

ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2009 - Nº 47 - ANO XI

A PALAVRA DO PRESIDENTE

“Eleições na Abencat”

A Abencat já está em seu período pré eleitoral, pois estamos no último semestre do biênio 2008/2009, e em dezembro teremos eleições para os Conselhos Administrativo e Fiscal, como também para a Diretoria.

Brevemente, em conformidade com os Estatutos Sociais, será emitido o Edital de Convocação para as eleições, abrindo-se a oportunidade para registro das candidaturas e formação de chapas para participar do processo eletivo.

Lamentavelmente, a experiência tem demonstrado que não tem havido maior empolgação e/ou maior participação dos associados nesse processo, e poucos se voluntariam como candidatos aos postos de nossos órgãos diretivos. Na prática o que temos visto são os “decanos” de nossa Abencat, nas pessoas do Paulo Dona, Carlos Serafini, Walter Rosa, Antonio Carlos Fernandes e outros se esforçarem para “convencer” colegas a aceitarem candidaturas para formação de uma chapa, que tem sido única, para concorrer às eleições. Evidentemente, não é a forma mais desejável de se conduzir o processo de eleições.

O bom seria termos candidatos espontâneos e em bom número, com idéias e plataformas diferenciadas, que permitissem aos Associados fazer suas escolhas. Não precisamos ter blocos ou partidos de situação ou de oposição.

Na realidade, constituímos um grupo homogêneo com idênticos ideais e anseios, mas se tivéssemos maior número de participantes, com diferentes aptidões, opiniões e gostos pessoais, poderíamos imprimir diferentes ritmos e renovadas linhas de orientação da nossa Abencat a cada gestão.

Assim fazemos um apelo aos colegas associados que não tiveram a oportunidade ou que até agora não pensaram em dedicar parte de seu tempo para ajudar a Abencat a cumprir seu papel de agente integradora e facilitadora de nossa comunidade de beneficiários da Caterpillar, que coloquem seus nomes à disposição para ocupar uma das posições nos nossos Conselhos ou Diretoria. Serão bem vindos!

Posso dizer que se trata de uma participação gratificante e enriquecedora (não no sentido financeiro do termo...), eleva a auto estima, é um compromisso sério, mas leve, que pode ser exercido sem maiores sacrifícios ou prejuízos para outras atividades pessoais ou familiares, até porque temos composto uma equipe harmoniosa e cooperativa. Concluindo, Colega Abencatista, aguardamos sua participação! Envie mensagem à Abencat ou entre em contato com um dos “decanos” que citamos acima, dizendo de sua disposição de participar da direção da Abencat.*

Marcos Aguirre Armelin

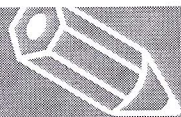
PREPARE-SE: 5 DE DEZEMBRO, ELEIÇÕES NA ABENCAT

Tiragem desta edição:

- ✓ 355 exemplares
- ✓ 318 exemplares para associados
- ✓ 18 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 19 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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



❖ INFORMAÇÕES

“Conselhos de um Advogado”

(repetindo, pela importância)

Não assine a parte de trás de seus cartões de crédito. Ao invés, escreva: “Solicitar RG”;

Ponha seu número de telefone de trabalho ou do celular em seus cheques em vez do telefone residencial. Em vez do endereço residencial, forneça o endereço do trabalho ou caixa postal, se tiver.

Tire cópia de todos os documentos e cartões de crédito, que Você costuma carregar na carteira, e guarde-as. Você saberá o que tinha e os números correspondentes, para poder sustar ou cancelar cheques e cartões, na hipótese de perda ou roubo. Principalmente, no caso de roubo, abra Boletim Policial de Ocorrência, como prova de sua imediata ação de proteção contra eventuais fraudes com utilização de seus documentos. Comunique a perda ou roubo imediatamente ao SPC (11 – 3244-3030) e SERASA (11 – 3373-7272), para solicitar que se coloque um alerta de fraude em seu nome e em seu CPF.

“Mantenha os pneus de seu carro bem calibrados !”

Você sabia que os pneus podem ser “grandes beberrões de combustível”? Pouca gente faz a ligação do consumo alto com a situação dos pneus.

A calibragem incorreta dos pneus afeta diretamente o consumo de combustível, pois está relacionada ao arrasto produzido pela calibragem inadequada. Ou seja, quando os pneus estão com menos pressão que o recomendado é como se o carro andasse meio travado. Além disso, a calibragem incorreta, tanto para mais quanto para menos, provoca desgaste irregular nos pneus, afeta a dirigibilidade, afetam capacidade de frenagem e reduzem vida útil de rolamentos, amortecedores, borrachas e articulações da suspensão. Portanto; vale a pena aferir com regularidade a calibragem dos pneus de seu carro!

❖ DICAS

“Não deixe aparelhos eletrônicos ligados em *stand by* !”

Embora se diga que aparelhos em *stand by* não consomem energia, na realidade, conforme os aparelhos, o consumo pode ser de 10% a 40% da energia consumida com tais aparelhos em funcionamento normal. Assim prefira desligar seus aparelhos do que deixá-los em *stand by*.

“Evite multa ao exceder o horário de rodízio devido a congestionamento em São Paulo”

Se você estiver numa situação de congestionamento e sentir que vai ultrapassar o horário permitido de seu veículo transitar em determinado dia / área, poderá evitar a multa; para tanto ligue para o número 156, identifique-se, informe de sua dificuldade, local em que se encontra, e forneça para o operador o número de chapa de seu veículo; receberá um número de protocolo de sua comunicação, que poderá ser utilizado como recurso de defesa, na hipótese de receber notificação de multa. (cuidado para não ser multado, utilizando celular dirigindo..., se estiver acompanhado, peça a um dos passageiros do seu veículo para fazer a ligação...!).

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO

Anote já em sua agenda: Dia 5 de dezembro próximo, um sábado, a partir de 9h00, estaremos nos reunindo, no CEC, para mais uma confraternização. Esperamos, pelo menos, igualar o número de participantes do ano passado, que superou os 300. Teremos café da manhã, rodada de aperitivos, e um almoço generoso e saboroso, e, à tarde, rodadas de bingo. Diversas atrações estão sendo preparadas. Nesse dia, também teremos a eleição para Diretoria e para os Conselhos. Há tempo, ainda, para que colegas dispostos a trabalhar um pouco pela nossa comunidade se manifestem.

A renovação é importante e bem-vinda.

Mario Helvio Miotto

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.

EXCURSÕES

A Abencat tem se empenhado em realizar excursões para seus associados. Não é tarefa fácil pois além do aspecto custo, o passeio precisa oferecer bons atrativos e, um problema que tem sido um desafio, é o de logística. O ideal é encontrar passeios que sejam aproximadamente eqüidistantes de Piracicaba e de São Paulo. Infelizmente, as possibilidades são raras. O que se busca, então, é minimizar a diferença. São exemplos de excursões bem aceitas, no passado, a Monte Sião, Barra Bonita, Holambra, Parque Maeda e, por último, passeio de Anhumas (Campinas) a Jaguariúna, pela Maria Fumaça.

Nosso diretor de eventos está sempre pesquisando novas oportunidades. Algumas tentativas de contratar diretamente com estabelecimentos turísticos, ou mesmo junto ao SESC, que tem promoções para 3ª idade, comparados com programas de agência de turismo de Piracicaba, mostraram, incertezas, a necessidade de tratar, além do estabelecimento desejado, do transporte, tanto de Piracicaba como de São Paulo.

A diferença de custo, muito reduzida, nos fez, já no passeio a Jaguariúna contratar a Planeje Turismo. Nessa oportunidade, havíamos contratado com a agência, ônibus para cerca de 40 passageiros, em ambos os locais de partida. Pacote fechado. Mas, as adesões em São Paulo ficaram pouco acima de 20. A agência aceitou nossas razões e negociou com a transportadora daquela cidade, a substituição do ônibus por um microônibus, com a correspondente redução do custo.

Está em andamento pesquisa para realizar, entre agosto e setembro, nova excursão. Se você tem interesse em participar deste tipo de atividade, por favor, contate a Abencat, de preferência, por e-mail, ou mesmo por telefone, ou ainda por carta se for mais prático para você.

Dado que o envio de convite escrito, para todos os associados, envolve despesa considerável, e a adesão tem sido reduzida, estaremos cadastrando os que manifestarem interesse, para serem procurados na oportunidade de algum programa como excursão ou passeio.★

Até a próxima!

Rubens Abdalla/Mario Helvio Miotto

PASSEIO A JAGUARIUNA COM TREM MARIA FUMAÇA

No dia 16/05/2009, ocorreu mais um evento organizado pela Abencat no qual participaram 44 pessoas de Piracicaba e 24 de São Paulo. Os ônibus dos grupos saíram cedo de suas respectivas cidades rumo a Campinas, mais precisamente na estação de trem denominada Anhumas. Ambos os ônibus chegaram à estação praticamente juntos ao local onde já havia um grande número de turistas. Mesmo com toda aquela aglomeração os grupos, como já é de costume, cumprimentaram-se e aproveitaram os momentos de espera para colocarem o papo em dia. O passeio com o trem da antiga Estrada de Ferro Mogiana, puxado por uma locomotiva movida a vapor seguiu até a cidade de Jaguariúna com um percurso de cerca de uma hora e meia. As estações, os carros de passageiros, as vestimentas dos prestadores de serviço da estação bem como a locomotiva, trouxeram antigas lembranças, pois, procuravam retratar o que havia se passado há mais de um século. No início do passeio e durante todo o trajeto, os participantes puderam enriquecer seus conhecimentos com as explicações dos guias da composição.

Alguns turistas e muitos abencatianos decidiram conhecer os vagões restaurantes e aproveitar a oportunidade para degustarem um refrigerante ou uma cervejinha, enquanto apreciavam a maravilhosa paisagem de antigas fazendas de café. Uma das estações do percurso chamada Carlos Gomes, serviu como cenário para uma das novelas da rede Globo. Um longo apito indicava que nos aproximávamos da estação de Jaguariúna na qual os participantes receberam mais explicações sobre antigos equipamentos, restaurados e, puderam visitar uma feira de artesanato montada num anexo da estação, bem como um museu de materiais e documentos relativos à ferrovia.

Em seguida, o grupo dirigiu-se ao restaurante Jaguarí, no qual foi servido um buffet de comida caseira num ambiente muito agradável. Dando continuidade ao passeio, os grupos rumaram com seus respectivos ônibus com destino à cidade de Pedreira, a qual, no passado também era servida pela Estrada de Ferro Mogiana.

Atualmente conta com um comércio intenso de produtos como louças, vidros e porcelanas, possuindo ainda muitos restaurantes, lanchonetes e cafés, nos quais os abencatianos davam suas paradinhas entre uma compra e outra. Por volta das 17:00 horas, novas despedidas antecederam o retorno e a certeza de um passeio agradável e mais uma oportunidade de rever os amigos.★

Adaptado do texto original de **Milton Martins**
Álvaro Pereira dos Santos

FICHA-CADASTRO BIOGRÁFICO DE ASSOCIADO

No início de 2007, elaboramos um formulário, com o título acima, e o enviamos a todos os associados, solicitando que o preenchessem e o devolvessem à Abencat. Mas muitos não responderam. Parece que faltou um pouco mais de informação de nossa parte. Por quê precisaríamos das informações solicitadas?

Vejamos algumas circunstâncias com as quais temos que conviver. Referimo-nos aos comunicados a respeito de falecimento de colegas. Esses comunicados, tem o intuito de informar aos colegas, que em geral não são informados por outros meios, do passamento do antigo companheiro de trabalho, de Caterpillar. É também uma singela homenagem aos familiares do falecido. Algumas famílias se mostram desejosas de ver uma notícia que se refere ao ente querido que nos deixou, recordando alguma coisa sobre seu trabalho, seu temperamento, sua contribuição para a Abencat, ou outras coisas. Algumas vezes, a pessoa era próxima de algum ou alguns dirigentes da Abencat, e se consegue reunir informações suficientes. Até a alguns anos passados, podíamos pedir auxílio à Previcat, que consultava o prontuário do falecido e nos fornecia um resumo de sua vida profissional. Isso porém mudou, e pelas normas vigentes, a Previcat não pode responder nem ao menos em que setores a pessoa havia trabalhado. Assim, temos tido situações em que nada podemos acrescentar à data de falecimento, e o seu nome. Percebemos, depois, certo desapontamento por termos publicado nota muito sumária.

O problema, não é novo, só ficou mais difícil, e pelas razões acima. Nós acreditávamos que o melhor seria ter os dados fornecidos pelo próprio associado, o que ainda consideramos. Embora ninguém deseje, é um fato da vida, que chegará o dia de cada um.

Assim, pedindo a compreensão dos colegas, desejamos fazer um novo apelo aos associados que ainda não enviaram sua resposta, que o façam. Para aqueles cujo e-mail nos foi informado, enviaremos eletronicamente, facilitando também para resposta. Para os demais estamos anexando nova cópia da "Ficha-Cadastro", com pequena revisão, melhor distribuição de espaço.

Há algumas maneiras de responder. Quem tem acesso à internet, seja própria ou de parente próximo, poderia, se dispuser de scanner, copiar o formulário, responder e enviar por e-mail.

Agradeceríamos vossa atenção.

Mario Helvio Miotto
Marcos Aguirre Armelin



FALECIMENTO

Com grande pesar, temos a informar a ocorrência de falecimento de dois companheiros.

Alcides Bancaro, dia 30.04.09, na cidade de São Paulo, onde residia. Alcides trabalhou na fábrica de Santo Amaro, onde se aposentou. Desempenhou várias atividades na área de tratamento térmico, como projeto de ferramentas, elaboração de processo e produção, chegando a supervisor de tratamento térmico, no 2º turno. Teve boa participação na Abencat, comparecendo aos nossos encontros, tendo sido Diretor Adjunto.

Edilson Bianchini, dia 30.06.09 em Santa Rita do Passa Quatro, cidade onde vivia desde que se aposentou. Trabalhou na fábrica de Santo Amaro, no Departamento de Compras. Era muito querido por sua alegria, ética, lealdade e amizade. Sempre mostrou preocupação com a família. Embora distante de Piracicaba, estava em frequente contato com a Abencat.

A Abencat apresenta suas condolências aos familiares dos colegas falecidos.

Mario Helvio Miotto

NOVOS ASSOCIADOS



No mês de Maio, tivemos a admissão de 2 associados. São eles:

JOSÉ RIBEIRO DOS SANTOS - Apresentado por Dárcio Rodrigues. Casado com a Sra. Celinalva Rodrigues dos Santos
Aniversários: José = 23.02 e Celinalva = 27.10

Fone: (19) 3426.9521

SEBASTIÃO CÂNDIDO CORRÊA

Apresentado por Dárcio Rodrigues
Casado com a Sra. Júlia Rivarola Corrêa
Aniversários: Sebastião = 18.01 e Júlia = 12.04

Fone: (11) 5673.6614

No mês de Junho, foram admitidos:

JOSÉ ARAÚJO - Apresentado por Aristides Leite Siqueira.

Casado com a Sra. Marisa Rodrigues Araújo
Aniversários: José = 23.08 e Marisa = 01.11
Fone: (19) 3935.1408

VALTER APARECIDO GIUDICE - Apresentado por Aristides Leite Siqueira.

Casado com a Sra. Antonia Benato Giudice
Aniversários: Valter = 31.01 e Antonia = 09.10
Fone: (19) 3433.2426

No mês de Julho, tivemos a admissão de mais três companheiros. São eles

CELSO DE SOUZA - Apresentado por Antonio José Brasil.

Casado com a Sra. Claudete de Oliveira Souza
Aniversários: Celso = 19.09 e Claudete = 08.09
Fone: (19) 3463.4705

MARCELO BOVO - Apresentado por Dárcio Rodrigues.

Casado com a Sra. Maria Idalina Generato Bovo
Aniversários: Marcelo = 15.10 e Maria = 04.05
Fone: (19) 3421.8059

WILSON BITENCOURT DE SOUZA -

Apresentado por Dárcio Rodrigues
Casado com a Sra. Luzinete L. da Silva de Souza
Aniversários: Wilson + 11.06 e Luzinete = 14.01
Fone: (19) 3422.9870

Desejamos boas vindas a todos.

RECEITA DA ALEGRIA

- Joga fora todos os números não essenciais para tua sobrevivência.
- Isso inclui: idade, peso e altura. Que eles preocupem o médico. Para isso o pagamos. Conviva, de preferência, com amigos alegres. Os pessimistas não são convenientes para ti.
- Continua aprendendo..... Aprende mais sobre computadores, artesanato, jardinagem qualquer coisa.
- Não deixe o teu cérebro desocupado. Uma mente sem uso é oficina do diabo. E o nome do diabo é "Alzheimer".
- Ria sempre, muito alto. Ria até não poder mais. Inclusive de ti mesmo!
- Quando as lágrimas chegarem: agüenta, sofre, e... segue em frente.
- Agradeça cada dia que amanhece, como nova oportunidade para fazer aquilo que ainda não tiveste coragem de começar.
- Do princípio ao fim. Prefira novos caminhos do que voltar a caminhos mil vezes trilhados.
- Apaga o cinza de tua vida. Acende as cores que carregas dentro de ti.
- Desperta teus sentidos para que não percas tudo de belo e formoso que te cerca.
- Contagia de alegria ao teu redor, e tenta ir além das fronteiras pessoais a que tenha chegado aprisionado pelo tempo.
- Porém lembra-te: A única pessoa que te acompanha a vida inteira é tu.
- Cerca-te daquilo que gostas: família, animais, lembranças, música, um hobby, seja o que for....
- Teu lar é teu refúgio, porém não fiques trancado nele.
- Teu melhor capital, a saúde. Aproveite-a. Se é boa, não a desperdice; se não é, não a estragues mais.
- Não se renda à nostalgia. Sai à rua, vá a uma cidade vizinha, a um país estrangeiro.... Porém, não viaje ao passado, porque dói!
- Diz aos que amas, que realmente os amas, faça isso em todas as oportunidades que tiver.
- E lembra-te que a vida não se mede pelo número de vezes que respiraste, mas pelos momentos que teu coração palpitar forte:

de muito rir
de surpresa.....
de êxtase.....
de felicidade

- E, sobretudo..... de amar sem medida.
- Há pessoas que transformam o sol em uma pequena mancha amarela, porém há os que fazem de uma pequena mancha amarela, o próprio sol.

Pablo Picasso

Tradução: **Yeda Saraiva**

Colaboração: **Osmil Trindade**

PÍLULAS PARA VIVER MELHOR

PARA ALIVIAR O STRESS



- Evite surpresas e contratempos. Planeje suas despesas com saúde. Associe-se a um plano de saúde.
- Pare de tentar fazer tudo ao mesmo tempo. Organize-se.
- Mantenha sua agenda organizada. Seja fiel a ela.
- Evite correrias de última hora. Planeje com antecedência suas atividades.

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 !!!



ALONGAMENTO COM PESO REFLETE POSITIVAMENTE NAS MULHERES

Sentir-se mais forte e vigorosa, e elevar a jovialidade e a autoconfiança são apenas alguns dos benefícios que o treinamento com pesos traz às mulheres. Fisicamente, as transformações também são notórias, realçando as curvas femininas.

Além dos benefícios estéticos e emocionais, o uso de pesos proporciona vantagens reais para a saúde, reconhecidas por especialistas do mundo todo. Conheça alguns pontos positivos dessa prática:

- Ajuda a reduzir a gordura corporal, o treinamento com pesos faz a gordura ser substituído por músculos. Com mais músculos magros, você parecerá mais esbelta e compacta.

- Aumenta a densidade óssea, treinos regulares duas vezes por semana ajudam a aumentar e a preservar a densidade óssea, mesmo na menopausa.

- Diminui a pressão sanguínea, reduz a pressão sanguínea em estado de repouso. Um corpo mais forte significa menor esforço para o coração.

- Alivia a artrite e as dores nas articulações, um treinamento moderado com pesos alivia a dor e aumenta a mobilidade das articulações, assim como músculos fortes auxiliam a sustentação dos ossos.

O interessante é que não são necessários equipamentos caros e pesados pra seguir os exercícios, que podem ser feitos em casa e no horário desejado.★

Colaboração: **José Carlos Garcia**
Fonte: Jornal de Piracicaba

DICAS PARA CONTROLAR SUA PRESSÃO ARTERIAL

Quando falamos em hipertensão arterial, não podemos esquecer sua relação com o sal em excesso. Mas é importante lembrar que, quando o médico sugere reduzir o sal da comida, ele não está falando do sal que usamos na preparação dos alimentos. Muitos dos produtos alimentícios que encontramos no supermercado são riquíssimos em sódio, que é a substância do sal. E nem sempre o sódio tem o sabor salgado. É só pensarmos no catchup, na mostarda ou nos enlatados. Cada grama de sal contém 400 mg de sódio. A necessidade diária de sódio para um adulto é de 500 mg. Ou seja, a dose de sal diária recomendada é de 4 a 6 g no máximo. Isso quer dizer quatro colheres rasas de café por dia, incluindo o sal que vem nos alimentos, além da quantidade que usamos no seu preparo.

Fique atento ao rótulo dos alimentos. Eles trazem a quantidade de sódio, e não do sal que contém. ★

Colaboração de **José Carlos Garcia**
Fonte: Novartis Biociências S/A

A VIDA CONTINUA AOS 60, 70, 80

Sem dúvida, os avanços da medicina e descobertas científicas na área da ciência e nutrição contribuem diretamente para que as pessoas vivam mais. Só que para chegar à terceira idade com saúde e disposição, também é muito importante prestar atenção (em todas as idades) aos hábitos diários, sobretudo quanto à prática de atividade física e alimentação. O envelhecimento é um processo que pode começar antes dos 60 anos. É preciso se preocupar sempre com a qualidade de vida, não aceitar as mudanças físicas como inevitáveis e normais e, principalmente, cuidar da saúde antes que as doenças se instalem.

Mesmo tomando todos os cuidados possíveis, quem tem mais de 60 anos enfrenta algumas mudanças inevitáveis, como perda de memória e audição, dificuldade de locomoção, diminuição da resistência física, alteração do sono e problemas de saúde crônicos.

Ninguém precisa ficar desanimado: com acompanhamento médico adequado é possível controlar a maioria desses problemas

Ter uma alimentação balanceada é imprescindível em qualquer idade. Mesmo depois dos 60 anos, o corpo ainda precisa das mesmas quantidades de proteínas, vitaminas e minerais, inclusive, alguns problemas de saúde acabam surgindo justamente devido a hábitos inadequados. Por exemplo, a osteoporose, doença comum em idosos. Causada por eficiência de cálcio, sua prevenção é feita por meio de uma dieta saudável, desde a infância, com alimentos ricos em cálcio (leite e derivados, ovos e verduras). Quanto aos exercícios físicos, a recomendação é evitar no máximo o sedentarismo

O próprio envelhecimento é uma condição que propicia quedas. Com o passar dos anos, ocorre uma lentidão dos reflexos posturais, dificuldades visuais principalmente à noite, e fraqueza muscular. O uso de medicamentos contínuos pode causar tonteados e pressão baixa.

Na terceira idade a perda de memória é um processo natural. É possível estimulá-la, mantendo sua capacidade preservada, para isso basta dedicar um tempo maior para as tarefas mentais, estar disposto a aprender e aceitar novidades. Além de exercitar o cérebro, quem pretender manter a memória funcionando bem, em qualquer idade, não pode se esquecer de levar uma vida saudável (longe do álcool, cigarro e estresse), ter uma alimentação balanceada, praticar atividades físicas e dormir bem todas as noites.★

Colaboração de **José Carlos Garcia**
Fonte: Drogaria São Paulo

DE OLHO NOS PÉS

Os pés são frequentemente desprezados pelas pessoas. Ficam lá embaixo, às vezes difíceis de serem alcançados, e são lembrados apenas quando um problema os aflige. Muitos médicos ao examinarem seus pacientes não dão a devida importância às pernas ou pés. É importante lembrar que a avaliação médica nessas regiões pode dar informações relevantes sobre o estado de saúde do paciente.

A queixa de dor na perna ao andar, principalmente quando desaparece minutos após interromper a marcha, leva o indivíduo a pensar que está fora de forma ou ficando velho. Se o pé é mais frio, pálido e no momento do exame o médico não consegue palpar pulsações no dorso do pé e no tornozelo o diagnóstico de doença arterial obstrutiva (DAOP) deve ser feito. É a obstrução do fluxo sanguíneo arterial para as pernas que dificulta a marcha. A causa dessa obstrução, em mais de 95% dos casos, é aterosclerose.

É a mesma doença que causa infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC). As pessoas com DAOP tem alta chance de ter as artérias coronárias comprometidas, mas de forma silenciosa (sem sintomas).

Calosidades que ocorrem no pé podem ser indícios de falta de sensibilidade, o que indica que os nervos sensitivos estejam lesados. Essa lesão é provocada pelo diabetes na maioria das vezes. Se houver ferida de cor escura no centro desse calo e não dolorosa, o diagnóstico de lesão nos nervos sensitivos está praticamente confirmado - é a chamada neuropatia periférica. O diabetes atinge aproximadamente 7,5% da população brasileira entre a idade de 20 e 70 anos e a metade desses não sabe que é diabético e confirma o diagnóstico quando surge a complicação.

A presença de feridas no tornozelo ou no pé que demoram a cicatrizar é indício de problema circulatório e indica grave comprometimento da pele. Essas pessoas são frequentemente hipertensas ou diabéticas ou ambos, além de fumantes.

Como a doença circulatória não é localizada apenas nos vasos que trazem o sangue para o membro inferior, é lícito pensar que outros órgãos possam também estar comprometidos em maior ou menor gravidade, com nos olhos, rins e coração.

Estes são alguns exemplos de como a avaliação médica dos pés pode indicar a presença de doenças crônicas que se complicam com eventos cardiovasculares - infarto e AVC.

Visite seu médico regularmente.★

Autor: **Dr. Eduardo Toledo de Aguiar** - FMUSP
Cirurgião Vascular; Soc. Brás. de Angiologia e Cirurgia Vascular

SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

O alimento é a nossa fonte de energia de que o corpo necessita para realizar as atividades diárias como andar, falar e respirar, etc. Para ajudar o seu organismo a funcionar corretamente e sem problemas, você deve comer a quantidade de alimentos de que o seu corpo necessita, e esta quantidade varia de acordo com sua idade, sexo, peso, altura e a atividade física realizada diariamente; e uma variedade que forneça ao nosso organismo todos os nutrientes necessários: carboidratos, gorduras, vitaminas, proteínas, sais minerais e água. A alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena.

Para iniciar um processo de reeducação alimentar é preciso prestar atenção no quê e como você come!

✓ Seu prato é colorido e variado?

Prato colorido e variado significa combinar alimentos de diferentes tipos e cores:

– Alimentos Construtores que ajudam na construção e reparação do corpo: proteína animal (carne, peixe, leite, ovos, queijo) e proteína vegetal (soja, ervilha, lentilha, feijão, amendoim).

– Alimentos Energéticos que fornecem energia: arroz, trigo, macarrão, batata, pão, cereais, etc. Prefira sempre os integrais, pois as fibras ajudam a tirar a fome, aumentando a sensação de saciedade ao permanecerem no estômago por mais tempo do que os outros alimentos pobres dela.

– Alimentos Reguladores que protegem e ajudam o corpo a trabalhar (funcionar): frutas, verduras e legumes (fontes de vitaminas e minerais e fibras).

✓ Você come sempre nos mesmos horários?

Programe os horários se suas refeições para que possa fazê-las sempre nos mesmos horários. Desta forma, seu organismo se acostumará ao novo ritmo e ficará condicionado a esperar a comida somente nestes horários evitando assim de comer fora de hora.

✓ Você fraciona suas refeições?

Faça de 5 a 6 refeições leves e equilibradas ao dia. O fracionamento das refeições ajuda a reduzir a sensação de fome evitando o consumo exagerado nas próximas refeições; leva o organismo a utilizar mais facilmente as gorduras de reserva como combustível e evita-se a hipoglicemia (queda no nível de açúcar no sangue, com sintomas desagradáveis).

✓ Quanto tempo você leva para comer?

Coma devagar. Mastigue bem, e lentamente, para sentir a textura e o sabor de cada alimento. Coma com prazer. Descanse sempre os talheres entre um bocadinho e outro. Faça refeições em ambientes tranquilos. Evite comer lendo ou assistindo à televisão. Sente-se à mesa, com prato e talheres, sempre que for comer. Ao se alimentar dessa forma, seu cérebro receberá maior número de informações, que contribuirão para acionar o centro da saciedade da fome, levando você a ficar satisfeito com menores quantidades de alimento. A pressa e distração fazem com que as pessoas não prestem atenção no que comem e acabam comendo exageradamente.

✓ Tem o hábito de beber água durante o dia?

A água tem a função de regular a temperatura corpórea, através da eliminação do suor; eliminar resíduos metabólicos, através da urina; fazer uma melhor distribuição de nutrientes pelo corpo; auxiliar no transporte de nutrientes até às células; auxiliar na prática de esportes (diminuindo a sensação de dor e fadiga dos músculos); ajuda a diminuir a sensação de fome e melhora a circulação sanguínea auxiliando, portanto no tratamento da celulite e combatendo a flacidez. Se possível, beba fora das refeições principais. Ideal ingerir de 2 litros a 2,5 litros ao dia.

✓ Você só come quando sente fome ou a ansiedade está fazendo você a comer a qualquer hora?

Para controlar esta ansiedade você deve seguir as orientações anteriores e incluir um plano de atividade física regular para que você tenha mais controle.

Lembre-se que tudo aquilo que você comer em excesso será armazenado na forma de gordura, e essa gordura a mais sobrecarrega o seu coração.

Reeducação alimentar é um plano para toda a vida. Adquirir hábitos mais saudáveis e sinta no corpo os benefícios.★

Elaine Furlan Broggio Rinaldo
Nutricionista – Vila Saúde
CRN 10.267

INFORME-NOS SEU E-MAIL



ACONTECEU LÁ EM PORTUGAL...

Os bombeiros da Vidigueira (Portugal)
Um fogo deflagrou num monte alentejano. Os bombeiros foram imediatamente chamados para extinguir as chamas. O fogo estava cada vez mais forte, e os bombeiros não conseguiam dominar as chamas. A situação estava ficando fora de controle, quando alguém sugeriu que se chamasse o grupo voluntário da Vidigueira.

Apesar de alguma dúvida quanto às capacidades e equipamento dos voluntários, seria mais uma forma de auxílio. E assim foi. Os voluntários chegaram num caminhão velho, desgastado pelos anos e pelas operações de combate a incêndios.

Passaram em grande velocidade e dirigiram-se em linha reta para o centro do incêndio! Foram mesmo até o meio das chamas e pararam. Estupefata a população assistiu a tudo.

Os voluntários saltaram todos para fora do caminhão e começaram a pulverizar freneticamente em todos os sentidos. Como estavam mesmo no meio do fogo, as chamas dividiram-se, e restaram duas porções facilmente controláveis.

Impressionado com o trabalho dos voluntários da Vidigueira, o dono do monte respirou de alívio quando viu a sua propriedade ser poupada à devastação das chamas.

Na hora, pôs as mãos na carteira, e passou imediatamente um cheque de 5.000 euros à corporação voluntária.

Um repórter do jornal local perguntou logo ao comandante da corporação voluntária: - "5.000 euros! Já pensou o que vai fazer com o dinheiro?"

- "Penso que é óbvio, não é?" - responde o comandante a sacudir a cinza do capacete...

- "A primeira coisa que vamos fazer é arrumar a droga do freio do caminhão!!!"

Autor "lusitano" não identificado

Colaboração de **Antonio Carlos Fernandes**

CAPIRA NO "OCULISTA"

O caipira chegou no oculista com a mulher.

- "O sinhô-é zoista?"

- "Ó amigo, eu não sou zoista, sou oculista."

- "O que o sinhô é?"

- "O-CU-LIS-TA!"

O caipira puxando a mulher:

- "Vamos embora, muié, que o seu negócio é nos zóios."

Colaboração de **Antonio Carlos Fernandes**

LADRÃO

A mulher fala para o marido

- Querido.... a empregada roubou duas toalhas.

- Mas que ladra! Que sem-vergonha! Quais?

Foram as toalhas?

- Aquelas que nós trouxemos do hotel!...

ESTAVA COM FOME

Uma mulher foi detida por roubar no supermercado. Quando estava no tribunal, o juiz perguntou-lhe:

- O que a senhora roubou?

Ela respondeu:

- Uma lata pequena de pêssegos.

O juiz perguntou-lhe o motivo do roubo, e ela respondeu:

- Porque estava com fome.

O juiz então perguntou à senhora quantos pêssegos tinha a lata.

- Tinha seis pêssegos.

O juiz então disse:

- Vou mandar prendê-la por seis dias, um dia por cada pêssego.

Mas antes que o juiz pudesse terminar a sentença, o marido dela perguntou se poderia ter uma palavra com o juiz sobre o acontecido.

O juiz disse que sim, e perguntou o que queria ele dizer.

- É que ela roubou também uma lata de ervilhas.....

Colaboração de **Moacir Beltrame**

TESTE DE AMOR VERDADEIRO

Para você saber quem lhe ama de verdade, faça o seguinte teste:

1. Tranque seu cachorro e sua esposa no porta-malas do carro.
2. Aguarde por uma hora.
3. Abra o porta-malas do carro.
4. Veja quem estará feliz por lhe ver novamente.

Colaboração de **Antonio Carlos Fernandes**

Não meta o bedelho quando você desconhece o contexto

Um homem e uma mulher estavam jantando à luz de velas num restaurante de luxo.

De repente o garçom notou que o homem escorregou, lentamente, para debaixo da mesa.

A mulher parecia não reparar que o companheiro tinha desaparecido.

- "Perdão senhora," disse o garçom: "mas acho que seu marido está debaixo da mesa."

- "Não está não," disse a mulher, olhando calmamente para o garçom. "Meu marido acabou de entrar no restaurante."



O POLICIAL DE TRÂNSITO X ADVOGADO

Um advogado dirigia distraído quando, num sinal PARE, passa sem parar, mesmo em frente a uma viatura do Transito.

Ao ser mandado parar, toma uma atitude de espertalhão.

Policial.

- Boa tarde. Documento do carro e habilitação, por favor!

Advogado

- Mas por quê, policial?

- Não parou no sinal de PARE ali atrás.

- Eu diminuí e como não vinha ninguém.

- Exato. Documentos do carro e habilitação, por favor

- Você sabe qual é a diferença jurídica entre diminuir e parar?

- A diferença é que a lei diz que num sinal de PARE deve parar completamente. Documento e habilitação, por favor.

- Ouça policial, eu sou Advogado e sei de suas limitações na interpretação de texto de lei, proponho-lhe o seguinte: se você conseguir me explicar a diferença legal entre diminuir e parar eu lhe dou os documentos e você pode me multar. Senão, vou embora sem multa.

- Muito bem, aceito. Pode fazer o favor de sair do veículo, Sr. Advogado?

O Advogado desce e é então que os integrantes do viatura baixam o cacete, é porrada pra tudo quanto é lado, tapa, botinada, cassetetada, cotovelada, etc.

O Advogado grita por socorro e pede pra pararem pelo amor de DEUS.

E o Policial pergunta:

O sr. quer que a gente PARE ou só DIMINUA?

SALIM E SAMIRA

Salim casou-se com Samira e no dia do casamento Samira levou para sua casa um grande baú, e pediu ao Salim que respeitasse sua individualidade e nunca abrisse o baú. Durante 50 anos de casamento, apesar da curiosidade Salim nunca abriu o baú.

Na comemoração dos 50 anos Salim não agüentou e perguntou para Samira o que tinha dentro daquele baú.

Ela então resolveu mostrar para ele o baú.

Ao abrir Salim viu US\$ 60 mil, e , quatro batatas. Curioso ele perguntou por que 4 batatas, e ela então confessou: "Toda vez que te traí coloquei uma batata no baú."

Salim, assustado, na primeira hora ficou surpreso, mas depois de pensar bastante disse:

- "Até que posso perdoar, quatro batatas em cinqüenta anos anos, significa uma traição a cada 12,5 anos."

Perguntou também o que significava os 60 mil dólares... foi quando ela disse: "Toda vez que o baú enchia de batata, eu vendia."

TRÊS VELHINHAS REUNIDAS PARA UM CHÁ DA TARDE

- "Puxa, acho que estou ficando esclerosada," comenta uma delas,

"Ontem me peguei com a vassoura na mão e não me lembrava se já tinha varrido a casa ou não."

- "Isso não é nada," diz a outra.

"Outro dia eu me vi de pé ao lado da cama, de camisola, e não sabia se tinha acabado de acordar ou estava me preparando para dormir"...

- "Cruz credo" fez a terceira.

Deus me livre de ficar assim! Isola!" e deu três batidinhas na mesa: toc, toc, toc.

Olhou para a cara das outras e calmamente emendou:

- "Esperam um pouco que eu já volto! Tem gente batendo na porta!"

VELHINHA NO TRÂNSITO

O policial rodoviário avista um carro em baixíssima velocidade e manda parar. É uma velhinha, acompanhada de três amigas. O policial adverte:

- "Minha senhora, andar devagar demais pode provocar acidentes."

- "Mas seu guarda, estou obedecendo à sinalização," diz a mulher, apontando a placa : BR-30.

- "Minha senhora! Essa placa não indica limite de velocidade, e sim o número da estrada. Trate de prestar mais atenção, certo? Só mais uma coisa. Suas amigas estão bem? Parecem assustadas..."

- "Elas já vão melhorar. É que acabamos de sair da BR-201

Colaboração de **Antonio Carlos Fernandes**



JOSÉ SEBASTIÃO DE OLIVEIRA



Neste número vocês conhecerão um pouco mais sobre a trajetória profissional de nosso colega José Sebastião de Oliveira, mais conhecido como Oliveira, o qual trabalhou na CBL a maior parte de sua carreira. Vamos à entrevista.

***Alvaro Pereira dos Santos
João Ferreira da Silva***

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

JSO - Natural de Igarapava que em Tupi-guarani significa Porto das Canoas, cidade com aproximadamente 40.000 habitantes, localizada no extremo Norte do estado de São Paulo à 450 Km da Capital. Sou filho único de Pai alfaiate e Mãe dona de casa, ambos falecidos em 2004, tendo nos transferido para São Paulo quando eu tinha 09 anos. Fomos morar no bairro de Pinheiros onde passei toda a infância e juventude. Estudei no Colégio Estadual Fernão Dias Paes onde fiz 1* e 2* Graus (para os velhos: primário, ginásial e colegial) e de onde saí para fazer Engenharia Metalúrgica no Mackenzie, tendo concluído o curso em 1967.

AV - Fale-nos sobre sua família. Tem filhos? Moram com você ou já constituíram novas famílias?

JSO - Casei-me em 25 de Janeiro de 1969, com Diva, professora de História, natural de Igarapava, a qual me proporcionou a incrível felicidade de termos 03 filhos, Érika, médica, Raphael e Rogério, engenheiros mecânicos, todos formados pela UNICAMP, casados e já nos deram 05 netos que

hoje fazem a alegria e a diferença em nossa casa.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

JSO - Minha vida profissional teve início em 1968, na empresa Tormec S/A – Fáb. Parafusos e Peças Torneadas de Precisão, situada à Rua Ferreira Lopes, Santo Amaro, na área de tratamento térmico, onde permaneci até Março de 1972. Em 03 de Abril do mesmo ano fui contratado e iniciei minhas atividades na Caterpillar como Sup. de Desenvolvimento Metalúrgico, em substituição a Mário Fongaro que havia sido transferido para a área da Qualidade Assegurada para atender à implementação do programa de Desenvolvimento de Fornecedores.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

JSO - Cheguei à Caterpillar através de anúncio no jornal Estado de São Paulo e ocorreu de forma inusitada e rápida, através de uma entrevista com Osmil, visto que Maffei se encontrava de férias e em poucos dias já me deparava fazendo parte do seletivo grupo de colaboradores do Laboratório Metalúrgico, onde permaneci até a transferência para Piracicaba.

AV - Que funções você desempenhou na CBL?

JSO - Minha transferência para Piracicaba ocorreu em Janeiro de 1976, já como Gerente de Divisão da Qualidade Assegurada e Laboratório Metalúrgico. Todo o Sistema de Gestão da Qualidade foi coordenado por mim, implementado por mim e Cantão e, obviamente, com a supervisão do Osmil. Outras funções assumidas na CAT foram: Gerente da Qualidade do Produto; Gerente da Divisão Metalúrgica, Inspeção de Recebimento e Controle de Fornecedores; Gerente de Produção (1* Operações); Gerente da Divisão Metalúrgica da fábrica de Decatur (1982/1983); Gerente de Produção, Qualidade e Manutenção de Tratores de Rodas, já de volta ao Brasil e, finalmente, Gerente de Engenharia, Planejamento, Qualidade e Manutenção de Tratores de Rodas, função essa em que fui aposentado em Dezembro de 2005, permanecendo na CAT até Março de 2006.

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

Um Perfil de Destaque (continuação)

JSO - Lembranças fortes do tempo de Caterpillar são muitas. Apenas para citar algumas : entrevista inicial com OOT, diante do desenho da roda do Scrapper que na ocasião apresentava problemas com prisioneiros; primeiras semanas em Santo Amaro e posteriormente em Decatur, substituição, pela Nicola Rome, sem conhecimento e anuência da Engenharia de Solda da CAT, do processo de soldagem arame tubular por innershield nas caçambas do caminhão fora de estrada, 769, causando sérios problemas de remanufatura no campo; atualização (em torno do ano de 1990) das Carregadeiras e Motos em período de tempo extremamente curto, tomando-se um enorme desafio para todos nós; enorme frustração pela não vinda da BHL por razões, não convincentes, expostas por Clayton (Mário Bueno e eu estivemos 02 vezes nos US para convencer o pessoal e não conseguimos) e a não construção do Laboratório Metalúrgico no interior da fábrica com o projeto aprovado e que seria semelhante ao de Morton (Obs. PGD teve participação ativa no projeto que posteriormente foi abortado).

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

JSO - Em relação à aposentadoria digo que a mesma ocorreu de forma natural e sem trauma algum. Já esperava em função da idade e tínhamos, Diva e eu, nos preparado para quando viesse a ocorrer. Na realidade não houve aposentadoria por completo visto que ainda exerço alguma atividade voltada à área da Gestão da Qualidade e Ambiental, através da empresa Quantum – Sistema de Gestão S/S, hoje gerenciada

por um de meus filhos (Rogério) e que presta serviços à CAT e outras empresas.

Temos uma vida relativamente tranqüila, moramos em um condomínio de chácaras, com muito verde, pássaros, e próximo da cidade. Enfim, se Deus me desse a oportunidade de realizar tudo de novo, faria exatamente como fiz, sem “alteração técnica” alguma.

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

JSO - Aproveito para deixar, aqui, os meus mais sinceros agradecimentos àqueles com os quais tive muito contato e me influenciaram positivamente em minha vida profissional na CAT; ao Maffei, meu gerente inicial, Mário Fongaro, o melhor Engenheiro Metalurgista que tive oportunidade de conhecer, em especial ao Cantão que muito me aturou e suportou em meu início de carreira e após, ao “velho” Daniel Gonçalves, ao japinha Yoshi, ao turco Walter Salin, ao Lanza e seu amigo Petrosky, Ferreira e outros tantos, com quem vivenciamos muitos “desafios”. Obviamente não poderia excluir o chefe de todos nós, na época, Osmil de Oliveira Trindade de quem mantenho gratas recordações e muita admiração ao exemplo que Ele representou para todos nós. Eu costumava dizer que hum Oliveira (eu) já era muito, imagine “Os mil Oliveira”.

Esses são apenas alguns dentro do universo CAT, sem mencionar os subordinados e colegas de outras áreas os quais não poderia enumerá-los sem o risco eminente da omissão de vários. Agradeço ao convite do Álvaro e do João Ferreira os quais me propiciaram esta oportunidade, e espero, em futuro breve, estar em constante contato com todos da família CAT.★

PÍLULAS PARA VIVER MELHOR

PARA ALIVIAR O STRESS

- 1 - Durma mais de seis e menos de nove horas por dia.
- 2 - Desligue-se e durma. Uma boa noite de sono é uma grande arma contra o stress.
- 3 - Faça todos os dias alguns minutos de leitura antes de dormir. Leitura leve.
- 4 - Não deixe invadir pelo telefone

- 5 - Policie-se para evitar posições tensas. Relaxe. Alongue-se durante o trabalho ou quando estiver tenso(a).
- 6 - Evite os chatos e deprimidos, pois poderão torná-lo(a) um deles.
- 7 - Viva dentro do seu orçamento.
- 8 - Não se endivide.



Remetente:

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