

ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2009 - Nº 48 - ANO XI



A PALAVRA DO PRESIDENTE

Estamos em vésperas de um novo período

Prezados Associados,

Estamos findando a gestão 2008/2009, podemos dizer que foi um período efetivo, ao considerarmos alguns avanços para nossa Associação, onde pontifica a obtenção do espaço para nossa Sede nas dependências da Vila Saúde, que constitui a verdadeira aceitação e reconhecimento da Abencat pela CBL, como entidade integradora de seus ex-colaboradores e de auxílio à ligação Previcat e aposentados.

Nos dois anos, praticamente decorridos, cumprimos a maioria dos objetivos formalizados, realizamos bons encontros de confraternização, que propiciaram reencontros dos “velhos amigos” dos “bons tempos” da Caterpillar; promovemos alguns agradáveis passeios e mantivemos um saudável e cooperativo relacionamento com a CBL, Previcat e CEC – Clube de Empregados da Caterpillar. De se evidenciar também o trabalho coeso e integrado da maioria dos Diretores e Conselheiros, com destaque para a Diretoria Administrativa, realizando árduo trabalho de aprimoramento e reorganização de nossos controles, banco de dados e gestão financeira.

Mas, na verdade, fica ainda uma certa sensação de que algumas coisas ainda estão por ser feitas, que ainda há espaço para ampliarmos “Nossa Missão”, daí querermos mais colegas a se juntar ao nosso Grupo, com energia e idéias novas para emprendermos novas metas.

Bem, para a próxima gestão 2010/2011, não conseguimos o número de adesões que pudesse promover uma expressiva renovação de nossos Órgãos Dirigentes, ainda teremos uma Chapa Única

concorrendo às Eleições, com alguns novos colegas reforçando o nosso Quadro. Não é o ideal, mas é o possível para agora!

No entanto, com praticamente a “mesma cara”, a Chapa que encabeçamos renova seu propósito para ampliar, como acima dissemos, “Nossa Missão” na gestão 2010/2011.

Assim no próximo biênio, além de nossas tradicionais atividades de encontros, passeios, relacionamento com Previcat / CBL, queremos estimular nossos Associados para realização de trabalhos / campanhas voltados para a Comunidade, criando um espaço para que possam praticar seus talentos e energia, propiciando-lhes retorno em termos de convívio social, realização e auto estima, e, mais importante, beneficiando entidades e/ou pessoas carentes.

A propósito, em nossa última reunião conjunta, Diretoria e Conselhos, em agosto, a partir da sugestão do Conselheiro Luiz Carlos de Oliveira, tivemos oportunidade de iniciar uma reflexão e discussão, dentro dessa linha, no sentido de abrir caminhos para agregar essas novas e positivas atividades em nossa programação. No planejamento e definição de objetivos para 2010 estaremos considerando este tipo de proposição, para o que, desde já, estamos abertos a receber sugestões e indicações de trabalhos / campanhas a realizar.

Lógico, só teremos êxito nessa empreitada, e conseguiremos sair da intenção para a concretização, se contarmos com maciços apoio e participação da grande maioria de nossos Associados.

No ensejo das proximidades do Natal e 1º. do Ano, queremos desejar a todos Associados e Familiares “Boas Festas e um próspero 2010!”.

Marcos Aguirre Armelin

PREPARE-SE: 5 DE DEZEMBRO, ELEIÇÕES NA ABENCAT

Tiragem desta edição:

- ✓ 353 exemplares
- ✓ 320 exemplares para associados
- ✓ 18 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 15 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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



❖ INFORMAÇÕES

Cartório 24 hs.

Cópias de certidões: Quem quiser tirar uma cópia da certidão de nascimento, ou de casamento, não precisa mais ir até um cartório, pegar senha e esperar um tempão na fila. O cartório eletrônico já está no ar! www.cartorio24horas.com.br

Nele você resolve essas (e outras) burocracias, 24 horas por dia, on-line. Cópias de certidões de óbito, imóveis e protestos também podem ser solicitados pela internet.

Para pagar é preciso imprimir um boleto bancário.

Depois, o documento chega por Sedex.

Divulgue entre seus amigos, que este é um serviço da maior importância.

Colaboração de **Lázaro Pires de Lima**

Auxílio à lista

Telefone 102....**Não!** Este serviço é tarifado.

Use 0800-2800102 - é **gratuito**

Vejam só como não somos avisados das coisas que realmente são importantes.

Na consulta ao 102, pagamos R\$1,20 pelo serviço. Só a Telefônica não avisa que existe um serviço alternativo verdadeiramente gratuito.

Colaboração de **Lázaro Pires de Lima**

Documentos roubados

“BO” (Boletim de Ocorrência) do roubo, dá direito à gratuidade, conforme a Lei 3.051/98 - Você sabia?

Grande parte da população não sabe que a Lei 3.051/98 nos dá o direito de, em caso de roubo ou furto, **mediante a apresentação do Boletim de Ocorrência**, gratuidade na emissão de 2ª via de documentos como: Habilitação (CNH) (R\$42,97); Identidade (RG) (R\$32,65); Licenciamento Anual de Veículo (R\$34,11).

Para usufruir da gratuidade, basta levar uma cópia (não é necessário ser autenticada), do Boletim de Ocorrência e o original ao DETRAN, para Habilitação e Licenciamento e outra cópia ao posto do IFP.

Colaboração de **Lázaro Pires de Lima**

❖ DICAS

Observação para os moradores da região de Piracicaba:

Piracicaba dispõe atualmente de um Poupa-Tempo municipal, que atende a muitos tipos de necessidades de documentos, especialmente os municipais.

Está em construção, junto à Caixa Econômica Federal, um Poupa-Tempo estadual, com ampliação dos serviços prestados. Seu funcionamento é esperado para o início de 2010.

Mario Helvio Miotto

Quitação Eleitoral

Prezado colega: Você ainda guarda aquelas tirinhas de papel para comprovar que votou nas últimas eleições?

Pois bem, pode mandar suas tirinhas para reciclagem. Basta apresentar a Certidão de Quitação Eleitoral, que não custa um centavo sequer e nem lhe exige locomoção, pois você mesmo a imprime em sua casa.

Acesse o site abaixo e preencha os campos em aberto com os dados que você encontra no seu Título de Eleitor:

https://www.tse.gov.br/internet/servicos_eleitor/quitacao_blank.htm

Divulgue esta informação entre seus amigos e conhecidos.

Fonte: **Tomaz Wanghon** - Fundador do PSDB

Colaboração de **Ernesto Oderich Sobrinho**

**ABENCAT E VOCÊ
12 ANOS**

LEMBRETE

Não esqueça de fazer sua reserva para a confraternização de 5 de dezembro

COMPAREÇA E VOTE

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



Agosto-2009

JOSÉ CARLOS PEREIRA – casado com a sra. CLÉA CAMARGO PEREIRA

Apresentado por Paulus Gerardus Dona.

Aniversários: José Carlos = 15.04 e Cléa = 19.04.

Fone: (19) 34340228

Setembro-2009

WAGNER CLEMENTE AMADEU RÉ – casado com a sra. Izabel Penha de Araújo Chiovatto

Apresentado por Marcos A. Armelin e Teresinha Perón

Aniversários: Wagner = 10.12 e Izabel = 22.10

Fone: (19) 34243254

Outubro-2009

DÉCIO FRANCISCO – Casado com a sra. Maria Abadia S. Francisco.

Apresentado por Dárcio Luiz B. Rodrigues.

Aniversários: Décio = 07.09 e Maria Abadia = 08.07.

Fone: (19) 34260394.

JOÃO CARLOS MARANHA – casado com Maria Cristina Nassif Maranha.

Apresentado por Mário H. Miotto.

Aniversários: João Carlos = 21.06 e Cristina = 14.02.

Fone: (19) 34214223.

LUÍZ CARLOS LANZONI - Casado com a Sra Elizabeth R. Lanzoni.

Apresentado por Itamar C. Esteves.

Aniversários: Luís Carlos = 25.07 e Elizabeth = 08.10.

Fone: (19) 34213086.

Novembro-2009

JURACI BORGES BANCARO- Viúva de Alcides Bancaro

Apresentada por Milton Alves Martins.

Aniversário: 18.12

Fone: (11) 55600428

LAÉRCIO CAETANO DE OLIVEIRA- Casado com a sra. Alderize Barros de Oliveira

Apresentado por Sebastião J. Ferreira da Silva.

Aniversários: Laércio = 14.01 e Alderize = 12.10.

Fones: (11) 56770322 // cel. (11) 96851838.

Aos novos associados, nossos votos de boas vindas.

Você também pode colaborar com esta coluna, convidando ex-colegas a se associarem a ABENCAT.

Participe!

É com pesar que informamos o falecimento do associado **JOÃO CANTÃO NETO**, ocorrido em 20.08.2009.

Casado com a sra. Nilza, ele ingressou na Caterpillar em 1959 como Inspetor de Peças e chegou a Gerente da Div. Metalúrgica e de Div. Do Produto, quando desligou-se em 1991.

À família enlutada, nossos mais profundos sentimentos de pesar e nossa solidariedade.

Diretoria da Abencat

CORAL

CORAL VOZES DA CATERPILLAR

Regente Malu Canto

Apresentações final de ano - 2009

17/11 - terça-feira às 18:30 Loja Apparence - **Av. Carlos Botelho**

19/11 - quinta-feira às 20:00 Encontro de Corais da COOPEP - Escola Coopep

24/11 - terça-feira às 18:30 Loja Apparence **R. Boa Morte**

28/11 - sábado às 18:30 - Chegada do Papai Noel R. do Porto

01/12 - terça-feira - às 19:30 - Luzes e Vozes ESALQ

05/12 - sábado às 20:00 Encontro de Corais Teatro Municipal de Votorantin - Cidade de Votorantin (a confirmar)

10/12 - quinta-feira - a partir das 19h apresentação itinerante pelas ruas do comércio do centro de Piracicaba

Vamos prestigiar o nosso coral, comparecendo e aplaudindo!

O Coral Vozes da Caterpillar é composto por funcionários, dependentes e aposentados. Você também pode fazer parte desta turma, bastando comparecer aos nosso ensaios às terças e quintas-feiras, às 19h, na Vila Saúde. É a CBL investindo no Social.

João Ferreira da Silva

AS GAIVOTAS

Elas surgem, não se sabe de onde. De repente a praia está povoada das simpáticas aves, com toda sua algazarra, e com toda a sua simpatia. Estão na praia durante todo o ano, mas em duas oportunidades, fazem-se notar pela quantidade e pelo show que apresentam: É no período da pesca da tainha e durante o verão. Na pesca, pescam junto com puxadores de arrastão. No verão, como qualquer turista, vêm para aproveitar o sol naturalmente, mas, com toda certeza, os restos de comida dos muitos bares e restaurantes da orla. A maioria é branca e preta ainda que algumas apresentem, no lugar do preto, tons de cinza e, vá lá, algum bege. Como eu não entendo nada de gaiivotas, arranji duas explicações: As cinza bege, seriam as mais jovens ou seriam as fêmeas. Há quem diga que as fêmeas são as que fazem mais algazarra... Eu acho que é intriga masculina. Na verdade, não sei. Mas não me importo de não saber. Importa mais a história de que fui participante e que lhes conto agora: Estava almoçando num dos restaurantes da praia, ali bem no centrinho. Na mesa ao lado da minha, uma família aproveitava o belo sábado de sol: Avós, pais, filhos e netos. E na areia um bando de gaiivotas chamava a atenção da garotinha que insistia em chamá-las de galinhas. Papai se esforçava para explicar que não eram galinhas, eram gaiivotas. Socorria-se do avô que apoiava papai: Eram gaiivotas! E a criança não se conformava e brigava com papai. Afinal, eram galinhas; Ela sabia. Aprendera com a professora na escolinha e quem afinal papai pensava que era para contradizer a professora? Ela sabia, também, com a sapiência das crianças e, você adulto, não tem que querer ser mais sabido que a professora. Alheias ao drama familiar, as gaiivotas continuavam na sua lide de todo dia: Precisavam conseguir comida para sua sobrevivência e, por essa comida, brigavam bravamente umas com as outras. É um espetáculo à parte para quem tem olhos para ver. Darwin explicaria como a sobrevivência do mais apto. Mas quem se importa?

Mais importante de tudo é a harmonia familiar. Eu pensava nisso e em como poderia contribuir para ajudar a contornar o conflito entre papai e filhinha, sem parecer intrometido.

Enquanto criava meu próprio conflito, almoçava observando as correrias do "Tainha" que se desdobrava para atender às mesas que o solicitavam.

Mas as crianças sempre nos surpreendem e, em dado momento, a garotinha me descobriu e, comunicante como só elas sabem ser, veio logo me mostrar as "galinhas", como da discórdia com o papai. Chegou e, com toda naturalidade, apontou a praia e as "galinhas". Achei que não devia contradizê-la. Perguntei se ela sabia o nome daquelas "galinhas". Ela apenas me encarou com um olhar meio surpreso e meio inquiridor tão comum a essas pessoinhas. Disse-lhe, inspirado creio por Netuno, que o nome daquelas "galinhas" era gaiivotas. Fui feliz. O rosto da criança se iluminou e ela, abandonando-me, correu de volta ao pai para definitivamente resolver a questão, informando-lhe que o nome das "galinhas" (daquelas galinhas), era gaiivotas.

Não sei se papai e vovô gostaram ou não da solução. Mas sei que para ela, para a criança, a paz se fez. Afinal, papai tinha razão e a professora também tinha. As gaiivotas eram galinhas ou as galinhas eram gaiivotas, o que vem a dar no mesmo. Não havia, pois conflito e todos agora podiam ficar felizes. O que me parece claro, ao pensar no ocorrido é que a criança não racionalizou, como acabei fazendo após os fatos. Mas racionalizar para que? Galinhas ou gaiivotas, chegará o tempo em que para aquela criança, galinhas serão galinhas e gaiivotas serão gaiivotas. O episódio daquele sábado já se terá apagado da sua cabecinha. Não ficarão marcas. Ela não se sentirá enganada por aquele outro vovô que ela não conhecia e que jamais voltaria a ver. Mas saberá que descobriu, naquele dia, que o papai e a professora são pessoas muito sabidas e saberá como as gaiivotas ou as galinhas podem nos fazer felizes. Saberá que quase sempre simplificar é a solução. Mesmo sem racionalizar.

Fonte: www.agittus.com.br/colunas

Texto preparado por: **Edimar Soares Dias**

SUDOKU

Voce já ouviu falar? Sabe como funciona? Então, leia as informações abaixo, pois, elas poderão lhe ser úteis e, se voce não quiser praticar, ao menos fique informado

Sudoku é um jogo de quebra cabeça, considerado um dos mais populares do mundo. Trata-se de um jogo de raciocínio e lógica e, mesmo sendo bastante simples, é divertido e viciante. Cada jogo dura de 10 a 40 minutos, dependendo do nível de dificuldade e experiência do jogador.

O objetivo do jogo é completar todos os quadrados utilizando números de 1 a 9. Para completá-los, não pode haver números repetidos na linhas horizontais nem verticais, assim como nos quadrados. Exemplo:

8	2		4	7	5		9	
3	5	8		9		1	4	
4	9		2	3		6	8	
9		6	5	2		3	8	
5	4			7	8		6	2
2		8	3		6	9	4	
	5	4		9	3	8		6
8	2		6	5			9	3
	6	9	4		2	7	5	

6	8	2	1	4	7	5	3	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Preencha os espaços vazios com os números de 1 a 9 que estão faltando 'sendo que ele não pode se repetir na mesma linha'.

Nota: Este exemplo refere-se a primeira linha horizontal do quadrado

8	2		4	7	5		9	
3	5	8		9		1	4	
4	9		2	3		6	8	
9		6	5	2		3	8	
5	4			7	8		6	2
2		8	3		6	9	4	
	5	4		9	3	8		6
8	2		6	5			9	3
	6	9	4		2	7	5	

9
4
8
7
2
5
6
3
1

O mesmo deve ser obedecido para a coluna 'Nenhum número pode se repetir'.

Nota: Este exemplo refere-se a ultima coluna vertical do quadrado

8	2		4	7	5		9	
3	5	8		9		1	4	
4	9		2	3		6	8	
9		6	5	2		3	8	
5	4			7	8		6	2
2		8	3		6	9	4	
	5	4		9	3	8		6
8	2		6	5			9	3
	6	9	4		2	7	5	

5	3	9
2	1	4
6	7	8

A mesma regra tambem vale para as subgrades ou regiões 'isto é, quadrados menores de 3 X 3 . Preencher com números de 1 a 9 sem repetir'.

Nota: Este exemplo refere-se aos 3 ultimos Algarismos na horizontal e vertical do terceiro quadrado à direita.

Ao iniciar um jogo, voce poderá escolher entre 3 níveis de dificuldade: fácil, médio e difícil. Os jogos poderão ser adquiridos em livrarias, bancas de jornal ou ainda jogar on line pela internet. Óbviamente, quem vai jogar pela primeira vez, deverá iniciar pelo jogo fácil. Como beneficios, voce manterá seu cérebro trabalhando ainda mais, o que possibilitará evitar, por exemplo, esquecimentos. No próximo número, voces terão o depoimento de um jogador ou melhor de uma jogadora a respeito. Aguardem, mas, se tiverem curiosidade, iniciem a brincadeira.

Colaboração: **Álvaro Pereira dos Santos**

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 !!!



O QUE FAZER PARA POUVAR O ENVELHECIMENTO CEREBRAL?

Você quer manter seu cérebro funcionando direitinho mesmo com o passar dos anos? Pois é, não só você, mas a maioria das pessoas tem a mesmo desejo. Um novo estudo confirma que essa inquietação tem motivos: 53% das pessoas têm um leve declínio nas funções mentais aos 70 ou 80 anos, e aproximadamente 16% têm problemas mais sérios com a memória e outras funções cerebrais com o envelhecimento.

A boa notícia é que você não precisa fazer parte das estatísticas. Uma pesquisa realizada na Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, mostrou que uma em cada três pessoas que participaram da pesquisa não teve nenhum problema de memória quando passaram dos 70 anos. O estudo acompanhou 2509 homens e mulheres durante mais de oito anos. Todos os participantes tinham ao menos 70 anos no início dos estudos.

Analisando mais de perto esse grupo de pessoas, os pesquisadores perceberam que há muito que se pode fazer para melhorar a memória. De acordo com a pesquisa, o segredo é exercitar-se - e manter atividades mentais e uma vida social agitada também ajudam.

Confira algumas das maneiras de manter seu cérebro jovem por mais tempo:

1 - Continue estudando: Pessoas que se formaram no ensino médio tiveram de duas a três vezes mais chance de ficar no grupo dos que mantiveram as funções mentais intactas. As que tinham nível básico escolar tinham de quatro a cinco vezes mais chance de integrar o grupo.

2 - Pare de fumar: Não-fumantes figuraram mais no grupo de pessoas sem nenhum declínio mental.

3 - Faça exercícios: Pessoas que mantêm atividades físicas pelo menos uma vez por semana tiveram maiores chances de manter a memória.

4 - Se mantenha socialmente ativo: As pessoas que viviam com alguém ou faziam trabalhos voluntários tinham uma chance maior de ficar no grupo dos que mantiveram a memória intacta.

É claro que, além disso, existem outros fatores incontroláveis. O estudo mostrou que negros tiveram maior perda das funções cognitivas com a idade, assim como pessoas com hipertensão, diabetes ou um gene chamado apolipoproteína E, carregado por aproximadamente 25% da população mundial.

Porém, mesmo que você não tenha terminado os estudos ou algum outro fator que você não possa mudar, você ainda pode desafiar seu cérebro, de acordo com Alexandra Fiocco, que participou da pesquisa. Ela afirma que o jeito mais fácil de fazer isso é participando de atividades sociais, como trabalhos voluntários: "O isolamento é muito perigoso", diz Fiocco.

Michelle Carlson, diretora do Centro de Envelhecimento e Saúde de Baltimore (EUA), concorda com as descobertas quanto à atividade social e física. Seu grupo de estudos está realizando uma pesquisa em que homens e mulheres mais velhos fazem trabalhos voluntários ensinando técnicas de leitura para crianças e adolescentes. Fazendo imagens cerebrais dos voluntários, Carlson e sua equipe demonstraram que as pessoas tiveram grandes melhoras em seus cérebros, assim como aconteceu com um grupo que fez exercícios físicos - e nem precisa ser muito. Os benefícios dos exercícios físicos foram vistos em pessoas que andaram um total de 90 minutos por semana (menos de 20 minutos por dia).

Kirk Erickson, da Universidade de Pittsburgh (EUA), afirma que nunca é tarde demais para começar a se exercitar. "Mesmo quem passou a vida inteira sendo sedentário pode se beneficiar dos exercícios", diz. Erickson afirma que caminhar três vezes por semana por meia hora é suficiente para aumentar as funções cognitivas do cérebro e reverter os efeitos do tempo. Outra coisa importante para manter seu cérebro saudável é ser intelectualmente curioso, de acordo com o pesquisador, que deixa a dica: "Não tenha medo de aprender novas coisas, vá atrás do que você acha interessante e tente procurar novos caminhos para sua mente trabalhar".

FIM DO MAU HÁLITO

Se houver uma coisa capaz de acabar com qualquer relacionamento social, é o mau hálito. Existem muitas causas para esse problema, mas alguns hábitos podem ajudar a acabar com ele ou, pelo menos, minimizá-lo:

1. Escove os dentes depois de cada refeição, sem esquecer-se de limpar a língua, para remover as células mortas.
2. Passe o fio dental pelo menos uma vez por dia, para terminar de remover os resíduos entre os dentes.
3. Beba muita água. A boca seca faz as células descamarem provocando mau odor. Cigarro, café e álcool também colaboram para isso.
4. Evite ingerir comidas muito oleosas ou que provoquem odor forte, como cebola e alho. Escovar os dentes disfarça apenas temporariamente o cheiro delas.
5. Troque a escova de dentes a cada dois ou três meses e vá ao dentista pelo menos uma vez por ano.

Fonte: Revista COOP
Colaboração: **José Carlos Garcia**

ENERGIA!

Com essa vida agitada, tem sempre uma hora em que batem o cansaço e o desânimo. Mas algumas atitudes podem ajudar a recuperar a energia:

Beba muita água durante todo o dia. Comece com um copo logo depois de acordar e mantenha uma garrafinha sempre por perto. Assim a fadiga provocada pela desidratação fica bem longe.

Coma banana. A combinação de carboidratos, vitamina B e potássio é capaz de derrotar qualquer baixa de energia.

Mantenha um biscoito de aveia à mão. As propriedades desse cereal ajudam a combater exaustão e a ansiedade.

No meio do dia, faça dez minutos de caminhada leve. Além de diminuir a sensação de desânimo, um pouco de exercício promove um pico de produtividade durante duas horas.

Acaricie seu cão ou gato e brinque com eles. Isso dá uma sensação de conforto e ajuda a aumentar o ânimo. Além disso, a sensação de ter algo para cuidar ajuda a colocar os próprios problemas no tamanho certo..

Fonte Revista Coop
Colaboração: **José Carlos Garcia**

ALONGAMENTO DO CORPO DIMINUI ESTRESSE

Cada vez mais somos alertados sobre a necessidade de praticar uma atividade física regular, a fim de mantermos nossa saúde física e mental, visto que os benefícios são inúmeros – melhora dos níveis de glicose e gordura no sangue, favorece a estabilidade da pressão arterial, e melhora a mobilidade nas articulações e o humor, causando um de bem estar. No entanto pesquisas mostram que um número ainda grande de pessoas não tem o hábito de se exercitar com regularidade. O sedentarismo tem sido o fator de risco com maior prevalência na população, independentemente de sexo, para as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e doenças pulmonares, entre outros males. VANTAGENS – Uma alternativa possível a fim de mobilizar a população para a importância de fazer exercícios físicos é o alongamento antiestresse, que consiste em aula composta de movimentos de soltura dos músculos e articulações a composta de movimentos de soltura dos músculos e articulações

associados a técnicas de relaxamento e respiração. Os benefícios revelados pelos praticantes são diversos: Redução de tensões musculares e a sensação de leveza corporal, melhora da postura e diminuição de dores na coluna e nas articulações, e atua na prevenção de lesões e na redução do estresse físico e mental, constataram também maior facilidade em realizar as tarefas da via diária, enfim, uma melhora em sua qualidade de vida. A fim de atingir esses objetivos, o alongamento deve seguir uma seqüência corretamente planejada por um professor de educação física, de forma a predispor, lentamente, o corpo ao trabalho mais intenso, para isso a aula está dividida em três partes: despertar do corpo e respiração, exercícios de alongamento e, por fim, relaxamento e massagem realizada individualmente em pontos de tensão, que ocupam apenas 45 minutos do dia, mas promovem um bem estar duradouro, que contempla até um resgate de uma boa noite de sono. Assim o corpo se reequilibra gradualmente e os benefícios obtidos podem ser mantidos por um tempo mais longo.

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

Mel e Canela

Você sabia que o mel é o único alimento que não estraga?

A mistura de mel e canela cura a maioria das doenças. O mel é produzido em quase todos os países do mundo. Apesar de ser doce a ciência demonstrou que, tomado em doses normais como medicamento, o mel não faz mal aos diabéticos. A revista "Weekly World News", do Canadá, na sua edição de 17 de janeiro de 1995, publicou uma lista de doenças que são curadas pelo mel misturado com canela.

Doenças do Coração

Faça uma pasta de mel com canela. Coloque no pão e coma-o regularmente no café da manhã, no lugar de manteiga e/ou geléia. Reduz o colesterol nas artérias e previne problemas no coração. Também previne novos infartos nas pessoas que já tiveram um antes. O uso regular deste processo diminui a falta de ar e fortalece as batidas do coração. Nos Estados Unidos e Canadá, se utiliza esta pasta continuamente nos asilos. Descobriu-se que o mel com canela revitaliza e limpa as artérias e veias dos pacientes idosos.

Picadas de Insetos

Misture uma colherzinha de mel, duas colherzinhas de água morna e uma colherzinha de canela em pó. Faça uma pasta com os ingredientes e esfregue-a suavemente sobre a picada. A dor e a coceira irão desaparecer em um ou dois minutos

Artrite

Misturar uma xícara de água morna com duas colheradas de mel e uma colherzinha de canela em pó. Beber uma de manhã e uma à noite. Se tomar com frequência pode até curar a artrite crônica. Numa pesquisa feita pela Universidade de Copenhagen os médicos deram aos seus pacientes, diariamente, antes do café da manhã, uma colherada de mel e 1/2 de canela em pó. Em uma semana, de 200 pacientes que seguiram o tratamento, 75 deixaram de ter dor, inteiramente livres da dor, inteiramente. Um mês depois todos os pacientes estavam livres da dor, mesmo aqueles que quase não conseguiam já caminhar.

Perda de Peso

Diariamente, meia hora antes de deitar e meia hora antes de tomar café, beba mel com canela numa xícara de água. Se beber todo dia, reduz o peso até de pessoas muito obesas.

Perda de Cabelo

Os que sofrem de calvície ou estão perdendo o cabelo, podem aplicar uma pasta de azeite de oliva o mais quente que resistir, uma colherada de mel e uma colherzinha de canela em pó no couro cabeludo. Deixar por 15 minutos antes de lavar. Foi comprovado que é eficiente mesmo para quem deixar a pasta na sua cabeça somente 5 minutos.

Infecções de rins

Um copo de água morna misturada com duas colheradas de canela em pó e uma colherada de mel mata os germes que produzem infecção.

Dor de Dentes

Fazer uma pasta com uma colherzinha de canela e cinco colherzinhas de mel e aplicar no dente que está doendo. Repita pelo menos 3 vezes ao dia.

Colesterol

Duas colheradas de mel com três colherzinhas de canela misturadas em meio litro de água. Deve-se tomar três vezes ao dia. Isto reduz o colesterol em 10% em 2 horas. Tomado diariamente elimina o colesterol.

Tosses, Resfriados e Sinusite

Para curar completamente sinusites, tosse crônica e resfriados comuns ou severos, misturar uma colherada de mel com 1/4 de colherada de canela em pó, e tomar com frequência. A mistura de mel com canela também alivia os gases no estômago. Fortalece o sistema de imunidade e alivia a indigestão.

Velhice

Também evita os estragos da idade quando se toma regularmente. Misture uma colherada de canela em três xícaras de água. Ferva para fazer um chá quando amornar, coloque 4 colheradas de mel, e beba 1/4 de xícara, três ou quatro vezes ao dia. Mantém a pele fresca e suave, diminui os sintomas da idade avançada. Beber este chá alonga a vida e até uma pessoa de 100 anos pode melhorar muito e se sentir como alguém muito mais jovem

Dor de Garganta

Tome de quatro em quatro horas uma colherada de mel misturada com meia colher de vinagre de sidra ou maçã.

Observação: Mel não deve ser fervido, pois perde muito o valor das substâncias curativas

Fonte: Weekly World News



Por quê Piracicaba não tem mar?

Porque os céus ouviram as preces seculares.

É que os “cai-piras”, quando terminam de

rezar o “pai-noço”, cheios de fé, dizem:

“...mas livrai-nos do 'mar' amém”

E Deus assim os atendeu....

Colaboração de **José Maria Cassaniga**

Humildade “gaudéria”

Três argentinos e um gaúcho, mateando (tomando mate) e fumando:

1º argentino: - Eu tenho muito dinheiro... Vou

comprar o Citibank!

2º argentino: - Eu sou muito rico... Comprarei a

General Motors! (dos velhos tempos)

3º argentino: - Eu sou um magnata.... Vou comprar a

Microsoft!

E os três argentinos ficam a esperar pela fala do gaúcho.

O gaúcho dá mais uma tragada, ajeita a bomba do

mate na cuia do chimarrão... Toma um gole... Faz

um pausa... E diz:

Não vendo nada!

Colaboração de **Abrahão Gontow**

Família Italiana

O **nono** foi hospitalizado, e o filhos e netos vieram de todos os cantos do mundo.

Os médicos deixaram que os parentes o levassem para sua casa, para cumprir o seu último desejo:

Morrer em casa, ao lado de seus entes queridos...

Foi para o quarto e as visitas foram se revezando para consolar e confortar o **nono** em seu derradeiro momento.

De repente, o **nono** sentiu um aroma maravilhoso, que vinha da cozinha. Era a **nona** tirando do forno uma fornada de *pastiéri italiani*.

Os olhos do **nono** brilharam e ele se reanimou.

Então ele se reanimou e pediu ao bisneto que estava ao lado da cama:

'Piccolo mio, vai na cojina e pede um pedaxo de pastière pra nona'.

O guri foi e voltou muito rápido.

'E o pastière? perguntou o nono..

'A nona disse que no!'

'Ma per che no, porca miséria, ma Che vecchia disgraziata! Che quèsta putana faló?'

'A nona disse que é pro velório!'

Colaboração de: **Mario A. Dente**

VOU ME EMBORA PARA PASSÁRGADA

Vou-me embora pra Pasárgada
Lá sou amigo do rei
Lá tenho a mulher que eu quero
Na cama que escolherei

Vou-me embora pra Pasárgada
Vou-me embora pra Pasárgada
Aqui eu não sou feliz
Lá a existência é uma aventura
De tal modo inconseqüente
Que Joana a Louca de Espanha
Rainha e falsa demente
Vem a ser contraparente
Da nora que nunca tive



E como farei ginástica
Andarei de bicicleta
Montarei em burro brabo
Subirei no pau-de-sebo
Tomarei banhos de mar!
E quando estiver cansado
Deito na beira do rio
Mando chamar a mãe-d'água
Pra me contar as histórias
Que no tempo de eu menino
Rosa vinha me contar
Vou-me embora pra Pasárgada

Quando de noite me der
Vontade de me matar
— Lá sou amigo do rei —
Terei a mulher que eu quero
Na cama que escolherei

Em Pasárgada tem tudo
É outra civilização
Tem um processo seguro
De impedir a concepção
Tem telefone automático
Tem alcalóide à vontade
Tem prostitutas bonitas
Para a gente namorar
E quando eu estiver mais triste
Mas triste de não ter jeito

Quando de noite me der
Vontade de me matar
— Lá sou amigo do rei —
Terei a mulher que eu quero
Na cama que escolherei
Vou-me embora pra Pasárgada.

Texto extraído do livro "Bandeira a Vida Inteira", Editora Alumbamento – Rio de Janeiro, 1986, pág. 90

Manuel Bandeira: sua vida e sua obra



HUMOR CLÍNICO

- Doutor, quando eu era solteira tive que abortar seis vezes. Agora que casei, não consigo engravidar.
 - Seu caso é muito comum: Você não reproduz em cativeiro.
-

- Doutor, tenho tendências suicidas. O que faço?
 - Em primeiro lugar, pague a consulta.
-

- Doutor, sou a esposa do Zé, que sofreu um acidente; como ele está?
 - Bem, da cintura para baixo ele não teve nem um arranhão.
 - Puxa, que alegria. E da cintura para cima?
 - Não sei, ainda não trouxeram essa parte.
-

Após a cirurgia:

- Doutor, entendo que vocês médicos se vistam de branco. Mas por que essa luz tão forte?
 - Meu filho, eu sou São Pedro.
-

No psiquiatra:

- Doutor, tenho complexo de feia.
 - Que complexo que nada.
-

- Doutor, o que eu tenho?
 - Ainda não sei, mas vamos descobrir na autópsia.
-

- Meu médico é um incompetente. Tratou do fígado de minha esposa por vinte anos e ela morreu do coração.
 - O meu é muito melhor. Se trata você do fígado, você morre do fígado.
-

- Doutor, vim aqui para que o senhor me tire os dentes.
- Mas minha senhora, não sou dentista, sou gastroenterologista... E vejo que a senhora não tem nenhum dente na boca.
- É claro, engoli todos.

Saber Ouvir os Clientes...

No aeroporto o pessoal estava na sala de espera esperando a chamada para embarcar. Nisso aparece o co-piloto, todo uniformizado, de óculos escuros e de bengala branca, tateando pelo caminho. A atendente da companhia o encaminha até o avião e assim que volta explica que, apesar dele ser cego, é o melhor co-piloto da companhia.

Alguns minutos depois, chega outro funcionário nas mesmas condições.

A atendente mais uma vez informa que, apesar dele ser cego, é o melhor piloto da empresa e, tanto ele quanto o co-piloto, fazem a melhor dupla da companhia.

Todos os passageiros embarcam no avião preocupados. O comandante avisa que o avião vai levantar vôo e começa a correr pela pista cada vez com mais velocidade.

Todos os passageiros se olham, suando, com muito medo da situação.

O avião vai aumentando a velocidade e nada de levantar vôo. A pista está quase acabando e nada do avião sair do chão. Todos começam a ficar cada vez mais preocupados. O avião correndo e a pista acabando. O desespero toma conta de todo mundo. Começa uma gritaria histérica.

Nesse exato momento o avião decola, ganhando o céu e subindo suavemente.

O piloto vira para o co-piloto e diz: - Se algum dia o pessoal não gritar, a gente tá ferrado!

Colaboração: **Álvaro Pereira dos Santos**

INFORME-NOS SEU E-MAIL



GETÚLIO NONATO MARQUES

Neste número vocês conhecerão um pouco mais sobre a trajetória profissional de nosso colega Getúlio Nonato Marques. Em razão de suas atividades, ficou bastante conhecido dentro e fora das dependências



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

GNM - Como era normal antigamente, pertencço a uma família numerosa. Meu pai era um pequeno comerciante de tecidos no interior da Bahia e por volta de 1947, resolveu se mudar para o Estado de São Paulo e se estabeleceu inicialmente no interior paulista na cidade de Lucélia, região da Alta Paulista. Veio com a esposa e sete filhos, sendo que o oitavo filho nasceu em Lucélia. Moramos por 10 anos nesta cidade e posteriormente nos fixamos em São Bernardo do Campo. Crescemos todos sempre vendo o nosso pai envolvido em projetos sociais beneficiando as pessoas mais carentes, e também em atividades caritativas da Igreja Católica. Esta sua conduta o fez merecedor do título de Cidadão Sambernardense, outorgado pela Câmara Municipal de São Bernardo.

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

GNM - Casado há 40 anos, com Maria Aparecida (Cida), temos três filhas, sendo duas casadas e uma que ainda mora conosco. Temos apenas um neto de 8 anos, nascido e residente na Califórnia - USA.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

GNM - Comecei a trabalhar bem cedo na loja de meu pai e aos 17 anos ingressei no antigo Banco Mercantil de São Paulo onde permaneci durante quase 5 anos. No banco conheci um dos clientes, Sr. Geraldo Faria Rodrigues, vereador em São Bernardo e gerente geral de Peças na Caterpillar, o qual me falou que seu departamento estava recrutando pessoas e se eu estaria disposto a mudar de profissão. Geraldo Faria

Rodrigues, hoje já falecido, chegou a ser o Prefeito de São Bernardo. Acabei aceitando a oferta e fazendo um teste de admissão. Aprovado, iniciei minhas atividades na Caterpillar em 1963, como registrador de inventario. Na ocasião deixei uma função de subgerente no banco para ingressar em uma das funções iniciais de Peças e ainda obtive um aumento considerável nos meus vencimentos.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

Na Caterpillar, como empregado estive por 34 anos e mais 9 anos como contratado no Distrito de Vendas em São Paulo, ou seja, totalizando 43 anos de relacionamento, o qual me orgulha muito. Encerrei minhas atividades no ano de 2006.

AV - Que funções você desempenhou na CBL?

GNM - Na Caterpillar tive funções bem variadas, chegando a supervisão em Peças e finalmente a gerencia da divisão de Operações de Estoque. Posteriormente numa guinada grande em minha carreira, fui para Recursos Humanos como Gerente de Pessoal. Vindo de uma área técnica, acabei me adaptando bem na nova função num momento muito difícil na companhia, com vendas declinantes, consolidação das atividades em Piracicaba e um intenso envolvimento com o sindicato dos metalúrgicos. Nesta época reportava-me ao Marcos Armelin.

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

GNM - As lembranças fortes são muitas e tomaria grande espaço desta entrevista se as fosse destacar todas. Todavia, algumas me marcaram mais, como a primeira viagem de treinamento para Peoria em 1972. Sendo o primeiro da família a realizar uma viagem internacional, todos foram ao aeroporto na minha ida e na minha chegada. Morar em Peoria por 6 meses em 1981 com toda família foi outra experiência marcante em minha vida. No Distrito de Vendas tive a oportunidade de conhecer quase todos Estados brasileiros e uma grande quantidade de países da America Latina. Guardo fortes lembranças da fase da consolidação das atividades em Piracicaba. Dr. Walter e eu fomos uns dos últimos a deixar as instalações de Santo Amaro. Ver os prédios esvaziando-se, a emoção e as lágrimas dos que estavam deixando a companhia vão ficar marcadas para sempre em minha memória. O final da greve que durou 32 dias em Santo Amaro, foi outro fato marcante, pois, toda nossa equipe estava exausta com uma greve tão prolongada. Os fatos engraçados foram muitos também. Lembro do guarda do Prédio C e que ao entrar no escritório viu uma maquina de telex recebendo uma mensagem, e saiu gritando que a maquina estava datilografando sem nenhuma alma viva para operá-la.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

GNM - Trabalhei aproximadamente por 48 anos, incluindo o tempo no Banco e na Caterpillar e estava bem preparado para parar. A aposentadoria deve ser preparada com uma grande antecedência por todos. Sempre me preocupei com este aspecto. Aposentado minha primeira atividade foi uma viagem de 2 meses para curtir meu netinho.

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

GNM - Minha vida após a aposentadoria tem sido muito boa. Continuo morando em São Bernardo do Campo e aproveitando o lado bom de estar aposentado. Não quero nem pensar em exercer outra atividade qualquer. Penso que já trabalhei muito. Tenho viajado com certa frequência, navegando um pouco na Internet, lendo, cuidando muito de minha saúde com exercícios físicos regulares, tratando de minhas plantas no quintal e mantendo contato com os amigos. A vida no traz surpresas e fui recentemente diagnosticado como portador do mal de Parkinson. Enfrentei o problema com serenidade e continuo levando uma vida normal.

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

GNM - Gostaria de aproveitar a entrevista para agradecer a todas as pessoas da Caterpillar que muito me ajudaram em minha longa carreira profissional e com quem muito aprendi.

Eu gostaria de homenagear através do falecido Hilton Bergman, todos aqueles colegas que se foram desta vida. Sempre me lembro deles em minhas orações.

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

GNM - Difícil dar uma dica para os colegas na ativa, todavia, bom pensar na aposentadoria o quanto antes possível, pois, nem sempre a decisão compete apenas ao empregado. Ou seja, devemos estar sempre preparados. Reconhecer que o padrão de vida possa cair um pouco, levar uma vida mais simples e mais saudável e por outro lado assumir que a vida de aposentado possa ter também os seus encantos.

Muito obrigado pela oportunidade de ser lembrado para a entrevista.

O VELHO, O MOÇO E O BURRO

Querendo vender seu burro, um lavrador levava-o à feira, e para ter com quem conversar pelo caminho, levou seu filho, um jovem de uns quinze anos. Querendo que o burro chegasse descansado, para agradar aos interessados, os dois camponeses iam a pé, puxando o burro pelo cabresto. Onde se viu isto! disseram alguns passantes ao vê-los. O burro todo lépido, com um belo lombo; os dois marmanjos a pé, percorrendo a estrada: Será penitência que fazem ou promessa que cumprem? O lavrador teve que achar que eles tinham razão, e disse: Filho, está me parecendo que esses faladores não estão errados, é bobeira ir eu, já velhusco e cansado, andando a pé, enquanto o burro vai folgado como um fidalgo. Eu monto e tu vais tocando. Dito e feito. O lavrador se aboletou no lombo do burrico. Aconteceu de passarem duas jovens: “Que maldade! disseram: Um homenzarrão, forte e valente, bem pimpão, e o pobre do menino a pé, arfando para acompanhar o burro!” O lavrador refletiu sobre o caso, e reconhecendo que era injustiça deixar o filho a pé, disse-lhe: “Monta aqui na garupa, rapaz, debes estar cansado.” O moço não esperou que o pai lhe repetisse a ordem e encarapitou-se atrás do pai. Passaram então alguns lavradores que bradaram: “Olha lá!” Parece que essa gente quer levar à feira não um burro mas a sua pele, como vão bem pimpões, e o animal já nem fôlego tem.” O lavrador pensou um pouco e disse: “Filho, eu vou apear-me, fica tu montado andemos depressa.” Assim se fez. Caminharam algum

tempo, e pensava o lavrador que dessa forma estaria tudo bem, quando encontraram um mercador, e este achando feio que o moço fosse montado e o velho a pé, perguntou: “Então, meu príncipezinho, onde viu Vossa Alteza que para fazer a jornada é conveniente trazer servos da idade desse que o acompanha?” Servo eu! disse o pai, não, não podemos dar motivo a tais afrontas, filho, apeia-te, carreguemos o burro às costas, é o que nos falta experimentar para ver se tapamos a boca do mundo. Assim fizeram, o burro andou pela primeira vez montado, e não diz a história que com isso muito se afligisse. Mal porém viram a situação, alguns rapazes desataram uma gargalhada. “Qual dos três é mais burro?” perguntaram. “Sou eu, senhores, disse o lavrador, “eu que por todo caminho levei a ouvir gracejos de cada um, e a obedecer-lhes, que eu juro daqui por diante proceder como entender, sem dar ouvido às reprimendas dos outros, e às suas observações.”

Moral da história: Em tudo e por tudo, consulta a tua consciência e obedece-a, se quiseres tapar a boca do mundo nunca o conseguirás.

Fábula de Justiniano José da Rocha

Remetente:

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