

ABENCAT e Você

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

2º TRIMESTRE DE 2011 - Nº 54 - ANO XIV

ARTIGO DE CAPA

O CONVÍVIO, RECONHECIMENTO E SOLIDARIEDADE

O valor de um convívio não só está no tempo em que ele perdura, mas, porque não dizer, na intensidade com que é vivenciado e conseqüentemente poderá ser criteriosamente lembrado.

Na trajetória de nossa existência terrena, tivemos e continuamos tendo inúmeras oportunidades que com maior ou menor intensidade, vivenciamos e que nos fizeram e fazem passar por momentos inesquecíveis, as vezes inexplicáveis e que contribuíram e continuam contribuindo para nos relacionarmos com pessoas incomparáveis oportunamente conhecidas na sua disponível intimidade.

Nessa linha de raciocínio vamos recordar dos momentos que vivenciamos durante o período de colaboradores nas atividades de ordem técnica e/ou administrativas que desenvolvemos na Caterpillar, onde as oportunidades de crescimento eram constantes, fundamentadas na política de avaliação de desempenho desenvolvida pela empresa, e devidamente administrada por todo o pessoal a quem cabia a otimização de resultados para atuações em funções de maior responsabilidade.

A solidariedade era e deverá continuar a permanecer como o denominador comum das políticas de relacionamento e de desenvolvimento de todos colaboradores diretamente e indiretamente atrelados à empresa, e que se vêem valorizados no desenvolvimento e desempenho de suas responsabilidades imediatas e mediatas.

Esta solidariedade que é um comprometimento com a responsabilidade e a determinação, também podemos dizer ainda que se apresenta gêmea da cidadania.

Esta determinação firme e perseverante de se empenhar pelo bem comum, ou seja, pelo bem de todos e de cada um, contribuiu para que nos idos de 1993, ilustres personagens, colaboradores da época, se esforçassem para criar um organismo que pudesse manter o convívio entre pessoas que não mais estivessem vinculadas à empresa.

Assim, os laços de amizade desenvolvidos durante anos de convívio, não seriam de pronto rompidos.

Criou-se então em 1993 a Abencat, para esses vínculos permanecerem ativos dentro das possibilidades de cada um.

A relação de comprometimento entre pessoas unidas por interesses comuns, de maneira que cada elemento do grupo se sinta na obrigação moral de apoiar os outros e contribuir na sustentabilidade dos objetivos delineados por ocasião da elaboração dos estatutos, é regida naturalmente pelo que podemos afirmar ser o denominado "livre arbítrio".

Nada é imposto que possa extrapolar os reais sentidos ou propósitos da expressão "solidariedade" tão bem demonstrada e exemplificada, como já citado, pelos ilustres colaboradores que criaram as raízes da nossa convivência e das futuras gerações que nos deverão suceder. A dinâmica na Caterpillar deverá ser incomparável. HONRA AOS MÉRITOS

Walter Welsch

ESTE É UM ANO DE ELEIÇÕES NA ABENCAT

Prezados Associados

Parece cedo falarmos das Eleições que acontecerão no Fim do Ano. A propósito não foi ainda deflagrado o devido processo estatutário para inscrição de chapas e outras providências relativas ao pleito que teremos.

No entanto o assunto já começa a merecer

a atenção dos atuais dirigentes, assim na última reunião conjunta ocorrida no dia 26 de março, foram discutidas as várias formas para atrair e motivar novos colegas para participarem de chapas para concorrerem às Eleições de nossa Diretoria ou Conselhos Administrativo e Fiscal.

continua na pág. 2

Tiragem desta edição:

- ✓ 367 exemplares
- ✓ 337 exemplares para associados
- ✓ 15 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 15 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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

Na prática, nos últimos anos, não temos conseguido renovar nossos quadros dirigentes como seria desejável e salutar para a Associação, que trouxesse mais energia e idéias novas, visando fortalecer e implementar novas atividades; sem dizer dos negativos comentários de associados, mal informados, criticando que a Abencat é dirigida pela "panelinha de sempre". Desta forma foi constituído um Grupo de Trabalho, formado pelos colegas, de Piracicaba, Dárcio Rodrigues, Antonio Carlos Fernandes, Luiz Carlos de Oliveira e Antonio Camarda, e da Grande São Paulo, Armando Ceccato e Milton Martins, com o propósito de pesquisar e identificar, em nosso Quadro de Associados, candidatos potenciais para virem a ocupar cargos diretivos, da nossa Associação, para o biênio 2012/2013.

Dirigindo-me a cada um de Vocês, caro Associado, antecipe-se, procure um dos colegas supra referidos, e disponha-se a participar da equipe diretiva da Abencat, quer na Diretoria ou nos Conselhos. De outro lado, se for procurado e convidado, dê sua adesão, venha participar de uma experiência gratificante.

Esperamos que as medidas sendo intentadas encontrarão eco entre nossos Associados, e possamos ter uma efetiva renovação de quadros e grande energização de nossas estruturas, para que a Abencat possa continuar a bem cumprir os seus propósitos.

Marcos Aguirre Armelin

CONSULTORIA ABENCAT

**poupa
tempo**

Noticiamos, anteriormente, que estava sendo instalado o serviço "Poupatempo" em Piracicaba, na Praça José Bonifácio, ao lado da Caixa Econômica Federal. Ele já está em plena atividade há algum tempo. O serviço está disponível para quem o procurar, não apenas moradores da cidade. Lá se encontram balcões dos mais variados serviços públicos, estaduais, e alguns federais e municipais. Entre os documentos dos quais se pode solicitar emissão original ou 2ª via, estão, RG, CNH, Título de Eleitor, Carteira do Trabalho, Certidões de Nascimento, de Casamento e Óbito; Podem ser feitas consultas diversas como crédito da Nota Fiscal Paulista, sobre situação do CPF, débito e reajuste de prestação de casa própria (CDHU), valores de IPVA, multas de veículos, pontos na Carteira Nacional de

habilitação, número de Título de Eleitor, CEP, andamento de processo no Segundo Tribunal da Alçada Civil do Estado de São Paulo, licenciamento de veículos, e muitos outros. Há um site "www.poupatempo.sp.gov.br" que também responde a indagações e orientações.

Há também, na cidade, um Poupatempo Municipal, mais voltado para relações dos contribuintes com o setor municipal, seus tributos e serviços, localizado na Av. Armando de Salles Oliveira nº 2056. Vale a pena conhecer esses serviços que, realmente, poupam tempo, custos e aborrecimentos.

Mario Helvio Miotto



TRÊS UTILIDADES DO SEU CELULAR

O seu celular tem três utilidades pouco conhecidas, por pouco divulgadas. Achamos oportuno levar ao conhecimento dos colegas abencatianos.

Utilidade I

O número universal de emergência para celular é 112. Se você estiver fora da área de cobertura de sua operadora e tiver uma emergência, disque 112 e o celular irá procurar conexão com qualquer operadora possível para enviar o número de emergência para você. O mais interessante é que o 112 pode ser digitado mesmo se o teclado estiver travado.

Utilidade II

Vamos imaginar que a bateria do seu celular esteja fraca. Para ativar, pressione *3370#. O celular irá acionar a reserva e você terá de volta 50% de sua bateria. Essa reserva será recarregada na próxima vez que você carregar a bateria.

Utilidade III

Para conhecer o número de série do seu celular, pressione *#06#. Um código de 15 dígitos aparecerá. Esse número é único. Anote e guarde em local seguro. Se o celular for roubado, ligue para sua operadora e dê esse código que eles conseguirão bloquear o celular, impossibilitando o seu uso por terceiros. Talvez você fique sem o seu celular, mas ninguém conseguirá usá-lo.

Colaboração de Lázaro Pires de Lima

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.

PESQUISA DE OPINIÃO

Conforme noticiamos na edição anterior, (nº 53), efetuamos uma 'Pesquisa' para avaliarmos o grau de interesse dos leitores por temas/colunas atualmente publicadas, assim como eventual interesse do retorno de colunas/temas que deixaram de ser publicados. Perguntamos também se estariam dispostos a colaborar com o jornal. Também indagamos sobre preferência por versão via internet, caso seja viável, o que ainda não sabemos. Por uma questão de custos, trabalho e tempo, decidimos fazer a pesquisa entre os associados que cadastraram seu e-mail na Abencat. Esses são cerca de 170. Recebemos o retorno de cerca de 35 associados. 31 responderam de forma que pudéssemos tabular suas respostas, que estão abaixo.

1. Grau de interesse por colunas/temas que temos apresentado nos últimos anos

	MUITO BOM		BOM		MAIS OU MENOS		SEM INTERESSE		RESPOSTA
	10	31%	21	68%					
A. Artigo de capa/palavra do presidente	10	31%	21	68%					
B. Consultoria Abencat	10	31%	14	45%	2%	6%		5	16%
C. Notícias sobre eventos, realizados ou futuros	11	35%	44	45%					
D. Rir é o melhor remédio – piadas	10	31%	15	48%	2%	6%	3	1	3%
E (1). Saúde, Bem estar, Qualidade de vida	25	81%	5	16%	1	3%			
E (2). Alimentos/Nutrição	20	65%	9	29%	1	3%	15%		
F. Atividades / informes sobre companheiros	14	45%	14	45%	2	6%	13%		
G. Notícia de falecimento de associado	13	42%	17	55%			1%	3%	
H. Notícia de admissão de novos associados	10	31%	17	55%	3	10%	1	3%	
I. Transcrição de conto ou artigo	7	23%	14	45%	5	16%	4	1%	3%
J. Um perfil em destaque	14	45%	14	45%	2	6%	1	3%	

2. Interesse no retorno de colunas/temas descontinuados:

	GOSTARIA		MAIS/MENOS		SEM INTERESSE	
	13	42%	3	10%	15	48%
A. Palavras cruzadas	13	42%	3	10%	15	48%
B. História em quadrinho – tiras	7	23%	3	10%	21	68%
C. Como vim parar aqui	18	58%	8		5	16%
D. Histórias da Caterpillar antiga	25	81%	5	16%	1	3%

3. Perguntamos sobre alguma "boa idéia" ou disposição de colaborar.

Resumimos a seguir, as manifestações recebidas.

Deram alguma resposta:

NENHUMA RESPOSTA	RESPOSTA NEGATIVA	ADMITIRAM COLABORAR	PREFERIAM JORNAL PELA INTERNET – SE VIÁVEL	NÃO SE INTERESSA PELA VIA INTERNET
9	21	6	18	13

PESQUISA DE OPINIÃO

Um, ao responder à questão sobre "Notícias sobre eventos", se pronunciou avaliando a realização dos eventos, de forma negativa. Sua resposta sugere desconhecimento. Será informado a respeito.

Outro fez uma avaliação geral do boletim e diversas recomendações que pretendemos aproveitar, na medida de nossas possibilidades. E um outro apenas respondeu dizendo-se satisfeito com o boletim atual.

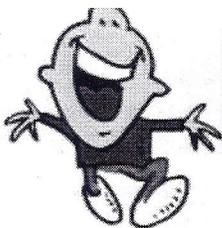
4. Para comparar o grau de interesse dos leitores, adotamos um critério de peso para os dois graus mais elevados, tanto nas colunas atuais como no possível retorno de outras. Com a aplicação dos pesos, refletidos na planilha que segue, resultou um "ranking" (classificação) dos temas, que deverá influenciar a pauta do boletim nos próximos números.

COLUNAS TEMAS	MUITO BOM			BOM			RESULTANTE	
	VOTOS (A)	PESO (B)	A x B	VOTOS (A)	PESO (B)	A x B	$\Sigma (A \times B)$	CLASSIF.
A	10	3	30	21	2	42	72	4º
B	10	3	30	14	2	28	58	10º
C	11	3	33	14	2	28	61	9º
D	10	3	30	15	2	30	60	8º
E (1)	25	3	30	5	2	10	85	1º
E (2)	25	3	75	5	2	10	85	1º
F	14	3	42	14	2	28	70	5º
G	13	3	39	17	2	34	73	3º
H	10	3	30	17	2	34	64	7º
I	7	3	21	14	2	28	49	11º
J	14	3	42	14	2	28	49	11º

COLUNAS TEMAS	GOSTARIA (3)			MAIS OU MENOS (2)			RESULTANTE	
	VOTOS (A)	PESO (B)	A x B	VOTOS (A)	PESO (B)	A x B	$\Sigma (A \times B)$	CLASSIF.
A	13	3	39	3	2	6	45	3º
B	7	3	21	3	2	6	27	4º
C	18	3	54	8	2	16	70	2º
D	25	3	75	5	2	10	85	1º

Queremos agradecer aos que tiveram a cortesia de nos prestar essa colaboração.

Mário Hélvio Miotto

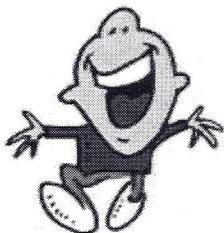


RIR É O MELHOR REMÉDIO

UM JUDÍO CUBANO (Um Judeu Cubano)

En Cuba, el comisario local llama a un judío cubano que quiere emigrar (salir de Cuba) a Israel, para hacerle algunas preguntas:

- ¿ Le hemos permitido el derecho a reunirse en la sinagoga?
- No puedo quejarme.
- ¿ Le hemos dejado vivir en paz con los otros judíos?
- No puedo quejarme.
- ¿ Le hemos permitido viajar libremente por el país?
- No puedo quejarme.
- ¿ Le hemos permitido el derecho a enseñar la Torá a sus hijos?
- No puedo quejarme.
- ¿ Le hemos permitido ejercer su profesión?
- No puedo quejarme.
- Entonces, por qué quiere emigrar a Israel
- Es que allí, Sí, puedo quejarme....



SOGRA

"Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas"

O Marido ganhou num sorteio, 3 passagens para Jerusalém. Chegou um casa, contou para a esposa, mandou ela arrumar as malas e foi ligando para chamar também a mãe dele, quando começou a grande discussão, um grande debate, com a esposa que queria levar a mãe dela. Para dar final na briga ele concordou em levar a mãe dela (a sogra). Chegando lá, estavam visitando os locais onde Cristo passou quando de repente a sogra, emocionada, passa mal. Levam a velha pro hospital e ela acaba morrendo. O marido conversando com o pessoal do hospital, para ver o que ia fazer perguntou quanto custava o enterro em Jerusalém. Disseram que na moeda brasileira, seria uns R\$ 1.000,00 . Perguntou também quanto ficaria para mandar o corpo para o Brasil. Respondera, que com o transporte e tudo ficaria uns R\$ 40.000,00

O marido então escolheu mandar para o Brasil. O pessoal do hospital e a esposa olharam espantados para ele sem entender, e perguntaram por que mandar para o Brasil se é muito mais caro: O marido respondeu:

- Vocês ja tiveram um caso de ressurreição aqui... Prefiro não arriscar..

Colaboração: **Paulo Prates.**

SABEDORIA ÍNDIA

Uma noite, um velho índio falou a seu neto sobre o combate que acontece dentro das pessoas. Ele disse:

- Há uma batalha entre dois lobos que vivem dentro de todos nós. Um é Mau - é a raiva, inveja, ciúmes, tristeza, desgosto, cobiça, arrogância, pena de si mesmo, culpa, ressentimento, inferioridade, orgulho falso,

superioridade e ego. O outro é Bom:

- É alegria, fraternidade, paz, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé.

O neto pensou nessa luta e perguntou ao avô:

- Qual lobo vence? O velho responde:

"Aquele que você alimenta!"

Colaboração de **Silvia Maziero**

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 !!!



Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE)

AZIA? TOSSE? PIGARRO? ASMA?

O tratamento da DRGE é importante para controlar os sintomas desagradáveis e prevenir complicações.

Por que devo tratar a Doença do Refluxo Gastroesofágico?

O tratamento da DRGE é importante para controlar os sintomas desagradáveis e prevenir complicações.

O que é DRGE?

A doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) ocorre quando o refluxo do conteúdo proveniente do estômago para o esôfago provoca sintomas desagradáveis.

Como a doença se desenvolve?

Nos adultos, o esôfago, que é um canal que liga a boca ao estômago, mede de 35 a 40 cm, é elástico e revestido em sua parede interna por uma pele delicada chamada mucosa. O início do esôfago se prende na parte inferior da garganta e cruza o diafragma, que é uma divisória muscular entre o tórax e o abdômen, através de um orifício chamado hiato. O esôfago tem ligamentos para prendê-lo junto ao hiato do diafragma e que acabam por formar um tipo de válvula que impedem o refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago. Se o conteúdo do estômago, em geral muito ácido, atinge a mucosa do esôfago, surge a DRGE.

Quais os principais sintomas?

As queixas mais comuns incluem azia (pirose) e regurgitação, subindo muitas vezes até a região cervical. Há outras manifestações atípicas como tosse, rouquidão, podem apresentar ainda aumento da salivação que, nesse caso, acaba agindo como um antiácido. Sensações como a de "bola na garganta" e desconforto ao engolir, e dores em aperto (espasmos) no meio do peito, que representam uma desorganização das contrações faringoesofágicas, responsáveis por levarem ao estômago aquilo que ingerimos.

O que é pirose?

Pirose é o nome dado para a queimação no estômago ou em direção ao tórax. No caso da DRGE, a pirose é normalmente chamada de azia e pode surgir como principal sintoma, piorando em determinadas situações, como, por exemplo, ao se dobrar o peito sobre a barriga ou ao se deitar com o estômago cheio. Em alguns casos, a azia pode ser tão intensa que chega a dar uma sensação de dor no peito, causando impressão de infarto cardíaco.

Como o médico diagnostica a doença?

O médico deve entrevistar o paciente e examiná-lo. Após a consulta inicial, alguns exames complementares podem ser solicitados.

É verdade que a ingestão rápida de alimentos aumenta o risco de refluxo?

Normalmente, quando comemos depressa, ocorre um aumento na quantidade de alimento no esôfago, aumentando a pressão na sua base. A válvula do estômago fica mais relaxada. Com isso, pode ocorrer um aumento na quantidade de refluxo.

Por que a DRGE deve ser tratada?

Os principais objetivos do tratamento da DRGE são: a resolução dos sintomas, a cicatrização de possíveis lesões e a prevenção de novos episódios. Além disso, o tratamento é essencial para evitar complicações e o agravamento do caso. Normalmente o tratamento visa melhorar a função motora do esôfago, aumentando a salivação, acelerando o esvaziamento gástrico e reduzindo o potencial agressivo do suco gástrico.

Quais são as complicações da DRGE?

Quando a mucosa do esôfago permanece por um tempo prolongado em contato com o suco gástrico, isso pode provocar feridas superficiais, úlceras e até o estreitamento (estenose) do esôfago. Nessas situações pode ocorrer sangramento crônico, anemia.

O que o paciente deve mudar em sua rotina para contribuir para sua melhora?

Há uma série de mudanças de hábitos que pode favorecer o tratamento, incluindo evitar deitar-se após as refeições, elevar a cabeceira da cama (isto é, do estrado), diminuir a ingestão de chocolates, alimentos cítricos, café, bebidas alcoólicas ou com gás, suspensão do cigarro e redução de peso.

Quais as principais recomendações aos pacientes portadores de DRGE?

É essencial que o paciente tenha conhecimento de que é portador de um problema crônico, sujeito a melhoras e pioras, para que compreenda a importância de sua adesão ao tratamento e às mudanças que terão de ser implementadas em seu dia-a-dia.

HARVARD - 20 CONSELHOS PARA MELHORAR QUALIDADE DE VIDA

As universidades de Harvard e Cambridge publicaram recentemente um compêndio com 20 conselhos saudáveis para melhorar a qualidade de vida de forma prática e habitual

1- um copo de suco de laranja diariamente para aumentar o ferro e repor a vitamina C.

2- salpicar canela no café (mantém baixo o colesterol e estáveis os níveis de açúcar no sangue).

3- trocar o pãozinho tradicional pelo pão integral que tem quase 4 vezes mais fibra, 3 vezes mais zinco e quase 2 vezes mais ferro que tem o pão branco.

4- mastigar os vegetais por mais tempo. Isto aumenta a quantidade de químicos anticancerígenos liberados no corpo. Mastigar libera sinigrina. E quanto menos se cozinham os vegetais, melhor efeito preventivo têm.

5- adotar a regra dos 80%: servir-se menos 20% da comida que ia ingerir evita transtornos gastrintestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.

6- o futuro está na laranja, que reduz em 30% o risco de câncer de pulmão.

7- fazer refeições coloridas como o arco-íris. Comer uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxo e branco em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.

8- comer pizza. Mas escolha as de massa fininha. O Licopene, um antioxidante dos tomates pode inibir e ainda reverter o crescimento dos tumores; e ademais é melhor absorvido pelo corpo quando os tomates estão em molhos para massas ou para pizza.

9- limpar sua escova de dentes e trocá-la regularmente. As escovas podem espalhar gripes e resfriados e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes à semana (aproveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças quando devem ser mantidas separadas de outras escovas.

10- realizar atividades que estimulem a mente e fortaleçam sua memória... Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras-cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova... Leia um livro e memorize parágrafos.

11- usar fio dental e não mastigar chicletes. Acreditem ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois tem os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder a um ataque do coração. Usar fio dental pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.

12- rir. Uma boa gargalhada é um 'mini-workout', um pequeno exercício físico: 100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos de corrida. Baixa o estresse e acorda células naturais de defesa e os anticorpos.

13- não descascar com antecipação. Os vegetais ou frutas, sempre frescos, devem ser cortados e descascados na hora em que forem consumidos. Isso aumenta os níveis de nutrientes contra o câncer.

14- ligar para seus parentes/pais de vez em quando. Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantêm um laço afetivo com seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem alta pressão, alcoolismo ou doenças cardíacas em idade temporã.

15- desfrutar de uma xícara de chá. O chá comum contém menos níveis de antioxidantes que o chá verde, e beber só uma xícara diária desta infusão diminui o risco de doenças coronárias. Cientistas israelenses também concluíram que beber chá aumenta a sobrevivência depois de ataques ao coração.

16- ter um animal de estimação. As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de estresse e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas da Cambridge University. Os mascotes fazem você sentir se otimista, relaxado e isso baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourados pode causar um bom resultado.

17- colocar tomate ou verdura frescas no sanduíche. Uma porção de tomate por dia baixa o risco de doença coronária em 30%, segundo cientistas da Harvard Medical School.

18- reorganizar a geladeira. As verduras em qualquer lugar de sua geladeira perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o câncer que todo vegetal tem. Por isso é melhor usar a área reservada a ela, aquela caixa bem embaixo.

19- comer como um passarinho. A semente de girassol e as sementes de sésamo nas saladas e cereais são nutrientes e antioxidantes. E comer nozes entre as refeições reduz o risco de diabetes.

20- e, por último, um mix de pequenas dicas para alongar a vida:

-comer chocolate. Duas barras por semana estendem um ano a vida. O amargo é fonte de ferro, magnésio e potássio.

- pensar positivamente. Pessoas otimistas podem viver até 12 anos mais que os pessimistas, que ademais pegam gripes e resfriados mais facilmente.

- ser sociável. Pessoas com fortes laços sociais ou redes de amigos têm vidas mais saudáveis que as pessoas solitárias ou que só têm contato com a família.

- conhecer a si mesmo. Os verdadeiros crentes e aqueles que priorizam o 'ser' sobre o 'ter' têm 35% de probabilidade de viver mais tempo.

Uma vez incorporados, os conselhos, facilmente tornam-se hábitos... É exatamente o que diz uma certa frase de Sêneca:

'Escolha a melhor forma de viver e o costume a tornará agradável!'

Fonte: Universidade de Harvard e Cambridge

MEMÓRIA E SEU SIGNIFICADO À VIDA

È mais que natural esquecer de algum encontro agendado, do aniversário de um amigo querido ou mesmo de uma data expressiva. Fatos como esses jamais devem ser interpretados como menosprezo, uma vez que pode ocorrer da memória falhar em um momento ou outro. Quando ocorre uma vez ou outra, é considerado algo comum de acontecer, justificado pelo ritmo frenético característico da vida moderna e pela enorme quantidade de compromissos versus tempo para dar conta de toda a agenda. Aqueles que dizem ser sinal de senilidade, antes devem se perguntar: quantas vezes eu já me esqueci de alguma coisa importante?

A palavra memória vem do grego “Mnemosyne”, uma deusa que tinha função memorialística. Obtida mediante o aprendizado e lembranças provindas das interações sociais entre os indivíduos, a memória perdura por meio do tempo na tentativa de reter o que é importante. Na opinião da psicóloga Glauciane Hyppolito Rosolen, da Clínica Interativa, muitas vezes, ela é “guardada” como um presente, algo precioso e que anima a existência das pessoas. “É tida como algo importante, um valor”.

CONVIVIO SOCIAL

Na interação com o mundo e nas relações interpessoais, a memória contribui para dar significado à vida. Por meio dela, pode-se buscar a lembrança de bons momentos que trazem sentido à existência, a importância e a validade de ter vivenciado relacionamentos que fazem parte da história de cada um.

Ao transmitir a experiência pessoal aos filhos ou mesmo aos netos, por meio de palavras, pode-se, a partir de sua memória, “passar” conhecimentos para outros que ainda terão experiências a serem vividas. “Dessa maneira, a memória traz cor, luz e significado para o homem”, reflete a psicóloga.

ESQUECIMENTO

Há sempre um compromisso, uma data festiva, um afazer como buscar os filhos na escola, um evento importante, enfim, um montante de atividades pré-programadas para o dia, na semana e/ou no mês.

Assim há sempre a necessidade de muita atenção no que diz respeito à lembrança de horários.

Como forma de ajudar a preservar a memória, há maneiras importantes para mantê-la em atividade positiva, exemplifica Glauciane: “Uma viagem, exercício físico, o estudo de um outro idioma, palavras cruzadas e leitura diária são ações bastante reconhecidas na prática”.

VISÃO DA PSICANÁLISE

A memória ocupa um espaço fundamental dentro da terapia psicanalítica. De acordo com a profissional, pela técnica da livre associação criada por Freud, a fala trazida pelo cliente associa livremente idéias surgidas de modo espontâneo, revelando sentimentos e memórias reprimidas. Por meio de emersão dessas lembranças, pensamentos e impulsos, que até então não são conscientes, eliminam-se os sintomas patológicos. “Dessa forma, são revividas antigas experiências emocionais do cliente que são resignificadas”, explica.

A memória é formada a partir da retenção de idéias e de conhecimentos que são aprendidos e adquiridos. Às vezes, ao se expressar, comete-se “lapsus linguae” (verbalização de pensamento e sentimento sem censura), resultante, segundo Freud, de conflitos entre instancias do aparelho mental.

Colaboração: **Jose. C.F.Garcia**

Fonte: **Jornal de Piracicaba**

Abencat no site do Clube dos Empregados da Caterpillar

A Diretoria do CEC aprovou o pedido da Diretoria da Abencat, para ter espaço no site do CEC.

Iniciamos com a "nominata" da Diretoria e dos Conselhos. Outras informações

estão sendo consideradas. O site do CEC é: www.clubecec.com.br

Mario Helvio Miotto

NETWORKING

UMA AMIZADE DURA PARA SEMPRE...

Existem cinco estágios em uma carreira.

O primeiro estágio é aquele em que um funcionário precisa usar crachá, porque quase ninguém na empresa sabe o nome dele.

No segundo estágio, o funcionário começa a ficar conhecido dentro da empresa e seu sobrenome passa a ser o nome do departamento em que trabalha... Por exemplo, "José" de contas a pagar.

No terceiro estágio, o funcionário passa a ser conhecido fora da empresa e o nome da empresa se transforma em sobrenome. José da Usina tal.

No quarto estágio, é acrescentado um título hierárquico ao nome dele: José, Gerente da Usina tal.

Finalmente, no quinto estágio, vem a distinção definitiva. Pessoas que mal conhecem o José passam a se referir a ele como 'o amigo José, Gerente da Usina tal.

'Esse é o momento em que uma pessoa se torna, mesmo contra a sua vontade, em um amigo profissional. Existem algumas diferenças entre um amigo que é amigo e um amigo profissional:

Amigos que são amigos, trocam sentimentos. Amigos profissionais trocam cartões de visita.

Uma amizade dura para sempre. Uma amizade profissional é uma relação de curto prazo e dura apenas enquanto um estiver sendo útil ao outro.

Amigos de verdade perguntam se podem ajudar. Amigos profissionais solicitam favores.

Amigos de verdade estão no coração. Amigos profissionais estão em uma planilha.

É bom ter uma penca de amigos profissionais. É isso que, hoje, chamamos *networking*, um círculo de relacionamentos puramente profissional. Mas é bom não confundir uma coisa com a outra.

Amigos profissionais são necessários. Amigos de verdade, indispensáveis.

Imagine você um dia descobrir que tinha bem mais amigos do seu cargo do que da sua pessoa! Algum dia (e esse dia chega rápido), os únicos amigos com quem poderemos contar serão aqueles poucos que fizemos quando amizade era coisa de amadores.

Por isso, preservem as amizades verdadeiras porque os amigos da sua posição desaparecerão, os amigos da sua pessoa permanecerão do seu lado.

E a frase final diz tudo: "No mundo sempre existirão pessoas que vão te amar pelo que você é, e outras que vão te odiar, pelo mesmo motivo. Acostume-se..."

Autor: **Max Gehringer**

Colaboração de **Itamar Esteves e João Ferreira da Silva**

NOVOS ASSOCIADOS

Errata:

No Boletim nº 53, publicamos, com erro, o telefone de **Manoel Fernandes de Assumpção**. O número correto é (19) 3411.8093. Pedimos desculpas por nosso erro.

Novo associado em Abril

Edson Alexandre de Oliveira, apresentado por Darcio L. B. Rodrigues. Casado com a sra. Silvana Aparecida Scauri.

Aniversários: Edson - 18.02; Silvana - 05.12

FALECIMENTO

É com pesar que comunicamos o falecimento de nosso associado e suplente do Conselho Deliberativo, **Celso de Souza**, ocorrido em São Paulo, dia 10 de dezembro de 2010. À Família Souza, as condolências da Abencat.

ATENÇÃO APRECIADORES DE EXCURSÕES

Em agosto (26 a 28) a parceria AMIGOS DE PIRACICABA TUR (Carlinhos e Carmem) e a Abencat promoverão excursão a Campos do Jordão. Será enviado convite com todas as informações por e-mail aos associados que dispõe de internet. Outros interessados podem entrar em contato com Carlinhos ou Carmem, pelo telefone (19) 3433.3244.

TURNÊ PELA BOLÍVIA

Depois de extensiva preparação do repertório e de preparativos para a viagem, partimos de Piracicaba às sete horas do dia 28/03/2011 em ônibus com destino ao aeroporto de Cumbica de onde viajaríamos para a Bolívia, atendendo ao convite da Universidade San Francisco Xavier. Nosso vôo estava previsto para as 16 horas. No aeroporto tínhamos uma espera considerável, e mediante entendimentos com as autoridades locais improvisamos um recital, quando cantamos algumas músicas e fomos muito aplaudidos. O nosso embarque foi antecipado para as quinze horas. Voamos para Santa Cruz de La Sierra, e com a diferença de fuso horário chegamos cerca de 16h (horário local). Dentro do avião gravamos um clip que será usado futuramente.

No dia seguinte 29/03 o nosso vôo para Sucre sairia com atraso e por isso não chegaríamos a tempo para a nossa primeira apresentação. No aeroporto de Sucre fomos recepcionados pela secretária da Cultura, pelo regente Renê e pelo pessoal da Universidade que nos conduziram a o

Local onde ficaríamos alojados. Em Sucre, cidade de cerca de 300 mil habitantes, que é a capital histórica do país, tínhamos uma agenda muito cheia. Durante o dia era *workshop*, visita a museus, e à noite apresentação. A primeira foi no Teatro Gran Mariscal, com a presença de autoridades. No dia seguinte estávamos nas primeiras páginas dos jornais, como reproduzimos abaixo:

Vozes Da Caterpillar brinda magnífico concierto

Sucre/CORREO DEL SUR

¡Magnífico! Ese fue el calificativo que brindó el público al término del concierto del grupo coral brasileño "Vozes Da Caterpillar" que brindó ayer, en el teatro Gran Mariscal. Lo saliente del concierto no fueron solamente las magníficas voces ni la excelente dirección, sino que fue diferente a los coros tradicionales, en cuanto a desenvolvimiento, disfraces, teatralización e incluso humor.

"Vozes Da Caterpillar" está integrado por cantantes de diferentes edades, entre los veinte y setenta años, pero todos ellos con un entusiasmo, dominio vocal y una alegría que contagia a todos.

Para empezar, la directora del Coro, Malu Canto, dejó el habitual escenario solitario al frente del grupo; por momento se unió a los cantantes, por momentos bailó y se integró al grupo. Y para concluir el grupo no fue el tradicional: de pie, en fila,



El concierto fue en el Teatro Gran Mariscal de Sucre.

todos frente al escenario, utilizaron varios disfraces, actuaron, bailaron, corrieron y, por supuesto, cantaron, como seguramente cantan los ángeles.

Los temas fueron elegidos adecuadamente con el propósito de mostrar la riqueza coral del Brasil. Cantaron temas humorísticos, de amor, soledad, de los indios Survi (de Rondonia), de Sudáfrica y concluyeron con la

tradicional "Aquarela", más conocida como "Brasil", con la que el público empezó a moverse y a bailar como lo hacen los cariocas en las fiestas carnavales.

Fue, indudablemente, un acierto de la Universidad San Francisco Xavier invitar a ese prestigioso grupo para brindar un concierto que se conservará en la memoria auditiva y visual de los asistentes.

Também fomos convidados a nos apresentar na TV local. Por conta do atraso do vôo, a Aerosur nos ofereceu um almoço num restaurante típico, onde também cantamos e fomos fotografados. No dia 31 encerramos nossa permanência em Sucre com uma apresentação no Centro Cultural da Universidade juntamente com o coral da escola. Segundo eles foi magnífico. Na sexta voltamos para Santa Cruz, onde permanecemos mais dois dias.

No final da tarde gravamos um clip na praça da catedral, no sábado pela manhã fomos as compras e no Domingo embarcamos de volta para o Brasil. Valeu muito a pena conhecer a cultura boliviana foi uma experiência muito gratificante, e quem sabe esta viagem nos abra caminho para Peória.

João Ferreira da Silva
Mário Hélio Miotto



Walter Welsch



Walter Welsch, um associado fundador, em 09 de março de 1993. Nessa mesma data se tornou membro suplente do 1º Conselho Fiscal da Abencat. E nos 18 anos seguintes, até o presente, Walter sempre tem participado, com grande assiduidade e dedicação, do

Conselho Fiscal, ora como suplente ora como titular ou efetivo. Após a Reunião Conjunta, de 26 de março passado, quando houve algumas referências a colegas que tem se afastado, Walter me abordou e fez alguns comentários que avalei como pertinentes e adequados para Artigo de Capa. Fiz o convite e Walter em poucos dias nos brindou com um primoroso texto, que sugere reflexões.

Mario Hélivio Miotto

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

Walter Welsch – Então, aproveitando a oportunidade que me é dada, e a quem possa interessar, a minha presença no Planeta Terra iniciou-se nos idos do século passado.

Como fóssil vivo, nascido em 1937, tive como pais, imigrantes alemães, que aqui chegaram por volta de 1920, ainda juvenzinhos, e que, aqui em São Paulo – Santo Amaro, posteriormente vieram a se conhecer e contrair matrimônio. Em maio de 1937 foram premiados com minha presença efetiva. Tenho mais dois irmãos um mais velho e um mais novo e duas irmãs mais novas. Eu fui o segundo da série. A data 1937 nos leva a época que precedeu a segunda guerra quando os meus pais e seus respectivos familiares amargaram o repúdio às suas pessoas face as suas origens germânicas. As dificuldades de relacionamento e entrosamento com a sociedade estenderam-se por diversos anos.

AV - Fale-nos sobre sua família.

WW – Minha esposa Wilma, também nascida em 1937, a quem o destino me fez a conhecer em 1943, levou-me ao altar em 1963 (naturalmente com o meu consentimento) e a partir daí estamos sempre trocando figurinhas, portanto, relacionamo-nos há 68 anos. Tivemos dois filhos, Richard e Maria Elizabeth.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

WW – Em 1950 comecei a trabalhar em empresa como aprendiz ferramenteiro, onde consegui me aperfeiçoar até ser requisitado para o cumprimento do serviço militar. Após cumprida esta fase, desenvolvi trabalhos na área metalúrgica em várias empresas até fixar-me em uma empresa americana denominada Burndy do Brasil Conectores, onde desenvolvi atividades de planejamento e controle da qualidade. Essas atividades tiveram como suporte cursos de nível técnico desenvolvidos no período noturno e estenderam-se por vários anos.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

WW – Em 1973, já casado, fui admitido na então CBSA onde comecei a atuar na área de Processos de usinagem. Meu envolvimento era com material rodante e bielas.

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

WW -Em meados de 1978 aproximadamente, convidaram-me para atuar no treinamento na área operacional.

As atribuições estavam relacionadas a aulas teóricas e desenvolvimento na prática, quanto a utilização dos equipamentos de usinagem colocados à disposição para treinamento.

Além dos grupos de estagiários maiores de dezoito anos, haviam os aprendizes Senai, que eram anualmente selecionados e enviados para as diversas escolas do Senai, para cumprirem a programação das escolas, e após esse período, serem integrados no processo de treinamento desenvolvido pela Caterpillar. O envolvimento com esse trabalho foi extremamente gratificante porque contribuía para o desenvolvimento de mão-de-obra suficientemente qualificada para uma substancial melhoria nos aspectos qualitativos e quantitativos na produção e na manutenção. Os aprendizes SENAI eram orientados a darem sequência ao seu processo de desenvolvimento profissional, para poderem estar em condições de serem aproveitados em funções de maior responsabilidade. Acredito que nos dias atuais a preocupação é semelhante.

Na área de treinamento as atividades estendiam-se ainda à elaboração de material didático tais como : apostilas, manuais e procedimentos para atuação nas áreas operacionais observando-se sempre um enfoque aos princípios de segurança.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

WW – Tenho como adorável lembrança um fato que muito me sensibilizou e que ocorreu quando do meu desligamento da Caterpillar em 1991.

Recebi então uma carta redigida por um grande número de aprendizes, inclusive os já transferidos para outras áreas, com conteúdo de agradecimentos pela atenção que havia lhes dedicado durante o desenvolvimento nos cursos teóricos e práticos levados a efeito.

Tenho certeza que para o desenvolvimento dos aprendizes, a metodologia aplicada e a atenção dispensada contribuíram decisivamente para uma formação de caráter sintonizada com os princípios de cidadania. Não raro, encontro-me com um ou outro e observo como evoluíram com galhardia. Cumprimentam-me agradecidos de tal forma que fico emocionado.

O meu desligamento ocorreu em virtude do processo de mudança da empresa para Piracicaba, sendo que eu já estava praticamente no vigésimo ano de empresa e décimo ano de aposentado.

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

WW – Depois de aposentar-me continuei por mais dez anos totalizando 40 anos em empresas.

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

WW - Por ocasião do benefício da aposentadoria, estava tudo em plena concordância com os cálculos da Previdência Social, fato que permaneceu por vários anos. Porém, em 1993, o governo desatrelou o benefício do salário mínimo e de lá para cá, os aposentados vem sendo prejudicados a tal ponto de estarem recebendo

hoje em dia em torno de 50/60% do que deveriam. Nem mesmo as cláusulas Pétreas que garantem o direito adquirido, permitem ou garantem o reatrelamento do benefício ao número de salários mínimos devidamente calculado na época do requerimento e concessão do benefício. Não há advogado que se interessa em defender esta causa. Dizem eles que o governo alega problemas de custeio.

Assim sendo, Salve-se quem puder.

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

WW – Para compensar essas perdas, foi necessário certa mobilização. Consegui atuar dando assessoria a um empresa implementando a ISO9000 e desenvolvendo material didático voltado para a área de Marketing e sensibilização à motivação, onde continuo interagindo, “aleluia”.

Paralelamente, nas entrelinhas desenvolvi um vaso ecológico que permite abastecer a planta com água por vários dias sem que haja portanto a necessidade da rega diária. Contribui para a economia de água, evita a dengue porque não há necessidade de prato, permitindo ainda a pessoa ausentar-se vários dias por não necessitar regar diariamente. Assim sendo, confesso que a minha expectativa é continuar mobilizado.

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

WW - Por volta de 1966 iniciamos uma peregrinação na busca de soluções/respostas referentes a aspectos de ordem espiritual, e os acontecimentos contribuíram decisivamente para que a filosofia Cristã Kardekiana norteasse nossos passos a partir de então.

Fundamentados na máxima de que Fora da Caridade não há salvação, desenvolvemos esforços no atendimento das necessidades de asilo e orfanato, localizados na região.

Dentre atividades correlatas, freqüentamos a entidade “NEUTRA” Núcleo de Ensino Universalista da Terapia Apométrica, que auxiliamos a estabelecer.

Havendo interesse em se familiarizar com literatura elaborada nesse sentido, podemos fornecer como exemplo um artigo denominado “Gotas de Sabedoria”.

Alvaro Pereira dos Santos
João Ferreira da Silva

DIA 4 DE DEZEMBRO, ELEIÇÕES NO CEC. CANDIDATE-SE

Remetente:

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