

ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2011 - Nº 55 - ANO XIV



PALAVRA DO PRESIDENTE

A ABENCAT E A FAMÍLIA BERGMANN

A Abencat esta por completar 20 anos de Atividades e desde sua fundação ela tem tido uma ligação e apoio da Família Bergmann, daí voltamos a destacar sua importância para nossa Associação e Manifestar nosso público agradecimento à Sigrid, à Gleike e demais componentes desta exemplar família.

Mais uma vez, no último 30 de abril, a Wienke Educacional nos recebeu para a realização de nossa Assembléia Anual, que foi realizada com muita alegria e participação dos presentes.

A propósito, desde a primeira reunião de constituição em 1993, e em todos esses quase vinte anos seguintes temos realizado um ou mais encontros gerais, neste, que já se tornou, nosso local de referência em São Paulo.

registre-se que nesta oportunidade, como já aconteceu no ano passado, a Gleike se encarregou de organizar e preparar o serviço de alimentação oferecido em nosso encontro, sem qualquer compensação, fazendo-o para nos ajudar, numa atitude de desprendimento, numa inigualável disposição de bem servir. Sentimo-nos até constrangidos e não merecedores de tanto carinho e atenção. Por certo Ela também o faz em homenagem ao seu Pai, o saudoso Hilton, que foi um dos baluartes na formação e crescimento da Abencat, sempre de grata lembrança para todos nós, e, com justa razão, pertencente a nossa Galeria de Beneméritos.

Assim, Sigrid e Gleike nosso MUITO OBRIGADO, nossa "dívida moral" com Vocês é impagável, nosso singelo agradecimento, é de coração.

Marcos Aguirre Armelin



Dia 3 de dezembro: Confraternização de fim de ano e ELEIÇÕES de DIRETORIA e de CONSELHOS



Está se aproximando o término do mandato da Diretoria e Conselhos, eleitos para o biênio 2010/2011. É pois tempo de realizar eleições para esses mesmos órgãos da Abencat, para o biênio 2012/2013. A Diretoria e o Conselho Deliberativo estão empenhados em estimular a renovação dos quadros desses órgãos. É um desejo de alguns que tem estado em funções diretivas por vários mandatos, e gostariam de ter um pouco mais de tempo para seu próprio uso. Por outro lado, de vez em quando, ouvem-se manifestações de associados que entendem que o grupo precisa de renovação pois, enxergam uma "panelinha" que, supostamente, não querem entregar tais funções a terceiros.

Para que essa renovação se processe, basta que candidatos respondam ao Edital de Convocação, que será emitido nos próximo mês de setembro, o qual também abre prazo para inscrição dos interessados ou dispostos, a concorrer a cargos ou funções dentro dos órgãos diretivos da Abencat.

A experiência anterior, não muito positiva quanto à disposição dos associados, originou, neste ano, uma discussão sobre como identificar os "pré-candidatos" desejados. O entendimento da Diretoria, com a participação de alguns conselheiros foi que deveria ser constituído um grupo de associados, que por seus membros, que deveria abordar associados que poderiam vir a se dispor a concorrer a uma função na Abencat.

A experiência teve relativo sucesso. Cerca de 51 associados foram abordados, pelos 6 membros do grupo citado. Preliminarmente, 12 associados se disseram dispostos a aceitar uma função, através da eleição.

Temos a esperança de que mais interessados se inscrevam, após a abertura das inscrições, para manifestar sua disposição em colaborar para a renovação da direção da Abencat, e para que a Abencat possa atender melhor aos anseios dos associados.

Mario Helvio Miotto

Tiragem desta edição:

- ✓ 371 exemplares
- ✓ 336 exemplares para associados
- ✓ 15 exemplares para CBL/Previcat
- ✓ 20 exemplares para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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

CONSULTORIA ABENCAT



COMPROMISSO COM A SUA TRANQUILIDADE

CUIDADOS AO ENTRAR NO CARRO AQUECIDO PELO SOL

Ao entrar no carro quente, abra imediatamente os vidros, para permitir a remoção de ar contaminado por benzeno proveniente de peças de plástico existentes nos carros!

Se o seu carro tem ar condicionado, não o ligue imediatamente. De acordo com pesquisas, o painel de instrumentos, assentos e tubagens de refrigeração emitem benzeno, uma toxina causadora de cancer. (É perceptível um cheiro de "produto químico" quando se entra num carro exposto ao sol.) Além disso, pode causar envenenamento de ossos, causa anemia e reduz glóbulos brancos. Afeta também rins e fígado. O nível de benzeno tolerável no interior do veículo é de 0,05 gr por cm². No interior do veículo estacionado na

sombra, com os vidros fechados, o conteúdo de benzeno pode ser de 0,37 a 0,74 mg. Se estiver estacionado sob o sol, a uma temperatura superior a 16°C, o nível de benzeno sobe para algo entre 1,64 e 3,68 mg (cerca de 40 vezes o nível tolerável), e, conseqüentemente, as pessoas que aí estiverem nessas condições, aspiram uma quantidade enorme de toxinas.

Portanto, é recomendável abrir os vidros e as portas do veículo para que o ar quente e carregado de benzeno possa sair, antes que o ar condicionado seja ligado. Essas toxinas são de muito difícil eliminação pelo organismo.

Colaboração: **MARIO A. DENTE**
MHM



0800701274

Seguro de Vida Bradesco

Este número de telefone deve ficar em lugar de destaque, à vista de todos os familiares do associado da Abencat - Beneficiário da Previcat - que tem no seu Holerit da Previcat, na coluna "Descontos Legais", do lado esquerdo, o item de Código 07020 - Seguro de Vida.

Por quê é importante?

Esse é o número que deve ser acionado, na eventualidade de ocorrer óbito do associado.

A Seguradora, acionada por esse número de telefone, sendo informada do evento, e com outros informes que serão solicitados, providenciará a documentação necessária, bem como outras medidas para a realização do sepultamento.

Tivemos alguns casos de falecimento de associado, cujos familiares não estavam a par do caminho a ser seguido. Alguns ligaram para a Abencat, que não tem atendimento constante, não podendo pois dar esse atendimento. Um de nossos companheiros associados, por ser mais conhecido, foi procurado e deu as instruções que ora estamos repetindo, mas esse é um caminho mais longo e demorado. É indispensável a comunicação de um familiar do falecido diretamente com a seguradora.

~~0800701274~~
08007012704

Mario Helvio Miotto

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.

Parece que foi ontem, mas o ontem não existe, pois tudo se resume no movimento do que veio primeiro e do que virá depois, na opinião de Aristóteles. Mas na do cantor Lulu Santos foi como uma onda no mar. Aliás, essa canção clássica da música popular brasileira mereceu um vídeo mostrado em um ECO do que foi um dia -- que causou sensação -- para dizer a todos que tudo passa, tudo sempre passará e que a Caterpillar --, seguindo a filosofia de Heráclito de que "tudo flui como um rio" -- migrava revigorada para navegar a onda do crescimento (palavras do presidente Calil) na nova fábrica de Piracicaba e deixava a de Santo Amaro ter destino mais excitante, cheio dos encantos de um novo Shopping Center. Que contraste -- da qualidade das melhores máquinas de terraplenagem para a fragilidade de lojas sofisticadas, mas frágeis e altamente vulneráveis.

A expectativa era angustiante em 1981. O alto comando da Caterpillar enfrentava um desafio: encontrar-se face a face com seus colaboradores, ouvi-los, dar-lhes voz, reconhecer que eles -- cheios de esperança -- também queriam mudanças para uma vida melhor.

Encontro anunciado, tudo meticulosamente planejado à moda Caterpillar: nome do encontro, objetivos, equipe responsável, local, programação, cronograma para execução das ações programadas, avaliação de resultados. E mais: seleção de oradores, redação de discursos, muitos ensaios. De repente uma dificuldade: como seriam as reuniões, com quantas pessoas, e o principal -- como seriam escolhidos os funcionários para cada sessão? Por hierarquia, departamentos? Na decisão, predominou o cumprimento do objetivo do encontro: evitar a discriminação, promover a integração, colocar lado a lado funcionários de alta patente e de baixa patente. Isso pareceu estranho no início -- como reagiriam aqueles que se julgavam mais iguais do que os demais? Como decidido, se fez com sucesso.

Como uma onda no mar, o barquinho ECO, pilotado pela mascote do programa -- o boneco apelidado de "tailidomida" -- altamente visível pelo amarelo das máquinas que tingia suas vestes -- singrava com as velas enfunadas pelos ventos do entusiasmo e da expectativa. De repente, aparece o monstro do Lago Ness, sempre invisível, mas agora metamorfoseado em Sindicato dos Metalúrgicos, temido pela sua valentia e audácia em enfrentar as poderosas multinacionais. Esse sindicato assombrava as empresas -- o que os empregados -- naquela época o eufemismo 'colaboradores' não existia -- poderiam querer, dizer? Por isso, nos primeiros encontros não tiveram voz, como observou um jornalista da revista Exame, convidado para acompanhar uma sessão do ECO. Mas, gostou do que viu e publicou uma página sobre a iniciativa do encontro.

Mas, os critérios aprovados como condições de sucesso dos encontros foram postos em prática: Ouvir os empregados; responder suas questões sem críticas; avaliar as questões, comprometimento com as reformas necessárias, demonstração da boa vontade e da transparência da empresa na realização de seus negócios. E afinal conquistar a credibilidade e aumentar o prestígio da diretoria para se promover a integração e o bem-estar de todos.

O encontro tornou-se benchmark -- reconhecido externamente -- recebeu muitos prêmios. Algumas empresas vieram conhecê-lo, mas poucas tiveram a mesma visão de sua importância para uma renovação interna e a coragem da Caterpillar para implantar sua prática. As respostas efetivas da empresa modificaram a inter-relação dos colaboradores da Caterpillar, que passaram a confiar com firmeza na administração e se tornaram mais próximos e amigos de jornada. Provocaram o desdobramento do programa pela realização de muitos outros encontros com os dirigentes. As preocupações iniciais dos empregados com problemas pessoais passaram a ser corporativas com indagações sobre os negócios da empresa, seu desempenho, seu sucesso e seu destino.

A reunião com os ex-colaboradores foi como uma fusão de todos os encontros de comunicação, que marcaram suas vidas na relação com a empresa. Criou-se nova expectativa, todos se encheram de alegria ao se verem novamente reunidos e acolhidos dentro da mesma empresa para a qual não mediram esforços para o seu sucesso. Parecia um recomeço, mas nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia. Porém, quase 200 ex-colaboradores reviviam as alegrias de continuarem sendo valorizados com a mesma fidalguia depois de 30 anos do primeiro encontro. Sentiram-se como parte viva da companhia. Verificaram que ela continua vencedora, aberta, transparente na interlocução com todos aqueles que com ela colaboraram, tratando-os com respeito e admiração pelo que fizeram.

Foi isso que se viu na brilhante apresentação do presidente Luiz Carlos Calil, que recebeu todos com a máxima gentileza, e compartilhou com os aposentados -- como era o objetivo do encontro -- "aspectos estratégicos e perspectivas futuras de crescimento da empresa no Brasil de 2011 a 2015", e ainda respondeu a eles os questionamentos.

Tive a satisfação de parabenizá-lo e de lhe dizer que, como fui responsável pela realização do primeiro ECO, e na sequência, de muitos outros com a minha equipe, fiz questão de comparecer a esse primeiro encontro histórico de comunicação com os ex-colaboradores: demonstração do reconhecimento que a Caterpillar tem por aqueles que contribuíram "com muitos anos de trabalho para que a empresa pudesse ter hoje a condição adequada de navegar a onda de crescimento que se apresenta hoje para o país", como disse o presidente.

A vida vem em ondas
Como um mar
Num indo e vindo infinito

Na Caterpillar não se olha para trás, mas sempre à frente -- para o farol que orienta o navegante. O que se faz hoje garante o que virá, seja quando e com quem for -- é um processo sem fim, sempre recomeçando e se realimentando pela força da visão global, da gestão, da perspicácia dos dirigentes, do entusiasmo das pessoas que para ela trabalham comprometidas sempre com a busca da excelência.

Fábio França
Jornalista Responsável

HISTÓRIAS DA CATERPILAR ANTIGA

Na pesquisa do Abencat e você, perguntado sobre interesse em ver novamente publicadas "Histórias da Caterpillar Antiga", 81% dos que responderam à pesquisa, informaram que gostariam de ver essas histórias, outra vez.

Na edição nº 53 deste Boletim, fizemos um convite a todos os associados a que contassem histórias curiosas ou sentimentais, ou de outro interesse, que conhecessem da "Caterpillar" antiga. Além disso, abordamos algumas dezenas de companheiros, seja pessoalmente, seja por e-mail, fazendo um "apelo" a que colaborassem com o Abencat e você.

Nem uma história, sequer, foi recebida, até o momento em que escrevemos esta nota, para este espaço que havíamos reservado para esse fim.

Por essa razão, vamos destiná-lo a algo que teve a escolha de 42% dos participantes da "pesquisa": Palavras Cruzadas.

Essa atividade é um excelente exercício mental, o que é recomendado para ajudar a prevenir a chegada do malfadado "Mal de Alzheimer". Façam bom proveito!

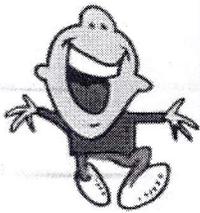
Mario Helvio Miotto

Palavras Cruzadas Diretas

© Revistas COQUETEL — www.coquetel.com.br

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS									
Apreciador da música do Iron Maiden	Tema da campanha pacifista de Lady Di		Ocasião; ensejo Forma de vigas	José de Alencar	Dica para a fala no diálogo teatral		(?) Cubas, criação de Machado de Assis		Item da agenda telefônica (pl.)
Material de escrita na lousa									Sintoma da anorexia (Med.)
(?) da Criação, criação de Zilda Arns	Americano neto de imigrantes japoneses		Entidade de ensino superior do interior paulista (sigla) Terbio (símbolo)		Autoridade suprema do Absolutismo	X	Ver, em inglês		
Arma usada em provas de esgrima								Tecido de fantasias de Carnaval	
(?) negra: assolou a Europa medieval			A mão menos usada pelo canhoto						Golfo de (?) braço do Mediterrâneo
Que retorna repetidas vezes					Vitamina de xampus Digrafo de "barro"		Opõe-se ao "X", no jogo da velha		Dia (?): momento decisivo Barracas
(?) Barroso: compôs "Faceira"	E	Mãe do profeta Samuel (Bíblia)	Ave que simboliza a paz no Japão		(?) Zeppelin, grupo inglês de rock	Leonardo da (?), pintor e inventor	Agência reguladora do petróleo (sigla)		(?) quente, combustível de balões
Indica trânsito livre, nos semáforos									
(?) -shirt, tipo de camiseta unissex		Material do concreto Intimo						"(?) - Brasil", de Oswald de Andrade	T
Pais da península Árábica			Ácido que sintetiza proteínas (sigla)				Letra grega símbolo da Psicologia		
					Infusão de ervas Vitamina do caju				Letra té
Cuidado em prestar algum favor									

BANCO



RIR É O MELHOR REMÉDIO

Aposentados

Dois aposentados estão sentados em um banco de praça:

- Minha esposa me perguntou: que vais fazer hoje?
- Respondi: Nada
- Mas ela me retrucou: Mas isto tu fizeste ontem.
- Eu respondi: Mas ainda não terminei

Conclusão: Temos que dosar o "trabalho", senão amanhã não temos o que fazer,

Colaboração de **Enio Heinen**
MHM

Velório

No velório, o viúvo recebe o abraço dos amigos:

- Meus pêsames. Ela vinha sofrendo há muito tempo?
- Sim. Desde que nos casamos.

Colaboração de **Mario A. Dente**
MHM

Provérbio

" SOMENTE OS SÁBIOS BUSCAM A SABEDORIA!

Mário Teixeira

Erro de cálculo

Com menos de um mês de casada, a filha única chega à casa da mãe, toda roxa:

- Oh! Mamãe, O Zecão me bateu!
- O Zecão? Eu pensei que ele estivesse viajando!
- Eu também, mamãe! Eu também!

Colaboração de **Mario A. Dente**
MHM

Quartel

- A velhinha entra no quartel e vai direto para o gabinete dos oficiais:
- Capitão, eu vim visitar o meu neto, Sérgio Ricardo. Ele serve no seu Regimento, não é?
- Serve, sim, mas hoje ele pediu licença para ir ao enterro da senhora.

Colaboração de **Mario A. Dente**
MHM

Tecnologia Inovadora na Segurança

Nos Estados Unidos foi desenvolvida uma máquina eletrônica com capacidade para pegar (reconhecer) ladrões. Submetida a testes em Nova York, em 5 minutos "apanhou" 1,500 ladrões.

Levada à China, com alguns aperfeiçoamentos, o teste foi ainda mais produtivo: 3.500 ladrões foram identificados em 3 minutos. Levada à Africa do Sul, o número de "larápios" pegos, foi a 6.000 em 2 minutos. Foi decidido levar a máquina a um outro país emergente, muito considerado no exterior, e a máquina foi preparada para o teste em Brasília. E em 1 minuto, soube-se de 1 ladrão: o que roubou a máquina.

Colaboração de **Mario A. Dente**
MHM

SOFÁ

Ainda contou-me a seguinte anedota e pede por favor, se puderem publicá-la:

O camarada pega a mulher dele no "flagra" com o vizinho, no sofá de sua casa. Ele fica desesperado. Procura um amigo íntimo e confidencia seu problema. O amigo sugere que ele se divorcie da esposa. Ele pensou um pouco e resolveu que não era uma boa idéia. Daí foi-lhe sugerido que ele matasse o amante dela. O marido disse:
Ah! isso não.

Então o amigo disse para ele matar a esposa....o que ele também não concordou.

Passado algum tempo, os amigos se encontram e o confidente lhe pergunta:

E aí, amigo? Resolveu seu problema?

E a resposta veio logo em seguida: Sim, resolvi.

Aí o confidente lhe pergunta o que ele havia feito....ao que ele respondeu: VENDI O SOFÁ!!!!

Colaboração de **Mario Teixeira**

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

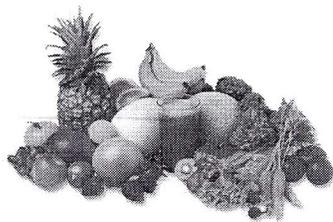
Sede: Rua Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-160

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 19h30. Seja bem Vindo !!!



ENFERMIDADE DO SÉCULO

Nos dias de hoje, dificilmente encontramos uma pessoa que não tenha se queixado de desconforto abdominal. São as enfermidades mais comuns no presente século. Mais que uma simples dor, esse problema pode representar um dano maior ao nosso organismo, conhecido popularmente como úlcera. Trata-se de uma ferida, localizada no estômago ou no duodeno, que destrói a mucosa da parede destes órgãos, atingindo os vasos sanguíneos do nosso organismo. É causada pela insuficiência dos mecanismos protetores da mucosa contra a acidez gástrica, muitas vezes devido a infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*. Tanto o ácido como as bactérias irritam o revestimento e causam uma ferida, ou a famosa úlcera. A *Helicobacter pylori* também é capaz de sobreviver no ácido estomacal porque secreta enzimas que o neutralizam.

A causa dessa doença está associada aos danos provocados pelo ácido clorídrico e enzimas secretadas no estômago. Normalmente há mecanismos protetores (como o muco), mas podem falhar e dessa forma facilitar o surgimento das feridas no estômago e no duodeno. A mucosa do duodeno não é tão resistente como a do estômago, por isso a ocorrência de falha nas barreiras de proteção surge com maior facilidade no duodeno. Outra causa de surgimento das úlceras é o aumento exagerado da secreção gástrica de ácido, ocasionada por causas diversas, como dieta inadequada, stress, álcool, tabagismo, fatores genéticos e consumo regular de alguns medicamentos que podem agredir a mucosa gastrointestinal.

O diagnóstico das úlceras se faz por associação de diagnóstico clínico e exames como a endoscopia que revela o grau de inflamação e o tamanho da lesão investigando ainda a presença da bactéria *Helicobacter pylori*. Podem ser feitos exames complementares de biópsia para estudo da natureza da lesão, uma vez que essa bactéria pode causar lesões tanto benignas como cancerígenas. O tratamento das úlceras consiste em neutralizar a acidez que provoca as lesões e, no caso de resultado positivo para *Helicobacter pylori*, é necessário o tratamento com associação de antibióticos específicos para eliminar essa bactéria.

Por ser caracterizada como uma lesão que atinge as paredes do esôfago, estômago ou duodeno, a alimentação também é um fator fundamental no tratamento para essa enfermidade. A adoção de um cardápio balanceado e a realização de pelo menos cinco refeições diárias auxilia na diminuição do ácido

Existem diversos alimentos que fazem parte da tradicional culinária brasileira que auxiliam no combate às úlceras. Entre eles destacam-se o consumo regular de verduras e frutas, com teor de acidez baixo, como a banana e o mamão, sopas leves, carnes magras, legumes cozidos, etc., além de alimentos que, comprovadamente, apresentem efeito antibacteriano, como o alho.

Diversas pesquisas demonstram o efeito protetor do alho no nosso sistema digestório, inclusive no combate à *Helicobacter pylori*. No caso de como consumir o alho, a forma mais eficaz é a ingestão do alho in natura. É importante alertar para o consumo de produtos industrializados que contêm conservantes, muitos deles acidulantes, que agredem a mucosa gástrica. Dentre esses produtos destacamos os refrigerantes com seu teor excessivamente ácido. Além disso, é fundamental evitar alimentos muito condimentados, bebidas gaseificadas e alcoólicas, café e uma alimentação rica em gorduras, para que os sintomas da úlcera não apareçam. Apesar das reações irritantes variarem de pessoa a pessoa, as frituras, por exemplo, retardam o esvaziamento do estômago e estimulam a liberação do ácido. Escolha o que você vai comer - Dicas de alimentação para quem desenvolveu úlceras gástricas:

- Evitar frutas ácidas como laranja, limão, abacaxi;
- Evitar frituras em geral, feijoadas e comidas muito condimentadas, gordurosas e com excesso de sal. Esses alimentos dificultam a digestão;
- Evitar ingerir alimentos crus quando a higiene não for segura, pois o *Helicobacter pylori* presente nesses alimentos pode ser o agente causador ou agravar a úlcera de quem os consumir;
- Evitar o fumo e o álcool e adotar práticas que ajudem a conviver com o estresse diário, uma vez que o aparecimento de úlceras está também relacionado com fatores emocionais.
- Consumir no café da manhã, alternando diariamente, 300 a 500 gr. de mamão, caqui ou melão.
- Nos intervalos das refeições, ingerir uma xícara de suco de batata inglesa (pela manhã), e uma xícara de suco de couve (à tarde).
- Consumir chá de camomila ao deitar.
- Observações: Os sucos podem ser centrifugados ou batidos no liquidificador. É essencial durante o período de crise abster-se de carnes, pescados e frituras.

Fonte: GAZETA DE PIRACICABA
Autora: **Jocelen Mastrodi Salgado**
Professora Titular de Nutrição LAN/ESALQ
MHM



ESPECIALIDADES E HORÁRIOS DE ATENDIMENTO

Especialistas	Áreas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Elaine Furlan Broggio	Nutrição	15:00 as 20:00	08:00 as 12:00 13:30 as 17:30	15:00 as 20:00	08:00 as 12:00 13:30 as 17:30	08:00 as 12:00
Maria Fernanda Florida	Fonoaudiologia	13:00 as 19:40	07:20 as 12:00	12:00 as 18:00	13:00 as 20:20	7:00 as 12:20
Silvia Diniz de Petta	Ginecologia	07:00 as 12:00	12:00 as 18:00	12:00 as 18:00	13:00 as 19:00	10:00 as 16:00
Fabio do Carmo Duarte	Clínica e Geriatria			16:30 as 20:30		
Eisabete Silva	Clínica e Geriatria	14:00 as 20:00	07:30 as 12:30			07:30 as 11:30 12:30 as 17:30
Fernando Moreno Sebastianes	Endocrinologia	14:30 as 20:30 de 15/15 dias				07:00 as 12:00
Suzana Jagle Xavier	Pediatria	14:30 as 20:30	07:00 as 12:20		08:00 as 12:40 14:00 as 19:00	07:30 as 12:50
Adriana Peretti	Psicologia		13:00 as 19:00	10:00 as 16:00	13:00 as 19:00	
Barbara Kolstok Monteiro	Psicologia	11:00 as 13:00 14:00 as 20:00			08:00 as 12:00	08:00 as 12:00 13:00 as 17:00
Mariana Bilia Arthur	Psicologia	11:00 as 13:00 14:00 as 20:30	07:30 as 12:00 13:00 as 16:30	13:00 as 16:00 17:00 as 20:30	12:00 as 13:00	08:00 as 11:00
Alex Tadeu Facchioni	Cardiologia	07:00 as 12:00		12:30 as 17:30		
Ulisses Lima Gomes	Cardiologia		07:00 as 13:00		09:30 as 13:30	
Eduardo Borges	Gastroenterologia		07:00 as 12:00	14:30 as 17:30		
Academia	Atendimento a Crônicos	7:00 às 21:00				

Rua Santo Antonio nº 682 - Piracicaba - SP - Tel. 2106.0350

REMÉDIO PARA QUEIMADURA

Em um curso de primeiros socorros, os Bombeiros ensinaram o seguinte:

Quando acontecerem queimaduras, grandes ou pequenas, o primeiro de tudo é: colocar a parte afetada embaixo da torneira com água corrente fria até diminuir o calor e o ardor da queimadura. Depois passe por cima, em toda a extensão da ferida, uma capa de CLARA DE OVO. Certo dia, ao esquentar água, uma pessoa esbarrou na panela e parte da água fervendo queimou uma grande parte da mão dela. Colocou, então, a mão queimada embaixo da torneira de água fria para aliviar o ardor da queimadura. A dor era insuportável. Depois quebrou dois ovos. Separou as CLARAS e foi colocando por cima da ferida. A mão estava tão queimada, que

enquanto ela colocava clara por cima da pele, esta secava formando uma película. Ela soube que aquilo era COLÁGENO NATURAL. E continuou colocando na mão, capas e mais capas de CLARAS durante uma hora. Pouco mais tarde ela já não sentia mais dor. No dia seguinte, apenas havia uma pequena marca avermelhada onde antes estava a queimadura. Depois de 10 dias não havia mais marca alguma daquela queimadura horrível. A parte queimada se recuperou por causa da CLARA de ovo que contém a substância chamada COLÁGENO que, na realidade, é uma placenta cheia de vitaminas regeneradoras.

Colaboração de **José Roberto Perrone**
MHM

COMO VIM PARAR AQUI

OSMIL DE OLIVEIRA TRINDADE

Nasci em 18 novembro de 1937, às 05h42min, segundo filho de uma série de quatro, em Votorantim, em uma família pobre e humilde, mas honrada, honesta e trabalhadora. Em 1938 "estourou" a Segunda Guerra Mundial, quando piorou a situação econômica das famílias, que já não era boa. Faltava açúcar, óleo comestível, farinha de trigo, sal, etc. mas que por outro lado, foi muito bom, pois, a criatividade e "quebra-galhos" na arte culinária doméstica era indispensável para a sobrevivência.

Em 1945, com o término da Segunda Guerra, meus pais decidiram "fornecer" marmitas para os operários da fábrica de tecidos do grupo Votorantim, cujas atividades "fabris" foram muito úteis, pois, eu e meus dois irmãos tínhamos que assessorar minha mãe no dia-a-dia, para nosso crescimento e desenvolvimento, tanto no aspecto responsabilidade, maturidade e conhecimentos culinários, onde minha mãe era uma "mestra cuca" de mão cheia. Com as dificuldades financeiras, não consegui completar o curso ginásial (interrompi na 3ª série), e nem mesmo o curso técnico (interrompi na 2ª série) mas consegui completar o SENAI (3 anos) com distinção, tendo ainda sido o orador da turma, e com minha futura esposa (14,5 anos de idade) e eterna inspiradora, como minha madrinha de formatura.

Em menos de 01 ano, isto em novembro 1955, fui contemplado, com um convite do diretor

do SENAI (sr. Oscar Diener, hoje já falecido) para assumir o cargo de instrutor, na mesma escola onde tinha me formado.

Foi uma formidável experiência, no que diz respeito ao relacionamento humano e obtenção de resultados, (eu com 18 anos de idade e meus pupilos com idade de 16,5 a 17,5 anos de idade) pois a meta era conseguir o máximo de alunos promovidos de um grau para o próximo ou obtenção do diploma, não se esquecendo que os exames finais eram realizados sob a tutela do SENAI/SP.

As dificuldades financeiras continuavam, pois o salário de instrutor do SENAI, na época era muito baixo, bem como o da indústria nacional em geral. Muitos dos meus colegas (Samuel Marconi, Josmar de Campos, Paulo Criguer, Candido Santosm, Odarcir Azevedo (já falecidos), Jairo Ferreira, Carlos Ferreira, Sergio Pinto, Silas Fontes, entre tantos outros, já estavam trabalhando na Caterpillar, na Imperatriz Leopoldina, 112, na Vila Leopoldina - Alto da Lapa. Fui então convidado, para me "transferir" pra São Paulo e Caterpillar. A entrevista inicial foi com o Edulio, na seção pessoal, e com Carlos Fernandes, supervisor da inspeção, no teste prático, quando consegui a aprovação para iniciar minha carreira na Caterpillar. E assim de forma sucinta, foi

COMO VIM PARAR AQUI

A Abencat está na INTERNET

Fruto de entendimentos entre a Diretoria da Abencat e a do CEC (Clube dos Empregados da Caterpillar), nos permitiu criar uma "página" dentro do site www.clubecec.com.br, do CEC. Diversas informações de interesse dos nossos associados podem ser encontradas no site do CEC.

Aperfeiçoamentos e atualizações. Acesse esse site. É muito fácil.

José Carlos Garcia

REUNIÃO CONJUNTA

Exame das Contas da Abencat - 1º Semestre

Seguindo prática de vários anos, a Diretoria e os Conselhos Fiscal e Deliberativo realizarão, dia 27 de agosto corrente, Reunião Conjunta em que, a Diretoria Administrativa exibirá ao Conselho Fiscal, as contas do 1º semestre deste ano apresentando os livros da contabilidade da Abencat, e todos os documentos referentes ao movimento de receita e despesa ocorrido no semestre. Os conselheiros fiscais terão a liberdade de solicitar esclarecimento, questionar algo que não considerem suficiente ou adequado. Uma vez satisfeitos, elaborarão um Parecer que, conforme o histórico da Abencat, é esperado que recomende a aprovação das contas pelo Conselho Deliberativo, que se reunirá, a seguir,

com a Diretoria, para tomar ciência do Parecer, e deliberar sobre sua aprovação.

A reunião será realizada em São Paulo, em dependências do Condomínio Residencial Vertentes do Morumbí, residência de Armando Ceccato, presidente do Conselho Deliberativo da Abencat, e os participantes foram convidados a se fazer acompanhar das respectivas esposas. Para estas, está sendo programada uma atividade de lazer.

Após o encerramento da reunião, será servido, no local, um almoço de conagração, preparado sob a direção e participação efetiva da Sra Mari Ceccato, esposa do presidente do Conselho. Os participantes responderão pelos custos do evento, como é parte da tradição desses encontros.

Mario Helvio Miotto



ATIVIDADE FÍSICA

'O exercício físico, quando bem orientado, é um "medicamento" econômico e muito saudável, sem efeitos colaterais e, quando bem planejado, possui capacidade de reduzir e em alguns casos eliminar o consumo de medicamentos.' (Lopez et all,2000)

**FAÇA ATIVIDADE FÍSICA,
SUA SAÚDE AGRADECE!!!**

A atividade Física pode ser uma excelente e agradável prática no controle e prevenção de Doenças Crônicas, procure nossos especialistas e saiba mais como podemos ajudá-lo a ter mais qualidade de vida

Ligue para (19) 2106.0350 e agende uma avaliação médica.

NOVOS ASSOCIADOS

No mês de maio, tivemos a admissão de três novos associados, que procuraram a Abencat por iniciativa própria.

Sejam bem-vindos à nossa Associação. Parabéns pela iniciativa.

Mário Hélvio Miotto.

ODUVALDO FORMIGONI SOBRINHO

Aniversário: 04/06

Fone: (19) 2106.6512

ANTONIO LUIZ LAROCA MENDES

Casado com a Sra. Maria Aparecida Latanze Mendes

Aniversários: Antonio = 18.02 e

Maria Aparecida = 25.09

Fone: (19) 3422.4819

WILSON ARAUJO BRANDÃO

Tem como companheira a Sra. Fabiane Módolo

Aniversário: Wilson = 06.06 e Fabiane = 21.02

Fone: (19) 3402.6293

ASSEMBLÉIA GERAL NO WIENKE EDUCADIONAL

O dia começou bonito e o sol tímido sentiu prazer em jorrar luz e avivar a paisagem do bosque à frente da escola Wienke Educacional, dos Bergmann. As folhas amarelas e alguns frutos do mato ao chão sinalizavam que Outono é tempo de colheita. Na entrada da escola em um verde irreal, arvoredos preservados pela natureza, compunham o cenário à chegada dos colegas abencatianos, que vieram à Assembléia Geral, na capital, em 30/04/2011. O café gostoso e farto preparado pela Gleike e equipe mais o clima de amizade reinante foram marcantes no já conhecido salão, cuidadosamente organizado para o desdobramento da assembléia e posterior almoço dos participantes. O sininho soou, e com o comparecimento de 110 pessoas, iniciamos a Assembléia. Nas presenças de; presidente Marcos, vice Barker e demais diretores, foram prestados contas das despesas do caixa e apresentação do orçamento para o ano vigente, parte esta que lamentamos por ter sido levemente prejudicada devido a problemas técnicos ocorridos com o projetor de dados. Entre os demais assuntos, comentou-se sobre as dificuldades dos associados de capital em participar dos passeios turístico promovidos pelo Carlinhos lá em Pira. É notório que por uma série de razões, em passeio anteriormente realizados, jamais tivemos plena adesão e assim sendo, as únicas oportunidades que temos para agrupar todos com relativo sucesso são: na Assembléia Geral e na Comemoração de Fim de Ano. Vejo estas reuniões como uma terapia, algo que não se compra e meus olhos captam que o pessoal gosta de se reunir, e sentirão falta se isto acabar. Talvez esta minha impressão seja apenas fantasia e se acaso for verdadeira não há como a mensurar pois ninguém sabe o que passa nos corações O que sei é o que está no ar prá todos; o desenvolvimento tecnológico influi em tudo, inclusive no comportamento humano.

Mencionei no início do texto que o Outono é tempo de colheita, então se a semente que outrora plantamos germinou, é possível que tenhamos frutos que levem adiante o nome da Abencat. Em continuidade a reunião, a diretoria esclareceu que os serviços do convênio Mediservice continuavam normais e que na capital, os recém enviados cartões da Unimed apenas ampliavam os recursos de atendimentos para as regiões desprovidas da cobertura da Mediservice. Foi também anunciado que a Caterpillar enviaria a todos os aposentados um convite para o ECO-PREVICAT 2011 que se realizaria na Fábrica, no mês de maio. Deu-se também destaque a importância de mais associados se inscreverem como candidatos nas eleições da Abencat que será em dezembro deste ano. Como é de praxe, em nome da Abencat, agradei a Gleike e sua mãe Sra. Sigrid e família, pela concessão do espaço e também pelo serviços prestados pela equipe, finalizando esta formalidade com a entrega de bouquet de flores. Entrou em cenas serviços de bebidas com batidas de limão e de outros sabores para estimular o apetite aos saborosos pratos de feijoada ou nhoque de batata. Cerveja e refrigerante à vontade. O amplo salão transformou-se em restaurante complementado de mesas atoalhadas para o ambiente da gastronomia, onde uma alegre fila de conversadores se movem rumo ao balcão do self-service. Asobremesa foi sorvete e frutas.

Após o almoço a maioria foi praticar o radical "Bingo" dando início ao famosos desabafo; "ladrão", "jogo de cumpadre", "é marmelada" e assim foi até o fim. Na saída ao longo das despedidas, um saboroso café pra gravar a saudades de mais este encontro.

Milton Martins

FISIO LIFE

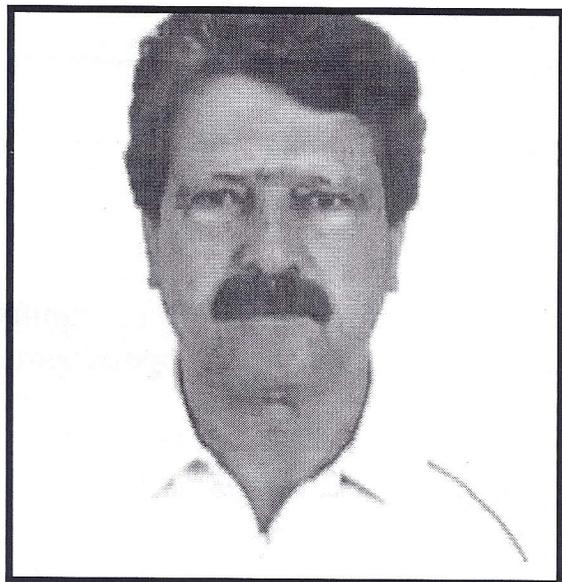
Fisioterapia em Osasco

José Olisses Rinaldi utilizou os seus serviços, e tendo ficado muito satisfeito, deseja recomendar a mesma. Dispõe de Fisioterapia, RPE, Acupuntura, Hidroterapia e Pilates. Seu atendimento é pela MEDISERVICE. Nova instalação com atendimento de alto padrão.
Rua General Bittencourt nº 500 - Osasco - SP Fones (11)3685.9658 ; (11)3685.0883; Fax (11)3681.8982
e-mail: fisiolife@fisiolifefisioterapia.com.br

José Olisses Rinaldi
MHM



ALCIDES DA SILVA VIEIRA



Nosso entrevistado desta edição, é Alcides, um companheiro muito prestativo, que tem participado da Diretoria em diversos mandatos, sempre ligado à realização, com sucesso, de eventos. Entre as suas tarefas, está a identificação de "buffets" e a obtenção de propostas de fornecimento de refeições nos eventos de Piracicaba. É também quem providencia o fretamento de ônibus para os "piracicabanos" irem participar de eventos em São Paulo ou outros locais. As reservas do salão do CEC, utilizado para as confraternizações de fim de ano, assim como os contatos com a CBL para o patrocínio das bebidas, são de sua responsabilidade.

Mário Hélivio Mioto

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

Alcides da Silva Vieira – Meu pai era filho de Índia com português e minha mãe filha de português com brasileira. Sou o caçula de um total de 6 (seis) filhos. Nasci no ano de 1945, na cidade de Embu-guaçu quase na divisa com o Município de Itapeceira da Serra, na grande São Paulo. Em 1953 um dos irmãos trouxe parte da família para Santo Amaro, onde iniciei os estudos. Meu pai como descendente de português, montou um empório de Secos e Molhados, no qual trabalhei até os 18 anos.

AV - Fale-nos sobre sua família.

ASV – Casei em 1974 com minha atual esposa, Ana Alice, e que por coincidência curiosa é irmã do meu cunhado, o qual é casado com a minha irmã. Temos 3 (três) filhos, Douglas e Leandro, ambos formados em Engenharia, casados e trabalham na Caterpillar. O primeiro já me proporcionou a alegria de ser avô. E por final, a Sheila, caçula formada em Zootecnia, Mestre em Produção Animal e atualmente cursando o Doutorado, solteira e

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

ASV – Minha vida profissional iniciou-se em Santo Amaro, mais precisamente no bairro Socorro, em uma firma de aparelhos de ar condicionado, trabalhando como auxiliar de desenhista mecânico e, posteriormente como desenhista em outra firma situada próxima a Interlagos.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

ASV – Cheguei à Caterpillar em Julho de 1966, participando do processo seletivo, onde o teste foi difícilíssimo (desenhar e desenvolver um suporte de chapa para o farol da motoniveladora 12E). Meu divino mestre, supervisor de Engenharia de Produtos na época, foi o famoso grego (Michael Theodore Yalis). Até então, não conhecia ninguém que trabalhava na CBSA, e cheguei através de um anúncio colocado no jornal A Gazeta Esportiva.

Um Perfil de Destaque (continuação)

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

ASV - Na vida profissional, sempre fui um privilegiado, trabalhando no escritório com ar condicionado e muitos cafezinhos. Meu primeiro registro na CBSA foi como Desenhista Mecânico na área de Engenharia de Produtos (ganhando o dobro que ganhava na outra empresa) e posteriormente como Projetista até 1976, depois fui promovido a Coordenador na Área de treinamento de serviços, onde trabalhei até 1980. A partir dessa data, fui para o departamento de peças como Supervisor de Armazém e cheguei a me aposentar em 1996.

Em 2000 fui chamado para trabalhar no clube da Caterpillar (CEC) como administrador até 2003, desde então resolvi me aposentar de vez.

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

ASV - Trabalhando no armazém de peças tive oportunidade de visitar diversos clientes e revendedores em Recife, Uberlândia, Uberaba, Patrocinio e outras cidades. A CBSA usava essa metodologia para averiguar a satisfação dos revendedores e clientes em relação aos nossos serviços, produtos e peças.

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

ASV - Na verdade, não estava preparado para Aposentadoria. Chegamos a Piracicaba em 1992, montamos o Armazém de peças e não

esperava deixar a companhia tão cedo, ainda estava com o vigor dos 53 anos de idade. E também em razão dos estudos de meus três filhos em Colégio particular. Realmente, não tinha intenção de parar e nem planos para o futuro.

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

ASV - Quando temos tempo, um planejamento é necessário, tanto financeiro, familiar e psicológico. Evitar dar passos onde as pernas não alcançam

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

ASV - Hoje, ocupo esse espaço com a família, principalmente com meu primeiro neto Gabriel. Atualmente trabalho em diversas Entidades, Associações e Pastoral como voluntário. Em relação às amizades, elas perduram até hoje, entre reuniões festivas e churrascos. Quanto à vida nada a reclamar, apenas a agradecer. Em primeiro lugar à Deus pela vida saudável e de paz, pela família unida e maravilhosa, crescente a cada dia. Em segundo à Caterpillar, a qual agradeço a oportunidade de trabalhar os 30 anos. Sou Paulistano de nascimento, e Piracicabano de coração desde 1992

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

ASV - Quero agradecer a Abencat e você pela oportunidade, e à Caterpillar, essa conceituada empresa, pela participação em projetos e pelos desafios tanto pessoal quanto profissional.

Alvaro Pereira dos Santos

DIA 3 DE DEZEMBRO, ELEIÇÕES NO CEC. CANDIDATE-SE

Remetente:

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