

ABENCAT e Você

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

4º TRIMESTRE DE 2010 - Nº 52 - ANO XIII

A PALAVRA DO PRESIDENTE

2010 SE FINDA E 2011 SE INICIA

Quase não nos apercebemos, mas já estamos em novembro. 2010 praticamente no fim! Será que a velocidade do tempo está cada vez mais intensa?

Na realidade, a velocidade do tempo é muito relativa: veloz quando as coisas fluem bem e estamos numa boa; muito lento, quando vivenciamos uma dificuldade e ansiamos para que o tempo corra para nos safarmos dela, ou quando aspiramos um objetivo ou desejo difícil de alcançar

Nós da Abencat sentimos que o tempo correu bastante durante este ano, inclusive alguns projetos planejados ficaram para trás, mas, mesmo assim, e por não termos percebido o tempo correr e não termos sofrido maiores atropelos, estamos deduzindo que o ano foi bom.

Para coroar 2010, preparamo-nos agora para nosso grande evento, Nossa Confraternização de Dezembro, oportunidade de rever os amigos, lembrar dos tempos da Caterpillar, reviver coisas boas, que fazem parte de nossa "história de vida".

E o que esperar, ou melhor, o que aspirar para 2011?

Em termos de País, teremos um novo Presidente; na oportunidade em que escrevemos, ainda não sabemos quem o Povo terá escolhido, para conduzir os seus destinos.

Independentemente, de quem tenha sido, esperamos que as promessas de campanha, pelo menos parte delas, sejam honradas. Pois é sabido da impossibilidade de se fazer tudo o que foi alardeado, por um ou outro candidato. Mas fica a esperança de que melhoras e correção de rumos venham e precisam acontecer.

Em termos de Caterpillar, que continua a ser nossa referência, mesmo que não estejamos na ativa, vislumbra-se uma perspectiva pujante: a crise ficou para trás; a Fábrica de Piracicaba está novamente com mais de 5.000 colaboradores; inicia-se a nova fábrica em Campo Largo, Paraná; aprovado projeto "Caterpillar – Navistar" para fabricação de caminhões no Brasil. Enfim, a Empresa que nos abrigou, e que ajudamos a crescer, está muito viva, para cumprir a brilhante Missão, que lhe é destinada.

Em termos de Abencat, nosso porte e recursos não permitem altos vôos, mas queremos continuar a cumprir o nosso papel de agentes de integração dos aposentados da Caterpillar, beneficiários da Previcat, e representantes de seus interesses junto a essas Entidades.

Aproveitamos o ensejo para augurar a todos Votos de Boas Festas e Feliz 2011!

Marcos Aguirre Armelin

Leia na página 2

Como será a nossa Confraternização de Fim de Ano

Tiragem desta edição:

- ✓ 360 exemplares
- ✓ 328 exemplares para associados
- ✓ 17 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 15 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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



Como será a nossa Confraternização de Fim de Ano

Como já temos antecipado por este Boletim, e confirmado por **convite** expedido anteriormente, no dia 4 de dezembro próximo, estaremos nos reunindo, no CEC, para mais um grande encontro de confraternização.

Nosso empenho é no sentido de proporcionar encontros e horas de descontração e amizade. Como parte desse encontro, teremos serviços de café, aperitivo e almoço. Para o melhor proveito, procuramos sempre conhecer opiniões, queixas e sugestões, bem como temos o dever de operar com o mínimo desperdício, enquanto se procura proporcionar o melhor clima. Erros, falhas ou omissões ocorridos, são objeto de exame e discussão para que sejam evitados. Após a confraternização de 2009, enumeramos diversos tópicos que entendemos que mereciam atenção. E nos pusemos a estudar implicações, viabilidade de soluções. A seguir, citaremos brevemente os tópicos, bem como as consequências ou práticas que serão adotadas a partir do próximo evento e também nos eventos futuros.

1. Falta de mesas para associados - O número de mesas e lugares é determinado pelo número de reservas confirmadas, com alguma sobra. Porém "arranjos" de várias mesas, acarretam perda de lugares. Mesas com 6 lugares, às vezes, são ocupadas apenas parcialmente, resultando em aparente falta de mesas. Práticas como essas não são compatíveis com os propósitos de **confraternização**. **Assim, os colegas associados deverão receber, em lugares vagos de sua mesa, outros companheiros associados.** Breve mensagem será colocada em cada mesa.

2. Loja de brindes – Por não ter exercido grande atração entre os associados e pela possibilidade de compra via internet (www.shopcat.com.br), estamos descontinuando a participação da "lojinha" no nosso evento.

3. Número de associados, convidados e acompanhantes ausentes—Tem ocorrido, e em especial, na confraternização de dezembro de 2009, que pessoas que haviam confirmado a participação, não compareceram. Os custos de organização de um evento como o nosso, é baseado no número de pessoas confirmadas. É importante que ao confirmar sua presença, assuma o compromisso de comparecer, até para prestigiar e usufruir de nossa festa.

4. Participação sem reserva —Já tivemos situações em que, devido ao comparecimento de associados, parentes e outros convidados, sem prévia reserva, o excesso de comensais resultou em falta de comida, e isso, foi motivo de queixas, até certo ponto, justas. Ocorre que a falha é atribuída à Abencat, enquanto ela decorre de desconsideração de associados. Além da alimentação, a cesta é feita por encomenda, o que também requer antecedência, assim como o fretamento de ônibus. **Portanto, associados e convidados, para participar, devem fazer a reserva prévia, e até o dia 19 de novembro.** Cada associado é responsável por sua reserva.

5. Participantes: Associado e seu conjugue – Na ausência do cônjuge, um descendente (filhos) ou ascendente (pais), ou parente por afinidade, poderá participar em seu lugar. Outros, só poderão participar como convidados, com reserva e pagamento da taxa individual estipulada, que, nessa ocasião será de R\$40,00.

6. Cestas – a) Quem estará habilitado? – Associado, que fez sua reserva oportunamente, e compareceu ao evento. Ao se identificar, na entrada, receberá um "tiquete" para concorrer ao sorteio.

b) Quantas cestas pode receber cada associado? – **Apenas uma cesta.** Se for sorteado, ganhará a cesta "CBL". Do contrário receberá a cesta "Abencat". **Apenas uma.**

7. Ociosidade nos ônibus – Temos tido despesas expressivas com fretamento de ônibus. De acordo com critério, a Abencat subsidia, de forma variável, o transporte. A regra foi estabelecida no pressuposto de que os ônibus teriam todos os seus lugares ocupados. Eventuais vagas, seriam de responsabilidade da Abencat. Dessa forma, grosso modo, a parte da Abencat seria próximo de 35% do custo de fretamento. Em episódio no mês de abril passado, em função de reservas feitas, um ônibus de 44 lugares foi fretado. Porém, o número de passageiros na partida chegou a apenas 30, tendo a Abencat que arcar com cerca de 55% do custo. Poderíamos ter contratado um veículo menos dispendioso.

Lembramos mais uma vez, as reservas devem ser feitas **até 19 de novembro.**

Mario Helvio Miotto / 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.

RODÍZIO NO TRÂNSITO EM SÃO PAULO

Informação pouco divulgada, que desejamos transmitir aos colegas. Se você estiver preso no trânsito, e tiver certeza de que não vai conseguir sair dele em tempo de evitar o horário do rodízio da sua placa (17/20h), ligue para 156, identifique-se, dê a placa do seu carro, o local onde se encontra e informe da sua dificuldade. O atendente anotarà (e gravará) os dados e lhe passará um número de protocolo. Anote-o! Se você receber uma multa por ter infringido a Lei do Rodízio de carros naquele dia, local e hora, faça uma defesa e cite o número do protocolo. A multa deverá ser cancelada.

Recebido via internet, de **Ettore Miotto Zotarelli**



FALECIMENTOS

Stefan Vilicic

*27.06.1939 +13.09.2010

Baiano de Salvador, entrou na Caterpillar, Santo Amaro, em 1966 como torneiro mecânico. Com o tempo, tornou-se oficial de ferramentaria, em 1984, até sua saída da CBSA em 1992. Recentemente, havia se submetido a cirurgia do estômago, e sua recuperação se processava de forma excelente. Inesperadamente, surgiram graves complicações respiratórias incontroláveis, vindo a falecer. Foi sepultado em São Paulo. Era casado com Neide Galdino Vilicic.

Carlos Alberto da Silva Dias

*23.05.1951 +23.10.2010

Carioca, Carlos ingressou na Caterpillar em Santo Amaro. Trabalhou na área de folha de pagamentos nos tempos mais recentes, na CBSA e depois na CBL. Mais tarde, atuou como Administrador no centro médico Vila Saúde. Na manhã de 23 de outubro, sofreu forte enfarto vindo a falecer. Foi sepultado em Piracicaba, Era casado com Glorimar R. da Silva Dias.

A Abencat transmite às famílias enlutadas, suas condolências.

NOVOS ASSOCIADOS



No mês de setembro, apresentado por Darcio Bueno Rodrigues, foi admitido

Júlio Henrique Benvenuto Sepúlveda, casado com Neide Aparecida Ponti. Aniversariam: Julio - 14.02 e Neide - 03.02

Telefone -3438.3787 Piracicaba - SP

No mês de outubro, apresentado por Valter Giúdice, foi admitido

Sérgio Rocha, casado com Ana Maria Kuhl Rocha.

Aniversariam: Sérgio -20.06 e Ana Maria - 17.03

Telefone - 3452.8400 Limeira - SP

Sejam bem-vindos à nossa comunidade.

COVÊNIO COM O CEC

Com o intuito de facilitar a entrada de associados da Abencat, já aposentados, isto é, que recebem da Previcat, no CEC, foi acertado com a Diretoria do CEC, através do seu presidente, que o CEC fornecerá uma "carteirinha". Para isso, os interessados devem encaminhar para a sede da Abencat, aos cuidados de Silvia Maziero, duas fotos recentes, coloridas, formato 2x2cm ou 3x4cm, do associado e de seu conjugue. A Abencat encaminhará as fotos e demais dados para o CEC, e, posteriormente distribuirá as carteirinhas.

Darcio Bueno Rodrigues

MINI CRUZEIRO

Dentro da prática adotada de promover passeios ou excursões com a colaboração de entidades ou colegas, e considerando o êxito das duas primeiras promoções, estamos indicando aos nossos associados a nova programação do "Amigos de Piracicaba Tur", um Mini-Cruzeiro marítimo, a bordo do navio

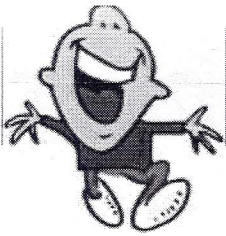
SPLENDOR OF THE SEA

no período de: 28 de fevereiro a 4 de março de 2011.

A saída e chegada se dará no porto de Santos. A rota inclui paradas em Ilhabela e Búzios. O custo por pessoa, em cabine dupla, varia de R\$761,50 (interna) a R\$920,95 (externa), sujeita a variações do câmbio até o momento da compra do pacote. É disponível o traslado, por ônibus da Piracicabana, ao preço de R\$100,00, ida e volta.

Inscrição ou outros informes, com Antonio Carlos / Carmem Fernandes -019.3433.3244, ou e-mail fernandesac@merconet.com.br

Mario Helvio Miotto



RIR É O MELHOR REMÉDIO

O ENEM DOS PORTUGUESES

Assim como nas provas do ENEM, vestibulares e similares, encontram-se frases capazes de fazer rir o mais sisudo dos cidadãos. Vejamos algumas pérolas:

O convento dos capuchos foi construído no século 16, mas só no século 17 foi levado definitivamente para o alto do monte.

O metro é a milionésima parte de um quarto do meridiano terrestre, e para o cálculo dar certo, arredondaram a terra.

Quando o olho vê não sabe o que está a ver então ele manda uma foto elétrica para o cérebro que lhe explica o que está a ver.

O nosso sangue divide-se em glóbulos brancos, vermelhos e até verdes.

Nas olimpíadas a competição é tanta que só cinco chegam entre os dez primeiros.

O piloto quando ultrapassa a barreira do som não percebe porque não ouve mais nada.

O teste de carbono 14 permite-nos saber se antigamente alguém morreu.

Na 2ª guerra mundial toda a Europa foi vítima da barbie.

O hipopótamo comanda o sistema digestivo e o hipotálamo é um animal muito perigoso.

A terra vira-se nela mesma e esse difícil movimento chama-se arrotação.

Lenine e Stalone eram grandes figuras do comunismo na Rússia.

Uma tonelada pesa pelo menos 100 kg de chumbo.

Para fazer uma divisão, basta multiplicar subtraindo.

A água tem uma cor inodora.

O telescópio é um tubo que nos permite ver televisão de muito longe.

O sul foi posto debaixo do norte por ser mais cômodo.

Os rios podem escolher desembocar no mar ou na montanha.

A baleia é um peixe mamífero encontrado em abundância nos rios.

Ao princípio os índios eram muito atrasados, mas com o tempo foram se sifilizando.

A terra é um dos planetas mais conhecidos e habitados do mundo.

Recebido pela Internet.

CONVERSA ENTRE DUAS MORTAS

Morri congelada.

- Ai, que horror! Deve ter sido horrível! Como é morrer congelada?

- Bom, no começo é muito ruim: primeiro são os arrepios, depois as dores nas pontas dos dedos das mãos e dos pés, tudo congelando.... Mas, depois veio um sonos muito forte e eu perdi a consciência.

- E você, como morreu?

- Eu?? Morri de ataque cardíaco. Eu estava desconfiada que o meu marido estava me traindo. Então, um dia, cheguei em casa mais cedo, corri até o quarto e ele estava na cama, calmamente, assistindo televisão. Ainda desconfiada, corri até o porão para ver se encontrava alguma mulher escondida, mas não encontrei ninguém. Depois corri até ao segundo andar, mas também não vi ninguém. Então subi até o sótão e, ao subir as escadas, esbaforida, tive um ataque cardíaco e caí morta.

- Que pena.... se você tivesse procurado no freezer, nós duas estaríamos vivas!

CASA REDONDA

Um amigo vai visitar outro, recém casado, e observa a varanda redonda, a sala redonda, os quartos redondos, os banheiros redondos. Enfim, tudo redondo, até mesmo a cozinha....

Ele exclama:

- Que inovação! O teu arquiteto foi muito ousado.

E ele todo orgulhoso:

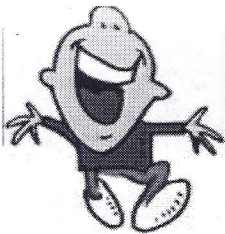
- A idéia foi minha....

Quando falei com a minha noiva que iria construir uma casa, a minha sogra pediu para arranjar um cantinho para ela....

Colaboração de **José Carlos Garcia**



Colaboração de: **Osmil Oliveira Trindade**



RIR É O MELHOR REMÉDIO

O ANIVERSÁRIO DE MIMI

(Assim serão nossos aniversários?)

Mimi, uma senhora "muito maior", pede a seu filho:

- "Nenê (o nenê tem 62 anos; calculem a idade da mãe)

- Sim, mamãe, lhe diz o "nenê"...

- Bem... quero fazer uma reunião com as meninas e preciso que me ajudes um pouco...

- Claro, mamãe, fica tranquila, que eu arrumo tudo.

- Arrumar o quê???

- Arrumar a festa, mamãe!!!

- Ah, sim! Já tinha me esquecido.

Nessa tarde, o filho chama a mãe na cozinha e lhe mostra um papel pregado na geladeira:

1. servir chá

2. servir sanduiches

3. servir mais chá

4. servir docinhos

- Que bom!!! disse a senhora, agora não terei problemas... Obrigada nenê!

De tarde chegam as "meninas"...

Mimi, boa anfitriã, as acomoda no living, desculpa-se e vai à cozinha... Lê: 1. servir chá E assim

serve chá para suas amigas, em uma bonita mesinha...

Enquanto conversam sobre sucessos atuais ("Mimi, te lembrás quando em 1931...")

Mimi, nervosa, vai à cozinha e lê outra vez: 1, servir chá

E lhes seve mais chá... Assim faz 4 vezes.

Por fim as meninas se vão

Enquanto saem do edifício, uma delas sussurra a outra:

- Tota, viste Mimi, que má anfitriã!!! Nem um chá nos serviu!!!

Tota lhe responde:

- Mimi? De que Mimi estás falando???

De noite, o filho de Mimi chega na casa de sua mãe e se espanta, ao ver que os sanduiches e os doces estão intactos.

Pergunta:

- Mamãe, o que aconteceu???

Mimi responde:

- Acreditas que essas éguas não vieram?!!!

Colaboração de **Enio Heinen**

LÓGICA FEMININA

Uma mulher estava passando de carro por uma rua e, ao parar no semáforo, foi abordada por uma moradora de rua, muito suja e de péssima aparência, que pediu a ela dinheiro para comprar comida.

A mulher pegou a carteira da bolsa, tirou R\$50,00 e perguntou:-

'Se eu te der este dinheiro, você não vai sair com tuas amigas e gastar tudo?'

-'Que é isso, dona, eu não tenho amigas. Moro na rua.'

- 'Você não vai sair aí pelas lojas gastando?'

- 'Não eu não entro em loja porque não deixam e gasto meu dinheiro só com comida.'

- 'Você não vai usar para ir a um salão fazer cabelo e unhas?'

- 'A senhora tá maluca? Faz uns vinte anos que eu não sei o que é salão.'

- 'Bem - disse a mulher - 'Eu não vou te dar o dinheiro. Entre em meu carro que vou te levar para jantar comigo e meu marido esta noite.'

A mendiga ficou pasma.

- 'Mas seu marido não vai ficar furioso com você? Eu não tomo banho faz muito tempo, estou suja e fedorenta.'

- 'Não faz mal. Entre aí. Quero que ele veja como fica uma mulher quando para de sair com amigas, de fazer compras e de ir ao salão.'

Colaboração de **Ernesto Oderich Sobrin**

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

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

Tele/Fax 3435.5358 (com secretária eletrônica)

e-mail: abencat@terra.com.br

Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª, das 13h30 às 17h30, com Silvia

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



OS 20 ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

Nesta edição serão apresentados os primeiros 10 alimentos. Na edição nº 53, virão os 10 alimentos finais.

Eles tem nutrientes indispensáveis e exclusivos. Além disso, quando combinados de modo correto, viram remédios naturais para o organismo, que não basta consumi-los em maior quantidade para ter mais saúde. Os nutrientes de frutas, verduras, legumes e cereais não estão totalmente disponíveis para absorção. É preciso dar uma força para o organismo fazendo a dieta certa.

Dependendo da combinação feita, um prato de massa pode, por exemplo, anular os nutrientes de um vegetal. Mas segundo a pesquisadora Silvia Maria Cozzolino, do Laboratório da Universidade de São Paulo (USP), é possível corrigir esse problema na própria dieta. "As combinações adequadas aumentam o aproveitamento dos nutrientes." Para que isso aconteça, ela ajudou-nos a selecionar vinte alimentos que não podem faltar em sua mesa.

1. iogurte com lactobacilos - *O que tem* - Proteína e cálcio. *O que faz pelo organismo* - A adição dos lactobacilos que são bactérias derivadas da fermentação do leite, facilita a absorção de vitamina K pelo organismo. Os iogurtes naturais também regulam o intestino e fortalecem o sistema imunológico, podendo, inclusive, aumentar o aproveitamento dos minerais de outros alimentos. Como aproveitá-lo - Combinado com frutas e vegetais, que fornecem as vitaminas. Não devem ser consumidos na refeição principal porque prejudicam a absorção do ferro.

2. peixe de água doce - *O que tem* - Gorduras monoinsaturadas, proteínas, iodo, fósforo e sais minerais. *O que faz pelo organismo* - Ao contrário de outras fontes de proteína animal, a gordura de peixe como acará, pitu, truta tem ação protetora no sistema cardiovascular, graças ao ácido graxo ômega 3. Age contra inflamações e seu consumo diminui os riscos de ataques cardíacos. Como aproveitá-lo - Varie ao máximo os tipos e escolha os peixes mais gordurosos, que são os mais nutritivos.

3. ovo - *O que tem* - Proteína e vitamina A - *O que faz pelo organismo* - As suas proteínas são as mais puras que existem e tem melhor qualidade do que as de outros alimentos. Além disso, elas são muito bem aproveitadas pelo sistema digestivo. Como aproveitá-lo - Seu alto valor proteico retarda a digestão. Para não sobrecarregar o organismo, consuma no máximo três ovos por semana e combine-os com alimentos ricos em vitamina C, como laranja e agrião.

4. soja - *O que tem* - Proteínas. *O que faz pelo organismo* - Regula a produção de estrogênio (principal hormônio feminino) e aumenta a disponibilidade para absorver o cálcio. Pesquisas recentes indicam também que há no grão uma substância de ação preventiva contra o câncer, principalmente o de mama. Como aproveitá-la - Por causa do sabor forte da soja, uma boa opção é consumi-la sob formas industrializadas, como leite, queijo (tofu) e pasta para tempero.

5. castanha-do-pará - *O que tem* - Ácidos graxos essenciais e sais minerais e sais minerais como o selênio. *O que faz pelo organismo* - É fonte das boas gorduras e aumenta o aproveitamento de várias vitaminas. Além disso, há evidências de que diminui os efeitos da tensão pré-menstrual ao equilibrar determinados hormônios. Como aproveitá-la - Para manter as vantagens desse alimento sem somar calorias excedentes é preciso que seu consumo não passe de uma castanha por dia.

6. aveia - *O que tem* - Vitaminas do complexo B e fibras. *O que faz pelo organismo* - É o cereal mais completo em nutrientes. Recentemente descobriu-se que também é desintoxicante, pois retira os metais tóxicos presentes no sangue enquanto é digerido. Como aproveitá-la - A aveia traz calorias sem gordura, por isso não há restrição ao seu consumo. E quem não tem uma alimentação rica em ferro pode potencializar o efeito desse mineral se ingerir maiores quantidades do cereal.

7. tomate - *O que tem* - Licopeno, bioflavonóides e vitamina C. *O que faz pelo organismo* - Facilita a absorção de várias vitaminas e fortalece o sistema imunológico no combate do câncer cervical. Como aproveitá-lo - Todas as vantagens oferecidas por ele podem ficar comprometidas se houver presença de agrotóxicos. Como ele está na lista dos produtos mais sujeitos a contaminação, procure certificar-se de sua procedência com o vendedor. Tomates enlatados, purês e extratos mantêm os valores nutritivos.

8. cenoura - *O que tem* - É o alimento que mais contém betacaroteno, substância que se transforma em vitamina A. *O que faz pelo organismo* - Segundo o National Research Council, órgão americano que determina as recomendações de nutrientes, comer uma cenoura por dia protege as células contra agressões externas, como a poluição, e combate os radicais livres que intoxicam o sangue. Como aproveitá-la - Prefira comê-la crua ou levemente cozida, assim diminuem os riscos de que perca importantes nutrientes, como cálcio e fósforo, e as vitaminas B1 e B2.

9. broto de feijão – *O que tem* – Alta concentração de vitaminas A, B12 e C, proteínas, fibras e cálcio. Como é produzido por hidroponia (contato das sementes com a água) não há risco de ter agrotóxicos. *O que faz pelo organismo* – Fornece nutrientes de fácil digestão, sem causar fermentação intestinal. Como aproveitá-lo – Misture-o ao rabanete agrião ou rúcula. Ele equilibra o sabor picante das verduras e acrescenta proteínas à salada, se somar as calorias das gorduras.

10. laranja – *O que tem* – Vitamina C e flavonóides. *O que faz pelo organismo* – Sua estrutura química faz dessa fruta um protetor natural do sistema imunológico, fortalecendo o organismo e aumentando sua resistência às infecções. Já a vitamina C aumenta a absorção do ferro. Como aproveitá-la – Deve-se combinar seu consumo com o de fontes de ferro, como o espinafre e a carne vermelha. Essa indicação vale principalmente para as mulheres, que tem mais propensão à anemia por causa da menstruação.

Colaboração: **Mário Hélvio Miotto**
Fonte: **Revista Boa Forma**

UM MAL CHAMADO TÁRTARO

Os dentes são acometidos por vários problemas, entre eles o tártaro, que é basicamente uma placa bacteriana mineralizadas, endurecida, e só removida com auxílio do cirurgião-dentista. "Ela é o acúmulo de restos alimentares e bactérias na superfície dos dentes, sendo um dos fatores responsáveis pela formação da cárie, inflamação da gengiva e pelo desencadeamento da doença periodontal", esclarece a dentista Vanessa Rodrigues.

A especialista diz que a placa bacteriana demora 24 horas para se formar e é totalmente removida com a escovação, contudo, após mineralizada, não adianta mais escovar nem fazer bochechos com enxaguatórios. "Deve-se, então, procurar um dentista para ser feita a remoção mecânica, utilizando ultra-som e/ou curetas", explica.

PARTES MAIS AFETADA

Além de ser originado pela placa bacteriana, o tártaro pode também estar relacionado à calcificação de proteínas salivares na superfície do dente. Por isso, alguns pacientes são mais suscetíveis à sua formação, pois possuem um fluxo salivar mais intenso, "As partes mais atingidas são a região lingual dos incisivos inferiores e a parte externa, voltada para bochecha, dos molares superiores, já que nesses locais existem ductos de saída de glândulas salivares", aponta Vanessa.

DOENÇA PERIODONTAL

De acordo com a especialista, o tártaro formado supragengivalmente é base para novo acúmulo de placa bacteriana. Essas bactérias vão migrar inevitavelmente para dentro da gengiva e alojar-se ao redor da raiz do dente, ficando inacessível a qualquer forma de remoção pelo paciente, formando-se novo tártaro e desencadeando a doença periodontal. Acontece então uma perda óssea ao redor dos dentes, que passa despercebida pelo paciente, pois não é visível e não provoca dor. "Quando notada, já está em uma fase avançada com acúmulo de bactérias provocando uma super-inflamação com presença de sangramento, podendo ter até formação de pus, perda óssea e dentes amolecidos. É neste estágio que a pessoa observa algo estranho e procura o dentista sem ter noção da gravidade do problema", comenta.

PROBABILIDADE

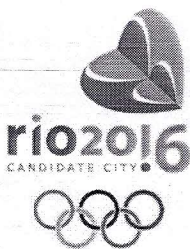
Para a cirurgiã-dentista, indivíduos com alterações congênitas e adquiridas nas funções imunes têm maior possibilidade de desenvolver a doença. Frequentemente sofrem de complicações médicas sistêmicas severas e, assim, a manutenção da saúde geral supera a preocupação oral. Estudos revelam uma gengivite anormal e doença periodontal rapidamente progressivas associadas à infecção pelo vírus da imunodeficiência adquirida (HIV). "Diabetes mellitus (dependente ou não de insulina) demonstrou ser o principal fator de risco para o desenvolvimento da doença periodontal. Outro fator é o cigarro, visto que uma vez instalada a periodontite, ele dificulta bastante e até pode impedir o reparo na região", alerta.

PREVENÇÃO E MOTIVAÇÃO

Portanto, dada à relevância da higienização, Vanessa afirma que os dentistas devem não só recorrer à remoção do tártaro, mas sobretudo cuidar da prevenção do problema, motivando os pacientes a escovarem corretamente seus dentes, e conscientizando-os do que vem a ser a doença periodontal. "O profissional deve convencê-los de sua situação, mostrando diretamente o problema com auxílio de espelhos e fotografias antes e após o tratamento, para que eles percebam a diferença entre uma boca saudável e uma doente. De um modo geral, garanto que se o paciente escovar corretamente os dentes ao menos duas vezes ao dia, fazer uso do fio dental sagradamente, consultar um cirurgião-dentista a cada seis meses e seguir suas orientações, dificilmente sofrerá desse mal", conclui Vanessa.

Colaboração: **José. C.F. Garcia**

Fonte: **Jornal de Piracicaba**



Paizão, como estará sua saúde até lá?

Você que é pai na faixa de 40, 50 anos ou mais e está ansioso para ver a próxima Copa, em 2014, e a Olimpíadas, em 2016 com o filhão, sabe o que pode acontecer com o seu organismo, até lá?

A expectativa de vida dos brasileiros vem aumentando de maneira significativa e os profissionais da área de saúde descobrem cada vez mais benefícios da prática regular de atividade física, principalmente a caminhada, a corrida e a musculação, que podem garantir uma melhor qualidade de vida às pessoas de mais idade. Contudo temos que lembrar que apesar de a expectativa de vida do ser humano estar aumentando, são poucas as pessoas com mais de 50 anos que seguem um estilo de vida saudável com descanso, boa alimentação e prática regular de exercício.

É preciso ter em mente que com o passar dos anos uma série de alterações fisiológicas modifica o funcionamento do corpo. A principal é a perda da força muscular, que primeiro se dá na perna, (quadríceps). Além das perdas estruturais, de tamanho e de diâmetro das fibras, os músculos perdem conexão com o sistema nervoso e vascular, deixando-os inativos. Com os músculos perde-se também a capacidade aeróbica (uma caminhada, por exemplo, torna-se mais lenta e é preciso parar para descansar várias vezes). O corpo também está propício à perda de elasticidade nos tendões e cartilagens, dificultando o suporte a impactos no nosso corpo. Nessa fase da vida, dos 40 aos 50 anos, algumas pessoas começam a fazer seus check-ups e acabam descobrindo alguma patologia crônica como hipertensão, colesterol alterado, nível de glicemia alterado, excesso de peso ou mesmo todos os fatores juntos, caracterizando a síndrome metabólica ou plurimetabólica, chamada anteriormente de síndrome X. Essa síndrome é caracterizada pela resistência insulínica e associação de fatores de risco para as doenças cardiovasculares (ataques cardíacos

e derrames cerebrais) e é duas vezes mais fácil de ser em homens, na faixa dos 50 anos. Nessa fase da vida o exercício físico bem planejado e estruturado, por um profissional de educação física, não irá impedir o envelhecimento, mas ajudará a desacelerar a perda da força muscular, flexibilidade e a capacidade aeróbica. Você ficará mais forte e com mais fôlego para torcer pelo Brasil com seus filhos, diminuindo as estatísticas do estudo realizado na Alemanha em 2006, que revelam um aumento de cerca de três vezes o risco de ter um ataque cardíaco durante os jogos da Copa do Mundo. Uma pessoa com 50 anos ou mais que começa um programa de atividade física recebe os mesmos benefícios que uma pessoa mais jovem:

Cérebro - Aumenta a circulação sanguínea, favorecendo as sinapses e evitando a perda de memória.

Músculo - Reduz a perda natural de massa magra, que pode chegar a 23% depois dos 30 anos.

Pulmão - Aumenta a capacidade respiratória.

Coração - A corrida aumenta a cavidade do coração e, com isso, aumenta a capacidade de bombeamento, diminui a frequência cardíaca e normaliza a pressão arterial.

Pele - A liberação de endorfina resulta em melhorias do sistema imunológico da pele, diminuindo a incidência de micoses e viroses cutâneas.

Barriga - Evita o aumento de tecido gorduroso abdominal que pode chegar a 35% na mulher e a 30% no homem.

Hormônios - Melhora do equilíbrio hormonal. A tendência com o sedentarismo é o declínio do estrogênio na mulher e declínio variável da testosterona no homem

Fonte: **Jornal do Terras**

Autor: **Rodrigo Murakami da Silva**

Fisiologista de Exercício e Personal Trainer

UMA REFLEXÃO EXTRAORDINÁRIA

Não estás deprimido, estás distraído ...

...Distraído em relação à vida que te preenche,

Distraído em relação à vida que te rodeia,

Golfinhos, bosques, mares, montanhas, rios.

Não caias como caiu teu irmão que sofre por um único ser humano, quando existem cinco bilhões e seiscentos milhões no mundo.

Além de tudo, não é assim tão ruim viver só.

Eu fico bem, decidindo a cada instante o que desejo fazer, e graças à solidão conheço-me... o que é fundamental para viver.

Não faças o que fez teu pai, que se sente velho porque tem setenta anos, e esquece que Moisés comandou o Êxodo aos oitenta e Rubinstein interpretava Chopin com uma maestria sem igual aos noventa, para citar apenas dois casos conhecidos.

Não estás deprimido, estás distraído. Por isso acreditas que perdeste algo, o que é impossível, porque tudo te foi dado. Não fizeste um só cabelo de tua cabeça, portanto não és dono de coisa alguma.

Além disso, a vida não te tira coisas: te liberta

de coisas... alivia-te para que possas voar mais alto, para que alcances a plenitude do útero ao túmulo, vivemos numa escola; por isso, o que chamas de problemas são apenas lições.

Não perdeste coisa alguma: Aquele que morre apenas está adiantado em relação a nós, porque todos vamos na mesma direção.

E não esqueças, que o melhor dele, o amor, continua vivo em teu coração.

Não existe a morte... Apenas a mudança. E do outro lado te esperam pessoas maravilhosas: Gandhi, o Arcanjo Miguel, Whitman, Santo Agostinho, Madre Teresa, teu avô e minha mãe, que acreditava que a pobreza está mais próxima do amor, porque o dinheiro nos distrai com coisas demais, e nos machuca, porque nos torna desconfiados.

Faz apenas o que amas e serás feliz. Aquele que faz o que ama, está benditamente condenado ao sucesso, que chegará quando for a hora, porque o que deve ser será, e chegará de forma natural.

Não faças coisa alguma por obrigação ou por compromisso, apenas por amor. Então terás plenitude, e nessa plenitude tudo é possível sem esforço, porque és movido pela força natural da vida, a mesma que me ergueu quando caiu o avião que levava minha mulher e minha filha; a mesma que me manteve vivo quando os médicos me deram três ou quatro meses de vida.

Deus te tornou responsável por um ser humano, que és tu. Deves trazer felicidade e liberdade para ti mesmo. E só então poderás compartilhar a vida verdadeira com todos os outros.

Lembra-te : "Amarás ao próximo como a ti mesmo". Reconcilia-te contigo, coloca-te frente ao espelho e pensa que esta criatura que vês, é uma obra de Deus, e decide neste exato momento ser feliz, porque a felicidade é uma aquisição.

Aliás, a felicidade não é um direito, mas um dever; porque se não fores feliz, estarás levando amargura para todos os teus vizinhos.

Um único homem que não possuiu talento e valor para viver, mandou matar seis milhões de judeus, seus irmãos.

Existem tantas coisas para experimentar, e a nossa passagem pela terra é tão curta, que sofrer é uma perda de tempo. Podemos experimentar a neve no inverno e as flores na primavera, o chocolate de Perusa, a baguette francesa, os tacos mexicanos, o vinho chileno, os mares e os rios, o futebol dos brasileiros,

As Mil e Uma Noites, a Divina Comédia, Quixote, Pedro Páramo, os boleros de Manzanero e as poesias de Whitman; a música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; as pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso e Tamayo, entre tantas maravilhas.

E se estás com câncer ou AIDS, podem acontecer duas coisas, e ambas são positivas: se a doença ganha, te liberta do corpo que é cheio de processos (tenho fome, tenho frio, tenho sono, tenho vontades, tenho razão, tenho dúvidas)... Se tu vences, serás mais humilde, mais agradecido... portanto, facilmente feliz, livre do enorme peso da culpa, da responsabilidade e da vaidade, disposto a viver cada instante profundamente, como deve ser.

Não estás deprimido, estás desocupado.

Ajuda a criança que precisa de ti, ajuda os velhos e os jovens te ajudarão quando for tua vez.

Aliás, o serviço prestado é uma forma segura de ser feliz, como é gostar da natureza e cuidar dela para aqueles que virão.

Dá sem medida, e receberás sem medida.

Ama até que te tornes o ser amado; mais ainda converte-te no próprio Amor.

E não te deixes enganar por alguns homicidas e suicidas.

O bem é maioria, mas não se percebe porque é silencioso. Uma bomba faz mais barulho que uma carícia, porém, para cada bomba que destrói há milhões de carícias que alimentam a vida. Vale a pena, não é mesmo?

Se Deus possuísse uma geladeira, teria a tua foto grudada nela. Se ele possuísse uma carteira, tua foto estaria nela. Ele te envia flores a cada primavera. Ele te envia um amanhecer a cada manhã. Cada vez que desejas falar, Ele te escuta. Ele poderia viver em qualquer ponto do Universo, mas escolheu o teu coração.

Encara, amigo, Ele está louco por ti!

Manda esta mensagem a cada "linda pessoa" que desejas abençoar.

Deus não te prometeu dias sem dor, riso sem tristeza, sol sem chuva, porém Ele prometeu força para cada dia, consolo para as lágrimas, e luz para o caminho.

"Quando a vida te trouxer mil razões para chorar, mostra que tens mil e uma razões para sorrir"

Autor: **Facundo Cabral**

Colaboração: **Antonio Carlos Fernandes**

AMIZADE

Muito tem sido escrito sobre a amizade. Diversas personalidades, de relevo na literatura e na ciência, sintetizaram em frases simples, aspectos desse sentimento.

Repreende o amigo em segredo, elogia-o em público.

Leonardo da Vinci

A ave constrói o ninho; a aranha a teia e o homem, a amizade.

William Blake

A verdadeira amizade pode basear-se somente na união de modos de ser semelhantes.

Ludvig von Beethoven

A amizade duplica as alegrias e divide as tristezas.

Francis Bacon

A amizade, depois da sabedoria, é a mais bela dádiva feita aos homens.

Francis La Rochefoucauld

Pode ser que um dia deixemos de nos falar. Mas enquanto houver amizade, faremos as pazes de novo.

Albert Einstein

O amigo deve ser como o dinheiro, cujo valor já conhecemos antes de termos necessidade dele.

Socrates

A infelicidade tem isso de bom: faz-nos conhecer os verdadeiros amigos.

Honoré de Balzac

Como as plantas, a amizade não deve ser muito nem pouco regada.

Carlos Drummond de Andrade

Dos amores humanos, o menos egoísta, o mais puro e desinteressado é o amor da amizade.

Cícero

Amigo é a criatura que escuta todas as nossas coisas sem aquela cara que parece estar dizendo: - E eu com isso?

Mario Quintana

A amizade é uma alma com dois corpos.

Aristóteles

Um irmão pode não ser um amigo, mas um amigo sempre será um irmão.

Benjamin Franklin

Colaboração de **Osmil O. Trindade**

“ACADEMIA” VILA SAÚDE

A Vila Saúde, que oferece condições para atividades físicas orientadas, tem um controle bastante rigoroso, de pontualidade e de assiduidade, às duas aulas semanais. Mas, considerando que, por vezes, a ausência se devia ao comparecimento a consulta ou com problema médico, a Administração resolveu criar uma possibilidade de reposição.

As faltas tem que ser justificadas conforme Normas estabelecidas.

Também foi criada a possibilidade de ter uma 3ª aula por semana, como prêmio para assiduidade igual ou superior a 90%

Um resumo das Normas está disponível com o setor de Atividades Físicas.

Você pode obter mais informações pelo telefone 2106.0362

Thiago Ribas

Fisiologista de Exercícios

RIR É O MELHOR REMÉDIO

Maridão honesto

O marido chega para a esposa e pergunta:

- Querida, seja sincera...

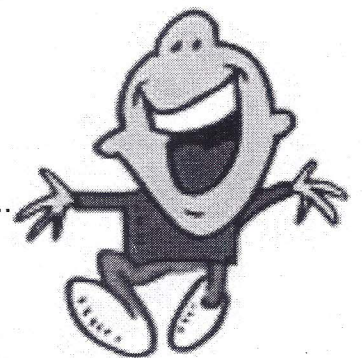
O que você faria se eu ganhasse na loteria?

E a esposa respondeu:

-Eu pegava a metade da grana e caia fora!

Aí o marido pegou o bilhete:

-Taí, ganhei 12 reais na lotofácil. Pega 6 reais e se manda!



Colaboração de: **Osmil Oliveira Trindade**



MARIA TERESINHA PERÓN

Teresinha, como é habitualmente chamada, é a nossa entrevistada deste número. Como vocês poderão observar na entrevista ela teve um papel importante no processo de implantação da Fábrica Piracicaba, e também na migração da fábrica de Santo Amaro para Piracicaba afora todas as outras atividades profissionais que aqui desenvolveu, e que ela narra a seguir. E tem sido uma incansável colaboradora nos assuntos inerentes à Abencat.

Alvaro Pereira dos Santos

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

MTP: Minha família é de origem italiana, nasci em Piracicaba, sou a sétima de oito filhos, pode-se ver uma família numerosa, barulhenta e alegre, como toda "família italiana". Meu Pai possuía pequeno comércio na Vila Rezende. Cresci em Piracicaba, na época em que podia brincar na rua; a vida era tranqüila, pouco movimento de carros, e ouvia-se da minha casa "o canto das águas do Rio Piracicaba", a propósito um dos passeios freqüentes era no Mirante.

Como minha família era bastante religiosa, desde criança tinha participação ativa nas atividades religiosas e sociais da Igreja, como "teatrinho", festas, coral, etc.

Estudei em escolas estaduais, formando-me "professora primária", para em seguida cursar a Faculdade de Serviço Social, graduando-me como Assistente Social, função que vim a exercer durante minha vida profissional.

AV: Quando e como se iniciou sua vida profissional?

MTP: Fiz a Faculdade em período noturno e trabalhei na Auto Pira, empresa de auto peças, que por sinal fornecia peças para a Caterpillar. Nesta Empresa fiz meu estágio de conclusão de curso.

Quando me formei, em fins de 1973, já havia o boato da vinda da Caterpillar para Piracicaba, rapidinho montei meu curriculum, e, na primeira oportunidade, com a cara e coragem, aproveitei uma carona na "Kombi" que levava peças para São Paulo, para fazer um contato com a Área de Seleção da Caterpillar. Lá entreguei meu curriculum, preenchi uma ficha, mas, na verdade, sai decepcionada; não senti firmeza, pois o Recrutador comentou que a Caterpillar não tinha o cargo de Assistente Social.

AV: Quando e como você chegou à Caterpillar?

MTP: Quando já não alimentava grande esperança de trabalhar na Caterpillar, após vários meses da entrega do meu curriculum, fui surpreendida por um telefonema, convidando-me para uma entrevista. Como a Caterpillar ainda não tinha escritório na cidade, a entrevista foi no Hotel Beira Rio. Participei do processo

AV: Que função (ões) você desempenhou na CBL?

MTP: Fui contratada, em maio de 1975, com o número de registro de empregado 007, na função de Coordenadora de Benefícios, para dar suporte e orientação às famílias de empregados da Fábrica de Sto. Amaro e de americanos que se transferiam para Piracicaba.

Iniciei meu trabalho no escritório que a Caterpillar montou no centro da Cidade, para atender aos transferidos e realizar a seleção de candidatos.

O desafio inicial foi enorme, pois tivemos que pesquisar e desenvolver um cadastro de informações que envolvia: opções de moradia, escolas, alternativas de assistência médica, lazer, transporte, etc. Além das informações e envolvimento para abrir caminhos, tínhamos que dar suporte sócio emocional para a fase de natural tensão que envolve uma mudança de cidade, e inclusive País, no caso das famílias americanas.

Após dois anos, o escritório da cidade foi desativado, e passamos a atender na Fábrica, junto à Div de Pessoal, mantendo o atendimento às transferências, e iniciando os primeiros programas de Serviço Social. Na ocasião foi criado o cargo de Assistente Social, que exerci até dezembro de 1985, quando fui promovida para Coordenadora do Serviço Social, até me aposentar em julho de 1997.

Além das funções inerentes ao Serviço Social, cito com uma ponta de orgulho, a criação de programas inéditos na região, que ainda perduram na CBL: "Férias no Clube"; Programa de Esposas; Escola de Pais; Programa de Reciclagem, cujos resultados eram revertidos em material escolar para filhos de empregados; Programa de Dependência Química. Enfim deixei a CBL com a sensação de dever cumprido e exercido com dedicação e profissionalismo a função que me foi incumbida.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

MTP: A Caterpillar contribuiu para o desenvolvimento da Cidade em todos os aspectos. Para receber as aproximadamente 800 famílias transferidas, foi necessário e até automática a expansão e criação de novos bairros, como o Parque Peoria, Jardim Flamboyant e adjacências, Jardim Itapuã, que para chegar às primeiras casas, tínhamos que atravessar um pasto, dividindo o único caminho com bois e vacas.

Outros comentários, lembranças e histórias vêm à mente, mas não caberiam no nosso espaço, citando alguns fatos curiosos: - levar casais de americanos em meu "fusquinha" para visitar casas para alugar; - acomodar famílias de transferidos em hotéis da cidade por vários meses, até o término das casas contratadas do Parque Peoria; - o caso da Senhora que vendeu o mesmo projeto de construção para dois empregados, que ficaram aguardando o início de obras que não acontecia, até que nos envolvemos identificando a fraude, obrigando a devolução do sinal em dobro; - o empregado que pegou a chave na imobiliária para visitar uma casa para alugar, e, passado alguns dias, a imobiliária nos perguntou sobre a devolução da chave; simplesmente o empregado já estava morando na casa, sem qualquer notificação ou documentação; - nas mais de 50 excursões de transferidos realizadas para visitar Piracicaba, série de acontecimentos: aquele empregado que se afogou com espinho de peixe, sem maiores conseqüências, mas que apavorou o grupo; aquele que, na viagem, tomou "uns goles" a mais e não parava em pé; etc. - Surpresas de receber no "Programa de Esposas" participantes que haviam freqüentado o "Férias no Clube", etc.

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

MTP: Sim, tinha obrigação "moral" de estar bem preparada, até porque, dentro de minha função, estudei e desenvolvi propostas de "Programa de Preparação para Aposentadoria" para serem aplicados na CBL, que por várias razões não chegaram a ser aplicados.

Há tempo, antes de minha aposentadoria eu me preparava financeira e emocionalmente a nível pessoal e familiar. Assim quando chegou o momento, não só estava preparada, mas ansiosa para desfrutar dos novos projetos de vida, desta vez, mais "light", permeados de lazer, voluntariado, etc.

AV: *E como foi a sua vida a partir da Aposentadoria?*

MTP: Logo que deixei a CBL, mudei-me para Brasília; meu marido já estava engajado num projeto de desenvolvimento de negócio com meu irmão, e me juntei a eles. Ficamos na Capital do País por quase dois anos, foi um envolvimento diferente, uma interessante experiência. Voltamos a Piracicaba, e quando a gente se aposenta, tem mais tempo para a família, para os amigos, para ajudar a quem precisa, e também "curtir" o próprio tempo da maneira que desejar, e isso é maravilhoso.

Já participei por vários anos da Diretoria da Abencat, e ainda hoje me disponho a ajudar em suas promoções e passeios.

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

MTP: Sinto-me gratificada pela oportunidade de ter trabalhado na Caterpillar, acompanhando seus primeiros passos aqui em Piracicaba, desenvolvendo-me como profissional e tendo dado minha contribuição para o progresso dessa grande Empresa e da minha querida "Terra Natal".

AV: *Você daria alguma "dica" para seus colegas que ainda estão na ativa de como se preparar para esse momento?*

MTP: Não vou dizer que sigam meus passos, porque cada um tem seu jeito de ser e de viver. Mas só quero lembrar o óbvio: **"Colhemos o que plantamos!"**. Assim busquem o crescimento profissional, pessoal, espiritual e econômico, com responsabilidade e **afeto**, para colher os frutos logo ali, na aposentadoria. (Um dia propus a um grupo de trabalho discutir sobre o tema Ternura; ninguém conseguiu se manifestar, pois estavam bloqueados para expressar esse tipo de sentimento, pois não o cultivavam.)

Resumindo, **"quando bem preparada, a aposentadoria é um belo presente que a vida nos dá!"**.

Por último, agradeço a oportunidade do "bate papo".

Álvaro Pereira dos Santos
João Ferreira da Silva

Remetente:

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