo pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicações de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde. Segundo Otto, 1987, o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas. Os exercícios também atuam como antidepressivos, sendo benéficos para todas as idades e sexos.

Conforme Okuma, 1998, a atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção e diminuindo a sua perda associada ao envelhecimento. Problemas nas articulações, rigidez e perda da elasticidade podem gerar dor, problemas esses ocasionados pela perda de atividade física. Os exercícios melhoram a elasticidade dos músculos, a circulação sanguínea e os movimentos das articulações.

Na saúde física temos a perda de peso, o ganho de massa muscular, redução da pressão arterial em repouso, melhora da diabete, diminuição do colesterol total e aumento do colesterol bom (HDL). Alguns aspectos psicológicos também devem ser levados em consideração, pois o envelhecimento não é apenas um problema biofisiológico, mas também psicológico.

Os programas de atividades físicas devem priorizar aptidões como: agilidade, coordenação, equilíbrio, força, flexibilidade, ritmo, resistência, entre outros. As aulas devem ser realizadas regularmente, de três a cinco vezes por semana, e as atividades organizadas.

Para isso temos o educador físico, profissional especialista em atividades físicas em todas as suas manifestações (ginásticas, exercícios, jogos, desportos, lutas, danças, entre outras), tendo como propósito auxiliar no desenvolvimento da educação e saúde, bem como contribuir para aquisição e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal.

O papel do profissional de Educação Física é fundamental, pois compete a ele coordenar, planejar, programar, supervisionar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos e programas, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área de atividades físicas e do desporto.

Manidi e Michel, 2001, afirmam que alguns dos benefícios sociais, em curto prazo são a socialização e integração desses indivíduos a grupos sociais, e em longo prazo, a formação de novas amizades e companheirismo, além da ampliação das relações sociais.

Fonte: Coletânea dos autores acima, realizada por **Marcos Augusto Prado**, fisioterapeuta; **Lílian Vieira Pexe** e **Fábio Bueno Sasal**, educadores físicos do Saúde Inteligente.

Exercícios físico na ESALQ



É necessário ter 60 anos ou mais e a data para inscrição é de 2 a 6 de março. As aulas são gratuitas e devem iniciar na semana seguinte e também é necessário apresentar exame médico. O tipo de ginástica é bem leve (com peso, com elástico e com bastão) entretanto eles dão bastante alongamento e um tipo de exercício que trabalha a coordenação motora, o que contribui para evitar esquecimento. As aulas começam às 7h15 e às 8h15 na parte da manhã e é de segunda a quinta feira. Mais detalhe no Serviço Social, próximo da portaria principal.

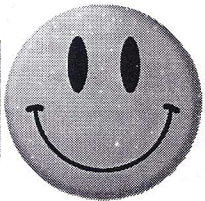
João Ferreira da Silva

A osteoporose é um fator que retarda a regeneração do osso da maxila de paciente que passa por implante dentário. Alerta estudo da FOP (Faculdade de Odontologia de Piracicaba) da Unicamp (Universidade de Campinas). A conclusão partiu da tese de doutorado da cirurgiã-dentista Karina Gottar dello Zecchin. O estudo teve orientação do professor da área de patologia, Jacks Jorge Junior.

A osteoporose acomete, em sua grande maioria, mulheres a partir dos 50 anos que recorrem à reposição hormonal. Entre os efeitos causados pelos níveis baixos de estrógeno nas mulheres está a diminuição da quantidade de massa óssea e, conseqüentemente, a osteoporose. A pesquisadora induziu a doença em ratos e, após a retirada dos ovários, extraiu os dentes do animal e verificou que houve demora no crescimento do osso por conta da ausência de estrógeno e conseqüente diminuição da produção de colágeno, formadores dos ossos. O estudo mostra que a abordagem terapêutica deve ser de forma diferenciada com pessoas que possuem osteoporose. “Como a diminuição do estrógeno, o qual promove a osteoporose diminuiu e muito a formação de osso, o período de reparação óssea deve ser maior”, explica.

Karina ressalta que pessoas que sofrem da doença degenerativa dos ossos e que receberão implante dentário precisam de um tempo maior para que haja a reparação óssea. Essa fase de recuperação é necessária para receber a carga protética (dente artificial). “Na verdade, o estudo contribui no sentido de informar sobre a necessidade do profissional de saúde esperar um pouco mais do que o tempo tradicional para colocar o implante em função, ou seja, quando se chega a fase final do procedimento e o paciente já pode mastigar com o implante”. A doutora acrescenta que tanto o paciente como o dentista devem estar atentos à combinação osteoporose e implante dentário. “O implantado deve ter um pouco mais de calma ao passar pelo procedimento e os profissionais da área devem indagar se o paciente tem a deficiência”, explica a pesquisadora. Em pacientes que não tem osteoporose, a recuperação do osso da maxila demora de três a seis meses. “Não é possível saber o quanto a doença retarda a recuperação do osso. É fato que deve haver uma espera maior, mas cada caso tem sua particularidade”. A pesquisa foi desenvolvida em três anos. O resultado foi publicado nas revistas *Calcified Tissue International* e *Journal of Oral and Maxillofacial surgery*. Os trabalhos tiveram participação da cirurgiã-dentista Michele Pereira durante seu mestrado, co-orientado por Karina.

Autora: **Karina Gottar dello Zecchin**
Fonte: Jornal de Piracicaba



VAMOS rrrrrrrr !!!

A importância da pontuação

Um homem rico estava muito mal. Pediu papel e pena. Escreveu assim:

Deixo meus bens à minha irmã não a meu sobrinho jamais será paga a conta do padeiro nada dou aos pobres.

Morreu antes de fazer a pontuação. A quem deixava ele a fortuna? Eram quatro os supostos herdeiros.

1) O **sobrinho** fez a seguinte pontuação:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

2) A **irmã** chegou em seguida. Pontuou assim o escrito:

Deixo meus bens à minha irmã. Não a meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

3) O **padeiro** pediu cópia do original. Puxou a brasa pra sardinha dele:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais. Será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

4) Aí, chegaram os **descamisados** da cidade. Um deles, sabido, fez esta interpretação:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais! Será paga a conta do padeiro? Nada! Dou aos pobres.



OS DEZ ALIMENTOS QUE COMBATEM O ENVELHECIMENTO PRECOCE NA RECOMPOSIÇÃO DE CÉLULAS ENVELHECIDAS

1. Maçã;
2. Aveia;
3. Alho;
4. Soja;
5. Azeite de Oliva Extra;
6. Tomate;
7. Castanha do Pará;
8. Iogurte;
9. Semente de Linhaça e
10. Uva

Em razão da extensão da matéria, este trabalho será publicado dividido em duas partes, e terá continuidade no Boletim nº 46.



1. Maçã - Estudos científicos tem demonstrado que o consumo regular de maçãs ajuda a retardar o envelhecimento da pele, protegendo-a dos raios solares. A fruta é rica em fibras e vitamina C, reduz risco de câncer e torna o sistema imunológico mais jovem, pois possui flavonóides e polifenóis. Uma pesquisa da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, garante que, para prevenir o câncer, uma maçã pequena e com casca tem o mesmo poder de arrasar os temidos radicais livres que 30 copos de suco de laranja (63 calorias em 100 gramas).

A maçã é excelente para prevenir e manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada na casca. Também tem um efeito acentuado para emagrecimento pois a pectina dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol. O alto teor de potássio contido na polpa da maçã faz eliminar o sódio excedente, eliminando o excesso de água retido no corpo.



2. Aveia - De todos os cereais, a aveia é um dos mais ricos em fibras. Ele ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL. A quantidade recomendada: 40 gramas por dia, de farelo, ou 60 gramas de farinha. A aveia previne doenças cardiovasculares por seus efeitos sobre o colesterol, a arteriosclerose, o envelhecimento dos tecidos, a hipertensão arterial e por seus efeitos como anti-inflamatórios. Para os dentes, combate as cáries. Melhora a concentração e o esgotamento mental. É útil em enxaquecas, insônia, hiperatividade e ansiedade. Indicada para controle de diabetes, como estabilizadora do nível de açúcar no sangue, porque estimula a atividade do pâncreas, e também como fonte de energia para assimilação lenta e de fibras.



3. Alho - Um estudo realizado na Alemanha, chegou à conclusão de que 1 grama de alho consumido por dia reduz em 80% o volume na placa de aterosclerose nas artérias.

Pesquisas recentes mostram que alguns de seus componentes, como a alicina (substância responsável pelo sabor e odor), inibem uma bactéria que causa a úlcera e que tem sido apontada como precursora do câncer gástrico. Reduz a pressão arterial e protege o coração ao diminuir o colesterol ruim e aumentar os níveis do colesterol bom, o HDL. Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos. Quantidades recomendadas: um dente por dia (para diminuir o colesterol e a pressão arterial). Rico em componentes que ativam o sistema imunológico e combatem vírus, bactérias e fungos, que causam infecções, o alho pode agir como coadjuvante no tratamento de resfriados, gripes e aftas, por exemplo. Além disso, graças aos compostos fitoquímicos (alicina e ajoeno) o alimento ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue e tem ação antioxidante importante no controle do câncer.



4. Soja - A soja é, reconhecidamente, o alimento que tem o maior valor protéico. Ajuda a reduzir o risco de doença cardiovasculares, segundo o FDA (Agência Federal de Drogas dos EUA). Seu consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol ruim em mais de 10%. Há indicações de que também ajuda a amenizar os incômodos da menopausa e a prevenir o câncer de mama e de cólon. Quantidade recomendada: 150 gramas de grão de soja por dia, o equivalente a uma xícara de chá (para reduzir o colesterol). As substâncias presentes na soja atuam devido ao fato de que a leguminosa é rica em isoflavonas. É um fito estrogênio, pois imita o estrógeno (hormônio sexual feminino). Quando elas entram no organismo da mulher, na menopausa, são capturadas pela mesma proteína que carrega o hormônio estrógeno. Essa proteína leva as isoflavonas até o receptor do estrógeno, onde elas irão atuar como o hormônio, fazendo o papel dele no corpo da mulher. Consumida três vezes por semana, a partir dos 25 anos, ajuda as mulheres a manter os níveis de hormônios regulares na menopausa.



Azeite de Oliva - Evitar todos os óleos vegetais parcialmente hidrogenados reduzirá sua Idade verdadeira em 2,7 anos. Azeites com baixa acidez (de até 0,8%) são chamados de extra virgem e são os de maior qualidade. Para ter essa característica, não

podem passar por processos térmicos ou químicos. Sua extração é feita a frio, a temperaturas inferiores a 27° C, de maneira a conservar melhor aroma e sabor. Ajuda a prevenir arteriosclerose e seus riscos; melhora o funcionamento do estômago e do pâncreas; digere-se com maior facilidade do que qualquer outra gordura comestível, não tem colesterol e proporciona a mesma caloria dos outros óleos; acelera as funções metabólicas. Azeite extra virgem tem muitos antioxidantes anticancerígenos: ômega 3 e esqualeno (que é um composto que previna câncer de cólon). Extra virgem significa que a acidez é menor do que 1%, vindo da primeira prensagem das azeitonas que foram prensadas a frio (processo que preserva os nutrientes e mantém o sabor), Quanto mais escuro, mais o sabor é acentuado. Auxilia na redução do LDL. Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga pode reduzir em até 40% o risco de doenças do coração e aumentar o HDL. Quantidades recomendadas: 15 ml por dia. Ou uma colher (das de sopa, rasa). Cada grama de azeite tem 9 calorias. Uma colher (das de sopa), tem 125 calorias

Autor não identificado
Colaboração de **Moacir Beltrame**

IDOSOS ATIVOS VIVEM MAIS

As atividades simples do cotidiano, como lavar pratos e subir escadas, podem ajudar as pessoas mais velhas a viver mais, segundo o primeiro estudo a medir a energia usada nessas tarefas e seu efeito sobre a longevidade.

Os idosos mais ativos, independentemente de praticarem exercícios ou não, mostraram quase 70% menos risco de morrer durante os seis anos do estudo do que os mais sedentários. Os resultados lançam nova luz sobre a quantidade de exercício necessária para manter boa saúde.]

“Para diminuir o risco de morte, qualquer movimento é melhor do que nenhum movimento”, diz Todd Manini, pesquisador do Instituto Nacional do Envelhecimento dos EUA. “Muitos adultos mais velhos são intimidados pelo exercício organizado. Nosso estudo sugere que o que importa é o acúmulo de atividades ao longo do dia”.

Pesquisas anteriores sobre os benefícios do exercício não encontraram ligação entre atividades leves e vida mais longa, indicando a necessidade de atividades leves ou intensas,

No entanto, quase todas essas pesquisas se basearam nos relatos feitos pelos próprios participantes, usando questionários que privilegiavam esportes ou caminhadas.

O novo estudo, publicado no *Journal of the American Medical Association*, mediu cientificamente a quantidade de energia que um grupo de 302 homens e mulheres de 70 a 82 anos usou ao longo de duas semanas. Os pesquisadores dividiram os idosos em três grupos, baseando-se em quanta energia eles queimaram, e então os acompanharam de 1998 a 2006, para conferir quem sobrevivia e quem morria. No fim do estudo, 12,1% dos idosos no grupo com atividades corriqueiras haviam morrido, ante 24,7% dos menos ativos.

Os cientistas também descobriram que, para cada 287 calorias por dia gastas por um idoso, houve uma redução de 32% no índice de mortalidade durante seis anos.

Baseados em outros estudos, os pesquisadores estimaram que um idoso médio, pesando em torno de 75 kg, queima 287 calorias em cerca de 75 minutos de tarefas domésticas, cuidados com crianças ou trabalhos voluntários.

Autora: **Alice Dembner**
Fonte: “O Estado”

USO DE AAS QUESTIONADO

ESTUDO ALERTA SOBRE USO DE AAS

Estudo sobre o ácido acetilsalicílico (AAS), medicamento conhecido pela marca “aspirina” ou outros nomes comerciais, alerta para os riscos do uso indiscriminado e os benefícios da droga. De acordo com o autor, o professor titular de farmacologia da Unicamp (Universidade de Campinas), Antonio Carlos Neder, o remédio que evita coágulos, mesmo na fórmula infantil pode ser perigoso para as pessoas com diabetes, gastrite e é administrado erroneamente para quem tem artrite.

“Em doses muito elevadas, a aspirina pode produzir coágulos sanguíneos intravasculares afetando o miocárdio, ou estimular o centro respiratório, provocando convulsões, às vezes, mortais. Mesmo em doses normais o contato de seus cristais com o estômago tem o inconveniente habitual de produzir sangramentos que podem levar a uma gastrite erosiva e até úlcera”, explica Neder.

O profissional também alerta para o uso concomitante da aspirina com outras drogas. “A interação da aspirina com antibióticos e analgésicos reduz o efeito destes últimos, relata Neder. O assunto mereceu a atenção do especialista porque é um medicamento barato, custa cerca de R\$0,40 por pílula, e é amplamente utilizado, numa venda mundial de 50 milhões de unidades.

Porém a aspirina é benéfica, principalmente, para pessoas com problemas cardíacos. “Estudos sugerem que há redução de 20% no caso de um segundo ataque cardíaco, mas ainda não se sabe se ela pode prevenir o primeiro ataque cardíaco”, relata Neder.

Autor: **Prof. Antonio Carlos Neder**
Fonte: Jornal de Piracicaba

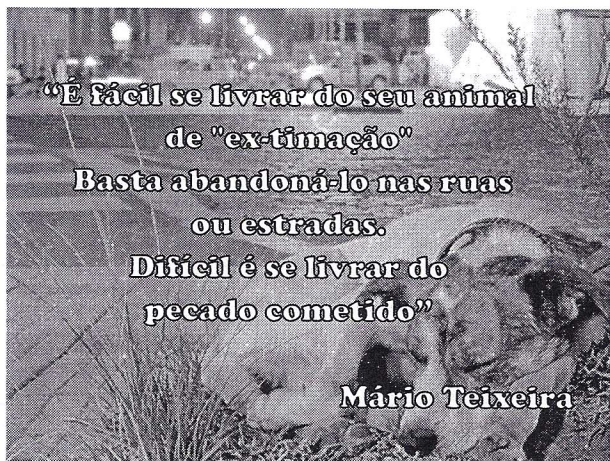
O NOSSO CÉREBRO É DOIDO !!!

De acordo com uma pesquisa de uma universidade inglesa, não importa em qual ordem as letras de uma palavra estão, a única coisa importante é que a primeira e última letras estejam no lugar certo. O resto pode ser uma bagunça total, que você não pode ler sem problema. Isso é porque nós não lemos cada letra isolada, mas a palavra como um todo. Só isso de bloco.

Fixe seus olhos no texto abaixo e deixe que a sua mente leia corretamente o que está escrito.

35T3 P3QU3N0 T3XTO 53RV3 4P3N45 P4R4
M05TR4R COMO NO554 C4B3Ç4 CONS3GU3
F4Z3R CO1545 1MPR3551ON4ANT35!
R3P4R3 N1550! NO COM3ÇO 35T4V4 M310
COMPL1C4DO, M45 N3ST4 L1NH4 SU4
M3NT3 V41 D3C1FR4NDO O CÓD1GO QU453
4UTOM4T1C4M3NT3, S3M PR3C1S4R
P3N54R MU1TO, C3RTO? POD3 F1C4R B3M
ORGULHO5O D1550! SU4 C4P4C1D4D3
M3R3C3! P4R4BÉN5!

Colaboração: **João Ferreira da Silva**
Fonte: Internet



NOVOS ASSOCIADOS



É com prazer que anunciamos a adesão de mais ex-colegas:

nov/2008:

ELEODORO LOPES FILHO – casado com a sra. Maria Helena B. Lopes.

Aniversários: Eleodoro = 08.12 e Maria Helena = 12.06.

Fone: (19) 33715361.

Apresentado por: Luiz Adolfo Lanza.

dez/2008:

AUGUSTO D. SCARAZZATI – casado com a sra. Célia Regina C. Scarazzati.

Aniversários: Augusto = 05.02 e Célia Regina = 10.07.

Fone: (19) 34119071.

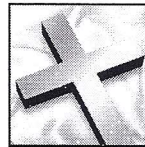
Apresentado por João Ferreira da Silva.

RICIERI SANTO BALDACIN – casado com a sra. Evanilda Breda Baldacin.

Aniversários: Ricieri = 22.06 e Evanilda = 03.04.

Fone: (19) 34214201.

Apresentado por Dárcio Luiz Bueno Rodrigues.



FALECIMENTO DE ASSOCIADO

É com grande pesar que comunicamos o falecimento de nossos associados:

Gert Lorenz, nasceu em 29/01/1943 faleceu em 02/01/2009. Seu último cargo: Auditor de dados no Controle de Materiais.

Laercio Penteado Gil, nasceu em 18/11/1930 faleceu em 31/01/2009. Trabalhou muitos anos como gerente das áreas de Proteção e Segurança.

Às famílias enlutadas, nossa solidariedade nesse momento de dor.

Abencat

“Perfume é quando mesmo de olhos fechados reconhecemos quem amamos....”

Piadas

Bom entendedor

O marido chega em casa, vindo do hospital, onde havia ido visitar sua sogra.

Sua esposa pergunta:

- "Como está minha mãe?"

O marido responde:

- "Sua mãe está bem, saudável como um cavalo, e ainda viverá por muito tempo.

Na semana que vem ela receberá alta do hospital e virá morar conosco para sempre."

A esposa, surpresa, pergunta:

- "Como pode ser? Ontem mesmo ela parecia estar no seu leito de morte e a equipe médica dizia que ela poderia ter poucos dias de vida?"

O marido responde:

- "Eu não sei como estava ontem, mas hoje, quando perguntei ao médico sobre o estado de sua mãe, ele me respondeu que deveríamos nos preparar para o pior..."

Colaboração de:

Antonio Carlos Fernandes

Azar

A mulher entra num restaurante e encontra o marido com outra:

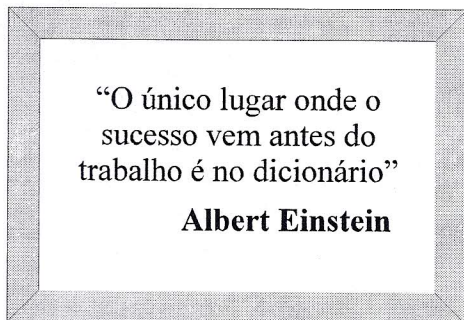
- "Pode me explicar o que é isso?"

E ele responde:

- "Só pode ser azar."

Colaboração de:

Antonio Carlos Fernandes



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Primeira espécie a usar o fogo	Projeto para mudanças no Congresso	Item do orçamento do governo (pl.)	As lutas entre curdos e iraquianos	Fruta típica do Nordeste	Área como o território dos ianômânis	Símbolo de traço	Oswaldo Aranha, político
				Banir, em inglês			
					Época Comemorações de fim de ano		
Janaina (bras.)			Órgão de combate à dengue (sigla)				(?) da Gama, navegador português
Graham (?), inventor do audiómetro				A vitamina da cera das abelhas	A região de origem do caju (abrev.)		Tecia de calculadora
Escritor espanhol de "Yerma"			Ponto, em inglês	Contrário: oposto			
Partido Comunista do Brasil (sigla)					Alvo de xexexate, no xadrez		Constante matemática
Caracteriza o restaurante de comida a quilo	B	U		Roubar, em inglês			Herói do Dillúvio (Bib.)
Qualquer calçado			Figura de três lados (Geom.)				Unidade de medida de resistência elétrica (Eletr.)
			Ala				
Elemento antídoto (símbolo)		Delgado			Pinho-de-? (?), certa madeira		Formato do gol, no jogo de rúgbi
		Prefixo de "anti-aéreo"					
Fator que aumenta a vida útil dos pneus							
Agência Nacional de Aviação Civil				Sufixo de "artrite": inflamação			Daniel Dantas, ator
			Especie de musselina muito fina				Um dos satélites de Júpiter (Astr.)
Movimento dos Sertões (sigla)	Disposto para funcionar						

O melhor de Calvin Bill Watterson



Recruta Zero Mort Walker



Durante o ano de 2008, publicamos neste espaço algumas matérias sobre como alguns de nossos associados empenham algum tempo em atividades que lhe dão prazer e conseqüentemente melhor qualidade de vida. Se você for uma dessas pessoas e quiser compartilhar esse seu momento de lazer com seus amigos, escreva para a Abencat, pois teremos imensa satisfação em publicar sua matéria. A continuidade desta coluna depende basicamente de sua contribuição.

Álvaro Pereira dos Santos



MEU HOBBY

Discutíamos, na preparação deste "boletim", a dificuldade de encontrar alguém que pudesse contar sobre "seu hobby". Poucos se reconhecem como tendo um "hobby". Ferreira voltou-se para mim e perguntou: Qual é o seu hobby? Bem, respondi eu, a leitura. E, acrescentei: Escrever, cartas ou artigos para jornais. Então, falou o Ferreira, por que você não conta isso? Eu concordei.

Não sei como começou. Mas tenho uma lembrança, dos idos de 1960, quando trabalhava na Ford Brasil, recebia um documento, carta, memorando ou outro, dirigido ao nosso gerente, para estudo ou análise. Eu respondia com uma minuta, que frequentemente era o teor final da resposta. Lendo, de vez em quando, e mais tarde habitualmente, muitas vezes leio coisas que mexem com a gente. Afirmações descabidas de políticos, incoerências ou enganos, e passei a escrever para a coluna dos leitores do "Estado", expondo minha opinião de cidadão, e tendo vindo para Piracicaba, também para os jornais locais. Não só de política mas de outros temas, como calçadas, arborização, sistema viário e outros. Alguns temas, abordei com mais amplitude, resultando em "artigos".

Nos últimos tempos, tenho acompanhado uma vergonhosa polêmica federal sobre a redução do teor de enxofre, presente no óleo diesel como uma impureza, que causa sérios malefícios à saúde da população. E diante de um "acordo" festejado pelo ministro Minc, aquele dos coletes coloridos, escrevi e enviei a dois jornais, a matéria que segue:

Óleo diesel sulfuroso

Já há alguns anos, a questão da qualidade do diesel da "nossa Petrobrás" vem sendo discutida. É sabido

que o enxofre, que é um contaminante do petróleo, quando presente acima de certo teor no óleo diesel, causa graves problemas à saúde dos moradores de cidades, especialmente as grandes, em especial São Paulo. No Brasil, o denominado S-2000, com 2000 partes por milhão (PPM), é o "normal". Combustível de estatal monopolista. Em países da Europa, EUA e outros, o admissível era, até há pouco, 50 PPM (S-50). Não é mais: passou a 10 PPM (S-10). O limite no Brasil já teria baixado para 500 PPM para algumas grandes capitais. Há uma disputa entre Petrobrás, Ministério do Meio Ambiente e outras entidades. Um alegava que não podia fazer nada, por falta de uma especificação. Outros questionavam "as montadoras" de quem queriam um pronunciamento sobre se os motores "antigos" funcionariam com um diesel com menos enxofre. É de dar risada! E o tempo ia passando.... E eis que surge uma outra "vertente" do problema. Constatou-se que os motores dos veículos antigos, não deixarão de fazer a popular fumaça preta com o diesel menos sulfuroso. Urge, pois, fazer um plano geral de sucateamento da frota dita antiga. Há uma intencional confusão entre os males da fumaça preta e a presença do enxofre que é uma séria agravante. Diz o diretor de Abastecimento, da Petrobrás: "Não adianta combustível mais limpo se os veículos são velhos." Os progressos que tem sido feitos nos motores diesel, visam, principalmente, melhorar desempenho enquanto melhora a queima do combustível obtendo-se menor produção de resíduos causadores da fumaça preta. Salvo melhor juízo, o enxofre é de "outro departamento", o da saúde pública. Com direito a fanfarras, o ministro do Meio Ambiente, anunciou um "acordo" pelo qual a Petrobras fornece diesel S-50 importado para ônibus e caminhões de algumas grandes capitais, prometendo para essas mesmas cidades, S-10 em 2012. Ficou adiado, por mais quatro anos o abastecimento de toda a frota. Quem pretende tirar petróleo do decantado pré-sal em dois anos, precisa de quatro anos para produzir diesel limpo?

Mário Hélvio Miotto



ITAMAR COLIMODIO ESTEVES



Em sua entrevista Itamar relata suas duas passagens pelo quadro de funcionários da Caterpillar. Como bom mineiro, gosta de contar piadas, tem bom humor e, quando o assunto é sério, sai de baixo que lá vem o “mineirinho”. Vamos à entrevista:

*Alvaro Pereira da Silva
João Francisco da Silva*

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

ICE- Eu nasci em 04/08/1941 e me criei em um sítio lá em Chiador - MG. Eu sou o quarto filho, de uma tiragem de quatorze, dos quais, dois já faleceram. Meu pai, Geraldo Lopes Esteves (falecido) era agricultor e a minha mãe, Maria Zilda Colimodio Esteves, era do lar e grande reprodutora. Está atualmente com 90 anos. Meus avós paternos; ele, brasileiro filho de portugueses e ela, brasileira filha de português com uma mestiça (filha de negro com índia). Meus avós materno: ele, italiano e ela, brasileira filha de um italiano com uma alemã.

AV- Fale-nos sobre sua família.

ICE- Eu estou casado há 38 anos com a Neide Gomes Esteves, ex- funcionária Caterpillar, recebemos para criar e cuidar, duas criaturas encantadoras. Daniel formou-se na Área de Comunicações – Rádio e TV, ele é um dos maiores vocalista de banda que eu conheço. Está com 32 anos e ainda mora com os pais. Para completar o time veio a Silvana, formou-se em Propaganda/Marketing, trabalha e mora em Lençóis Paulista e está com 27 anos. Ambos estão solteiros.

AV- Quando e como você iniciou sua vida profissional?

ICE- Meu primeiro emprego, aos 17 anos, foi em um “Bar e Merceria” em Juiz de Fora - MG, eu havia fugido do sítio onde morava, após um grande desentendimento com meu pai e fui aceito por um tio para trabalhar com ele. Trabalhei também em um atacadista de papéis, iniciando no depósito e terminando na loja de varejo. Meu último emprego em Juiz de Fora foi em uma casa de modas, roupas masculinas. Cheguei a São Paulo em 1964

e fui trabalhar no escritório de representação da Paraná Equipamentos S.A., revendedor Caterpillar. Em 1966 trabalhei em uma empresa de Importação e Exportação.

AV- Quando e como você chegou à Caterpillar?

ICE- Eu havia saído da Paraná Equipamentos, mas mantinha contato com o grupo e um ex-colega me disse que a Caterpillar da Lapa (Av. Imperatriz Leopoldina, 112) estava admitindo, na área de Peças. Candidatei-me e consegui uma das vagas de registrador de inventário, 20/02/1967. Na época a nossa Caterpillar era Caterpillar Brasil S. A. Máquinas e Peças, passando depois para Caterpillar Brasil S. A. e atualmente, Caterpillar Brasil Ltda.

AV- Você foi readmitido pela Caterpillar. Quando e como ocorreu?

ICE- Quando do aviso de que eu estava sendo desligado em 1995, deixaram-me 7 meses de aviso prévio e uns meses antes de me desligarem, fui consultado sobre a possibilidade de ficar trabalhando por mais um ano como prestador de serviços. Durante esse novo contrato, eu estava desenvolvendo o projeto de prestação de serviço à Chrysler.- um “gringo” da CLS - Caterpillar Logistics Services esteve aqui acompanhando os trabalhos e o meu coordenador disse a ele que eu estaria saindo do projeto no final de 1996, prazo que encerraria o meu contrato. O gringo perguntou-lhe: Você já tem alguém para o lugar dele? Resposta: Não. Colocação do gringo; Então ele não está saindo, ele deve ser contratado.

AV- Que funções você desempenhou na Caterpillar?

ICE- Eu exerci várias funções na Caterpillar. Como eu já disse, a minha primeira função foi como Registrador de Inventário no Departamento de Distribuição de Peças, isso consistia em efetuar os lançamentos de todas as entradas e saídas das mercadorias. Em seguida me tornei um Analista e Programador de Inventário, responsável por planejar o nível do inventário. Dando continuidade, fizeram de mim um Analista de Dados, Técnico de Dados e Supervisor de Auditoria de Dados. Nessas três últimas funções, as atividades eram relacionadas aos desenvolvimentos e/ou manutenções dos sistemas mecanizados, voltados exclusivamente aos processos do Depto. de Peças. Em seguida exerci a função de Supervisor Geral de Operações de Estoque, Supervisor de Análise e Programação de Estoque, Supervisor de Operações de Estoque, Especialista em Desenvolvimento de Sistemas, Consultor de Sistemas de Peças (nessa função eu visitava os Revendedores para ministrar treinamento sobre os Sistemas e as Operações do Departamento de Distribuição de Peças) e finalmente, Supervisor de Operações de Peças.

Um Perfil de Destaque (continuação)

AV- Alguma lembrança mais forte ou curiosidade que você gostaria de relatar?

ICE- Existem muitas passagens pitorescas, dignas de relato, mas vamos ressaltar umas poucas:

1) Eu devo ser o campeão ou um dos campeões no aspecto mudanças e implementações de armazéns na Caterpillar Brasil, se não vejamos: Mudança da Lapa para Santo Amaro. De Santo Amaro para Piracicaba (Como um dos coordenadores). Mudança do Prédio B1 para o Prédio C dentro da planta de Piracicaba. Participação na implementação de almoxarifado e serviços à: Chrysler em Piracicaba; International Caminhões em Nova Odessa; Chrysler Venezuela; Ford no México; Continental Teves em Campinas; mudança da International, de Nova Odessa para Santa Bárbara D'Oeste; mudança da International, de Santa Bárbara D'Oeste para Campinas.

2) Eu me lembro uma vez, ainda em Santo Amaro, o meu chefe, Getúlio Nonato Marques, me chamou por volta das 13 horas me encarregou de uma missão quase impossível; ir a Santos para trocar a carga de um dos setes containeres que estavam sendo embarcados para a Caterpillar/México, pois o documento de um dos containeres havia sido extraviado. Enchi-me de coragem, convoquei um dos carpinteiros do Armazém e lá fomos nós, levando algumas ferramentas e pregos. Chegamos na Eudmarco em Santos e o novo container ainda não estava liberado, o que nos obrigou a esperar por umas 3 horas. Iniciamos a transferência da carga para o novo container e os problemas ou oportunidades começaram a se apresentarem. Empilhadeira sem freio e com vazamento no sistema hidráulico e falta de iluminação no pátio. Começou a escurecer e eu tive uma iluminada idéia; usar os faróis do meu possante Chevette para iluminar o interior do container. Em um dado momento, tivemos dificuldade em ajeitarmos um volume e o empilhadeirista veio nos ajudar, deixando a empilhadeira estacionada próximo da porta do container, mas como ela estava sem freios, ela foi voltando, voltando, voltando até bater na porta do possante. No dia seguinte quando fui verificar como ficaria o pagamento do conserto da porta do carro, o gerente da minha área, Path Dalton (eu penso que é assim que se escreve) fez os seguintes questionamentos; porque eu não havia usado carro da locadora / quem havia autorizado a minha ida a Santos usando carro próprio / se

não existia Boletim de Ocorrência do sinistro, porque ele não foi feito e que a despesa deveria ser paga pelo seguro do veículo. Demorou um pouco, mas a Caterpillar pagou-me.

3) Uma outra curiosidade, quando da mudança de Santo Amaro para Piracicaba, eu estava em Piracicaba, de onde eu coordenaria a mudança. No segundo dia de operação eu fui chamado às pressas em Santo Amaro, pois o grupo não estava muito confortável com os novos processos e com as novidades do sistema. Saí de Piracicaba às 05h30m e as 06h45m eu já estava na Marginal Tietê e só por volta das 09h00m eu consegui chegar a Santo Amaro. Chegando lá, me envolvi com o processo e trabalhei até as 02h30m do dia seguinte. Resolvi dar uma descansada, improvisei uma cama na antiga sala da gráfica e pedi ao supervisor do 3º. Turno que me chamasse às 07h00m, quando ele fosse embora. Por volta de 08h30m eu fui acordado com alguém chutando o colchão e me perguntando se eu havia ido lá para trabalhar ou para dormir. Era o meu chefe (JSC), mas ele estava só brincando.

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

ICE- Não estávamos em nenhuma das duas vezes, 1995 e 2008. Em 1995 eu tive ainda os 7 meses de aviso prévio e depois mais um ano do novo contrato para ir me acostumando com a idéia. Nesse período nós fizemos alguns ajustes nos gastos mais acabou acontecendo a recontração e a receita continuou inalterada. Já em 2008, as coisas ocorreram muito inesperadamente, ou seja, aviso prévio de 7 dias, num final de ano com a economia mundial já em estado de coma e a economia brasileira saindo de um período mágico de crescimento e entrando na fase da marolinha.

AV- Como vai ser a sua vida a partir da aposentadoria?

ICE- Eu prometi que não me deixarei abater pelo ocorrido, e apesar de haver perdido uns 60% da minha receita, eu pretendo continuar morando em Piracicaba e sem correria procurar alguma coisa para fazer, fazer com remuneração. Perguntaram-me na Caterpillar, antes do meu desligamento, o que eu iria fazer. E eu dizia e continuo dizendo para as pessoas: vou tirar 15 dias de férias em Dezembro, 31 dias de férias em Janeiro e só 28 dias de férias em Fevereiro. Em 2 de Março vou verificar o STATUS da mórbida economia mundial. Se ela tiver saído do COMA, eu começarei a analisar o mercado, se não, eu esperarei mais um pouco.

Remetente:

ABENCAT - R. Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba/SP - Cep. 13400-160