

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2010 - Nº 49 - ANO XI



PALAVRA DO JORNALISTA RESPONSÁVEL

ESTE ENCONTRO É HISTÓRICO

A criação da Abencat representou um marco na vida de todos aqueles que trabalharam na Caterpillar Brasil S.A. Foram muitas lutas para se chegar aos resultados de que hoje desfrutamos. Muitos colegas utilizaram sua *expertise* profissional e os contatos com a diretoria da companhia para nos deixar esse legado. É por isso, que em todos os Natais nos encontramos alegres por rever os colegas de ontem e de hoje, que continuam companheiros de nossa passagem pela Caterpillar, a melhor empresa para se trabalhar, hoje reconhecidamente divulgada pela imprensa, o que para nós que a compusemos em sua trajetória Lapa, Santo Amaro, Piracicaba não representa novidade. Prova-o a atenção que a companhia nos dava e a dedicação com que retribuíamos a seus apelos.

A Abencat consolidou nossa união com a empresa, trouxe-nos benefícios de inegável valor, dos quais até hoje nos valem e conservamos com carinho porque reconhecemos o quanto fomos prestigiados pela Caterpillar. Sabiamente os dirigentes da nossa associação perceberam que deveriam manter vivos nossos laços com a companhia e nos dar oportunidade de experimentar concretamente essa sensação. Criaram então os encontros abencatianos, que foram logo reconhecidos por todos e continuam mantendo a nossa amizade e alimentando nosso entusiasmo por termos formado uma grande família cujos laços afetivos não se desfazem há anos.

Nosso encontro tornou-se histórico. Nos permite continuar rememorando muitas histórias de nossos antigos dirigentes, da própria organização, de nossos colegas, e a fazer com que todos acompanhem o desenvolvimento da história de cada um de nós com interesse, nos estimulando em cada encontro a prosseguirmos nossa caminhada de

sucesso fora da companhia. Poderemos sem medo assumir como nosso o slogan “uma vez Caterpillar, sempre Caterpillar”.

No Natal de 2009 não foi diferente. Acorremos com alegria ao Caterpillar Clube para nos encontrar, trocar informações, compartilhar alegrias e tristezas, lembrar colegas que se foram e reanimar nosso espírito com aquela perene magia de uma amizade que nos marcou, anos atrás, quando pertencíamos ao quadro dos funcionários da Caterpillar, e nos une no presente com a mesma intensidade. Parece que para nós o tempo não passa, continuamos com o mesmo entusiasmo que assinalou nossa passagem pela companhia e contando com a simpatia de funcionários da ativa que vieram juntar-se a nós, velhos guerreiros, e a presença estimuladora e gentil do presidente da Caterpillar Luiz Carlos Calil. Muito obrigado.

Mais uma vez o encontro foi um sucesso. Número recorde de abencatianos (359 contra 320 de 2008) com suas famílias, que contribuíram para aumentar nossa alegria, vendo o sucesso de nossos colegas e constatando a herança moral e cultural que deixam para elas naquele mesmo espírito de dignidade, honestidade, responsabilidade, dedicação e perseverança de que foram imbuídos na Caterpillar, que, sem dúvida, foi para todos nós uma escola de vida. Temos de elogiar o esforço da atual diretoria da Abencat, que cuidou com carinho de cada detalhe de nosso encontro, proporcionando-nos uma belíssima festa, excelente recepção e alimentação, além de nos brindar com a Cesta de Natal para que pudéssemos celebrar com a mesma alegria com nossos familiares as festas de fim de ano.

Fazemos votos para que, em 2010, a nova diretoria prossiga com este mesmo espírito de amizade, união e fraternidade que vem marcando a Abencat, nossos encontros e assegurando os benefícios que nos foram garantidos pelas diretorias anteriores da associação com o apoio da Caterpillar.

segue...

Tiragem desta edição:

- ✓ 353 exemplares
- ✓ 323 exemplares para associados
- ✓ 15 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

PALAVRAS JORNALISTA RESPONSÁVEL E PRESIDENTE

PALAVRA DO JORNALISTA RESPONSÁVEL

Deve-se ressaltar ainda a presença ímpar de Paulus G. Dona, grande incentivador e líder da Abencat, do presidente e vice-presidente da Abencat Marcos Armelín e Antônio Barker, sem nos esquecermos daqueles que tocam com entusiasmo os seus destinos: Álvaro. P. Santos, Alcides Vieira, Dárcio Rodrigues, Mario H. Miotto – nosso grande informante –, Armando Ceccato, Antônio Carlos Fernandes, Walter Rosa, Waldemar Marson, Milton Martins, José Olisses.

Citação especial merece o Dairlon, presidente do CEC, que nos acolheu de portas abertas, dando a oportunidade de realização de nosso encontro. De novo em cena o Paulus Dona a quem agradecemos pela

exposição de miniaturas, pelo show de areomodelismo e por viabilizar a loja de “brindes” Caterpillar, permitindo a todos manter viva a lembrança da companhia levando para seus lares 'objetos de desejo' dos abencatianos.

A confraternização de Natal faz parte de uma história de empreendedores que continua a ser escrita com carinho a cada ano em um cenário de amizade, honestidade e gratidão.

Fábio França

Ex-gerente de Relações Públicas da Caterpillar
Jornalista Responsável de Abencat e Você

PALAVRA DO PRESIDENTE

FOCO DA NOVA GESTÃO

Estamos iniciando uma nova Gestão na Abencat, a 9ª. gestão de nossa curta, mas efetiva história. Após as tranqüilas eleições em 05 de dezembro último, os Órgãos Diretivos, com praticamente mesmas composições, iniciaram o planejamento de atividades do biênio 2010 – 2011, focando os grandes propósitos de nossa Associação, quais sejam: Facilitar o relacionamento dos Associados com a Previcat, constituindo-se em elo de cooperação e comunicação entre ambos; manter a integração e convívio social dos associados através de atividades recreativas, culturais e benemerentes, e ser um ponto de referência do Associado, onde possa encontrar apoio para suas dúvidas e angústias.

Tradicionalmente temos promovido nossos encontros / assembléias, nossos passeios, atividades que serão mantidas e cujas programações, em breve, serão divulgadas, procurando-se ampliar seus níveis de participação e atratividade.

O relacionamento com a Caterpillar, Previcat e CEC, representando e repassando os anseios e dúvidas dos Associados, que vêm num crescendo de entendimento e cooperação, vai merecer nossa especial atenção. Ressalte-se a boa vontade e simpatia que os Dirigentes dessas três Entidades tem demonstrado quando de nossos contatos e solicitações. Tem sido gratificante as manifestações de apreço e apoio recebidas de todos, e tomo a liberdade de citar alguns nomes de

nosso maior contato: o Presidente Calil, a Diretora Sueli, o Dr. Valter, a Rita, a Elaine, o Marcelo, o Presidente do CEC, Dairlon, por certo estamos esquecendo de alguns nomes.

Mas um foco especial que queremos imprimir nessa Gestão é o de estimular e integrar nossos Associados em ações de solidariedade e benemerência. No presente momento em que tantos fatos desoladores assolam o sofrido povo de nosso País e de outras partes do mundo, o sentimento solidariedade se aflora em nossas consciências, e deveremos canalizá-lo para realização de atos concretos de ajuda. Na nossa maioria, constituímos-nos grupo privilegiado, que pode dar maior contribuição, não o fazendo por falta de estímulo, companheirismo, ou outro motivo. Sabemos das dificuldades e de nossas limitações, mas queremos iniciar alguma ação; no nascedouro poderá ser de pequena significância, mas já trará algum alívio para os beneficiários, e muita gratificação para nós participantes. Um grupo especial foi criado para desenvolver o “nosso projeto”, e todos serão informados e convidados para o desejado engajamento. **Importante que façamos a nossa parte!**

Marcos Aguirre Armelín

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

✦ INFORMAÇÕES

Pagamento da diferença dos Juros Progressivos do FGTS – A Lei 5107 que instituiu o FGTS, e que passou a vigorar a partir de 1967, previa o pagamento de juros progressivos de 3% a 6% anuais, sobre o fundo depositado, dependendo do tempo de permanência do empregado na mesma empresa, dentro da progressão estabelecida na lei. Em setembro de 1971, a Lei 5705 extinguiu essa progressão, mantendo os juros anuais inalterados em 3%. Importante observar e lembrar que o FGTS, quando instituído, era opcional, podendo o empregado fazer sua opção, quando desejasse, tendo o direito de retroagir essa opção para janeiro/1967. O FGTS passou a ser obrigatório a partir de 1988. Essa mudança de legislação e direito de retroatividade da opção para 1967 suscitou muitas ações na Justiça pleiteando a diferença de juros não paga, relativa à progressão de 3% a 6%. Na realidade, conforme informações reportadas, existem na Justiça atualmente 63.000 ações em tramitação e 49.000 já foram julgadas favoráveis. Diante disto o Conselho Curador do FGTS decidiu recentemente estabelecer critérios para pagamento dessa diferença para todos que se enquadrem às condições previstas na lei 5107 e outras aplicáveis, que serão divulgadas na regulamentação. A Caixa Econômica Federal tem 90 dias para elaborar a regulamentação desse pagamento a partir da decisão do Conselho Curador, provavelmente não terá tempo hábil para fazê-lo dentro do prazo, fevereiro/2010, no entanto, trata-se de decisão oficial a ser cumprida, e em breve deverá ser anunciada. As estimativas da diferença, dependendo das variáveis tempo e valores envolvidas, se situam na faixa de R\$ 800,00 a R\$ 17.000,00. Assim fique atento às notícias que deverão ser anunciadas em breve sobre o assunto, para verificar se você não se enquadra às condições para “buscar um dinheirinho”, que sempre viria em boa hora.

NOVO ASSOCIADO



Em Janeiro-2010 tivemos o ingresso de mais um associado. Trata-se do Sr. **JOEL DA SILVA SOARES**, Casado com a sra. Ângela M. Soares. apresentado por Gilmar Silvestre.
Aniversários = Joel = 11.09 e Ângela = 14.09.
Fone: (19) 3371.3584.
A Diretoria e seus associados dão as boas vindas ao Joel.

✦ DICAS

Cartório Eletrônico – É possível obter, via internet, cópias de documentos, tais como certidões de nascimento, casamento, óbito, e outros, sem a necessidade de ir ao cartório, principalmente se localizado fora da cidade em que reside. Acesse o site www.cartorio24horas.com.br, verifique custos e prazos e veja se lhe é conveniente e/ou vantajoso. Se positivo, você faz a solicitação, imprime um boleto bancário correspondente e efetua o pagamento; após o pagamento, dentro do prazo estipulado, receberá a cópia do documento via Sedex.

Poupa Tempo:

Para quem reside na região de Piracicaba, uma boa notícia. Está previsto para o mês de março a inauguração e início das atividades do Poupa Tempo Estadual, na Praça José Bonifácio, vizinho da Caixa Econômica Federal.

Documentos Roubados – Boletim de Ocorrência dá gratuidade para obtenção de 2as. vias dos documentos: Carteira de Habilitação, Cédula de Identidade e Licenciamento Anual de Veículo, conforme a Lei 3051/58. Em tendo a infelicidade dessa ocorrência, com a original e cópia (não precisa ser autenticada) do respectivo BO, dirija-se à repartição competente do Detran de sua localidade para solicitar cópia desses documentos.

Perguntas de Associados :

(Aguardamos sua pergunta...)

Participe da “Consultoria Abencat”, enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa Secretária, (19) 3435-5358, ou envie mensagem para abencat@terra.com.br



FALECIMENTO

É com grande pesar que informamos o falecimento do associado **MANUEL MORON ROBLES**, ocorrido no dia 01.01.2010.

Moron fazia parte de nosso Conselho Deliberativo. Estava de férias com a família em seu sítio em Cunha-SP, quando ocorreu o trágico desmoronamento do morro sobre a casa em que a família se encontrava festejando o *Réveillon*. Nesta ocasião morreram: Manuel, sua esposa, a filha mais velha, um genro e dois netos. Sua filha mais nova foi salva com vida, embora ferida, tendo sido hospitalizada. A ela, nossas condolências.

Diretoria da Abencat

OBSERVAÇÕES SOBRE A CONFRATERNIZAÇÃO

O evento de 5 de dezembro, reuniu, para o almoço, 359 participantes. Sua preparação, teve início em meados de 2009. A preparação inclui a determinação do número de participantes e tem também o propósito de alertar aos associados para que reservem tempo em sua agenda para dezembro. Não há uma fórmula mágica que nos informe com antecipação esse número de participantes. De nossa parte, começamos com uma estimativa baseada em eventos anteriores, e levando em conta fatores como a data em que o evento poderá ser realizado, para o que devemos consultar o CEC. Iniciam-se consultas para identificar possíveis fornecedores de “buffet”, disponibilidade do salão do CEC, para permitir providências, inclusive o transporte, é essencial saber a quantas pessoas o almoço deverá ser servido. Quando o convite é expedido, há sempre uma data considerada limite, e compatível com o tempo requerido para as várias atividades. É indispensável fazer a reserva, que se torna um compromisso de ambas as partes. A contratação do “buffet” é para **um determinado número**, obtido com os dados de reserva, mais um pequeno número de convidados oficiais da Abencat, basicamente, dirigentes da CBL e do CEC. Compreende-se que alguns casos de “força maior” possam impedir algum associado de comparecer. Não se compreende que um número expressivo de associados deixe de comparecer, **a tempo**, ou que não tenham feito reserva e compareçam esperando um atendimento de alto nível. Bem, no último encontro, tivemos algumas dificuldades. Algumas de responsabilidade, principalmente, do fornecedor. A Abencat adotará medidas para que não mais ocorram. Mas o número de participantes, projetado para 410, com base

nos informes dos associados, foi prejudicado, pois 10% dos comprometidos, não compareceu. Por outro lado, muitos “convidados” **não haviam sido anunciados previamente**. Foi registrado que 20% dos associados participantes chegaram ao local após o encerramento da eleição, que estava previsto no convite. Esse comparecimento tardio, também prejudicou o atendimento do almoço. Embora tivéssemos 400 lugares à mesa, afora outros 40 lugares de reserva, houve algumas queixas de falta de lugar. Entendemos que pretendiam mesas exclusivas. Isso é impensável no “formato” de confraternização, em um local que não é um estabelecimento específico de restaurante *full time*. Um outro ponto que causa controvérsia, é a questão das cestas de natal. A distribuição das cestas é possível, no modo como é feito, considerando que uma certa proporção, estatisticamente conhecida, dos associados, confirmará o comparecimento e o fará. Esse número é estimado com antecedência para permitir tomada de preços e negociação. Com base nas confirmações de comparecimento, o número é ajustado. Desse número, a Abencat negocia, a cada ano, um pequeno lote, ao redor de oito, de cestas padrão de empregado da CBL, com a Empresa. A quantidade é decidida pela CBL. Ela faz a concessão à Abencat. Do número de cestas requeridas, o número de cestas da CBL é reduzido. Não há distribuição cumulativa. O associado recebe **uma cesta**, nas condições estabelecidas, ter feito a reserva para o evento, e ter comparecido, pessoalmente.

Mário Hélivio Miotto

MEDISERVICE E O BRADESCO

Em face de notícias dando conta de que o Banco Bradesco teria adquirido o controle da Mediservice, surgiram dúvidas entre associados de São Paulo, sobre as eventuais implicações na prestação de serviço. Em razão disso, o presidente Marcos Armelin, dirigiu a Previcat a seguinte questão:

A compra da Mediservice pelo Bradesco teria ampliado a Rede credenciada de atendimento? Este fato trouxe alguma vantagem / melhoria para o atendimento Mediservice? Qual a orientação para o aposentado que estiver fora do seu domicílio, em local que não tenha serviço médico credenciado?

“A adesão (*absorção*) da Mediservice pelo Bradesco agregou na (*possibilitou a*) redução de custo negociado com os prestadores, ou seja, o valor pago por procedimentos aos credenciados está melhorando para a Caterpillar em virtude do tamanho e nome Bradesco. Quanto ao aumento de rede, a legislação (ANS Agência Nacional de Saúde) entende que as

referenciam profissionais especializados para prestarem serviço ao seus clientes e as Administradoras de Plano Médico, no caso Mediservice, credenciam os profissionais. Essa diferença não permite que os usuários Mediservice acessem diretamente a rede da Bradesco, entretanto, a Mediservice está encaminhando, por ordem de grandeza, contrato e abrindo negociação para os referenciados da Bradesco se credenciarem a Mediservice, observando que trata-se de trabalho de médio a longo prazo, devido a grande quantidade de prestadores de serviço e há necessidade do Aceite por parte desses profissionais.

Em local que não tenha serviço médico credenciado Mediservice, os usuários deverão utilizar a rede credenciada Unimed.”

Eliane F. Novello Zem
PREVICAT - Soc. Prev. Caterpillar

HOBBY

SUDOKU

Como dissemos em nosso número anterior, vamos obter o depoimento de alguém que pratica o jogo e o porque. Trata-se de Leila Addes dos Santos, esposa de nosso colega abencateano, Alvaro Pereira dos Santos.

Abencat e Você – Como você teve a idéia de jogar o Sudoku?

LAS – Durante uma viagem de avião, notei que um senhor de origem asiática ficou o tempo todo com um livrinho, um lápis e uma borracha nas mãos, escrevendo apagando, etc. O senhor, o qual aparentava ter mais de setenta anos, num vôo com duração de 9 horas, e ele lá o tempo todo se distraíndo com aqueles “brinquedinhos”. Esse fato me chamou a atenção, fiquei curiosa e fui procurar saber do que se tratava. Aí descobri que era sobre um jogo chamado Sudoku. Fui a um jornaleiro, percebi que havia vários níveis de dificuldade para o jogo e naturalmente comprei um para iniciantes, a fim de aprender sobre a sua mecânica. Isso ocorreu há cerca de 3 anos e a partir daí não parei mais de jogar, passando pelos níveis de dificuldade médio, difícil e demoníaco.

AV – Qual o tipo de satisfação que este jogo lhe proporciona?

LAS – A principal razão é o desafio de montar uma estratégia para cada etapa do jogo e ver o problema resolvido. Essas alternativas que se apresentam e perseguir um objetivo, para mim é uma atividade bastante prazerosa.

AV – Quanto tempo de seu dia você se dedica ao jogo e quais as vantagens disso?

LAS – Eu costumo jogar em média cerca de três horas, não consecutivas, por dia. Eu ocupo meu tempo, me distraio, desenvolvo meu raciocínio lógico, mantenho meu cérebro em funcionamento e, como consequência, espero com isso evitar possíveis danos a ele, como por exemplo, o mal do “alemão AL”.

Colaboração: **Leila Addes dos Santos**

POESIA FERNANDO PESSOA

Não sei quem sou, que alma tenho.
Quando falo com sinceridade não sei com que
sinceridade falo.
Sou variamente outro do que um eu que não sei se
existe (se é esses outros)...
Sinto crenças que não tenho.
Enlevam-me ânsias que repudio.
A minha perpétua atenção sobre mim
perpetuamente me ponta
traições de alma a um carácter que talvez eu não
tenha,
nem ela julga que eu tenho.
Sinto-me múltiplo.
Sou como um quarto com inúmeros espelhos
fantásticos

que torcem para reflexões falsas
uma única anterior realidade que não está em nenhuma
e está em todas.
Como o panteísta se sente árvore (?) e até a flor,
eu sinto-me vários seres.
Sinto-me viver vidas alheias, em mim,
incompletamente,
como se o meu ser participasse de todos os homens,
incompletamente de cada (?),
por uma suma de não-eus sintetizados num eu posição.

Fernando Pessoa

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 13h às 17h, com Silvia

Reuniões da Diretoria: 2ª Segunda-feira de cada mês, às 19h00. Seja bem Vindo !!!



ÁGUA NOS IDOSOS

Sempre que dou aula de clínica médica aos alunos de quarto ano de medicina, lanço a pergunta: "Quais as causas que mais fazem o vovó ou a vovô terem confusão mental?"

Alguns arriscam: "Tumor na cabeça".

Eu digo: "não".

Outros apostam: "Mal de Alzheimer".

Respondo, novamente: "Não".

A cada negativa a turma espanta-se. E ficam ainda mais boquiabertos quando enumero os três responsáveis mais comuns:

1 - Diabetes descontrolado

2 - Infecção urinária

3 - A família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa sozinhos.

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovó e vovô, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo.

Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos ("batedeira"), angina (dor no peito), coma e até a morte

Insisto: Não é brincadeira.

Ao nascermos, 90% do nosso corpo é constituído de água. Na adolescência, isso cai para 70%. Na fase adulta para 60%. Na terceira idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Portanto, de saída, os idosos têm menos de reserva hídrica. Mas há outro complicador: Mesmo desidratados eles não sentem vontade de tomar água, pois, os seus mecanismos de equilíbrio internos não funcionam muito bem.

Explico: Nós temos sensores de água em várias partes do organismo. São eles que verificam a adequação do nível. Quando ele cai, aciona-se automaticamente um "alarme". Pouca água significa menor quantidade de sangue, de oxigênio e de sais minerais em nossas artérias e veias. Por isso o corpo "pede" água. A informação é passada ao cérebro, a gente sente sede e sai em busca de líquido.

Nos idosos, porém, esses mecanismos são menos eficientes!

A detecção da falta de água corporal e a percepção da sede ficam prejudicadas. Alguns, ainda, devido a certas doenças, como a dolorosa artrose, evitam movimentar-se até para ir tomar água. Conclusão: Idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mais também porque percebem menos a falta de água em seu corpo. Além disso, para a desidratação ser grave, eles não precisam de grandes perdas, como diarreias, vômitos ou exposição intensas ao sol. Basta o dia estar quente - e o verão aí está - ou a umidade do ar baixar muito - como tem sido comum nos últimos meses. Nessas situações, perde-se mais água pela respiração e pelo suor do corpo. Se não houver reposição adequada, é desidratação na certa. Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

Por isso, aqui vão dois alertas. A cada duas horas!

O primeiro é para vovós e vovôs: Tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Bebam toda vez que houver uma oportunidade. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água de côco, sopa, leite, gelatinas e frutas ricas em água como o melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é botar algum líquido para dentro. **Lembrem-se disso!**

Meu segundo alerta é para os familiares: Ofereçam constantemente líquido aos idosos. Lembrem-lhes que isso é vital. Ao mesmo tempo, fiquem atentos, ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, sem atenção. É quase certo que esses sintomas possam ser decorrentes de desidratação. Líquido neles e rápido para um serviço médico.

Arnaldo Lichtenstein (46), médico, é clínico geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Informação via internet. (confirme com seu Médico)

Colaboração: **João Ferreira e Osmil O. Trindade**

QUALIDADE DE VIDA

EXERCÍCIOS COM PESOS: BOM PARA IDOSOS

Com o passar dos anos, o corpo vai ficando mais velho, comprometendo a qualidade de vida, que pode ser caracterizada por não conseguir mais fazer as tarefas que gostaríamos de realizar sem esforço. De acordo com o fisioterapeuta Marcos Augusto Prado, as qualidades de aptidão que mais atuam nessa perda são aquelas estimuladas pela ginástica com carga: Força, resistência anaeróbia e flexibilidade. A força é necessária a fim de sustentar o próprio corpo, levantar um objeto, fazer uma compra. Já a flexibilidade é fundamental para se vestir, para higiene pessoal e para tarefas do dia a dia. "É a resistência anaeróbia que é importante para subir um lance de escadas, carregar uma cesta na subida", explica.

ASSOCIAÇÃO

O fisioterapeuta esclarece que existem ainda qualidades de aptidão que se formam pela associação de outras. "Como exemplos, temos a explosão, uma associação de força com velocidade, que é a capacidade de realizar muito trabalho em pouco tempo, e a potência, capacidade de realizar trabalho rapidamente e por tempo, prolongado", descreve.

Algumas dessas qualidades, segundo Prado, são mais diretamente influenciadas pelos exercícios com pesos. A força cresce, por exemplo, induzida pelo aumento de proteínas contráteis, pela sobrecarga tensional, e a resistência anaeróbica cresce em função do aprimoramento dos processos energéticos, que é induzido pela sobrecarga metabólica. Então, o treinamento com pesos aumenta diretamente a força e a resistência anaeróbia e, conseqüentemente, aumenta também as outras qualidades de aptidão, que são associadas a essas duas qualidades básicas. A flexibilidade é uma qualidade de aptidão que, normalmente, no nível de atividade atlética, não está relacionada à musculação. No entanto, na Terceira Idade, cujos indivíduos possuem limitação de flexibilidade e diminuição da amplitude articular, a ginástica com pesos é uma das melhores formas para chegar aos níveis normais de flexibilidade. "A cada repetição dos exercícios, acontece o alongamento das estruturas retraídas e, continuando os estímulos, a pessoa vai adquirindo os graus normais de amplitude articular. Ou seja, a cada repetição, a atividade com pesos faz um alongamento das estruturas conjuntivas articulares", ressalta.

A ginástica com pesos, conforme o fisioterapeuta atua na flexibilidade, na força e na resistência anaeróbia. Devido a essas qualidades, segundo o *American College of Sports Medicine*, os exercícios resistidos (com pesos) são os mais indicados para manutenção da qualidade de vida e reabilitação de pessoas idosas.

ENVELHECIMENTO

Fazem parte do processo natural de envelhecimento o aumento de gordura corporal, a perda de massa muscular e a diminuição da textura óssea. Para minimizar esses efeitos negativos, uma ótima pedida são exercícios com peso, os quais trazem benefícios também para pessoas idosas, com aumento de massa muscular e redução do tecido adiposo. "Qualquer exercício contribui para o emagrecimento, porque gasta calorias, mas as atividades com pesos, por fazer crescer a massa muscular, aumentam o metabolismo basal. Esse efeito contribui bastante para o processo de emagrecimento", comenta o especialista.

Essa modalidade estimula o aumento da matriz protéica e da mineralização. No tocante à composição corporal, os resultados desse tipo de exercício são diretamente opostos aos efeitos do envelhecimento. Entre eles, destacam-se destreza, capacidade de coordenar adequadamente os movimentos visando a um determinado ato motor, flexibilidade, capacidade de as articulações atingirem amplitudes adequadas nos movimentos maiores ou menores, velocidade, rapidez dos movimentos, força, capacidade de realizar trabalho, movimentar cargas e resistência da capacidade de prolongar esforços de alta (anaeróbia) e baixa (aeróbia) intensidade.

Colaboração: **Jose Carlos Garcia**

Fonte: Jornal de Piracicaba

A MELHOR IDADE

Meus amigos estavam certos. Casamentos - como dizia um grande antropólogo inglês, E.R. Leach - são feitos de favores sexuais, de serviços domésticos e de capacidade de reprodução. Ou melhor, acasalamento, comida e descendência implicam buscar pessoas e coisas fora de nós. São os apaixonados que inventam o amor ou é o amor que já existia antes que faz a paixão? A comida leva ao sexo (o peixe morre pela boca), a reprodução conduz ao casamento; ambos, à manutenção da casa, realizada por mulher que "saiba lavar e cozinhar e que de manhã cedo nos acorde na hora de trabalhar", o famoso é tão decantado modelo Emilia, samba de Wilson Batista e Haroldo Lobo, de 1942.

Na biografia de um casório, o casal de amantes que goza, e diz que ama para além do tempo, compensa o lado efêmero e intangível do gozo sexual, com juras complementares, pois deseja que seu amor tenha um gosto de eternidade. Por causa disso, o par vai da cama para o altar e, numa cerimônia formal, transforma-se em marido e mulher. No rito matrimonial, a sexualidade é recalcada; salienta-se a obediência às regras da sociedade. Agora, como nubentes legitimados por suas famílias e pelo grupo, realizam um ato com conseqüências jurídicas, conjugado o amor fugaz ao sal do realismo. Na cama, o amor é ilimitado; no altar solene das bodas, porém, a morte substitui a eternidade do amor erótico; e uma eventual pobreza e a certeza da doença mostram como a viagem que estão prestes a realizar não é tão simples. Não digo que é impossível, mas é trabalhosa e, como tudo que é humano, exige constante paciência e generosa compreensão. Obriga a recomeçar em cada aurora e anoitecer.

Fonte: Caderno 2 - O Estado de São Paulo

Roberto Damatta

Colaboração: **Mário Hélio Miotto**

EXPRESSÃO MAIS LEVE

Vencer a força da gravidade, os desgastes com o passar dos anos e os vícios de expressão pode ser um tanto quanto moroso, porém, associando técnica à dedicação pessoal é possível sim amenizar os efeitos malquistos que acabam impondo um ar de cansaço, deixando o indivíduo para baixo.

Quem pensa que a fonoaudiologia apenas corrige problemas relacionados à fala e à audição, engana-se. Conforme a fonoaudióloga Gicene Dantas, a especialidade também trabalha com o fortalecimento e a sustentação dos músculos da face, boca e pescoço, diminuindo flacidez, rugas e marcas de expressão. Primeiramente é feita uma avaliação detalhada dos músculos faciais, bem como fotos e filmagem do paciente durante a sua mastigação, deglutição e fala. Também são avaliados a postura, o caminhar e os gestos mais marcantes. “Após análise dos dados de forma minuciosa é feito o planejamento de acordo com as necessidades de cada um, para, então, iniciar o tratamento com acompanhamento individualizado”, explica a especialista, acrescentando que não são utilizados programas prontos, uma vez que cada indivíduo desenvolve um padrão muscular diferente

Inicialmente, trabalha-se com a conscientização da redução dos maus hábitos, que podem causar marcas de expressão na face, dos movimentos repetitivos ou contrações que a pessoa realiza com os músculos da boca e face enquanto mastiga, deglute e fala, causando rugas e sulcos indesejáveis. “Por exemplo, engolir pressionando os lábios pode causar linhas de expressão mais profundas nos cantos da boca; mastigar só de um lado ocasiona desnível na linha das bochechas, bem como, o posicionamento inadequado da língua pode provocar papada”, cita a especialista.

TRATAMENTO

De acordo com Gicene, durante o tratamento, são realizados alongamento muscular, massagens e exercícios que resultam em aumento da oxigenação e vascularização da pele, melhorando a textura e o brilho; fortalecimento e sustentação dos músculos (bochechas, canto da boca e pescoço); suavização de rugas e marcas de expressão, proporcionando assim uma aparência mais leve, com atmosfera mais suave e esteticamente harmoniosa. Quando o paciente se olha no espelho, vê um rosto mais rejuvenescido, sinalizando para um aumento na auto-estima e melhoria na qualidade de vida.

O acompanhamento em consultório é essencial uma vez que é o especialista que tem conhecimento aprofundado em motricidade orofacial (boca e face), possibilitando a habilidade para analisar e interpretar dados relacionados à condição muscular da boca, face e pescoço, como também a possibilidade de tratamento reorganizando a postura, adequando os músculos. Porém, o sucesso almejado no tratamento requer o comprometimento do paciente em fazer os exercícios propostos em casa, diariamente. “Nessa hora, a força de vontade tem que falar mais alto”, afirma.

Colaboração: **Jose Carlos Garcia**

Fonte: Jornal de Piracicaba

NOVOS INTEGRANTES NA COMPOSIÇÃO NA DIRETORIA E CONSELHOS DA ABENCAT

Embora tenhamos comentado que a composição dos Órgãos Diretivos de nossa Associação pouco mudou para a gestão que se inicia, não poderíamos deixar de registrar com muita alegria, que estamos reforçados com a participação de 7 novos colegas que se juntam a nosso grupo para trazer novas idéias e energia aos empreendimentos que temos pela frente. São eles: Antonio Camarda, Antonio Roberto Cominato e José Carlos Santos, como Diretores Adjuntos; Celso de Souza, Nancy F. Barros e Salvador Bochembuzo novos integrantes do Conselho Deliberativo e Antonio Augusto Franco novo integrante do Conselho Fiscal.

Referidos colegas atenderam ao nosso apelo, quando falando de eleições em nosso jornal do 3º trimestre de 2009, solicitávamos maior participação e

enfaticamente a necessidade de renovação na Direção de nossa Associação. Colocaram seus nomes e préstimos a serviço da Abencat, ao que agradecemos. São muito bem vindos e depositamos neles muita confiança no trabalho que farão em prol de nossa Comunidade.

A propósito em nossa reunião de janeiro já pudemos sentir a positiva participação dos novos integrantes com interessantes colocações e questionamentos que contribuem para revitalizar e estimular a busca de novos horizontes e desenvolvimento de nossa Associação.

Aos novos colegas Dirigentes da Abencat nossos cumprimentos, agradecimentos e votos de feliz e proveitosa gestão!

Diretoria Abencat



DOIDO FAZ SERVIÇO COMPLETO

Um louco cai na piscina e começa a se afogar. Outro interno se atira na água e o salva da morte. No dia seguinte, o diretor vai ao quarto do louco salva-vidas e diz: -Parabéns! Vim pessoalmente para dar-lhe duas notícias. A primeira é ótima: Você está de alta! Depois de seu gesto heróico de salvar um interno, nossa equipe concluiu que você está curado e provou isso ao ter essa atitude digna de um verdadeiro herói. A segunda notícia não é boa: Aquele interno que você salvou ontem acho que queria se suicidar mesmo. Morreu hoje se enforcando num cinto. O doido responde:
- Não, senhor diretor, ele não se enforcou. Fui eu que o pendurei para secar.

Colaboração de **João Ferreira da Silva**
Mario Helvio Miotto

A REALIDADE

- Se você tivesse dois apartamentos de luxo, doaria um para o partido?
- Sim – respondeu o “militante”.
- E se você tivesse dois carros de luxo, doaria um para o partido?
- Sim – novamente respondeu o valoroso militante.
- E se tivesse um milhão na conta bancária, doaria 500 mil para o partido?
- É claro que doaria – respondeu o orgulhoso companheiro.
- E se tivesse duas galinhas,
- Não! – respondeu o camarada.
- Mas por quê você doaria um apartamento de luxo se tivesse dois, um carro de luxo se tivesse dois, e 500 mil se tivesse um milhão, mas não doaria uma galinha se tivesse duas?
- É porque as duas galinhas eu tenho.

Colaboração de **João Ferreira da Silva**
Mario Helvio Miotto

Alunos e professores

Professora: O que devo fazer para repartir 11 batatas entre 7 pessoas?

Aluno: Purê de batata, professora!

Professor: Joaquim, diga o presente do indicativo do verbo caminhar.

Aluno: Eu caminho.... tu caminhas... ele caminha....

Professor: Mais depressa!

Aluno: Nós corremos, vós correis, eles correm!

Colaboração de **João Ferreira da Silva**
Mario Helvio Miotto

O INTELIGENTE E O “BURRO”

O inteligente e o burro estão fazendo uma brincadeira, cujas regras são: Cada um faz perguntas ao outro. Se o burro não sabe a resposta, ele paga 1 real ao outro; se é o inteligente que não sabe a resposta, ele paga 100 reais porque ele é mais inteligente, e assim parece justo. O inteligente começa:

- O que tem quatro patas e mia?

-Não sei. Toma 1 real.

-O que tem quatro patas e late?

-Não sei. Toma 1 real.

-Faz uma pergunta você – pede o inteligente.

-Tá bom! O que é que tem oito patas de manhã e quatro de tarde?

O inteligente pensa, pensa, pensa, mas depois de uma hora sem achar a resposta, tem que desistir:

-Não sei, toma cem reais. O que é, hein?

-Não sei. Toma 1 real.

Colaboração de **João Ferreira da Silva**
Mario Helvio Miotto

CARIDOSO

Isaac fica na porta da sinagoga dizendo:

”Tsedaká (caridade) por favor”

Chega o rabino, o contempla, dá uma paradinha e lhe pergunta:

- Isaac, o que você está fazendo?

Isaac responde:

- Rabino, eu estou juntando dinheiro para uma mulher viúva, com três filhos pequenos, que está devendo três meses de aluguel e se ela não pagar R\$1.500,00, até hoje, o proprietário irá despeja-la.

- Isaac, quanto você já recolheu?

- R\$1.000,00, rabino.

- Ora, para uma missão tão importante, de ajudar uma viúva, eu te darei os R\$500,00 faltantes.

- Agradeço em nome da viúva, rabino.

- Isaac, você tem um bom coração! A viúva é sua parente?

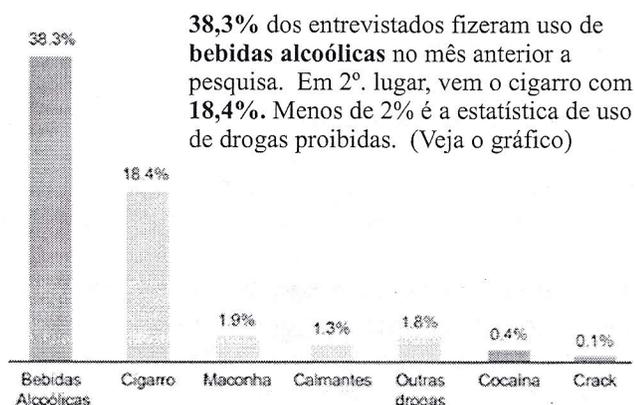
- Não, é minha inquilina.

Colaboração de **Hélvia Miotto Juchem**
Mario Helvio Miotto



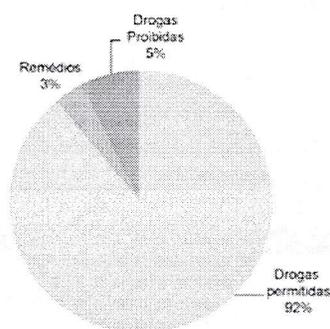
DEPENDÊNCIA QUÍMICA - FÉ NA PREVENÇÃO

Você sabe quais são as drogas mais usadas no Brasil hoje? Pelo que vemos na TV e de acordo com o senso comum, podemos achar que as drogas proibidas, como a maconha, a cocaína e o crack são utilizadas com muito mais frequência do que as drogas permitidas, como o álcool e o cigarro. Isso não é verdade.



38,3% dos entrevistados fizeram uso de **bebidas alcoólicas** no mês anterior a pesquisa. Em 2º. lugar, vem o cigarro com **18,4%**. Menos de 2% é a estatística de uso de drogas proibidas. (Veja o gráfico)

Notamos que a maconha e os remédios tipo calmantes apareceram depois dessas duas drogas e com uma porcentagem bem menor. Vemos também que a cocaína e o crack foram as duas drogas que menor número de pessoas tinha usado nessa mesma época. Na categoria "Outras Drogas" estão somadas as porcentagens de outros oito tipos diferentes de droga (como Inalantes, Estimulantes, Opiáceos, Codeína, Alucinógenos, Orexígenos, Esteróides e Barbitúricos).



Do total do entrevistados, apenas 5% das pessoas tinham usado alguma droga cuja venda é proibida, como cocaína, crack, alucinógenos (LSD, êxtase, chá de cogumelo etc.), opiáceos (morfina, heroína etc.) e esteróides anabolizantes, conhecidos como "bombas" de academia - substâncias usadas para deixar o corpo mais musculoso). As demais pessoas, ou seja 95%, usaram pelo menos um tipo de droga cuja comercialização é permitida em diversos estabelecimentos, como bebidas alcoólicas, cigarros e inalantes (cola de sapateiro, querosene, thinner etc.).

Os remédios também são considerados drogas permitidas, mas a venda é mais controlada, pois dependem da receita de um médico. Por esses gráficos, você pode notar que hoje, no Brasil, as drogas que podem levar a abuso mais utilizadas são aquelas que costumamos chamar de legalizadas ou permitidas – o álcool e o tabaco.

O que é "FÉ NA PREVENÇÃO"?

É uma iniciativa do Governo Federal - Gabinete de Segurança Institucional que através da SENAD - Secretaria Nacional de Política sobre Drogas em parceria com a o PRONASCI – Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania e também com a UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo, criaram este curso (EaD – Ensino à Distância, via Internet) e treinaram cerca de 5.000 voluntários, Líderes Religiosos e Movimentos Afins de todo o Brasil.

O envolvimento de líderes de líderes religiosos e movimentos afins, de todas as seitas, religiões, católicos, evangélicos, espíritas e outros, baseia-se no fato de que é cientificamente provado que a fé de uma pessoa pode contribuir muito para a sua recuperação de saúde e principalmente desta terrível doença que é a dependência química.

O conteúdo programático do Curso aborda diversas temáticas relacionadas ao conceito e à classificação de drogas, além de técnicas de abordagem, Intervenção Breve, formas de encaminhamento e entrevista motivacional na prevenção do uso de álcool e/ou outras drogas.

A capacitação concluída com estes 5.000 líderes no Brasil, durante os meses de Outubro à Dezembro de 2009, permite que cada um deles colabore com a prevenção de uso de drogas, junto às suas comunidades, incluindo atividades bem objetivas, tais como:

- Caracterizar o uso, abuso e dependência de álcool e outras drogas no Brasil.
- Reconhecer a política e a legislação brasileira sobre drogas
- Descrever os efeitos de consumo de álcool e outras drogas
- Conhecer e aplicar os procedimentos de prevenção e de Intervenção Breve
- Conhecer modalidades de tratamento e encaminhamento para pessoas com dependência de álcool e outras drogas
- Identificar a importância das redes sociais na recuperação e reinserção social de usuários e dependentes de álcool e outras drogas
- Reconhecer o papel das lideranças religiosas e de movimentos afins em situações de uso e dependência de álcool e outras drogas.

Dentre estes 5.000 treinados no Brasil está este Abencateano que vos escreve, à disposição de vocês colegas e familiares que porventura queiram ajuda nesta área da saúde, onde geralmente Jovens, Pais e Cônjuges são negativamente afetados.

Aguardem mais detalhes deste programa "Fé na Prevenção". (Continua no próxima edição).

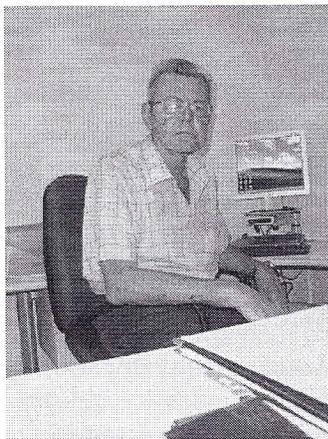
José Carlos dos Santos (Zéca Santos)

Fonte: SENAD e UNIFESP



EDUARDO HELMINSKY FILHO

O nosso entrevistado desta edição do Abencat e Você, Eduardo, conta de sua longa carreira profissional. Na Abencat, tem sido um colaborador valioso na área de "registros", tem feito inúmeras fotos e vídeos de eventos. Ele também dispõe de um acervo de fotos, de cenas da



Caterpillar, bem como a publicação da empresa e, certamente, deste boletim. Por ocasião de vários dos nossos eventos, Eduardo tem exposto seleções dessas imagens. Leia a seguir a entrevista.

Mário Hélivio Miotto

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

EHF – Minha família não era muito grande, meu pai era Paranaense e minha mãe é Yugoslava, mas no Brasil desde os três anos de idade, filhos de imigrantes europeus vindos ao Brasil após a primeira Guerra. Somos em três irmãos sendo eu o mais velho e morávamos no Itaim Bibi em São Paulo. Meu pai era chefe de ferramentaria e minha mãe é dona de casa até hoje com 90 anos e morando sozinha em Cabreúva, onde ainda ajuda na pastoral da Igreja. Nós fomos criados num regime muito rígido conforme padrões europeus, e tínhamos as nossas obrigações diárias a serem cumpridas, em casa, na escola, na Igreja Católica aos domingos e porque não nas brincadeiras.

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

EHF – Sou casado há 44 anos, com a Vó Lourdes e tivemos três filhos, todos casados, temos até agora duas lindas netas e todos moram aqui em Piracicaba.

AV Quando e como se iniciou sua vida Profissional?

EHF – Comecei a trabalhar com 15 anos como torneiro mecânico em uma fábrica de instrumentos ópticos no Jabaquara. Estudava à noite, quando terminei o serviço militar fui trabalhar como Desenhista de ferramentas na Bicicletas Monark no

Brooklin. Mais tarde como Programador de produção na Plessey ATE telecomunicações em Santo Amaro e depois na Burndy conectores elétricos em Guarapiranga no Desenvolvimento de produtos novos. Eu recém casado, com muitas dívidas, não podia conviver com os atrasos nos pagamentos, resolvi procurar outro lugar para trabalhar.

AV – Quando e como você chegou à Caterpillar?

EHF – Em novembro de 1967, através de um anúncio no Estadão para Processador, fui fazer uma ficha e, fui chamado no dia seguinte para fazer um teste. Foram dois dias, aí fui entrevistado pelo George Tedorenko e depois pelo Mike Bonduki; estava empregado como Técnico de Processos no Planejamento.

AV – Que funções você desempenhou na CBL?

EHF – No planejamento coordenamos a transferência da "Lapa" para Sto. Amaro e a nacionalização do D4D. Fui promovido à Supervisor de Fábrica, e em 1973 fazia parte de um grupo chamado "Forward Planning" para o desenvolvimento de uma nova fábrica que viria a ser Piracicaba. Dois anos mais tarde fui convidado a me transferir para Piracicaba como Supervisor de Planejamento, depois Supervisor Geral da Ferramentaria e do Projeto de Ferramentas e Superintendente da Fábrica. Como bom conhecedor do Sistema de Programação da CBSA o "MCS" e posteriormente fui transferido para a área de materiais como Superintendente, coordenando a programação das duas fábricas. Durante a consolidação, tivemos uma mudança muito grande na administração e passei a exercer o cargo de Coordenador de Inventário. No começo de 1993 depois de 26 anos, me desliguei da Cat. aposentando-me, pois tinha tempo para isto.

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

EHF – Um fato que me marcou muito pessoal e profissionalmente foi quando na fábrica, não conseguia entender porque diariamente tínhamos tantas peças na lista de falta. Depois de analisar e fazer algumas alterações estratégicas, associado a muito esforço de toda a equipe, conseguimos eliminar o famigerado "Short Sheet" que foi o que orientou os supervisores durante muito tempo. Tínhamos um sistema de programação, o "MCS" porém nunca foi seguido. Após alguns ajustes a área de 1as. Operações "Press Shop" não tinha mais nenhum atraso, o que foi sendo seguido pelas outras áreas. Como a programação era mensal, todo fim de mês na área de 1as. operações não tínhamos o que fazer, então era limpeza geral, pois tão pouco se fazia algo adiantado.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

EHF – Não. Eu tinha somente 49 anos e três meses depois estava trabalhando como Gerente de Produção em uma indústria de equipamentos para panificação em Limeira; depois como Gerente Industrial numa fábrica de carregadeiras de cana, de lenha e motoguinchos aqui em Piracicaba. Foi quando fui convidado para fazer parte de uma equipe de Consultores Técnicos de Peoria; tínhamos alguns projetos aqui no Brasil e depois começamos também a trabalhar no exterior, em projetos na Austrália, Tasmânia, USA, México e até o começo do ano passado na Romênia, quando a nossa Divisão em Peoria foi desativada, somando tudo já são 50 anos de trabalho.

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

EHF – Não sei, ainda não estou disposto a me aposentar, acredito ter muita experiência para dividir e auxiliar quem tenha problemas de manufatura. Continuo morando em Piracicaba, na mesma casa e meus relacionamentos continuam os mesmos.

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

EHF – Sim, quero aproveitar esta oportunidade para agradecer a todos que conviveram e colaboraram comigo durante o quarto de século que estivemos juntos em diversas funções, fazendo com que a Caterpillar Brasil se tornasse o sucesso e o ícone que é hoje na Corporação.

Meu sincero “Muito Obrigado” a todos os colegas que sempre me ajudaram a ter sucesso nas diversas empreitadas e desafios.

AV – Você daria uma “dica” para seus colegas que ainda estão na ativa de como se preparar para este momento?

EHF – Outra pergunta difícil de responder pois ainda não tenho experiência desta nova situação para poder me posicionar e dar uma dica. Porém tenho visto vários colegas já aposentados e posso fazer uma análise de que não é simples e fácil a adaptação a esse novo estilo e padrão de vida.

Muito obrigado pela oportunidade que me foi dada para esta entrevista.

MANUEL MORON ROBLES

★ 24/07/1933 † 01/01/2010

Acreditamos que todos tiveram conhecimento da morte trágica de Moron e de sua família, no sítio a que dedicou muitos esforços, para lá usufruir, com sua esposa e família, sua aposentadoria. Ele considerava o sítio o seu paraíso.

Nesta oportunidade, queremos lembrar o Moron, ser humano, amigo e conselheiro de todas as horas. Sabemos de fatos de sua vida privada, com relação a um jovem subordinado, casado, e “iniciando a vida”, vindo do interior, tinha muito que aprender, no trabalho e no seu amadurecimento como pessoa. Morando em cidade da grande São Paulo, teve em Moron e sua esposa Érika, um apoio para as dificuldades que um jovem casal encontra em terra estranha. Moron orientou-o a mudar-se para São Paulo, para o que encaminhou o aluguel de casa. Estimulou-o a adquirir terreno para depois construir sua casa. Por ocasião do parto da esposa desse funcionário, Moron se prontificou a leva-la à maternidade, o que ocorreu numa madrugada. A amizade sincera ligou essas

duas famílias por cerca de 40 anos. Mas Moron fez mais amizades também. E no serviço sempre se conduziu com muita correção.

Como abencateano, Moron fez parte do primeiro lote de associados. Foi admitido a 30 de março de 93, apenas três semanas após a fundação da Abencat. Sempre foi muito participativo. Nas confraternizações, juntamente com Érika era um associado bastante assíduo. Foi membro de diretoria e de conselho em várias oportunidades. Era dos mais presentes nas reuniões conjuntas de Diretoria e Conselhos, assim como nas assembléias, fossem em São Paulo ou em Piracicaba. Na última eleição, a 5 de dezembro passado, fora eleito para o Conselho Deliberativo, por mais uma vez, pela última vez. Sentiremos a falta de Moron.

Mario Helvio Miotto

Remetente:

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