

ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2010 - Nº 51 - ANO XIII



PALAVRA DO PRESIDENTE

AS NOVAS FORMAS E FACILIDADE DE COMUNICAÇÃO NÃO SUBSTITUEM O CONTATO PESSOAL!

Boa parte de nós, em nossa “vida de trabalho”, principalmente aqueles aposentados há muito tempo, pouco ou nenhum contato teve ou tinha com o microcomputador e/ou a internet, até porque eram poucos e com restritos acessos; some-se a isso a nossa falta de preparo, certa resistência, baixo interesse e/ou até receio de nos envolver com esses “bichos papões”.

Hoje a maioria quebrou a barreira, até compelidos pelas exigências da modernidade, pois quase tudo requer alguma forma de envolvimento com micro / informática: o relacionamento bancário exige a interação com a máquina; compras são feitas com a utilização de cartões informatizados; comunicações via inúmeras opções propiciadas pela internet; até para votar usamos um terminal eletrônico, e assim por diante. Ou seja, com maior “expertise” ou até com poucos rudimentos de informação, tentamos não ficar de fora do atual “ambiente cibernético”, e conseguimos ter nosso “e-mail”, enviar e receber mensagens, controlar nossa conta bancária via internet, experimentar com algum receio, compras nos vários sites disponíveis na “rede”, fazemos pesquisas das mais diversas, etc.

No início nos deslumbramos com a facilidade e agilidade da comunicação via rede; ficamos com a ilusão de que “esses recursos” vão refazer nossos contatos com familiares e amigos, vão reforçar nossos laços de amizade e ampliar nossa rede social; ficamos extasiados com mensagens, poesias, “clippings” espetaculares sobre os mais variados temas, etc.; enfim, que maravilha! Mas logo começamos a perceber “alguns problemas”: o volume, diversidade e discutível qualidade das informações recebidas acabam nos afogando, ficando difícil de separar o “joio do trigo”; os contatos que

pretendíamos refazer, até tiveram início com as primeiras trocas de mensagens, mas não tiveram continuidade, e nem nos trouxeram muitas emoções; e se não nos policiarmos, ficaremos desperdiçando muito tempo na frente do computador, afetando outras nossas necessárias atividades.

Conclusão, até vencemos aquelas barreiras iniciais, já não somos tão “analfabetos de internet”, mas seu acesso não consegue substituir o **contato pessoal**, pois acontece num “mundo virtual” em que não utilizamos com a mesma intensidade nossos sentidos, e nem damos vazão aos nossos sentimentos. O **contato pessoal** continua indispensável para alimentar nosso espírito, estimular nossas energias e humor, afastar o desânimo e depressão que pode nos afetar se ficarmos isolados em nosso “mundinho”.

Aí entra a Abencat, pois uma de suas finalidades é estimular o contato pessoal entre seus Associados, através de seus encontros e promoções, procurando manter os laços dos tempos da Caterpillar.

A propósito, dentro deste contexto, mundo virtual e mundo real, é interessante comentar um pouco de nosso jornal: temos recebido sugestões para transforma-lo num “veículo digital”, transmitido via internet, ganhando em custos e agilidade. Achamos, no entanto, importante mantê-lo “real”, isto é, no papel, impresso e palpável, para que a Abencat tenha uma ligação concreta com seus Associados, e chegue na casa de todos, independentemente de ter ou não internet. Já temos nos utilizado de canais como “e-mail”, e, até, poderemos ter uma “página” na internet, mas o “Abencat e Você”, impresso, vai continuar sendo nosso baluarte de comunicação com os Associados.

Marcos Aguirre Armelin

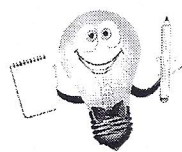
NÃO ESQUEÇA: 4 DE DEZEMBRO, NO CEC.

Tiragem desta edição:

- ✓ 356 exemplares
- ✓ 330 exemplares para associados
- ✓ 15 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 11 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



DICAS



Cuidado com o “Golpe da Pesquisa”

– Tem sido relatado de que em Shoppings “pseudos entrevistadores”, nas imediações dos cinemas, fazendo uma suposta pesquisa, abordam pessoas que estão para entrar no cinema, procuram colher opiniões para a “pesquisa” e principalmente, informações como nome, telefone celular e fixo, endereço, e outras; discretamente anotam também algumas características da pessoa, roupa que está usando, etc. No encerramento da “pesquisa” sugerem que o pesquisado não se esqueça de desligar o celular para não incomodar outras pessoas no interior do cinema. Com o “pesquisado” com o celular desligado, e já dentro do cinema, com as informações obtidas, o “bandido” liga para a casa da pessoa, fazendo algum tipo de chantagem ou simulando situação que induz o familiar a acreditar na veracidade da situação, tornando-se refém de uma delicada / perigosa armação. Assim a Polícia alerta para cuidados ao passar informações pessoais e telefones em pesquisas e entrevistas.

Motorista Idoso – Espaços de Estacionamento



De acordo com legislação em vigor, espaços de estacionamento (vagas), devem ser providos tanto nas vias públicas como em estacionamentos coletivos de estabelecimentos como shopping centers e supermercados, e outros. Esses locais devem ser identificados por placa com dizeres apropriados, e com pintura de solo com a legenda IDOSO. Destinam-se a motoristas com 60 ou mais anos, que devem expor sobre o painel de instrumentos, a credencial, em formato próprio, de validade nacional. Em Piracicaba, ela é fornecida pela Autoridade de Trânsito local, SEMUTTRAN, localizada na Av. Comendador Luciano Guidotti, 1446. São requeridos cópias de RG, comprovante de residência, e apresentação da CNH e do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo, ambos em nome do interessado. Essa credencial não isenta do uso de talão de Zona Azul, onde for o caso.

Pensamentos

“Seus filhos são sua prioridade,
a felicidade deles fará a sua”

Outro cuidado com o Celular



– Para ilustrar a mensagem, pequena historietta acontecida: uma Senhora teve sua bolsa roubada, onde havia seu cartão de banco, cartão de crédito, documentos e seu celular, contendo agenda identificando os seus contatos familiares, entre outros “meu bem e mamãe,” etc. Vinte minutos mais tarde, ligou de um telefone público para seu marido para contar o que acontecera. O marido de imediato disse, acabei de receber sua mensagem de texto pedindo a senha de nossa conta, e respondi enviando o número há poucos instantes. Correram para o banco, mas um saque alto já havia sido feito.

Lição: Antes de responder a alguma solicitação de texto de algo muito importante, restrito ou sensível, confirme a real procedência da solicitação, chamando de volta. Isto vale também para textos de “amigos” ou “familiares” marcando lugar para encontra-los; não deixe de chamar de volta e confirmar a veracidade da mensagem.

**Outra recomendação para a agenda do celular –
“A quem chamar?”**



– As equipes de Resgates ou de Bombeiros constatarem que é comum em situações de acidentes em que as vítimas estão inconscientes, encontrar seus aparelhos celulares. No entanto, não conseguem com facilidade identificar pessoa / familiar para ser contatado, através da agenda desses celulares. Assim sendo, esses Serviços tem recomendado adotar uma convenção para identificar na agenda do celular a (as) pessoa (as) a serem contatadas em caso de acidente com o usuário de celular, ou seja: **basta adicionar o “prefixo AA” antes do(s) nome (s) dessa (s) pessoa (s) na agenda.**

Pagamento de Pedágios através de Boletos Bancários



– Possivelmente Você já deve ter tido a preocupação de estar numa rodovia e se surpreender que está com pouco dinheiro, ou até insuficiente para pagar o(s) pedágio (os). Embora não seja divulgado, se Você estiver com pouco dinheiro, ao passar no pedágio, alegue sua situação, e peça que seja emitido um “boleto” para Você efetuar o pagamento posteriormente.

Marcos Aguirre Armelin

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.

SEGURO DE VIDA

Errata

Seguro de vida – Aposentados

Na matéria do Boletim nº 50, sobre o seguro de vida, no Sub-título **Auxílio Funeral**, em que informávamos o telefone da Seguradora, para onde se deve telefonar no caso de ocorrência de morte de segurado da Previcat, cometemos um erro durante a digitação, e só tardiamente fomos alertados desse erro. O número correto do Telefone é

0800.7012704

Todas as demais instruções e orientações estão corretas no Boletim nº 50, do 2º Trimestre.

Pedimos escusas por nossa falha.

Mario Helvio Miotto

NOVOS ASSOCIADOS



No mês de **JULHO/2010**, tivemos o ingresso de mais três associados. São eles:

- **EDMILSON GERALDO CASALE** – Apresentado por Dárcio L. B. Rodrigues.

É casado com a sra. Maria Solange Fernandes Casale. Aniversários: Edmilson = 08.10 e Maria Solange = 15.04.

Fone: 19 – 34217704.

- **JAIR DE BRITO** – Apresentado por e Dárcio L. B. Rodrigues.

É casado com a sra. Maria Antonia Sacomani de Brito.

Aniversários: Jair = 03.07 e Maria Antonia = 26.10.
Fone: 19- 34134419.

- **JOSÉ BENEDITO RODRIGUES** – Apresentado por Eliezer Totti.

É casado com a sra. Maria Jaci Mariano Rodrigues. Aniversários: José Benedito - 21.03 e Maria Jaci 05.07

Fone: 19 – 34132919..

Nossos votos de boas vindas aos novos associados.

Pensamentos

“Interesse-se pela árvore genealógica e pela origem de sua família”

“Aceite-se sugestões para o fim de semana.
A inflexibilidade é o maior gerador de tensões em família”

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO

A Diretoria da Abencat está trabalhando para a realização da confraternização anual. As primeiras preocupações são a reserva do local pretendido, e a definição e agendamento do bufê a ser contratado, tendo em vista que na época e data pretendida, há muitos eventos e local e bufê são muito solicitados. A experiência de anos anteriores recomenda que sejam tomadas essas providências com antecedência, o que tem sido feito. Também em função de compromissos que se avolumam em dezembro, tem sido considerado mais conveniente que se promova nosso encontro no início de dezembro. Assim, foi escolhida a data de 4 de dezembro, um sábado e, o local pretendido, o salão principal do Clube dos Empregados da Caterpillar, o CEC, já foi solicitado e reservado para essa data.

Quanto ao serviço de bufê, foi elaborado um cardápio básico objetivo, compreendendo café da manhã, aperitivo e almoço. Foi seguido o esquema de “carta-convite” a quatro fornecedores desse tipo de serviço. Recebidas as propostas, a diretoria fez a escolha levando em conta o cardápio detalhado dos proponentes e o preço por comensal.

Oportunamente faremos à CBL a solicitação do patrocínio das bebidas, o que tem sido uma constante nas nossas confraternizações de fim de ano.

Desde já, ficam os associados convidados a fazerem a reserva desse dia, 4 de dezembro, para participarem da confraternização, ocasião em que será distribuída a cesta de natal da Abencat, entre os que tenham feito a devida reserva, e comparecido. Convite formal será enviado oportunamente.

Mario Helvio Miotto



A Morte do Padre

O velho padre que, durante muitos anos, tinha trabalhado fielmente com o povo africano, e que agora estava de volta ao Brasil, doente e moribundo, no Hospital Geral de Brasília, é notícia e manchete midiática da hora. Já nos últimos suspiros, ele faz um sinal à enfermeira, que se aproxima.

- Sim, padre?

- Eu queria ver dois proeminentes políticos, antes de morrer, Renan Calheiros e Sarney, sussurrou ele.

- Sim, padre, verei o que posso fazer, respondeu a enfermeira.

Ela entra em contato com o Congresso Nacional e logo recebe a notícia: ambos gostariam muito de visitar o religioso.

A caminho do hospital, Sarney diz a Renan Calheiros:

- Eu não sei por que o homem de Deus nos quer ver, mas certamente isso vai ajudar a melhorar a nossa imagem perante a Igreja e o povo, o que é sempre bom.

Renan Calheiros concordou. Era uma grande oportunidade para eles e até foi enviado um comunicado oficial à imprensa sobre a visita.

Quando chegaram ao quarto, com toda a mídia presente, o santo homem pegou na mão de Renan Calheiros, com a esquerda.

Houve um grande silêncio e notou-se um ar de pureza e serenidade no semblante do sacerdote.

Renan Calheiros, então, indagou:

- Padre, por que fomos nós os escolhidos, entre tantas pessoas, para estar com o senhor no seu fim?

O moribundo, lentamente disse:

- Sempre, em toda a minha vida, procurei ter como modelo, Nosso Senhor Jesus Cristo.

- Amém, disse Sarney.

- Amém, disse Renan Calheiros.

E o padre concluiu:

- Então, como Ele morreu entre dois ladrões, quero fazer o mesmo.

Colaboração de **Antonio Roberto Cominato**
Itamar Colimódio Esteves

Na hora da morte

Bernardo está agonizando e diz, murmurando, a seu único filho.

- Jacob, como eu estou próximo da morte, quero que saibas que as sete casas, os três edifícios, os trinta táxis, a fábrica de telas, as oito lojas.... as jóias.... os títulos de valores...as esculturas...

- Sim, papai....tu me os deixas?

- Eu os vendo baratos...baratos.

Sociedade

Vocês sabem por que sociedade de portugueses dá certo?

É porque um rouba do outro e deposita na conta conjunta.

No chuveiro

Manoel está tomando banho e grita para a Maria.

- Ô Maria, me traz um shampoo!

E Maria entrega o shampoo. Logo em seguida, Manoel grita, de novo.

- Ô Maria, me traz outro shampoo!

- Mas eu te dei um agorinha mesmo, homem!

- É que está escrito aqui que é para cabelos secos, e eu já molhei os meus.

No sexo

- Manoel, tu gostas de mulher com muito seio?

- Não, pra mim dois já está bom

Loja de sapatos

O Joaquim foi, na segunda feira, a uma loja de sapatos. Escolheu, escolheu e acabou se decidindo por um par de sapatos de cromo alemão.

O vendedor entregou os sapatos mas foi logo advertindo:

- Senhor, estes sapatos costumam apertar os pés nos cinco primeiros dias.

- Não tem problema. Eu só vou usá-lo no domingo que vem.

Agenda de telefone

Por que os portugueses usam somente a letra "T" em suas agendas de telefones?

É porque os telefones são registrados como "Telefone do Euzébio", "Telefone do Manoel", "Telefone do....."

Na estrada

O português estava dirigindo em uma estrada quando viu uma placa com a legenda:

"Curva Perigosa à esquerda". Ele não teve dúvida: virou à direita.

Disque pêsames

Lançaram em Portugal o novo serviço por telefone: É o "Disque Finados". Você telefona e ouve "Um minuto de silêncio"

Obtidas na internet por
Mario Helvio Miotto



ATENÇÃO VILA SAÚDE
INFORMA



NOVOS CLÍNICOS GERAIS

A partir de 26 de junho passado, iniciaram suas atividades na Vila Saúde dois novos Clínicos Gerais, para melhor atender aos pacientes, e complementar o tratamento multidisciplinar realizado.

Agende sua consulta, de terças a sextas, em horários variados de atendimento.

Lembramos o endereço, Rua Santo Antônio, 682 (esquina com 13 de Maio), e o telefone, 19-2106-0350

NOVA FONOAUDIÓLOGA

FONOAUDIOLOGIA – Um assunto de interesse de toda a família

Se alguém de sua família apresenta dificuldades de fala, (gagueira, troca de letras), dificuldade de leitura e escrita, problema de voz (rouquidão, voz fina), deficiência auditiva, dificuldades na respiração, mastigação ou para engolir, desde 1º de julho passado, a Vila Saúde passou a contar com uma Fonoaudióloga que trabalha em horários diversificados, para melhor atender aos diferentes turnos da Caterpillar, para triagens e atendimentos. Os atendimentos são realizados mediante agendamento prévio, pelo telefone 19-2106-0350. A seguir expomos os diferentes horários de atendimento:

Dia	Horário	Período
2ª feira	14h00 às 20h00	Tarde/Noite
3ª feira	07h00 às 13h00	Manhã
4ª feira	12h00 às 18h00	Tarde
5ª feira	14h00 às 20h00	Tarde/Noite
6ª feira	07h00 às 13h00	Manhã

Pensamentos

“Desligue o televisor e estimule a conversação”

“Visite seus parentes”

LIMPE SEUS RINS
POR MENOS
DE 1 REAL



Os anos passam e nossos rins vão filtrando nosso sangue para remover o sal e outros intoxicantes que entram no nosso organismo. Com o tempo, o sal se acumula e é preciso fazer uma limpeza. Como fazer isso? De um modo simples e barato.

Pegue um maço de salsa e lave bem, em água corrente. Corte bem picadinho e ponha em uma vasilha com água limpa. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos. Deixe esfriar. Coe, ponha em uma jarra com tampa e guarde na geladeira.

Beba um copo a cada dia, e você vai perceber que o sal e outros “venenos” acumulados nos rins saem na urina. Você vai notar a diferença!

Há muitos anos a salsa é reconhecida como o melhor tratamento de limpeza dos rins. E é um remédio “natural”.

Sobre a salsa

A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas. Ela contém mais vitaminas “C” do que qualquer outro vegetal da nossa culinária (166 mg por 100 g). Isso é três vezes mais do que a laranja. A salsa contém também ferro (5,5 mg/100 g), magnésio (2,7 mg/100 g), cálcio (245 mg/100g) e potássio (1 mg/100 g). De acordo com o Padre Kniepp, essa planta é um poderoso diurético, curando a retenção de água no organismo, sendo recomendada para pedra nos rins, reumatismo e cólica menstrual.

Sua alta concentração de vitamina “C” ajuda na absorção de ferro. O suco de salsa, sendo bebida natural, pode ser tomado misturado com outros sucos, 3 vezes ao dia.

As folhas podem ser mantidas no congelador, e seu uso é recomendado na culinária diária, pois além de saudáveis, dão ótimo sabor a qualquer receita.

Nota: Não é recomendada para gestantes e lactantes.

Material reunido pelo

Eng. Agr. **Valdemar Antonio Demétrio**

Prof. Titular Depto. de Eng. Biosistemas

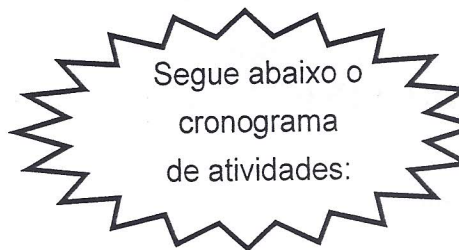
USP – ESALQ

Colaboração, via internet, de **Roberto Soriano**



1ª Caminhada Viva Bem - VILA SAÚDE

Como já sabemos, a caminhada é um exercício aeróbico muito eficaz para a saúde. Caminhar é uma atividade física perfeita: é fácil, leve, melhora o seu astral e é capaz de proporcionar saúde, beleza e boa forma. A caminhada, além de tudo, ainda tem a vantagem de ser a mais segura de todas as atividades aeróbicas, tanto sob o ponto de vista cardiovascular como ortopédico. Mesmo executando-a com passos rápidos, dificilmente o coração será sobrecarregado. Além disso, diferentemente da corrida, o risco de lesões nas articulações, em especial nos joelhos e tornozelos, é bem menor. Com isso, a Vila Saúde, centro multidisciplinar freqüentado por funcionários, dependentes, agregados e aposentados da CATERPILLAR, estará promovendo no dia 21/08 um evento com o objetivo de promover saúde e qualidade de vida, além de sociabilização e divulgação dos serviços oferecidos pelo centro. A Caminhada Viva Bem acontecerá no Parque da Rua do Porto. A estrutura estará montada a partir das sete horas e trinta minutos. Enfermeiros estarão aferindo a pressão e medindo a glicemia dos participantes antes do início do evento. Antes da largada para os quatro kms de atividade, os educadores físicos auxiliarão nos alongamentos e aquecimento dos participantes.



Horário	Atividade	Setor
7:45 as 8:10	Aferição da pressão arterial dos participantes e entrega dos crachás	Enfermagem
8:10 as 8:25	Alongamentos	Educadores Físicos
8:25 as 8:30	Aquecimento	Educadores Físicos
8:30	Largada para a caminhada	Todos

Ao completar dois kms de percurso, um ponto de hidratação estará à disposição dos participantes. Ao final dos quatro kms, novamente o ponto de hidratação, frutas e barrinhas de cereal serão distribuídas. Para participar é muito fácil. Faça sua inscrição pela INTRANET ou com um dos professores da Atividade Física na Vila Saúde. Todos estão convidados. Vista uma roupa leve, amarre o tênis e venha desfrutar de uma boa atividade ao nosso lado.

Fábio Camargo
Educador Físico

EMAGRECER COM SAÚDE!

Quem é que nunca se incomodou com o peso ou com a silueta saliente, principalmente quando estes são denunciados pela roupa favorita que já reluta em entrar e já não cai mais tão bem quanto antes, pois poucas são as pessoas que podem se dar ao luxo de ainda, após os 30 anos vestir a mesma roupa dos 18 não é? É nessa hora que a palavra Emagrecer vem à cabeça, mas aí o ato de pensar, e se planejar para perder os quilinhos extras podem esbarrar na hora da ação, ou seja, na hora de fechar a boca e se engajar num programa de atividades físicas, pois se sabe que essa é a maneira mais saudável de perder peso.

Apesar de as pessoas terem a consciência disso, diminuir os excessos à mesa se alimentar de maneira saudável e fazer exercícios não são tarefas fáceis, ainda mais nas épocas mais frias entre maio a agosto, e para isso mudanças de hábito e atitudes pró-ativas deverão acontecer e procurar a orientação de alguns especialistas é indispensável.

Primeiro você deve começar por uma consulta com um médico especialista, pois é prudente saber o seu estado atual de saúde, ele deverá avaliar se você possui ou não algum outro problema que deverá ser cuidado juntamente com estratégia para perda de peso, o segundo passo será a formulação da sua dieta, responsável por mais de 60% do sucesso de sua empreitada, aí entra o auxílio de um profissional fundamental nesse processo, o nutricionista.

Agora com o aval médico e a sua dieta em mãos é hora do terceiro passo, suar a camisa e para isso é importantíssimo que você receba a orientação de um profissional de educação física ou esporte, pois achar que somente caminhar no quarteirão com a vizinha como se estivesse passeando no shopping é suficiente, se você é sedentário pode até ter um efeito no início mas logo não será mais,

EMAGRECER COM SAÚDE!

pois nosso organismo necessita de estímulos diferentes a cada período para que a evolução continue e para isso, saber qual é a intensidade ideal, a quantidade de exercício diário e semanal, o tipo de atividade mais adequada ao seu caso, é extremamente importante, porque o exercício físico deve ser individualizado para ter o efeito esperado e se torne um diferencial no seu programa de emagrecimento. A dieta associada ao exercício físico proporcionará um gasto calórico adicional considerável, além de contribuir para a manutenção da massa muscular, a qual é muito castigada em programas de emagrecimento sem exercícios, pois as pessoas crêem que só se perde gordura quando se emagrece só com dieta, pois como há uma diminuição considerável da ingestão de calorias ocorre o que chamamos de equilíbrio energético negativo, ou seja, se o gasto calórico é maior do que o consumo, o organismo entra em um processo catabólico (perda) e o tecido muscular como é um dos que mais necessita de calorias para ser mantido gera uma demanda muito grande para o organismo, assim, como ele herdou a capacidade de preservar a vida irá tentar preservar calorias eliminando também massa muscular na intenção de reduzir a taxa metabólica.

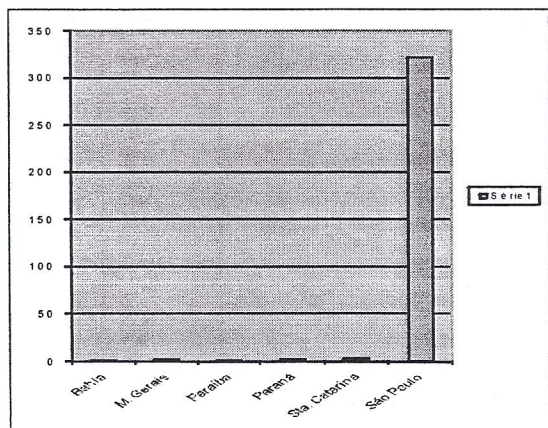
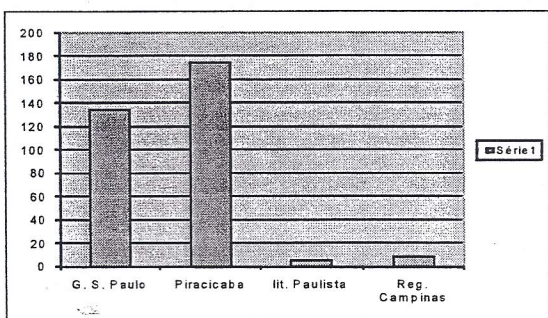
Então a pessoa sobe na balança e fica feliz, pois vê que perdeu peso consideravelmente, mas, na hora que o profissional da saúde faz a avaliação, vem a má notícia, ela perdera mais músculos do que gordura em relação ao total de peso perdido e para essa pessoa as chances de recuperar todo o peso perdido é muito maior do que aquelas que fizeram exercícios e perderam peso de maneira gradual, pois aquele organismo que estava em processo de defesa diminuindo o metabolismo e eliminando músculos, ao se incrementar novamente a dieta ele fará o possível para armazenar as calorias extras que estão entrando e esse processo de defesa à vida irá fazer com que esse armazenamento aconteça em forma de gordura e não de músculos, pois para a aumento ou preservação da massa muscular deverá haver um estímulo de sobrecarga externo, o exercício.

Portanto devido ao gasto calórico adicional associado a outros benefícios proporcionados pelo exercício, como a maior eficiência do metabolismo energético principalmente a utilização da gordura como fonte de energia, ele poderá ser a ação responsável pelo verdadeiro sucesso desse grande desafio, a manutenção do seu peso ideal, pois sem dúvida é mais difícil manter-se magro a vida toda do que emagrecer.

Thiago Ribas
Fisiologista



ONDE MORAMOS?



Você sabia onde residem os Abencateanos?

A maioria, cerca de 92% reside no estado de São Paulo. O mais distante encontra-se no estado da Paraíba, outro na Bahia e dois preferiram Minas Gerais.

Na região Sul, três moram em Santa Catarina e dois no Paraná. Observem que alguns gaúchos, preferiram mesmo por aqui ficar, ainda que aquele estado seja tão belo e rico em tradições.

Na cidade de São Paulo, incluindo a grande São Paulo, estão 134 associados abencateanos e em Piracicaba e região 174. Completando o quadro, no litoral paulista estão 5 companheiros e, em outras cidades do interior os 8 restantes.

Ferreira e Álvaro

Pela luz dos olhos teus

Quando a luz dos olhos meus; E a luz dos olhos teus; Resolvem se encontrar; Ai que bom que isso é meu Deus;

Que frio que me dá o encontro desse olhar; Mas se a luz dos olhos teus; Resiste aos olhos meus só para me provocar; Meu amor, juro por Deus me sinto incendiá; Meu amor, juro por Deus; Que a luz dos olhos meus já não pode esperar; Quero a luz dos olhos teus; Na luz dos olhos teus sem mais lará-lará; Pela luz dos olhos teus; Eu acho meu amor que só se pode achar; Que a luz dos olhos meus precisa se casar.

Vinicius de Moraes

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

Suplementação nutricional é aliada da saúde

Seja pela falta de conhecimento dos mais desatentos ou mesmo pela visão deturpada advinda do consumo de itens que levam ao doping, ainda há certa resistência à aceitação da suplementação nutricional. Como o próprio nome diz, ele tem o objetivo de oferecer ao atleta, principalmente durante a prática de exercício físico, os nutrientes que o corpo necessita para realização da atividade física.

De acordo com Pedro Rebelo de Carvalho, especialista em medicina esportiva, a suplementação, na prática, vem a suprir a impossibilidade do esportista saborear uma macarronada durante uma prova de corrida, com o objetivo de repor os carboidratos. Para esse caso específico, a maltodextrina seria o suplemento apropriado que, ao ser diluída em água, pode ser bebida sem que o atleta tenha que parar de correr, pedalar ou nadar, recompondo-se.

Melhoria da Performance

A suplementação nutricional pretende fornecer melhor performance a quem pratica atividade física regular, possibilitando extrair o máximo em benefícios à saúde que a modalidade esportiva pode proporcionar. Indicada tanto para acompanhar os treinos, bem como na fase de competições, é sugerida também para as pessoas que realizam exercícios físicos regulares sem a finalidade competitiva. "Desde orientada por profissional habilitado, a suplementação só poderá trazer benefícios", salienta o médico. Ela não substitui o treino e ainda esclarece: tomar creatina sem treinar, por exemplo, de nada adianta. "Tem que treinar!"

Suplementação x doping

O uso de esteróides anabolizantes, pró-hormônios, hormônios (testosterona), anfetamínicos ou efedrina não tem nada a ver com a suplementação nutricional. Isso é doping e saúde vai para o lixo", enfatiza Carvalho. O COI (Conselho Olímpico Internacional) assim como a WADA (World Anti-doping Agency / Agência Internacional Anti-doping), de forma unânime, consideram essas drogas como doping e proscritas para qualquer prática desportivas.



"A curto prazo, e, com certeza, a longo prazo, o uso indevido de substâncias pode causar sérios danos à saúde", comenta.

Nos dias atuais, o atleta competitivo que faz uso de suplementos disponíveis para compra (e adequadamente prescritos) pode conseguir resultados superiores ao doping, com ganho progressivo de desempenho, desde que se mantenha treinando. "Dopando-se, pelo contrário, compromete a sua saúde e encurta sua carreira como esportista", justifica o especialista.

Assessoria desportiva

O esporte praticado com supervisão e acompanhamento profissionais, sem dúvida, reflete em saúde. Se o objetivo é o desempenho, ou até mesmo o pódio, ter uma assessoria desportiva faz a diferença.

Nos dias de hoje, após avaliação médica especializada, é perfeitamente possível prescrever uma suplementação desportiva individualizada, por atleta, por modalidade desportiva praticada, pela fase de treinamento ou pelo tipo de competição que esse atleta competitivo irá enfrentar. Com relação à idade, não existe restrição para suplementação, considera Carvalho. O que irá variar é o suplemento que poderá ser utilizado com o objetivo de aliar saúde e desempenho.

Fonte: **Jornal de Piracicaba** – "Bem Viver"

Autor: **Maurício Petrocelli**

"A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor."

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

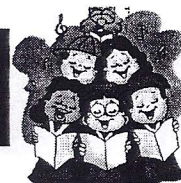
Sede: Rua Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-160

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 !!!



FECHADO COM CHAVE DE OURO O IV ENACOPI

Foram maravilhosos os dois finais de semana em que ocorreu a **4ª.EDIÇÃO ENACOPI em 2010** (Encontro Nacional de Corais de Piracicaba). O evento, realização da Prefeitura Municipal de Piracicaba, através da SECRETARIA DA AÇÃO CULTURAL, aconteceu de 3 a 13 de junho pp. Foi especial porque a partir de 2010, passou a fazer parte do calendário Cultural e Turístico da cidade de Piracicaba, pela Lei nº 6.475/09, que a insere na Lei 5.194/02, determinando sua realização no mês de junho, em homenagem a Santo Antonio – padroeiro de Piracicaba, e neste ano entrou oficialmente de vigor. Esta LEI foi uma vitória gigantesca, tendo à frente a Secretária da Ação Cultural, a Sra. **Rosângela Camolese**.

Foram dois finais de semana de muitos cantares no Teatro Municipal “Dr Fortunato Losso Neto”, no SESC PIRACICABA e na antiga estação da Paulista (Armazém da Cultura). Nossa querida maestrina Malu Canto não somente foi a idealizadora do ENACOPI, como tem sido a mentora e coordenadora desse evento com muita competência. Seu projeto fora tão bem elaborado que está servindo de modelo para outros encontros de corais de outras cidades.

Malu conta com o apoio de toda a sua família, que se dedica de corpo e alma aos seus empreendimentos, sobretudo, com muito amor, enfim a Malu, tem-se apresentado com tamanha logística, verdadeira administradora. Seu filho, o prof, **Mateus**, tem dado apoio como Diretor de palco, a filha **Natália**, fotógrafa profissional, tem conseguido os melhores flashes. O mesmo também é válido para o marido, o simpático prof. **Gil**. O Coral “Vozes da Caterpillar tem sido desde a primeira edição o coral anfitrião. O mesmo se pode falar do ANGEL CORAL e CORAL DÓ RÉ MI FOP que muito têm-se doado para o brilhantismo dos ENACOPIS, colaborando como recepcionistas dos corais visitantes, colaboram também com a distribuição de cafés, lanches e água, coordenação de palco, execução de todo o projeto logístico inclusive, até como verdadeiros “cicerones”(Guias de Turismo), aos coralistas visitantes desejosos de conhecer melhor nossa cidade. Para essas tarefas a Malu prepara-os muito bem. Tem outra parte da família que a apoia moralmente com suas presenças, aplaudindo a apresentação dos corais. É o caso de suas irmãs e do filho Hugo.

Outro colaborador incansável é o do radialista Silvestre Dílio dedicando-se, voluntária e espontaneamente como Mestre de Cerimônias. “O encontro tem como objetivos: proporcionar o intercâmbio cultural, integrar e fortalecer os laços entre corais e o grande público, por meio da divulgação do canto coral.

A pretensão do ENACOPI é reunir corais e grupos vocais de diferentes localidades do Brasil ou fora dele, com a finalidade de estimular, desenvolver e aprimorar a prática da “música das vozes”. É de sua alçada também, envolver toda a comunidade empresarial local, conscientizando-se sobre a importância social, educativa e cultural do canto coral e ainda, de mostrar e vivenciar a confraternização, a celebração, a cooperação e a descoberta da beleza da obra dos corais e de seus regentes”, afirma a regente Malu Canto.

O sucesso da presente edição tem-se medido pelo grau de satisfação dos regentes visitantes com sólidos elogios à organização, recepção e mesmo à cidade, mercê aos E-mails de agradecimento pela participação dos quais tivemos acesso, em todos eles prometendo participar da próxima edição. Em relação ao primeiro ENACOPI, a presente edição teve um crescimento de 100%, o que deixa o evento no gargalo de seu limite, em virtude do porte do próprio teatro, e da capacidade de seus voluntários. Na segunda semana da 4ª Edição, no dia 4/06 o evento foi coroado de pleno êxito, ainda com a presença do grupo vocal BR6, afamado internacionalmente, constituído por **André Protasio** (barítono), **Crismarie Hackenberg** (mezzo), **Deco Fiori** (tenor), **Marcelo Caldi** (tenor), **Naife Simões** (Percussão Vocal) e **Simô** (baixo) que proferiram SHOW e Oficina no SESC PIRACICABA aos coralistas obcecados em aprender com aquele grupo. O BR6 apresenta show à capela, imitando instrumentos os mais variados, parecendo perfeita orquestra. Os meninos são verdadeiro show, mesmo.

A 4ª Edição do ENACOPI, foi um presente para a Noiva da Colina, que teve como hóspedes mais de 3500 pessoas de outras plagas, inclusive do nosso vizinho Paraguai, com o **Coro Polifônico Espírito Santo - (Ciudad del Este - Paraguay)**, tendo transitado pelo teatro, aproximadamente, oito mil expectadores.

O ENACOPI, é muito interessante para a cidade de PIRACICABA, tanto em termos educativo, cultural quanto ao econômico, pois durante esses dias, a cidade seguramente, arrecadou para seu cofre, no mínimo, US\$ 2.500 (dois mil e quinhentos dólares), partindo do princípio de que cada visitante possa ter gasto a bagatela de dez reais por aqui. Além de, no aspecto social, de propiciar a manutenção de emprego para muita gente.

Portanto, Malu, quanta coisa boa você proporcionou para a cidade, você tem sido uma verdadeira heroína!

Benedicto Jorge (Bejota)

Coralista do Coral “Vozes da Caterpillar”

UM LIVRO QUE FOI DE MARIE

O conto abaixo foi uma colaboração do abencateano Joel Soares. A estória se passa na Europa no período da primeira Grande Guerra.....

“As pessoas tinham, e talvez ainda tenham, o hábito de, quando compravam um livro, marcar na contra capa, seu nome.

Então um sujeito, vamos chamá-lo de John, comprou um livro usado e quando começou a lê-lo, notou que seu dono anterior marcava no canto das páginas, alguns comentários a respeito da história. Mais que depressa John foi verificar quem era a pessoa que lera o livro antes e constatou que havia apenas um nome. Marie...
A leitura tornou-se muito mais interessante, principalmente, os comentários de Marie; Que coisa, como essa pessoa pensa! que fantástico! pensava John no fundo de sua poltrona, em frente à lareira de sua sala. Ao terminar o livro, John não se conteve e procurou em um guia de telefones o endereço de Marie e lhe escreveu uma carta, contando sobre o fato e de quão maravilhado ele havia ficado com os pensamentos dela. E não é que ela recebeu a carta e respondeu? John quase não acreditou quando recebeu a resposta. E muitas outras cartas se seguiram

Mas, por ocasião da Guerra, John foi convocado e imediatamente escreveu a Marie informando-a e mandando uma foto sua, pediu uma dela e disse que iria levar o livro consigo, para o "front".

Marie respondeu, desejando boa sorte etc e tal, mas, não retribuiu a foto.

John pensou, deve ser feia.

Foi para a Guerra e sempre que podia, escrevia para Marie e lhe pedia uma foto, sempre sem êxito. Em certa ocorrência, John se feriu e iria ser enviado de volta pra casa. Mais que depressa deu um jeito de enviar mais uma carta contando que estaria desembarcando em certo lugar, certo dia e pediu que se possível ela fosse recebê-lo, mandou também o livro e disse que no dia do encontro, ela levasse o livro embaixo do braço, uma rosa na lapela e uma boina vermelha na cabeça, para que ele pudesse reconhecê-la, já que a mesma nunca havia lhe enviado a foto.

Muito bem.....no dia combinado, John desembarca do trem, havia uma multidão esperando os seus, na estação.

John olha pra cá, olha pra lá e nada. De repente, em um dos lados da estação surge uma jovem senhora, simplesmente linda, parecia que a estação havia ficado paralisada, todo murmurinho do ambiente silenciara, e ela veio em sua direção, não podia ser ela, era maravilhosa, mas estava sem a rosa, sem a boina vermelha e também sem o livro. É, não é ela, seria muito bom pra ser verdade, pensava. Mas a moça continuou andando em sua direção, sorrindo e quando chegou muito próximo dele, disse: E então marinheiro, está procurando alguém? Nesse momento John olha por cima dos ombros da moça e vê logo um pouco atrás, uma velhinha, baixinha, um pouco gorda, com o livro, a rosa e a boina vermelha. John olhou mais uma vez para a moça que estava parado à sua frente, aguardando sua resposta, sentiu o perfume delicioso que ela usava e disse: Sim, estava esperando, já encontrei, disse apontando para a velhinha. A moça sorri e logo desaparece na multidão.

John se aproxima da velhinha, a chama pelo nome, Marie, cumprimenta-a com um aperto de mão e diz: Sou o John.

A velha senhora sorri e diz.

Não estou entendendo nada, aquela moça, com quem o senhor falou a pouco, me deu este livro, esta boina e a rosa e disse que se o cavalheiro viesse falar comigo, era para eu lhe dizer que ela esta no restaurante da esquina lhe esperando.

Moral da história?"

"Muitas pessoas entram em nossas vidas por um acaso, mas não é por um acaso que permanecem".

Colaboração de Joel Soares



EUCLIDES FACCIOLLI



Nesta edição do Boletim, entrevistamos Euclides. Ele trabalhou em várias funções no Planejamento, inicialmente em Santo Amaro e depois em Piracicaba. Daí foi para a Fábrica, onde foi supervisor, e depois supervisor geral, de linha de montagem de máquinas e de Pintura. Em janeiro de 1997, foi admitido na abencat, onde em fins de 1999 aceitou ser incluído em chapa na eleição para diretoria da Abencat, tendo sido eleito para o biênio 2000/2001, e reeleito por mais 4 biênios, como dedicado secretário. Leia mais sobre o Euclides.

Álvaro Pereira dos Santos
João Ferreira da Silva

Abencat e Você: Conte-nos a origem de sua família, seus pais, de que tamanho era constituída, de onde vieram e o que faziam?

Euclides: Por volta de 1.900, meus avôs vieram da Itália e se estabeleceram em fazendas de plantações de café, nas regiões de Franca, Tietê, Cerquillo e Laranjal Paulista/SP, trabalhando como cafeicultores. Meus pais, Hermínio e Luiza, de nacionalidade brasileira, juntamente com meus avôs transferiram-se para sítios ao redor da cidade de Conchas/SP, ainda trabalhando na agricultura, onde nasceram os dois irmãos e eu. Permanecemos com a família na cidade. Conchas é uma pequena cidade e oferece poucas oportunidades de trabalho. Por esse motivo, fomos buscar empregos em outras cidades. Cada um seguiu um caminho, eu fui para São Paulo, capital.

Abencat e Você: Fale-nos de sua família. Tem filhos? Moram com você ou já constituíram novas famílias?

Euclides: Sou casado com Irene Valdriguís Facciolli. Temos duas filhas, Sandra Regina e Alexandra nascidas em São Paulo, no período em que trabalhava na Caterpillar em Santo Amaro. Em 1975, minha família e eu, mudamos para Piracicaba. A Sandra Regina cursou a Faculdade de Odontologia – Unicamp. Hoje, está estabelecida na cidade, com uma clínica de ortodontia. Quanto a Alexandra, foi a São Paulo cursar direito na São Francisco – USP. Retornou para Piracicaba e, como promotora de justiça, trabalha na região. Ambas são casadas, ganhamos mais dois filhos, os genros Eduardo e José Renato. Felizmente, moram bem próximos e assim podemos “curtir” os 04 netos, Marina, João Pedro, Maria Clara e José Henrique que renovam e alimentam nossas vidas.

Abencat e Você: Quando e como se iniciou sua vida profissional?

Euclides: Ainda na infância, trabalhei na informalidade em lojas e escritórios para ajudar nas despesas de casa. Após completar o curso ginásial, transferi-me para São Paulo onde, realmente, iniciei minha vida profissional, como bancário e, nesse período, fiz os cursos de torneiro mecânico e inspetor de qualidade.

Abencat e Você: Quando e como você chegou à Caterpillar? Quanto tempo trabalhou e quando deixou a Cia.?

Euclides: Anteriormente trabalhei na Forjaço S/A (Jaguaré), antiga Companhia Telefônica e na Brown Boveri. Já casado, com baixo salário e dificuldade financeira, resolvi mudar de emprego. Em 1.966, através dos classificados da Gazeta Esportiva, fui à Caterpillar pleitear uma vaga de inspetor de qualidade. Fiz o teste e fui aprovado para começar de imediato. Nessa hora, surgiu um impasse, a vaga era para trabalhar no período noturno. Recém casado, com a esposa grávida, morando em Osasco longe dos familiares, resolvi não aceitar o emprego. Passado um mês, minha esposa convenceu-me a aceitar essa condição. Voltei à Caterpillar e a vaga ainda não havia sido preenchida. Fiz os exames admicionais e iniciei o trabalho em 07/06/1966. Entre as fábricas da Caterpillar de Santo Amaro e Piracicaba trabalhei até 08/03/1993, ano em que me aposentei.

Abencat e Você: Que função (ões) você desempenhou na CBSA?

Euclides: Iniciei o trabalho na Caterpillar no setor de controle de qualidade, sendo o último cargo o de inspetor traçador. Logo fui convidado pelo Paulo de Oliveira para trabalhar no Planejamento, seção de Padronização de Trabalho e Tempo. Indicado, por José Aparecido Gasparetto voltei para a fábrica como trainee de supervisor de pintura. Em seguida, fui indicado para trabalhar como processador no Planejamento Avançado no Projeto Piracicaba que aceitei sendo transferido para Piracicaba em 01 de outubro de 1975. Fui promovido para supervisor de fábrica nas áreas de pintura, montagem, revisão e preparação de máquinas para embarque, sendo novamente promovido para supervisor geral de fábrica para essas mesmas áreas.

Abencat e Você: Alguma outra lembrança mais forte do tempo de Caterpillar que você gostaria de destacar?

Euclides: Destaco o clima de harmonia e amizade existente entre os companheiros dentro e fora da CIA. Além disso, é importante registrar que apesar das crises ocorridas no país, a Caterpillar proporcionou-me a chance de trabalhar, desenvolver profissionalmente e garantir o sustento da família e, principalmente proporcionar uma

Um Perfil de Destaque (continuação)

educação de qualidade às minhas filhas. São lembranças prazerosas e inesquecíveis.

Abencat e Você: *Você e sua família estavam preparados para a Aposentadoria? Existiam planos para isso?*

Euclides: Creio que sim, mas é muito difícil uma mudança radical, na vida profissional, ausência de atividades exercidas durante anos e anos e a convivência diária entre todos que trabalhavam no setor, que se tornaram muito próximos.

Abencat e Você: *E como foi a sua vida a partir da Aposentadoria? Em que cidade mora? Conte-nos como ficou o relacionamento com a família, amigos, etc.? Exerceu ou vem exercendo outras atividades profissionais e de lazer? Enfim, você está satisfeito nessa nova condição?*

Euclides: No início senti-me estranho, continuei morando em Piracicaba, com apoio total de meus familiares e amigos. Um mês após meu desligamento comecei a trabalhar na Câmara Municipal como assessor de vereador, até 1995. Na época surgiu a oportunidade de formar uma parceria e montar uma imobiliária – Jorge Martins Imóveis, onde permaneço trabalhando até hoje. Como atividade de lazer, fazemos pequenas viagens dentro do país e, freqüentemente, participamos de reuniões familiares e com amigos.

Abencat e Você: *Você gostaria de dizer mais alguma coisa que deixamos de perguntar?*

Euclides: Só tenho a agradecer à Caterpillar a oportunidade que me foi dada e que continua a dar, de usufruir os benefícios de previdenciário, destacando o plano de saúde e seguro de vida, além das amizades, que muitas delas ainda continuamos a partilhar.

Abencat e Você: *Você daria alguma “dica” para seus colegas que ainda estão na ativa de como se preparar para esse momento?*

Euclides: Sim. No período da ativa, é importante construir uma base financeira sólida, investir em bens, aposentadoria privada ou outra forma de investimento que possa complementar o salário. Em geral, os pagos pelo INSS são baixos e não suficientes para manter o mesmo padrão de vida que tínhamos na ativa, sem contar que também podem surgir problemas de saúde. Após a aposentadoria, vivemos momentos diferentes, especiais, com mais tempo disponível para reuniões familiares, lazer, viagens, etc.

O VELHO, O RAPAZ E O BURRO

Esta pequena fábula, que comporta um “moral”, é também conhecida por denominações variantes, como o Moço, o Velho e o Burro, e ainda como O Burro de Bremen. Como poderão perceber, essa versão foi escrita na terra de Camões, daí o seu palavreado típico dos “patricios”.

O VELHO, O RAPAZ E O BURRO

Espero que apreciem a história e captem o seu significado:

Nunca se consegue agradar a todos.

Mário Helvio Miotto

Querendo vender seu burrico, um lavrador levava-o à feira, e para ter com quem pelo caminho palestrasse, fez-se acompanhar por seu filho, mocetão de uns quinze anos. Querendo que o burro chegasse descansado, para agradar aos compradores, os dois campônios iam a pé puxando-o pelo cabresto. Onde se viu isto! disseram alguns almocreves vendo-os passar. O burro todo lépido, tendo tão belo costado; e dois marmanjos a pé, palmilhando a estrada: será penitência que fazem, ou promessa que cumprem? O lavrador não deixou de achar-lhes razão e disse: “Filho, está me parecendo que esses tratantes não lembram mal; é parvoíce ir eu, já velhuscco e cansado, andando a pé, enquanto o burro vai folgado como um fidalgo. Eu monto pois, e tu vai tocando.”

Dito e feito, o lavrador se escarrapacha em cima do burrico. Sucedeu passarem duas moças: “Que desaforo! disseram: um homenzarrão, forte e valente, bem repimpado, e o pobre do menino a pé arfando para acompanhar o burro!” O lavrador refletiu no caso, e reconhecendo que era injustiça deixar o filho a pé, disse-lhe: “Monta aqui na garupa, rapaz; hás de estar cansado.” O moço não esperou que Segunda vez lho dissesse, e encarapitou-se atrás do pai.

Passaram então alguns lavradores: “Oh! lá!” disseram, parece que essa gente quer levar à feira, não um burro, porém a sua pele; como vão repimpados, e o pobre animal nem já fôlego tem. O lavrador pensou um pouco, e disse: “Filho, eu vou appear-me, fica tu montado, e andemos depressa”. Assim se fez.

Caminharam algum tempo, e julgava o lavrador que tudo iria bem quando encontraram um mercador, e este, achando feio que o moço fosse montado e o velho a pé, perguntou: “Então, meu principezinho, onde viu Vossa Alteza que, para fazer jornada, é conveniente trazer lacaios da idade desse que o acompanha?” - Lacaio, eu! disse o pai, não, não podemos dar ocasião 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 dia a história que com isso muito se affligisse. Mal porém viram a súcia alguns rapazes desataram às gargalhadas. “Qual dos três é mais burro?” perguntaram.” Sou eu, senhores”, respondeu o lavrador, “eu que por todo o caminho levei a ouvir os remoques de cada um, e a obedecer-lhes; eu que juro daqui por diante proceder como entender, sem dar ouvidos aos ralhos dos outros, e às suas observações.”

Moral da História: Em tudo e por tudo, consulta a tua consciência e obedece-lhe; se quiseres tapar a boca do mundo nunca o hás de conseguir.

Texto extraído da internet.

Remetente:

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