

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2011 - Nº 53 - ANO XIV

A PALAVRA DO PRESIDENTE

NOSSO MEMORÁVEL ENCONTRO

Reenergizados pelo nosso Encontro de 4 de Dezembro/2010, quando praticamente 60% de nossos Associados compareceram com seus acompanhantes e convidados, vamos iniciar o Novo Ano convictos de que nossa Associação realiza positivo papel de integração e de manutenção dos laços de amizade e memória na vida de cada um de nós.

Temos vários pontos a destacar deste Encontro:

Quase 60% de participação de todos Associados, considerando a faixa etária de nossa população, e distribuição por localidades até distantes, é um índice muito especial. A maioria de associações e clubes não consegue este nível de participação em suas melhores festas;

Novamente tivemos a presença e participação de altos Dirigentes da CBL, nas pessoas do Presidente Calil, Diretores Suely, Jorge, e outros dirigentes, numa demonstração de carinho e atenção aos ex-colegas aposentados. Eles não se limitaram a uma “visita protocolar”, juntaram-se ao nosso grupo para efetivamente participar e relembrar “fatos de antigamente...”.

Mais uma vez contamos com o apoio do CEC abrindo suas dependências para nosso encontro. O Administrador Taquinho e sua equipe se desdobraram para nos dar toda condição para realizar nosso evento; ficou a sensação de estarmos “em nossa casa”. Assim renovamos nossos agradecimentos ao Presidente Daia e sua Diretoria.

Não poderíamos deixar de registrar a costumeira ajuda que a Previcat e CBL nos tem prestado em nossos encontros em Piracicaba; nosso muito obrigado à Gerente Rita, Dra. Márcia e seus colaboradores.

Duas novidades a mencionar, não por suas expressões, mas por seus significados: - A Campanha do Leite, que arrecadou 129 litros de leite e a importância de R\$ 258,00 em dinheiro, que serão doados ao Centro de Assistência a Crianças com Câncer; - A 1ª. Feira de Artesanato dos Associados da Abencat – iniciativa que começou de forma despreziosa, mas alcançou bom nível de interesse e participação.

A Exposição “Memória Caterpillar”, em sua 4ª. Edição, avivou muitas lembranças e imagens de nossa história, suscitando comentários, brincadeiras, e, porque não dizer, reflexões.

Provavelmente algumas falhas houveram, mas não eclipsaram a beleza do nosso encontro. O calor estava de amargar; com certeza não superou o “calor humano” que irradiava no ambiente. A propósito, até proporia aos “Pensadores / Estudiosos” de nosso grupo, como o Ceccato, o Gilberto, o Osmil e outros, analisar se a intensidade do “calor humano” pode afetar a temperatura ambiente. Se houver correlação destas duas variáveis, boa parte do calor sentido em nosso encontro estaria explicado...!

Concluindo, auguramos um Bom Ano de realizações para todos Nós, incluindo as realizações da nossa Abencat!

Marcos Aguirre Armelin

Importante: Plano de Assistência Odontológica

Pesquisa de Interesse. Leia no anexo, encartado neste Boletim, sobre o assunto acima. Responda, como está solicitado.

Tiragem desta edição:

- ✓ 368 exemplares
- ✓ 336 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

A PALAVRA DOS ASSOCIADOS

Impressões sobre a Confraternização de 04 de dezembro de 2010

"Abencat e você" consultou diversos associados, durante o evento, sobre disposição de fazer um relato sobre o mesmo. 26 aceitaram o convite e forneceram seu e-mail, pelo qual enviamos a seguinte solicitação: "Relato de sua visão sobre o Encontro do dia 04 de dezembro de 2010. Seu relato pode incluir a viagem, se você veio de uma cidade afastada, sua chegada, sua acolhida, o ambiente da festa, tanto físico como humano. O encontro com antigos colegas e amigos, atrações que lhe tenham causado interesse ou agrado. O que mais lhe tenha impressionado. Algo o desgostou? O que encontrou atendeu às suas expectativas? Alguma sugestão para futuros eventos? Use suas próprias palavras e fale apenas o que lhe parecer mais relevante. O que listamos acima são apenas exemplos. Não se preocupe com estilo e correção."

Recebemos resposta de quatro associados, que transcrevemos a seguir:

Mário Helvio Miotto

Armando Ceccato - "Levantei-me meio sonolento, mais cedo que de costume, já sabendo que valeria a pena. Aí pelas 7h40' o Barker e a Marcia nos pegaram, à mim e à Mari, para uma agradável viagem regada com ótima conversa e uma parada para um cafezinho.

Logo ao chegar ao CEC fomos encontrando muita gente, e o tempo pareceu estacionar. Começaram os encontros com gente que não víamos há longos meses... Quantas pessoas sorridentes!!!

No saguão de entrada achei que o pessoal das mesas de recepção estava com muito trabalho e parei para ajudar um pouco. Alguns minutos depois pareceu-me que não havia por que continuar ali; a fila havia diminuído e eu me achei atrapalhando. Resolvi procurar pelo café da manhã. Vários cumprimentos e muitas outras caras felizes depois, cheguei às mesas de café, muito bem servidas para receber aquele mar de gente que ia chegando.

Para mim o tempo continuava estacionado... dava a impressão que daria para bater um bom papo com cada um dos antigos colegas que lá estavam... Daí a pouco, depois de me sentar ao lado de minha esposa para almoçar, e deixá-la novamente em conversa com as várias amigas que ela ganhou na Abencat, eis que percebo que só restam algumas cestas de natal indicando que muita gente se foi... Olhei o relógio e fiz um balanço. Concluí que não havia conversado nem com a metade dos presentes, e que só havia tomado 'alguns' copos de chope, e a festa já estava no fim. Uma pena descobrir que o tempo não estava estacionado!!!

Saí de lá frustrado - afinal, não houve tempo para mais conversa, nem para me despedir educadamente.

Para consolo por não conseguir parar o tempo, logo teremos outras oportunidades de retomar a saudável convivência que nos proporcionam as reuniões da Abencat... Voltei sentindo o gostinho de quero mais..."

Nobumoto Nemoto e família - Simplesmente perfeita. Gostamos muito do Serviço de Ônibus, que foi muito pontual, o ar condicionado foi bastante conveniente. Sobre as pessoas e sobre a Abencat, só temos a elogiar. Mesmo passando tanto tempo que nós contribuimos para fazer da Caterpillar uma grande empresa aqui no Brasil, ficamos felizes que até hoje a empresa nos olha com muito carinho e tem a preocupação com cada associado.

O clube de Piracicaba é um lugar bastante aconchegante, não deixa de ser um alibi para sairmos da tumultuada cidade de São Paulo. A estrada, o verde e rever os grandes companheiros lembra muita nostalgia e nossos tempos de glória. É muito bom saber que a Abencat proporciona estes momentos felizes para nós associados.

A infraestrutura do evento estava muito adequada, porém, o salão utilizado estava com o sistema de exaustão de ar um pouco deficiente, gerando um certo desconforto devido ao calor.

Gostamos muito de podermos ter ajudado as instituições com o leite. E os sorteios, além das cestas, também nos enalteciam bastante. A festa esteve muito organizada, a comida simplesmente espetacular e, como sempre, foi muito bom rever nossos amigos!

Sugestão talvez seja colocar um link com fotos, alguns relatos dos associados, enfim, talvez criar um fórum ou um blog com os associados, pois a tecnologia também serve para unir as pessoas. Isso talvez seja uma maneira de as pessoas não perderem contato, um lugar para estarmos atualizados em relação aos eventos e lugar também para trocarmos idéias e todos contribuírem com algumas sugestões. Outra dica, seria uma vez por ano contar com alguma ajuda voluntária, tipo ajudando algum asilo ou orfanato e reunirmos todos os associados para passar um dia voluntário. Mais uma vez agradecemos pelo canal e por todo carinho da Abencat com os associados."

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.

A PALAVRA DOS ASSOCIADOS

continuação...

Osmil Oliveira Trindade - "Associado da Abencat desde 16 de maio de 1998, residindo atualmente em Votorantim-SP, tendo participado da confraternização dos associados da Abencat, no dia 4 de dezembro passado, fui convidado a relatar, como foi, na minha visão, o encontro. Tarefa difícil esta, a de transmitir com palavras (ou comentários) a oportunidade de reencontrar os amigos da "jornada" Caterpilliana. Tenho, desde que me tornei associado da Abencat, participado de quase todos os encontros (2 vezes/ano), com apenas duas ausências, e por motivo de doença da esposa, e sempre tem sido muito prazeroso o reencontro com os amigos. Sempre fui observador do comportamento de pessoas, e nesses reencontros, percebo que todos estão alegres e felizes, sem deixar de mencionar, que os responsáveis (todos ex-Caterpillar) se esmeram e desdobram para o contínuo e crescente sucesso dos encontros, desde a recepção, até o "apagar das luzes", sem deixar de mencionar a qualidade do café e almoço servidos nos encontros. A emoção dos encontros é sempre renovada, e impossível de refletí-la com palavras. Se você é associado da Abencat, e nunca participou de um encontro, você não sabe o que está perdendo!"

Roberto Kanashiro - "Olá Milton - Ao coordenador dos eventos da Abencat; O que vou relatar já é do seu conhecimento: Na saída de Santo Amaro,- SP Market, os ônibus saíram com atraso de 10 minutos porque ficamos aguardando a chegada de um casal ('Porém'), antes de sairmos fui até o outro ônibus e chamei o tal: 'Porém', e o cara não respondeu, ficou quietinho. Como eu não o conhecia pessoalmente, ficamos aguardando a sua chegada. Passados os 10 minutos, seguimos viagem e durante o trajeto, antes de chegarmos ao Eldorado, comentei o por quê da saída com atraso, e um dos colegas que estava no nosso ônibus disse que ele ('Porém') veio e entrou no outro ônibus. Na volta de Pira, também atrasamos + ou - 25 minutos que foi motivado pelo erro do motorista na saída do Clube e pela chuva que caiu na altura do Morumbi, o trânsito ficou lento. O motorista parou no Posto de gasolina, conforme seu pedido e desceram 4 pessoas e perguntei se não haveria perigo, alegaram que estava tudo OK e que iriam pegar taxi. O local parece ser um lugar seguro e fica + ou - na mesma altura ou seja, na mesma direção do Shopping Eldorado que fica do outro lado da pista de rolamento.

Na fila do café da manhã, algumas pessoas reclamaram que não havia café doce, tinha somente café amargo, mesmo pedindo café doce, eles traziam outro bule de café amargo, mas tudo bem, são pequenos problemas, mas eu particularmente gostei do almoço, estava muito gostoso, o tempero estava na medida certa, não estava salgado."

A seguir, transcrevemos as manifestações voluntárias de outros associados. E, ao final, temos um relato espontâneo de um convidado, também ex-caterpilliano, residente em Recife-PE.

Antonio Zuim - "Com o uso se faz a perfeição.... a Festa de Confraternização deste ano estava EXCELENTE... o churrasco no ponto certo e sem falta, o chopp gelado e com fartura, os garçons atenciosos e precisos... Muito bom, mesmo."

Itamar Esteves - "Olá pessoal, boa noite. Estou registrando, com um pouco de atraso, o meu contentamento e a minha alegria de ter estado com vocês em mais uma Confraternização Abencat. A presença de vocês é sem dúvida a energia e a magia do encontro. Não pude conversar com todos os quase 400 amigos, que mais uma vez lá estiveram para colocarem os assuntos e as fofocas em dia, e obviamente, me ajudaram a beber os 450 litros de chop. Obrigado aos meus colegas da administração Abencat, que prepararam esse encontro com tanto carinho. Obrigado a você associado que não compareceu porque não pode."

José Rudi Nunes - "Este é para cumprimentar todos os envolvidos na organização da festa de confraternização de 2010. estava tudo muito bom. Feliz Natal e um Ano Novo com muita saúde a todos."

Luiz Estrada - "Quero parabenizar a todos os organizadores do evento, vocês estão se superando a cada ano. Obrigado pela oportunidade de podermos nos encontrar. Foi tudo muito bom. Até a próxima."

Mario Teixeira - Mario Teixeira telefonou para a Abencat para cumprimentar pelo belo encontro de confraternização.

Milton Martins - "Fiz uma mini-sondagem buscando a posição crítica de alguns colegas sobre a qualidade da nossa festa, no CEC, abordando a qualidade dos serviços do buffet; café da manhã, almoço, bebidas e sobremesas. É notório que em festas nunca se atinge a satisfação plena dos convidados, mas, no computo geral desta, nos ditos e não ditos, os elogios superaram de longe as críticas desmotivantes, tipo:

- A sobremesa com freio de mão puxado, pois não chegava nas mesas do fundo, mas o resto estava tudo bem
 - O café estava amargo, pedi outro e também veio amargo.
 - Não tem fruta no café da manhã?
- Bem, jogando os acima ditos num prato da balança veremos o outro despencar aceleradamente quando nele inserirmos os elogios:
- Estava tudo muito bom, churrasco gostoso e farto, arroz, macarrão chops; nada tenho a reclamar.
 - Disposição dos pontos self-service e mesas bastante confortáveis.

A PALAVRA DOS ASSOCIADOS

continuação...

- Estava simples, eficiente e bonito.
- Comida bem temperada e farta, chops gelado e delicioso, aperitivos bons e refrigerantes, tudo bom demais.
- Garçons mais experientes, etc.

No tocante aos ônibus da empresa Transp. Jangada, que nos prestou o serviço pela primeira vez, a receptividade foi ótima com elogios sobre a forma de atendimento dos motoristas e conforto transmitido ao longo da viagem. No retorno, os passageiros do ponto Eldorado, espontaneamente desceram com segurança no posto de gasolina próximo ao Jôquei Clube, inclusive o Michel e esposa... desconheço se encontraram dificuldade em pegar taxis. Do ponto de vista logístico, esta ação acelerou a atividade de desembarque pois inviabilizou o retorno do ônibus do SP Market até o ponto de partida no Eldorado. O Sebastian e a filha Carolina não desceram no referido ponto porque retornaram de Piracicaba de carro, como caronas. No próximo ano teremos que consultar se todos que embarcam no Eldorado estão de acordo em descer no referido posto, e informar antecipadamente a empresa de ônibus. Não indaguei nada sobre a exposição de fotos. Eu, particularmente, gostei acho que ela tem um vínculo afetivo com o evento; é como aquele álbum que a gente escondido folheia de vez em quando, pelo menos até enquanto der. Achei interessante a reportagem que fala sobre as locomotivas que a 'CBSA' vai fabricar no Brasil."

Pedro Ribeiro da Silva - "Grande Itamar. Ainda haveremos de te ver no lugar de Lula. Por enquanto, vá se acertando com a Dilma. Quanto ao encontro, realmente foi fantástico. O almoço no capricho, superou os anteriores.

Wilson Bitencourt e família - "Itamar, Boa Noite!!! Leve nosso abraço a toda administração da Abencat, por tudo que vem fazendo por nós associados, e parabéns pela nossa festa de confraternização que anualmente fica mais bonita,

graças a vocês, organizadores, diretores e a toda equipe. "Deus" continua iluminando nosso caminho, eu, Wilson Bitencourt e minha esposa Luzinete Bitencourt temos orgulho de ser "Abencat". Nosso Natal, cheio de paz, saúde, alegria, felicidades e muito amor... Dei e recebi vários abraços e apertos de mão, percebo o carinho que todos continuam tendo por mim, isso é realmente uma glória de Deus".

Edison Campos e Silva - "Dia 04 de dezembro de 2010, nas dependências do cat clube o bonito e aconchegante clube dos funcionários da Caterpillar em Piracicaba, aconteceu o tradicional encontro dos 'Abencateanos', ou seja, os funcionários aposentados da terceira, quarta e quinta idade com 'quase tudo funcionando'.

Rever os amigos, com quem passamos uma boa parte da vida juntos, por si só já é um 'tônico revitalizante e vitamínico' que irá assegurar estar presente em 2011, como também ajuda em 'outras funções' que não vou entrar em detalhes para não ser processado por 'propaganda enganosa' pela minha esposa Tana.

Aproximadamente 400 pessoas estiveram presentes. Considerando uma média de idade de 60 anos, conseguimos juntar '24.000 anos de experiência'. Gostaria de parabenizar nossas esposas que nas academias estão fazendo os devidos 'rebuid's', estando saradonas, em grande forma e com isso 'baixaram' a média de idade virtual do grupo. Infelizmente é impossível listar todos os meus amigos que estavam presentes, mas quero parabenizar a 'diretoria da Abencat' pela bonita festa e dizer a todos que foi 'muito bom' passar um dia com vocês."

NOVOS ASSOCIADOS



O período após a emissão do Boletim nº 52, foi muito "prolífico". Foram admitidos nove novos associados. Vejamos:

Novembro

LUIZ SÉRGIO COLATTO - Apresentado por Lázaro Pires de Lima. Casado com a sra. Maria Donizete Mota Colatto. Aniversários: Luiz Sérgio - 26.02 e Maria - 10.10 Fone: (19) 3426.1330

MARIA TEREZINHA ANDREATTI FREIRE - Apresentada por Antonio Barker. Viúva de Aristóteles Freire Filho. Aniversário: 04.03 Fone: (11) 3758.0167

Dezembro

JAIME E. SEPULVEDA COSTA - Apresentado por João Ferreira da Silva. Casado com a sra. Márcia T. Figueroa Gil. Aniversários: Jaime - 17.04 e Márcia - 08.04 Fone: (11) 9110.7808

MARIO FRANCISCO MARTIN PRIETO - Apresentado por Darcio Rodrigues. Está atuando na Perkins Motores, em Curitiba - PR. Casado com Joslana Mariane Silva Prieto. Aniversários: Mario - 18.01 e Joslana - 18.08 Fone: (41) 3653.4016

VANDER MENDES DE FREITAS - Apresentado por Darcio Rodrigues. Casado com a sra. Regina Amélia L. Calzolari de Freitas. Aniversários: Vander - 29.12 e Regina - 16.11 Fone: (19) 3426.1143

WILSON DONIZETTI CARPINI LOTERIO - Apresentado por Darcio Rodrigues. Está atuando na Perkins Motores em Curitiba - PR. Casado com a sra. Célia Regina Marabesi Loterio. Aniversários: Wilson - 15.10 e Célia - 11.01

WILSON PEREIRA - Apresentado por Darcio Rodrigues. Está atuando na Perkins Motores em Curitiba - PR. Casado com a sra. Deise Maria Marques G. Pereira. Aniversários: Wilson - 30.09 e Deise - 23.05

Janeiro

MANOEL FERNANDES DE ASSUMPCÃO NETO - Apresentado por Antonio Carlos Fernandes. Casado com a sra. Germina Cardoso Matos de Assumpção. Aniversários: Manoel - 01.09 e Germina - 15.02 Fone: (19) 3426.8093

NANCY MESCOLOTTI - Apresentada por Antonio Augusto Franco. Casada com Jorge Thadeu Baccarin. Aniversários: Nancy - 02.08 e Jorge - 31.05 Fone: (19) 3434.8093

A **Diretoria da Abencat**, em nome de todos os associados, saúda os novos companheiros desejando-lhes boas vindas.



RIR É O MELHOR REMÉDIO

COSAS DE NUESTROS HERMANOS

Argentina declara guerra à China!

Após uma consulta popular, a Argentina enviou uma mensagem à República Popular da China:

- "Chinos de mierda, maricones: les declaramos la guerra; tenemos 105 tanques, 47 aviones sanos, 4 barcos que navegan y 5.221 soldados."

O Estado chinês respondeu-lhes:

- "Aceitamos a declaração. Temos 38.000 tanques, 5.800 aviões, 390 navios e 30 milhões de soldados."

Ao que respondem os argentinos:

- "Retiramos la declaración de guerra. **No tenemos suficientes camas y cubiertas para los prisioneros.**"

Colaboración de **Itamar Esteves**

Dicas Judaicas de Economia

Jacób levou o Jacozinho, seu filho de 6 anos, a um parque de diversões. Dentre as atrações existia um que chamou, em especial, a atenção do garoto: "Vôo panorâmico de helicóptero"

- Quero levar minha filhinho pra passear, disse Jacób ao piloto.

- São US\$100,00, foi a resposta.

Lógico que o judeu não aceitou e, como o garoto começou a chorar, o piloto propôs uma solução:

- Eu levo você e seu filho. Se você não gritar durante o passeio, eu não cobro nada.

E assim foi. Durante o vôo o piloto deu rasantes, piruetas, desceu e subiu bruscamente e Jacob, com os olhos arregalados, mudo como uma rocha... Quando a aeronave pousou, o piloto perguntou a Jacób:

- Em nenhum momento você deu um pio sequer... não sentiu medo e vontade de gritar?

- Eu sentiu muito e quase gritou, principalmente quando a Jacozinho caiu da helicóptero.

CRISTÓVÃO COLOMBO ERA SOLTEIRO

Recentes pesquisas científicas comprovam que Colombo só descobriu a América porque era solteiro.

Se ele fosse casado, seria obrigado a ouvir os seguintes questionamentos, e teria desistido:

- E por que é que você tem que ir. Por que não mandam outro?

- Você não conhece nem minha família e quer ir descobrir outro mundo?

- E só vai homem nessa viagem? Acha que sou idiota?

- E por que eu não posso ir, se você é o chefe?

- Desgraçado, não sabe mais o que inventar para sair de casa?

- Se cruzar esta porta, eu vou embora para a casa da minha mãe!

- Quem é Pinta? E essa tal de Niña? E essa Maria, filha da p... que ainda se diz Santa?

- Tinha planejado tudo, né?

- Já me disseram que você vai mesmo é se encontrar com umas índias! Pensa que me engana?

- A rainha Isabel vai vender suas jóias para você viajar? Acha que sou idiota ou o quê? O que é que você tem com essa piranha velha?

- Pode tirar seu cavalinho da chuva. Você não vai a lugar nenhum!

- Você vai é cair num barranco, porque o mundo é achatado, sua besta!!!

Recebido pela internet, de **Mario A. Dente**

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 !!!



OS 20 ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

Na edição anterior apresentamos os 10 primeiros alimentos da lista. Neste número estamos apresentando os alimentos de número 11 a 20

11. cebola – **O que tem** – vitaminas A, B12 e C, cálcio e fibras. **O que faz pelo organismo** – Contém compostos sulfúricos que aumentam a resistência contra o câncer e destroem as bactérias. Seu consumo aumenta a absorção das vitaminas do complexo B e previne doenças cardiovasculares. **Como aproveitá-la** – Seus componentes são mais voláteis e se dispersam facilmente.. Por isso é sempre melhor consumi-la *in natura*. Não é garantido que produtos à base de cebola realmente contenham os benefícios desse vegetal.

12. azeite de oliva – **O que tem** – Gorduras monoinsaturadas – **O que faz pelo organismo** – Contribui para o bom funcionamento do sistema cardiovascular e libera substâncias antioxidantes, que controlam o envelhecimento provocado pelos radicais livres. **Como aproveitá-lo** – Puro, Não misture-o com outros óleos, pois o azeite, de preferência extravirgem, é um alimento que contém os principais nutrientes da azeitona. Se estiver em dieta restritiva de gordura, também reduza seu consumo.

13. batata – **O que tem** – Vitamina A, B12 e C, cálcio e fibras. **O que faz pelo organismo** – É fonte de energia de primeira qualidade, e amido. Fornece calorias sem gordura e satisfaz mais o apetite. Por exemplo, uma batata cozida tem 60 cal., a mesma quantidade que tem uma fatia de gorduroso salame. Outra vantagem é que ele encurta a permanência de resíduos tóxicos no intestino. **Como aproveitá-la** – Consuma a batata cozida e sem óleos gordurosos, como o de maionese. O amido puro tem menos chances de virar gordura corporal.

14. brócolis – **O que tem** – Cálcio, vitaminas C e E e fibras. **O que fazem pelo organismo** – Pesquisas recentes do National Cancer Institute (EUA) mostram que os brócolis tem uma substância chamada suforane, que aumenta a produção de uma enzima natural anticancerígena. **Como aproveitá-los** – Acredita-se que suas propriedades sejam potencializadas quando há bastante vitamina C. Portanto, além de consumir frutas como laranja, caju e tomate, não se deve cozinhar demais os brócolis, para que não percam o seu valor nutritivo.

15. agrião – **O que tem** – Vitaminas A, C e E. **O que faz pelo organismo** – É campeão em vitamina A, conhecido como tônico natural para a saúde. Além de abastecer o corpo com ácido fólico, zinco e as vitaminas necessárias para o funcionamento do sistema imunológico, o agrião tem ação

antibiótica. **Como aproveitá-lo** – Acredita-se que o cálcio pode ser melhor absorvido na presença do agrião. Portanto, quem precisa de doses extras desse mineral deve combinar a verdura com uma dieta rica em laticínios.

16. alga – **O que tem** – Sais minerais em geral, magnésio, iodo, vitaminas e proteínas. **O que faz pelo organismo** – Tem a capacidade de matar bactérias e de se agrupar a metais tóxicos, tirando-os do organismo. Também aumenta a absorção das vitaminas do complexo B e previne doenças cardiovasculares. **Como aproveitá-la** – Consuma pequenas porções (até 25 gr. por semana). Por causa da sua grande quantidade de sódio. Em excesso, vai provocar um desequilíbrio no aproveitamento do potássio.

17. chá – **O que tem** – Vitaminas, minerais e bioflavonóides. **O que faz pelo organismo** – O costume de beber uma xícara de chá tem efeito “antivírus”: auxilia na absorção de vitaminas e possui propriedades bactericidas. **Como aproveitá-lo** – Consuma os chás verdes (erva-cidreira, erva doce, boldo), que tem mais ação anti-oxidante e menos cafeína do que os chás pretos. Não misture leite, que desativa os flavonóides. Prefira combiná-los com frutas cítricas, pois a vitamina C aumenta a ação dessas substâncias.

18. uva passa – **O que tem** – potássio, ferro e vitamina C. **O que faz pelo organismo** – Tem uma substância que combate doenças do coração e um pigmento que regula o nível de colesterol no sangue. Com propriedades laxativas a uva passa também estimula as funções do fígado. **Como aproveitá-la** – É um adoçante natural, com a vantagem de ser mais nutritiva do que com o açúcar. Durante o período pré-menstrual, quando muitas mulheres ficam com mais vontade de comer doces, a uva-passa pode ser uma alternativa para o chocolate.

19. damasco – **O que tem** – Potássio e fibras solúveis. **O que faz pelo organismo** – Mantém o equilíbrio mineral e de líquidos nas células, ajudando no funcionamento de nervos e músculos. Também eleva o açúcar no sangue gradualmente e, por isso, proporciona uma energia mais estável do que a de outros alimentos. **Como aproveitá-lo** – Por ser um dos alimentos mais ricos em potássio, consegue estabilizar os níveis de ferro em pessoas com deficiência desse mineral e, em conseqüências, aumentar a resistência física.

EQUALIDADE DE VIDA

20. semente de linhaça - O que tem - Ácidos graxos essenciais – **O que faz pelo organismo –** É um dos poucos alimentos que fornece somente a gordura de que precisamos. Tem estrutura química semelhante a um hormônio feminino, o fitoestrógeno.

Por isso é quase um remédio na hora de regular a produção hormonal, principalmente no período da menopausa. **Como aproveitá-la –** As três formas básicas de consumir o vegetal são a semente pura (que pode ser misturada às saladas), o pão e o óleo de linhaça.

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

A VIDA CONTINUA AOS 60,70,80

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

Mesmo tomando todos os cuidados possíveis, quem tem mais de 60 anos enfrenta algumas mudanças inevitáveis, como perda de memória e audição, dificuldade de locomoção, diminuição da resistência física, alteração do sono e problemas de saúde crônicos. Ninguém precisa ficar desanimado: com acompanhamento médico adequado é possível controlar a maioria desses problemas.

Ter uma alimentação balanceada é imprescindível em qualquer idade. Mesmo depois dos 60 anos, o corpo ainda precisa das mesmas quantidades de proteínas, vitaminas e minerais, inclusive, alguns problemas de saúde acabam surgindo justamente devido a hábitos inadequados. Por exemplo, a osteoporose, doença

comum em idosos. Causada por eficiência de cálcio, sua prevenção é feita por meio de uma dieta saudável, desde a infância, com alimentos ricos em cálcio (leite e derivados, ovos e verduras). Quanto aos exercícios físicos, a recomendação é evitar no máximo o sedentarismo.

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

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

Colaboração **J.C.F.Garcia**
Fonte: **Drogaria São Paulo**

UMA PALAVRA SOBRE O CLUBE DO SAUDOSISTA

Eu e minha esposa Cristina, também desejamos que 2011 seja de muitas realizações para você, esposa e familiares. Algumas realizações poderão ser mais difíceis por dependerem de fatores externos, ou serem mais dispendiosos, mas certamente, facilmente se realizarão um dos mais nobres, que é o de fornecer o combustível necessário para o corpo e para a mente, num encontro semanal com o(a) parceiro(a) de sempre.

Isto é o que descobrimos no Saudosista: é muito mais do que passar horas agradáveis, dançando ou ouvindo música; é marcar encontro com o outro, apesar de viver junto, e a quanto tempo. É admirar o encontro de gerações, onde tanto os mais jovens como os mais experientes, esbanjam vitalidade circulando pelo salão, que, seguramente, é o melhor de Piracicaba.

Theotonio de Souza Lima

CORRER E MALHAR NÃO TEM IDADE

Correr atrás do tempo é o que literalmente muitos idosos estão fazendo ao incluir o hábito da corrida em suas vidas. A meta é dar a volta por cima, ganhar maior disposição, saúde, longevidade. E eles estão no caminho correto.

Estudos da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte em conjunto com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia apontam os sete principais benefícios para os corredores da terceira idade: redução de peso corporal; maior controle dos níveis de colesterol; aumento da capacidade cardiorespiratória; redução dos riscos de infarto; aumento da massa muscular; melhor controle de pressão arterial em repouso, e auxílio para regular a glicemia (taxa de açúcar no sangue), evitando elevação dos níveis de glicose, já que aumenta a captação de açúcar pelas células.

De acordo com o educador físico Anderson Gurgel, tricampeão paulista de meia e longa distância, evidências científicas apontam o benefício de um estilo de vida na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos ganhos com a atividade aeróbia, existem também importantes vantagens do treinamento de força muscular na terceira idade.

Trabalhos bem conduzidos mostram que idosos adeptos da musculação podem ter potencial de força física semelhante ao de jovens adultos que também se exercitam é muito superior a de idosos sedentários. “Faz toda a diferença associar o hábito da corrida ao treino de musculação, especialmente visando à qualidade de vida, percebida na prática esportiva bem como nas atividades funcionais envolvendo força como, por exemplo, a simples ida ao supermercado”, saliente Gurgel.

Na hora de carregar, embarcar e desembarcar as compras, quem apenas é adepto da corrida pode passar o maior sufoco. “De que adianta ter um bom condicionamento cardiopulmonar, baixo percentual de gordura se na hora H falta força física?”, questiona.

Os benefícios da conjugação dos exercícios com a corrida são bem estabelecidos ao analisar o aumento da massa muscular em qualquer idade e/ou desaceleração da perda normal de músculos e força por conta dos anos.

Outra grande vantagem é a melhora do sistema imunológico em qualquer fase da vida. Para o idoso, melhor ainda: ao se manter ativo, está produzindo células que, além de estimular a produção de sangue novo na medula óssea, protege o organismo contra doenças oportunistas. “Embora não esteja cientificamente provado, sabe-se que quem corre ou pratica outro esporte regularmente adoece menos”, lembra o educador físico.

DISCIPLINA EM ALTA

O gráfico é ascendente ao observar o tempo de conclusão de provas de corrida por maiores de 60 anos, justificado pela disciplina ao seguir as orientações do treinamento e a voz da experiência. “Acostumados a correr na esteira por meia hora, no mínimo, quando surge oportunidade de uma competição de cinco quilômetros, eles se inscrevem e se dão bem”, informa Gurgel.

Nas academias, o grupo da terceira idade é o mais cresce e permanece por mais de seis meses com assiduidade. Entre os jovens, existe maior rotatividade por buscarem resultados rápidos e, obviamente, eles não conseguem, comenta. “Os mais velhos, com paciência, ficam e se beneficiam dos resultados que aparecem mais devagar, mas aparecem.”

Colaboração: **Jose. C.F.Garcia**

Fonte: **Jornal de Piracicaba**

CONVÊNIO COM O CEC

Voltamos a informar aos prezados associados, em particular os da região de Piracicaba, que desejarem frequentar o CEC, que devem encaminhar à Abencat, duas fotos 3x4 ou 2x2, coloridas, recentes, do associado e do conjugue, para que o CEC possa emitir as respectivas "carteirinhas".

Darcio Rodrigues

UM POUCO DE HISTÓRIA

Ai pelo final da década de 60, início da década de 70, a Caterpillar tinha uma linha de motores diesel de aplicação veicular. E a Ford, nos EUA, utilizava desses motores em alguns de seus caminhões. Um motor, em particular foi alvo de interesse da Ford Brasil para equipar os modelos mais pesados de então, que hoje não passariam de caminhões médios. Era um V8 com potência de 175 hp. Para a época, era um motorzão. Sei que diversos exemplares chegaram à Engenharia Experimental da Ford. Chegando eu à Caterpillar, conheci um americano que estava aqui para um programa de produção desse motor localmente. Lembro que na época, o motor diesel independente no mercado, era o Perkins, com menos de 130 hp, e era utilizado pela Ford, e outros fabricantes de caminhões. Outro motor que iniciava sua carreira veicular, era o MWM, de potência semelhante. Porém, por razões que não cheguei a conhecer, o programa da Caterpillar não prosperou, e não tive notícia de que a Ford tivesse feito os testes inicialmente previstos. Os motores não utilizados foram vendidos. Um fato inesperado, uma concorrência de um órgão público, para aquisição de cerca de mil caminhões, foi "desenhada" para o FNM, cujo motor, tinha 175 hp. Essa, pois era uma exigência que só o FNM atendia. Alguém na Ford teve um "estalo": O chassi mais pesado, que penso que era o F-700, admitiria aquele motor. Uma busca junto ao comprador dos motores descartados, encontrou um deles, que foi recomprado. Instalado no chassi, fez grande sucesso nos testes, incluindo subidas, carregado, da Via Anchieta. A concorrência não se concretizou, e isso pode ter sido a pá de cal no programa do motor.

Algum tempo depois, a Ford estava utilizando os motores International, em produtos antes equipados pela Caterpillar.

Passados 40 anos, Caterpillar e Navistar formam joint venture com a marca NC2, para trabalhar na produção, e certamente no desenvolvimento de caminhões com as marcas International e Cat, na faixa de 10 a 74 ton. Desde 2003, caminhões International tem sido produzidos em instalações da Agrale, em Caxias do Sul-RS, para exportação. Inicialmente os produtos da NC2 serão feitos nessa mesma fábrica.

Não estranharia se associação similar viesse a ser feita no campo de motores.

Mais ou menos por essa época, a tradicional International Harvester (IH), atuava no campo de máquinas agrícolas, - origem de sua denominação, - máquinas de movimentação de terra, e caminhões médios e pesados. Vivia, porém um drama. Prejuízos sucessivos, e um futuro incerto. Medidas, algo tímidas, não foram capazes de reverter o quadro. Algumas medidas mais ousadas encontravam grande rejeição entre funcionários e mesmo entre dirigentes. Em desespero de causa, um certo Donald Lennox foi convidado para uma entrevista com o Conselho. Foi-lhe explicado o quadro preocupante da empresa, e em face de sua reputação, foi convidado a fazer um plano de salvação da mesma. Voltou algum tempo depois, com uma lista de medidas, algumas polêmicas, que na sua exposição convincente, lhe deram virtual "carta branca" para executá-las. Entre as medidas, a venda das divisões de máquinas agrícolas, - origem da empresa, - a venda da divisão de máquinas de movimentação de terra, o fechamento sumário de uma fábrica com valor histórico, "a fábrica - mãe", mas com histórico de mais de 20 anos de prejuízos. Concentração na produção de caminhões e motores diesel. Outra medida de menor repercussão econômica, mas com muito simbolismo, como a venda da frota de limousines que serviam às altas autoridades da IH. Com a nova configuração, a empresa adotou a denominação NAVISTAR, embora os caminhões mantivessem a marca International. E os novos motores fizeram sucesso.

Mário Hélvio Miotto

PESQUISA DE OPINIÃO "ABENCAT E VOCÊ"

A Abencat, por sua direção, tem feito algum debate sobre o nosso jornal ou boletim. Questões tem sido formuladas sobre conteúdo, quais colunas ou temas tem aceitação geral. Quantas páginas seria o ideal? Seria viável uma alternativa por internet? Para responder a algumas dessas questões, entendemos ser conveniente a realização de uma pequena pesquisa entre os associados. Lembramos que em ocasião anterior, efetuamos outra pesquisa, na qual envolvemos todos os associados, quase 300. Tivemos resposta de cerca de 10%, pelo correio. Decidimos, então, poupar um pouco de custos e de serviço, nosso e dos associados que se disponham a responder ao questionário. Como pouco mais de 50% dos associados tem e-mail, acreditamos que poderíamos ter uma resposta significativa. Assim

As perguntas foram sobre o interesse por temas ou colunas que temos apresentado, e eventual interesse pelo retorno de colunas descontinuadas. Perguntamos sobre ideias, sugestões, colaboração? Muito pouco. Cerca de metade dos que responderam manifestaram que prefeririam versão por internet, se viável, como indagado.

Nosso Jornalista Responsável, Fábio França, nos fez uma série de considerações importantes visando o aprimoramento do Jornal. Elas serão estudadas para verificar o que poderíamos implementar. Juntamente com a tabulação das respostas, essas observações serão ponderadas e, na edição nº 54, as conclusões serão comentadas.

HISTÓRIAS DA CATERPILLAR ANTIGA

Em pesquisa, que noticiamos em outro local, de quatro temas que foram publicados no passado, 78% das respostas sobre o tema "Histórias da Caterpillar antiga" foram de que gostariam de tê-lo de volta.

Assim sendo, convidamos a todos a contarem alguma passagem pitoresca, inusitada, de caráter social relevante, ou outros assuntos que tenham motivado alguma reação divertida

ou sentimental. Há muitas situações que merecem ser contadas para os leitores do Abencat e você.

Não se faça de rogado. Estamos no aguardo de sua narração, que não precisa ser "uma peça literária".

Até breve

Mario Helvio Miotto

RIR É O MELHOR REMÉDIO

Dicas Judaicas de Economia

Nº 1

O pai, judeu, falou:

- Isaac já fez?
- Sim, babai.
- Jacó, já fez?
- Sim, babai.
- Sarah, já fez?
- Sim, babai.
- Raquel, já fez?
- Sim, babai.
- Então bode dar descarga...



Nº 2

- Isaquinho, vai pegar martelo na casa de Abraão.
- Abraão não esta, pai.
- Pega martelo na casa de Jacó
- Jacó emprestou martelo pra Levi.
- Então vai pegar martelo com Levi.
- Levi foi viajar.
- Então pega nossa martelo mesmo!.

Nº 3

- Jacó vai colocar um anúncio no jornal.
- Gostaria de colocar um nota fúnebre do morte de meu esposa, diz ao atendente.
- Pois não, quais os dizeres?
- Sarah morreu!
- Só isso? espanta-se o rapaz.
- Sim, Jacó não quer gastar muito.
- Mas o preço mínimo permite até 5 palavras.
- Então coloca: "Sarah morreu...Vendo Monza 94."

FALECIMENTO

CELSO DE SOUZA * 19.09.1959 + 10.12.2010

Celso iniciou na Caterpillar como office boy. Se tornou querido de todos que com ele conviveram no serviço e fora dele. Se fazia notar pelo ser humano exemplar que era, alegre, extremamente preocupado e dedicado à família, excelente profissional, inteligente competente, ético. Galgou sucessivos degraus profissionais, na empresa e, em cursos universitários relativos a Recursos Humanos, como professor. Após 31 anos de Caterpillar, passou a atuar como consultor de RH, em Programas de Gestão de Pessoas. Celso, que residia em Santa Bárbara do Oeste, faleceu em São Paulo e lá foi sepultado.

A Abencat transmite à família de Celso, suas condolências.

A Diretoria da Abencat



DARCIO RODRIGUES



Darcio Luiz Bueno Rodrigues tem sido um incansável colaborador nas atividades relativas à Abencat. Quando ainda estava trabalhando na CBL o Darcio já auxiliava nossa associação, informando e indicando um grande número de pessoas a fazer parte do nosso quadro associativo. Após sua aposentadoria, foi convidado a participar da diretoria da Abencat como Diretor Adjunto e no ano seguinte como Diretor Administrativo. Como entrevistado deste número, ele nos contará um pouco mais a seu respeito:

**Alvaro Pereira dos Santos
João Ferreira Silva**

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

Darcio Rodrigues - Minha mãe era filha de espanhol com brasileira e meu pai filho de português com brasileira. Tiveram 8 (oito) filhos onde eu fui o último dos moicanos. Todos nasceram em Itapeperica da Serra, de onde, em meados de 1952 mudamos para São Paulo no bairro de Santo Amaro. Meu pai foi comerciante no ramo de Armazéns de Secos e Molhados, Olaria, Carvão e Lenha.

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

DR - Eu conheci a Cícera, minha esposa, no escritório de contabilidade do meu irmão, posteriormente ela foi trabalhar na Caterpillar, período em que firmamos nosso namoro, noivado e casamento. Temos três filhas de sangue (Samantha, Amanda e Fernanda) e uma de criação que chamo de afilhada (Rafaelle). As três filhas estão formadas tendo o seu próprio trabalho, uma delas na Caterpillar, estão namorando, porém ainda solteiras e morando comigo. A Rafaelle é ainda adolescente e dedicando-se aos estudos.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

DR - Iniciei minha vida profissional trabalhando no escritório de contabilidade do meu irmão. Posteriormente, fui trabalhar em uma metalúrgica de pequeno porte que fabricava artefatos para cortinas, como por exemplo: Trilhos, Rodízios, Sapatas etc. Ambas empresas foram muito importantes para o meu início profissional, pois foram umas verdadeiras escolas profissionalizantes, aprendi muitas coisas.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

DR - Cheguei à Caterpillar em Maio de 1966 a participar de um teste e entrevista com a Área de Seleção de Pessoal. Iniciei meu trabalho como escriturário em Santo Amaro no Departamento de Produção, posteriormente fui transferido para Lapa para trabalhar no Departamento de Peças onde fiquei até a consolidação em Santo Amaro no prédio "C". Ainda em Santo Amaro trabalhei nos Departamentos de Contabilidade e depois Tesouraria-Financeiro e, posteriormente já em Piracicaba no Departamento de Logística. As passagens por estes cinco departamentos representaram 40 anos e sete meses de trabalhos muito gratificantes para mim, encerrando minhas atividades na CBL no final de 2006.

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

DR - Foram diversas atividades como Escriturário, Escriturário Avançado, Registrador de Inventário de Peças, Analista de Demanda de Peças, Analista Contábil, Analista de Programação de Pedidos de Máquinas, Analista Financeiro, Supervisor nas áreas de Pedidos de Máquinas, Contas a Receber, Programação de Máquinas e EPS-Executive Schedule Program (Hoje S&OP – Sales and Operation Planning) e Consultor de Logística.. Todas elas foram importantes, mas, entendo que as atividades como Supervisor de Programação de Pedidos de Máquinas e EPS me permitiram maior envolvimento interno com todos os departamentos da CBL e envolvimento externo com os Revendedores e Subsidiárias de Marketing da Cia, permitindo também uma participação ativa na revisão do Manual de Pedidos, na certificação da ISO 9002, na certificação como empresa Classe "A" e Excelência Operacional.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

DR – Por volta de 2002/03 a Caterpillar Brasil foi designada pela Caterpillar Peoria para ser a responsável pela instalação da fábrica de motoniveladoras na China. Entendemos isto como sendo um grande reconhecimento e confiança na capacidade dos funcionários brasileiros, pois pela primeira vez estava-se designando uma fábrica fora dos Estados Unidos para ser responsável pela instalação de uma nova unidade em outro país. Neste momento fiquei muito grato à nossa administração e aceitei o convite para representar a área de Logística no desenvolvimento do plano estratégico de atendimento à China, liderando as atividades de Programação de Pedidos, Operações de Logística, Faturamento, Tráfego e Documentos de Exportação deste projeto. Interessante que em função do fuso horário entre Brasil e China era necessário voltarmos à CBL a noite pelo menos uma/duas vezes por semana para fazermos reunião com a China via vídeo-conferência

AV - Você e sua família estavam preparadas para a Aposentadoria? Existiam planos para isso?

Sim, em 1993 comecei efetivamente a me preparar financeiramente para me aposentar dentro de dez anos. Ainda existia uma preocupação com o emocional, pois eu trabalhava desde os 11 anos e existia a preocupação sobre o que fazer. Será que vou conseguir ficar sem fazer nada?

Com o tempo fui entendendo que não trabalhar não significa não fazer nada e que eu poderia preencher meu tempo com novos projetos voluntários (hoje colaboro com duas associações), posso dedicar um tempo mais longo às minhas atividades físicas e de lazer e aos meus próprios negócios.

AV - E como está a sua vida a partir da Aposentadoria? Em que cidade mora?

DR - Por enquanto está tudo ótimo, nada a reclamar só a agradecer. Quando estava para me aposentar perguntei à família se eles gostariam de voltar pra S.Paulo e todas foram unânimes em continuar em Piracicaba que é uma cidade que aprendemos a gostar e a admirar. Com certeza tenho mais tempo para a família, amigos e lazer. Meus parentes ficam todos em São Paulo, mas freqüentemente eles vêm passar o final de semana em casa e isto é muito bom, pois temos uma família numerosa e desde a infância aprendemos a conviver em família.

Há muito tempo participo da Diretoria da Abencat e colaboro também com a AACP que é Associação dos Amigos do Colinas do Piracicaba.

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

DR - Existem duas marcas que eu preservo e admiro, uma é a Caterpillar a outra é o São Paulo F.C. Através do meu trabalho na Caterpillar consegui formar minha família, construir meu pequeno patrimônio. Através das bolsas de estudos da Caterpillar consegui custear meu curso de Técnico em Administração, Faculdade de Ciências Econômicas e Mini MBA. Por tudo isso sou muito grato pela oportunidade de ter trabalhado na Caterpillar e participado de grandes projetos dessa conceituada Empresa.

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

DR - Pelo lado financeiro eu entendo que é muito importante que se faça um planejamento pessoal a curto e longo prazo para a sua aposentadoria. Também é muito importante ter o entendimento claro do que é Receita e do que é Despesa, pois existem casos de pessoas que compram despesas pensando que comprou receita. Outro conceito óbvio, mas, importante é nunca gastar mais do que se ganha. Pelo lado emocional é continuar e se sentir útil às pessoas/entidades que os cerca.

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

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