

ABENCAT e Você

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09/03/1993
4º TRIMESTRE DE 2011 - Nº 56 - ANO XIV



PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO

AS ELEIÇÕES PARA DIRETORIA E CONSELHOS BIÊNIO 2012/2013

O Mário Miotto, responsável por este nosso Boletim, me propôs escrever um artigo com o título acima, abordando as futuras eleições da Abencat e o baixo nível de interesse de nossos associados para assumir cargos.

Não me sinto em condições de avaliar a atitude de quem quer que seja, por isso vou me ater a falar de meu próprio sentimento em relação à nossa Associação, e da satisfação que tem sido, para mim, fazer parte da diretoria ou do conselho por mais de uma década.

Noto que muitos dos atuais participantes desse corpo diretivo têm permanecido nele por tempo equivalente ao meu, e vários por mais tempo, demonstrando sempre estar felizes com a oportunidade de se sentir parte ativa da Associação, e mais que isso, de estar presente nas reuniões, desfrutando a oportunidade de convivência com as pessoas que fizeram parte de nossa história profissional.

Creio que cada um de nós, ao deixar a empresa onde convivemos por longos anos levou consigo algum tipo de mágoa ou recordações de dissabores. Estou convencido de que, com esse relacionamento mais próximo com os demais membros da direção da Abencat, muitos dos dissabores do passado foram sendo compreendidos, e essa convivência espontânea, em um clima onde todos somos iguais, acaba por nos fazer mais realizados como seres humanos e portanto mais felizes.

Nos eventos festivos semestrais, quando ocorre a presença de um grande número de associados e acompanhantes, fica claro que o sentimento de felicidade se estampa na fisionomia dos presentes. Isso me leva a continuar acreditando que nossa associação nasceu destinada a ter uma vida muito longa, para garantir às gerações que nos sucederem poder desfrutar dos mesmos momentos felizes que nós, atuais associados temos desfrutado quando nos reunimos.

Para isso, me parece que seria muito bom se viesse a ocorrer na Abencat o mesmo que ocorre com qualquer empresa que figure entre as "melhores para se trabalhar", isto é; que sempre houvesse candidatos a vagas. Para as próximas eleições foram consultados em torno de 50 associados e apenas 14 se dispuseram a aceitar.

Está certo que aqui não há salários atraentes, nem status, mas os "bônus" são de valor inestimável - não dá para estimar o valor da satisfação de estar sendo útil para a preservação desta associação.

E tem mais - não é exigido nem diploma nem pós-graduação, nem MBA. Só existe um requisito básico, é boa vontade, pois qualquer associado já traz em seu currículo capacidade demonstrada no decorrer de longos anos no ambiente profissional.

Armando Ceccato

FECHAMENTO AUTORIZADO
pode ser aberto pelo ECT

IMPRESSO

Tiragem desta edição:

**373 exemplares
338 associados
10 CBL/Previcat
15 para arquivos e outros**

EXPEDIENTE:

Jornalista Responsável:
Fábio França - MTB 1880
Coord. de Redação e Edição:
Mário Hélivio Miotto
Digitação / Diagramação / Reprodução:
Visual Cópias - Fone: (19) 3432.6567
e-mail: visual.impresao@terra.com.br

CONSULTORIA ABENCAT



POLÍCIA FEDERAL ALERTA A POPULAÇÃO

A Polícia Federal informa: Não desligue seu celular! Bandidos mudaram a tática! Tenha cuidado. Deixe seu celular LIGADO.. Aquele golpe que estavam dando na praça, dizendo que haviam seqüestrado um parente seu e exigindo resgate? Pois é, infelizmente ele foi remodelado, adaptado, já que a imprensa nacional andou divulgando o método que era utilizado.

Agora, os criminosos ligam para você dizendo que seu celular foi clonado: - Alô, Fulano? Nós somos da (VIVO CLARO/OI /TIM) e estamos informando que seu celular foi clonado. Você deve desligá-lo por 1 hora apenas, para que possamos efetuar averiguações na linha do seu celular.

Você, acreditando na ótima prestação de serviço, desliga o celular por uma hora, afinal o pedido é somente para desligar o celular, 'que mal teria'?

Aí é que vem o perigo... Os bandidos durante esta hora ligam para sua casa e praticam o golpe do seqüestro, previamente preparado..

Quem atende o telefone na sua casa, liga rapidamente para o seu celular e ouve: 'Este celular está desligado ou fora da área de serviço'. Daí em diante é só pavor total, na família, nos amigos, no trabalho... Portanto, muito cuidado.

Se ocorrer esse fato, **MANTENHA SEU CELULAR LIGADO. NÃO O DESLIGUE EM HIPÓTESE ALGUMA.**

Para a área técnica da operadora checar alguma coisa na sua linha não é necessário desligar o aparelho, portanto não há justificativa para desligá-lo. Ao contrário, entre imediatamente em contato com as pessoas mais próximas à você (familiares, amigos, colegas de trabalho) e os alerte do fato.

Após isso, entre em contato com a Polícia (ligue 190 e/ou vá à Delegacia de Polícia mais próxima).

Esse aviso é sério. **REPASSE!**

Colaboração de: **Emiliano Asevedo Neto**

CRUZEIRO MARITIMO

Mais uma vez, Carlinhos e Carmem promovem uma excursão marítima, um cruzeiro, programado para partida de Santos, às 18h00 de 25 de fevereiro de 2012. O destino é Buenos Aires, com escalas, na ida, em Punta Del Este e, após a permanência de um dia em Buenos Aires, escala em Montevideo, no caminho de volta. A chegada a Santos, é prevista para a manhã de 4 de março.

O embarque no navio **ESPLENDOR OF THE SEAS**, em Santos pode ser feito a partir das 12h00.

Os preços são os seguintes:

Em cabina dupla(interna) Categoria M R\$2.150,00 por pessoa, com taxas

Em cabina tripla (interna) Categoria K R\$1.994,00 por pessoa, com taxas

Forma de pagamento: Entrada de 17% do valor da tarifa, + saldo parcelado em 10x no cartão de crédito ou cheques.

No preço acima, estão incluídas todas as refeições, taxas portuárias e gorjetas durante o Cruzeiro. Não estão incluídas: bebidas, seguro viagem, internet, telefonemas, lavanderia e outros serviços específicos durante o Cruzeiro, bem como o traslado Piracicaba-Santos e vice versa.

Seguro Opcional, a partir de R\$39,00 por pessoa, até 80 anos.

Tarifa para traslado de Piracicaba até o porto de Santos, (ida e volta), R\$100,00. (Esse valor poderá ser menor dependendo do número de participantes). A partida para o traslado será às 5h30, de local a ser determinado.

Contatos e demais informações, com **Carlinhos e Carmem**, telefones (19) 3433.3244 e (19) 9783.4865, ou com **Ninfa Regitano**, VIPITUR TURISMO, 3417.1217

Antonio Carlos Fernandes

Participe da "Consultoria Abencat", enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa SECRETARIA pelo fone (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e-mail: abencat@terra.com.br.



SEGURO DE VIDA BRADESCO

A nosso pedido, Lucinda Barros, da Previcat, recapitulou as coberturas que cabem ao segurado e seu conjuge, e que abaixo transcrevemos. Lembrais mais uma vez, que tenham à mão, e de conhecimento dos familiares o telefone **08007012704** para comunicar a Seguradora Bradesco à ocorrência de óbito.

Mário Hέλvio Miotto

O Seguro de vida da Previcat tem as seguintes coberturas:

- Falecimento do beneficiario da Previcat - indenização de 100% do Capital Segurado.
 - Falecimento do conjuge - 50% do capital segurado.
 - Ajuda emergencial no valor de R\$ 1.540,80 no caso de falecimento do beneficiário.
 - Assistência funeral - limitado a R\$ 3.000,00 para o beneficiário e cōnjuge.
- Os serviços de Assistência funeral abrangem os seguintes itens:

- Preparação do Corpo
- Urna (com ou sem visor)-
- Ornamentação de urna (com flores da estação)
- Uma coroa de flores (com flores da estação)
- Véu
- Paramentos;
- Velas (se permitido no local da cerimônia)
- Livro de presença;
- Locação de sala para velório (com taxas equivalentes às municipais)
- Translado
- Carro funebre
- Registro em cartório.

A assistência funeral deve ser acionada através do **0800 701 27 04** para quem está no Brasil, ou **55-11.4133.9113**, para quem se encontra no exterior.

As indenizações do seguro devem ser solicitadas através da empresa - Caterpillar - Previcat.

Qualquer dúvida entrar em contato 11-2106.2064

Lucinda Barros

NOVOS ASSOCIADOS

EM AGOSTO

Tivemos uma adesão de mais dois associados. são eles:

ADELINO TRIGUEIRO DA CRUZ

Casado com a sra. Roseli Terezinha Ramos dos Santos.

Aniversário: Adelino = 14.02 e Roseli = 13.12

Fone: (19) 3433.6504

REGINALDO CÉSAR NALIN

casado com a sra. Ana Cacilda Rodrigues Nalin

Aniversários: Reginaldo = 14.02 e Ana 26.03

Fone: (19) 34.11.32.30

Estes dois associados acima ja conheciam a Abencat e demonstraram interesse em participar da Associação.

EM SETEMBRO

OSWALDO JOSÉ BORGES FRANCO

Sr. Oswaldo ja pertenceu ao quadro da Abencat e desligou-se em 2088. Agora tivemos a grata satisfação de recebê-lo de volta à Família Abencat, agora apresentando pelo associado Elio Barra.

Casado com a sra. Ana Maria Noto Borges Franco.

Aniversários: Oswaldo = 28.01 e Ana = 20.07

EM OUTUBRO

SERGIO ROBERTO BOVI

Casado com a sera. Cleide Rangel de Souza Bovi

Aniversários: Sérgio = 25.10 e Cleide = 08.03

Fone: (1'9) 3422.2793

SYDNEI ARTHUR

Casado com a sra. Viviam Renata Pacher Arthur

Aniver'sarios: Sidney = 24.11 e Viviam = 19.12

Fone: (19) 3439.1753

Os dois novos associados deste mês foram apresentados por José Carlos Fernandes Garcia.

FALECIMENTOS



Sebastião Rodrigues Prado - ✨ 20/01/1924, deixa viúva Teodora da Silva Prado

† 17/08/2011 em Indaiatuba

Admitido na Caterpillar em Santo Amaro em 1960 e saiu em 1991, trabalhou sempre como eletricista de manutenção.

Antonio Perissinotti - ✨ 19/05/1940,

deixa viúva Diva Borghi Perissinotti

† 12/09/2011 em São Paulo.

Admitido na CBSA na década de 70 e saiu em 1993.

Joel da Silva Soares - ✨ 11/09/1962

Deixa viúva Angela Maria Soares e 3 filhas

† 17/10/2011 em Piracicaba.

Admitido em 18.06.1986 como desenhista e ultimamente era projetista.

As família enlutadas, as condolência da Abencat.

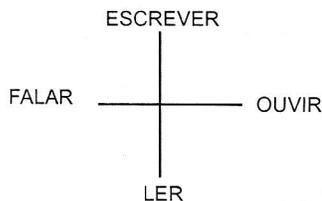
COMO MELHORAR NOSSAS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Os "gerentes" que desenvolveram suas habilidades em comunicar-se, certamente terão maiores condições de sucesso do que aqueles que negligenciaram esta importante função gerencial.

Quando um "gerente", na condição de emissor, pede a um subordinado para executar uma tarefa, seu pedido deve ser claro e preciso porque, caso contrário, o resultado pode não ser o esperado. Quando um "gerente" escreve uma carta ou um memorando, a mensagem também deve ser clara para evitar problemas de interpretação.

Por outro lado, na condição de receptor da comunicação, o "gerente" deve ouvir, com atenção, os problemas e os fatos que lhe são relatados para que sua decisão sobre o assunto seja a mais adequada. Deve, também, procurar ler a correspondência recebida, interpretá-la corretamente e tomar as providências necessárias em função do que está sendo comunicado.

É através da comunicação interpessoal que o "gerente" realiza seu trabalho e obtém os resultados desejados que dependem, em grande parte, de sua habilidade em se comunicar, ou seja:



Boa comunicação cria um bom entendimento. Um "gerente" que entende seus subordinados, consegue atingir seus objetivos com maior facilidade.

Para se comunicar bem, o "gerente" deve antes pensar no que dizer e no como dizer. Mais ainda, deve saber como prender a atenção dos outros, de modo que entendam e sintam, através da comunicação, o que se espera deles.

A comunicação, porém, não se restringe somente às habilidades de falar, ouvir, escrever e ler. Envolve ainda outras formas em que não se utilizam as palavras - são as comunicações não-verbais. O andar, a postura, a expressão facial, os gestos e o modo de olhar são algumas das várias maneiras de comunicação não-verbais que utilizamos no dia-a-dia, no relacionamento com outras pessoas. Essas variedades de comunicações não-verbais são externamente importantes e analisadas com muita atenção por ambas as partes: emissor e receptor.

Uma plateia, por exemplo, julga o orador tanto por aquilo que ela ouve como por que ela vê. Uma pessoa julga a outra tanto pelo que ela diz quanto pelo que ela manifesta

através de sua expressão corporal. Se houver incoerência entre as comunicações verbais e as não-verbais, a dúvida e a incerteza podem se interpor entre emissor e receptor, dificultando todo o processo.

No dia-a-dia, as comunicações não-verbais revelam muito sobre as pessoas. Rabiscar o papel, olhar para os lados, permanecer numa atitude estática, coçar a cabeça, girar o anel, são atitudes que podem revelar um comportamento dispersivo. Por outro lado, balançar a cabeça no momento adequado, franzir a testa, manter o olhar na pessoa que fala são atos que podem indicar um comportamento atento.

Um gerente é um dirigente, e a responsabilidade maior dos dirigentes é harmonizar a comunicação verbal e não-verbal e utilizá-las adequadamente no relacionamento com seus subordinados.

DECÁLOGO DA BOA COMUNICAÇÃO

1. Antes de comunicar suas ideias, saiba exatamente o que comunicar.
2. Examine a verdadeira finalidade de sua comunicação.
3. Consulte outras pessoas, quando necessário, ao planejar sua comunicação.
4. Ajuste seu tom de voz de acordo com o conteúdo, da mensagem.
5. Considere os valores das pessoas, enquanto você se comunica.
6. Acompanhe os resultados daquilo que você comunicou.
7. Pense nos efeitos que sua comunicação de hoje terá no futuro.
8. Assegure-se de que sua comunicação seja coerente com suas atitudes.
9. Procure não somente ser entendido, mas também entender.
10. Seja um bom ouvinte

Eis alguns princípios básicos que permitem distinguir clara e nitidamente um dirigente eficiente de um dirigente eficaz.

- O dirigente eficiente faz certo as coisas; o dirigente eficaz faz as coisas certas.

- O dirigente eficiente resolve problemas; o dirigente eficaz produz alternativas e implanta aquela que melhor soluciona o problema.

- O dirigente eficiente economiza recursos; o dirigente eficaz maximiza a utilização dos recursos.

- O dirigente eficiente cumpre seu dever; o dirigente eficaz obtém os resultados desejados. - O dirigente eficiente reduz custos; o dirigente eficaz procura aumentar a lucratividade dentro da qual a redução de custos é apenas um componente. Todo gerente precisa possuir credibilidade.

Walter Welsch



RIR É O MELHOR REMÉDIO

A INVEJA É UMA MERDA!

Sandra foi cortar o cabelo no salão que freqüentava há mais de vinte anos.

- Menina, tô ansiosa... Vou pra Itália amanhã!

- Itália?- perguntou a cabeleireira -

Com tanto lugar bom pra ir, TU vai pra Itália?

- É, eu vou pela Alitalia.

- Puta que pariu, a pior companhia de aviação do mundo.

Vai pra que cidade?

- Roma..

- Que merda! Cidadezinha feia! Vai se hospedar aonde?

- No Hilton.

- Que, Eu hein! Aquilo é o maior pardieiro!

Vai ver o papa?

- Claro!

- Programinha de Índio, hein!

Milhões de pessoas se acotovelando só pra ver o papa.

Sandra saiu do salão injuriada.

No dia seguinte, viajou e curtiu a viagem, que foi ótima.

Logo que voltou, fez questão de voltar ao salão.

- E aí, como foi a viagem? Perguntou a cabeleireira.

- Menina, você não sabe o que me aconteceu. Eu tava lá no Vaticano tentando ver o papa.

Logo que o papa chegou na sacada, ele olhou pra multidão e desceu.

Saiu de lá e começou a andar na minha direção. Foi se aproximando de mim cada vez mais.

Quando o PAPA chegou bem pertinho, falou um troço no meu ouvido. Só pra mim!

- E o que o papa falou pra você?

- Cabelinho mal cortado, hein, minha filha ? QUE MERDA DE CABELEIREIRA É A TUA !

Colaboração de **R. Lidia**

ROMANTISMO NA TERCEIRA IDADE

Um casal de velhinhos está deitado na cama. a esposa não está satisfeita com a distância que há entre eles.

Ela lembra:

- Quando éramos jovens, você costumava segurar a minha mão na cama.

Ele hesita e, depois de um breve momento, estica o braço e segura a mão dela.

Ela não se dá por satisfeita:

- Quando éramos jovens, você costumava ficar bem pertinho de mim.

Uma hesitação mais prolongada agora e, finalmente, resmungando um pouco, ele vira o corpo com dificuldade e se aconchega perto dela da melhor maneira possível.

Ela ainda insatisfeita:

- Quando éramos jovens, você costumava morder minha orelha...

Ele dá um longo suspiro, joga a coberta de lado e sai da cama.

Ela se sente ofendida e grita:

- Aonde você vai?

- Buscar a dentadura, véia chata !!!

Colaboração de: **R. Lídia**

CRIAÇÃO DOS MARIDOS

Quando criava os maridos, Deus prometeu às mulheres que os maridos seriam bons, bedientes, mão abertas, bonitos, inteligentes, carinhosos, compreensivos e ideais, seriam encontrados em todos os cantos do mundo.

E depois Ele fez a "Terra Redonda."

Colaboração de: **Helvia Miotto Juchen**

PROVERBIO DE APOSENTADO

Prá que se preocupar com goteira em sua casa, se elas ocorrem apenas quando chove!...

Colaboração de: **Mário 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 !!!



ENTENDENDO O DIABETES

O corpo se alimenta, principalmente, de duas substâncias:

A primeira é o açúcar, que dentro do organismo é chamado de glicose. Vem dos alimentos! A segunda substância é o oxigênio. Está no ar que a gente respira!

O açúcar (glicose) e o oxigênio são transportados pelo sangue e distribuídos para todos os órgãos e células do corpo.

E as células transformam o açúcar e o oxigênio em

E N E R G I A. Energia para quê? Viver!!!, Decidir! (certo, errado, somos humanos), Andar, amar, ter filhos, sentir fome, ficar alegre ou triste, trabalhar...

Precisamos de energia para tudo: começar, terminar, recomeçar. Para isto tudo acontecer, o açúcar que está no sangue precisa passar para dentro da célula. Como o açúcar não consegue passar sozinho, o organismo utiliza um "transportador" chamado INSULINA.

E o que é a insulina?

A insulina é uma substância produzida pelo organismo e tem por finalidade colocar a glicose dentro da célula, para que esta possa produzir a energia necessária à vida.

E o que é o diabetes?

É uma doença que acontece quando o organismo produz pouca ou nenhuma insulina. E sem insulina a glicose não entra na célula. Enquanto as células morrem por falta de açúcar e energia, o sangue se transforma em um melado, cheio de glicose que não pode entrar na célula. E o corpo inteiro adocece!

O pâncreas é o órgão responsável pela produção da insulina. A quantidade de insulina produzida vai depender da quantidade de açúcar que se come. Quanto mais açúcar a gente come mais o pâncreas tem que trabalhar.



ENÃO SE ILUDA!!!!

No escurinho do organismo, batata, arroz, pão, macarrão, biscoito, farofa, pizza, doces, sorvetes, chopp, vinho, cerveja, cachaça - tudo isto e muito mais – é o mesmo que açúcar!

E por quê o pâncreas deixa de produzir insulina?

PORQUE CANSA!!!

Fica esperando a gente fazer exercícios para ajudar a consumir a glicose! Tem esperança que a gente não engorde!! Conforme a gente vai engordando são necessárias quantidades maiores de insulina para colocar a glicose dentro da célula.

Até chegar o momento em que o pâncreas não consegue mais produzir tanta insulina!

O diabetes começa muitos anos antes do açúcar aumentar no sangue.

Começa em qualquer idade, quando a gente faz as três piores escolhas: engordar não fazer atividade física se alimentar de forma inadequada. Através dos anos e dos erros, a insulina vai aumentando no sangue.

Mas sua capacidade de colocar a glicose dentro da célula vai diminuindo, até que não funciona mais!

Neste momento, quem aumenta no sangue é a glicose. É o diabetes, que por longos anos ficou nos espreitando. A gente foi criando um monstro sem se dar conta!

DIABETES, TEM COMO EVITAR? SIM

FAÇA AS ESCOLHAS CERTAS!

Inclusive para as crianças!

O diabetes está se tornando também uma doença das crianças, porque elas estão sedentárias, engordando e comendo

A SAÚDE É O MAIOR BEM DE TODOS NÓS.

Dra. Maria Aparecida S. Mendes
rhvida@rhvida.com.br

DORMIR É UM SANTO REMÉDIO.

NÃO DEIXE DE LER. É IMPORTANTE E INTERESSANTE.

Das 21- 23:00: É o horário em que o corpo realiza atividades de eliminação, químicos desnecessários e tóxicos (desintoxicação) mediante o sistema linfático do nosso corpo.

Neste horário do dia devemos estar num estado de relaxamento, escutando música, por exemplo.

Das 23 - 01:00: o corpo realiza o processo de desintoxicação da vesícula biliar, e idealmente deve ser processado num estado de sono profundo. Durante as primeiras horas da manhã, 01:00-03:00: processo de desintoxicação do fígado, idealmente deve suceder também num estado de sono profundo.

De madrugada, 03:00- 05:00: desintoxicação dos pulmões. É por isso que por vezes neste horário se produzem fortes acessos de tosse. Quando o processo de desintoxicação atinge o trato respiratório é melhor não tomar medicamentos para a tosse já que interferem no processo de eliminação de toxinas.

Manhã, 05:00-07:00: desintoxicação do cólon. É o horário de ir ao banheiro para esvaziar o intestino.

OS CINCO PRINCIPAIS ALIMENTOS CAUSADORES DE CÂNCER:

1. Cachorros quentes: Porque têm alto teor em nitratos. A "Câncer Preventivo Coalition" adverte que as crianças não devem comer mais de 2 salsichas por mês.

2. Carnes processadas e toucinho. Também contêm altos níveis de nitrato de sódio como as salsichas, assim como também no toucinho e outras carnes processadas aumentam o risco de doenças do coração. A gordura saturada do toucinho também é um grande colaborador na geração de câncer.

3. Donés (Donuts - sonhos). Os donés são duplamente causadores de câncer. Primeiro porque são elaboradas com flúor, açúcar refinado e óleo hidrogenado, depois são FRITOS a altas temperaturas. Os donés são o primeiro "alimento" de todos os que podes comer que elevará altamente o teu risco de gerar câncer.

4. Batatas fritas. Assim como os donuts, as batatas fritas são elaboradas com óleos hidrogenados e cozinhadas depois a altas temperaturas. Também contêm acrylamidas que se geram durante o processo de cozedura a altas temperaturas. Deveriam chamar-se batatas de câncer em vez de batatas fritas.

5. Biscoitos e bolachas. São geralmente elaboradas com flúor e açúcar. Até as que em suas etiquetas são orgulhosamente apresentadas como livres de gorduras transgênicas geralmente contêm ainda, só que em quantidades menores.

Durante a manhã, de 07:00- 09:00: absorção de nutrientes no intestino delgado. É o horário perfeito para tomar o café da manhã. Se estiver doente, o café da manhã deve ser tomado mais cedo: antes das 6:30. O café da manhã antes das 7:30 é benéfico para aqueles que querem manter-se em forma.

Os que não têm por hábito tomar o café da manhã devem tentar mudar o hábito, sendo menos prejudicial realizá-lo entre as 9:00 e as 10:00 em vez de ficar a manhã completa sem comer.

Dormir tarde e despertar tarde interromperá o processo de desintoxicação de químicos desnecessários ao teu organismo. Além disso deves ter em conta que das 00:00 às 4:00 é o horário em que a medula óssea está produzindo sangue. Então, procura dormir bem e não te deites tarde.

CUIDADATUA SAÚDE

Vive a vida com limites!

PARTILHA ESTA INFORMAÇÃO COM AS PESSOAS QUE TE IMPORTAM

CAUSAS PRINCIPAIS QUE PREJUDICAM O FÍGADO

1. Dormir tarde e despertar tarde
2. Não urinar pela manhã
3. Comer demasiado
4. Pular o café da manhã
5. Consumir muitos medicamentos
6. Consumir conservantes, colorantes, adoçantes artificiais
7. Consumir óleos de cozinha não saudáveis. Reduz o mais possível o consumo de alimentos fritos mesmo quando utilizes azeites benéficos. Não consumas alimentos fritos quando estiveres cansado ou doente a menos que sejas muito magro, mas se puderes, evita-o.
8. Consumir alimentos demasiado cozidos sobrecarregam o fígado. Os vegetais devem ser comidos crus ou pouco cozidos. Se consumes vegetais fritos deves fazê-lo de uma só vez, ou seja, não deves guardá-los para consumo posterior. Devemos seguir estes conselhos sem que signifique maior gasto. Só temos que adotar um estilo de vida mais saudável e melhorar os nossos hábitos alimentares. Manter bons hábitos de alimentação e exercício é muito positivo para que o nosso organismo absorva o que necessita e elimine os químicos no seu "horário".

LEVAMAI À SÉRIO A TUA SAÚDE....

E PARTILHA ESTA INFORMAÇÃO COM TODOS OS TEUS AMIGOS!!!

Colorações de: **Emiliano Asevedo Neto**



COMO VIM PARAR AQUI

FERRUCCIO GOBBO

Desembarcamos no porto de Santos, meus pais e um irmão pequeno, em fevereiro de 1953. Eu tinha 15 anos. Viemos num navio francês, o Provence, que saiu de Genova, na Itália. A primeira vez que pus os pés no Brasil foi no Rio de Janeiro, onde o navio parou por poucas horas, mesmo assim o tempo suficiente para dar uma volta na cidade. Ainda me lembro que um rapaz se aproximou de mim e falou alguma coisa, que, evidentemente, eu não entendi. Não sei se naquele tempo era assim, mas se fosse hoje, teria suspeitado que as intenções do indivíduo não eram das melhores. Quando chegamos em Santos, lá estava a minha tia para nós receber, irmã de minha mãe, que tinha vindo ao Brasil muitos anos antes. Foi através dela que nós pudemos emigrar para o Brasil. A intenção inicial do meu pai era emigrar para a Austrália, onde tinha ficado prisioneiro durante a segunda guerra mundial. Meu pai foi recrutado logo no início da guerra, antes do meu nascimento, em 1938. Teve licença para voltar para a Itália só para casar. Teve a sorte de ser feito prisioneiro pelos ingleses no norte da África. Após passar por diversos países, acabou indo para a Austrália, como prisioneiro, mas trabalhando numa fazenda. Foi muito bem tratado pelos donos da fazenda e também gostou do modo de vida na Austrália. Quando voltou no fim da guerra, após sete anos de ausência, tentou emigrar para a Austrália, mas não foi possível. Do tempo da guerra, ainda me lembro dos alemães em retirada, com metralhadoras em cima de caminhões, atirando contra os aviões dos aliados. Volta e meia soava a sirene e a gente corria para o abrigo em baixo da terra. Ainda me lembro das balas das metralhadoras brilhando ao sol.

A vida na Itália era muito difícil após a guerra. Vivíamos perto de Treviso, uma cidade fundada no tempo do império romano, com construções muito antigas, a uns vinte minutos de trem de Veneza. Meus avós tinham um pequeno pedaço de terra perto da cidade, onde cultivavam uva, milho e trigo. Mas era insuficiente para sustentar todo mundo. Meu pai precisou procurar emprego na cidade, o que foi difícil, naquela época de crise. Resolveu partir para o Novo Mundo, onde, diziam, a gente ficava rica logo. A vida na Itália era muito

difícil após a guerra. Vivíamos perto de Treviso, uma cidade fundada no tempo do império romano, com construções muito antigas, a uns vinte minutos de trem de Veneza. Meus avós tinham um pequeno pedaço de terra perto da cidade, onde cultivavam uva, milho e trigo. Mas era insuficiente para sustentar todo mundo. Meu pai precisou procurar emprego na cidade, o que foi difícil, naquela época de crise. Resolveu partir para o Novo Mundo, onde, diziam, a gente ficava rica logo. Mas a realidade foi bem diferente do que esperávamos. Fomos morar com a tia numa modesta casa no Tatuapé. Meu primeiro trabalho foi numa fábrica de calçados do Brás, Indústria de Artefatos de Borracha Campana. Faz muitos anos que não existe mais. Trabalhava no acabamento dos calçados, limpeza e lustro. Foi meu primeiro emprego, e um período difícil de adaptação. Na Itália estava freqüentando o ginásio durante o dia e nunca tinha trabalhado.

Logo saí da fábrica de calçados e, após um curto período de trabalho num escritório de engenharia, no centro de São Paulo, acabei entrando na Dunlop, indústria multinacional inglesa de pneus, cuja fábrica no Brasil era em Campinas. A Dunlop acabou vendendo a fábrica para a Pirelli e saiu do Brasil.

Trabalhei durante oito anos na Dunlop, na Contabilidade, em diversas funções, mas o que mais me marcou era a escrituração do Diário, um enorme livro onde eram registradas todas as operações contábeis da firma. Tinha que prestar muita atenção, porque não podia errar.

Naquele tempo nem se imaginava que um dia tudo isso seria feito por computador. Enquanto trabalhava na Dunlop, estudava à noite, num colégio da Lapa.

Tive que recomeçar os estudos desde o ginásio. Me formei em Contabilidade e entrei na Faculdade de Economia, da Universidade Católica de São Paulo. Naquele tempo, a faculdade de Economia era no colégio Coração de Jesus, no centro da cidade, hoje, infelizmente, uma área totalmente decaída e freqüentada por drogados e moradores de rua.

A Faculdade de Economia acabou se juntando às outras unidades da Universidade, mudando para a Rua Monte Alegre, onde me formei em 1964.

Com a saída da Dunlop do Brasil, procurei um novo emprego. Não demorou muito para achar um. Meu cunhado conhecia um funcionário da Caterpillar, que me apresentou ao setor de seleção. Fui admitido em abril de 1965, e acabei ficando durante vinte e oito anos. E

ASSIM VIM PARAR AQUI



"Como Vim Parar Aqui"

REUNIÃO CONJUNTA

Aconteceu num sábado, dia 27/08/2011 no condomínio Vertentes do Morumbi, em São Paulo, a reunião da Abencat com a maioria dos membros; titulares e suplentes, dos Conselhos Deliberativo e Fiscal em conjunto com a Diretoria. O evento transcorreu no Salão de Festas conseguido pelo colega e presidente do Conselho, Armando Ceccato. Em ambiente amplo e confortável e lugares distintos para discussões de trabalho e outro para gastronomia, o espaço foi preenchido com as presenças dos; presidente Marcos Armelin, vice Antonio Barker, demais membros da direção Abencatiana e esposas que compareceram. Um delicioso café matinal e bolachas, provido pela Mari, esposa do Armando Ceccato foi servido às 10:30 hs na chegada do pessoal e ao longo dos cumprimentos e destaque ao significativo comparecimento de 41 pessoas. No falatório do encontro ficou combinado que durante o trabalho da reunião, as esposas se deslocariam com a Van que veio de Pira, rumo às tentações das vitrines do Shopping Jardim Sul situado nas imediações; a Marcia esposa do Barker foi a guia do grupo. Deu-se início a reunião com a Análise das Contas pelo Conselho Fiscal, e na sequência, a abertura da reunião Conjunta pelo presidente do Conselho Deliberativo, que colocou em votação o parecer do, o qual recomendava a aprovação das contas analisadas, o que foi aprovado por unanimidade pelos conselheiros presentes. A seguir, a palavra foi dada a Marcos Armelin com exposição de Demonstrativos de Resultados. Outros assuntos também foram abordados.

Comentou-se sobre o trabalho que vem sendo impulsionado pelo colega Paulus Dona juntamente com o empenho de outros membros da diretoria, para conseguir injetar sangue e idéias novas na Associação e irradiar a falsa idéia de que a diretoria "é uma panelinha". Este esforço está trazendo bons resultados, pois já surgiram alguns associados dispostos a assumir cargos e incluídos na Chapa montada para concorrer a eleição da nova Diretoria para gestão 2012-2014; temos também acenos de mais interessados que estão em fase de aproximação. Tudo isto é sem dúvida um avanço, mas a meta de uma segunda Chapa na disputa eleitoral ainda é uma possibilidade, embora o número dos possíveis candidatos ainda seja insuficiente na data da reunião. Em prosseguimento, ouviu-se algumas queixas

sobre a qualidade de atendimento da Unimed na capital. Tivemos também a abordagem do colega Caixeta sobre a possibilidade de haver uma conta bancária coordenada pela Abencat, para coleta de fundos destinados a casos humanitários especiais. A conversa pendeu ligeiramente para definição do papel da Abencat no contexto, a qual segundo minha compreensão, se assenta no perfil funcional que nos configura como uma associação que busca assegurar comunicações entre seus associados e, dentro de limites promover atividades de lazer que preservem os laços de amizade entre ex-colegas de trabalho da CBSA. Na busca de jogar luz para melhorar a definição da Abencat recorrerei ao pensamento metafísico (Aristóteles) do colega Ferreira "Num espaço cósmico, nós somos cometas ou estrelas; "os cometas passam e jamais voltam" (e se voltam deparam com um mundo estranho) – "As estrelas ficam e brilham e se as quiser ver, estarão sempre lá". Os relógios em sintonia com a fome denunciaram às 12:30 hs que o aroma emanado da Paella marinera preparado pela Chef Mary na cozinha ao lado, desviava a atenção dos presentes. A paella é um prato típico da culinária espanhola, rico em frutos do mar; seu apetitoso sabor depende da experiência e doses certas de temperos nos alimentos e a beleza do prato vai da arte de dispor os alimentos no bandeirão.

As mulheres chegaram de volta do passeio bem na hora do almoço. As mesas esteticamente separadas e atalhadas no lilás e cadeiras ao redor, já tinham pratos e demais apetrechos necessários às refeições e então o pessoal se acomodou em grupos bem descontraídos. Havia refrigerantes e cerveja para brindar o sol entrando pelas janelas.

Foi um almoço de conagração entre membros da diretoria. A turma carinhosamente surpreendeu os aniversariantes do dia; Leonice e Serafini, com cumprimentos pelos respectivos aniversários. As despesas geradas neste evento foram rateadas e pagas pelo participantes presentes. Vão aqui nossos agradecimentos ao casal Mari e Armando Ceccato, seguido de uma exclamação de satisfação:

"Viva La Marinera !!"

Milton A. Martins

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

ENCONTRO DOS PRESIDENTES DA ABENCAT

O Clube dos Empregados da Caterpillar está com nova Diretoria, presidida por José Rinaldo Bertoncin, desde julho passado.

Considerando que as duas entidades tem mantido certa parceria, de longa data, o nosso presidente Marcos Aguirre Armelin, entendeu ser apropriado fazer uma visita acompanhado de alguns companheiros da Abencat, que tiveram participação fundamental na obtenção, em comodato, do lote inicial de terreno, da então CBSA, bem como no planejamento e execução da 1ª etapa da construção da sede do Caterpillar Clube Piracicaba.

Assim, Marcos se fez acompanhar de Paulus Gerardus Dona, Mário Helvio Miotto e Darcio Bueno Rodrigues. Da parte do CEC, Bertoncin estava acompanhado de Sandro Angelis, Diretor Administrativo, Alexandre Bonfatti, Diretor Social, e José Abílio Itapan, Diretor de Patrimônio.

Na reunião, que durou cerca de duas horas, foram lembrados os campos em que a Abencat tem tido o apoio do CEC, como as confraternizações de fim de ano, o acesso dos nossos aposentados às instalações e promoções do CEC, e mais recentemente, a página da Abencat no site do CEC.

Bertoncin, e seus companheiros, que poderíamos dizer ser da nova geração do Clube, expôs seus planos e as ações já desenvolvidas para tornar o CEC mais atrativo, não apenas para os sócios formais, mas para outros grupos como funcionários de empresas que prestam serviços à CBL, incluindo aposentados da Caterpillar, especialmente associados da Abencat. É seu desejo ver nossos associados participando das atividades do CEC.

Naturalmente, recebemos muito bem essas manifestações e procuraremos colaborar para divulgação das atividades e eventos do CEC.

Mário Helvio Miotto

Mensagem do Presidente Marcos A. Armelin á José Rinaldo Bertoncin

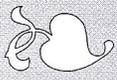
Prezado Bertoncin, não poderíamos deixar de registrar nossa grande apreciação e satisfação com a reunião de ontem, Você, o Sandro, o Alexandre e o Itapan nos cercaram de tal gentileza e atenção que nos comoveram; tivemos a sensação de uma volta ao passado, lembrando dias em que batalhávamos e discutíamos assuntos do interesse e Clube. Causou a melhor das impressões a energia e entusiasmo que você e Colegas de Diretoria estão devotando na condução do CEC. Ratificamos nossa posição de, nos limites de nossas condições, colocar à disposição a ajuda e apoio que nosso grupo possa lhe dar. Agradecendo mais uma vez a atenção e receptividade de vocês, recebam nosso abraço.

Marcos A. Armelin
Paulus Dona,
Mário Miotto
Dárcio Rodrigues

Mensagem do Presidente José Rinaldo Bertoncin á Marcos A. Armelin

Marcos Armelin, nós da Diretoria do CEC é que temos que agradecer vocês por um dia ter sonhado e acreditado em criar e construir o CEC, hoje uma realidade e com certeza eu e o meu time estamos focados em manter viva a história do CEC, tanto na estrutura, nos funcionários e associados. Sempre teremos muito orgulho de receber vocês no CEC e como eu disse vou precisar muito dos seus conhecimentos para melhorar a cada dia o CEC

José Rinaldo Bertoncin
Sandro Angelis
Alexandre Bonfattu
José Abílio Itapan



MILTON ALVES MARTINS



Milton está entre os mais antigos da Abencat. Foi admitido em 09 de março de 1993, data da fundação da Abencat. Ele tem sido sempre um colaborador e participante das atividades da nossa Associação. Já teve várias funções, e presentemente é Diretor Adjunto de Eventos, tendo a incumbência de organizar as atividades em São Paulo, bem como providenciar o transporte quando os eventos são em Piracicaba. Além disso, é um colaborador assíduo deste Boletim, fazendo os relatos do que se passa em São Paulo. Conheça um pouco mais do escritor-poeta Milton.

Mário Hélivio Miotto

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

Milton Alves Martins – Sou originário da união de duas famílias com histórias idênticas às de muitas outras que na década de 30 viveram da agricultura do café, no interior paulista, nas cercanias de Ribeirão Preto. Na época com a desvalorização do café nacional e as dificuldades de sobrevivência no trabalho de campo, famílias inteiras migraram para as cidades mais próximas. Sou filho de brasileiros, nasci em Brodosky, SP em 1941 e então meus pais com dois filhos pequenos, se mudaram para trabalhar numa região da cidade de São Paulo que estava se industrializando. A fatalidade ceifou a vida deles em 1945 e eu, e meu irmão mais novo, com apoio de tios prosseguimos à vida.

AV - Fale-nos sobre sua família.

MAM – Em 1980, então estudante noturno da PUC, conheci numa reunião de amigos a Leonice que se formava em Economia. A gente se casou no ano seguinte e tivemos um filho, Duílio, que hoje é casado e tem vida independente.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

MAM Tendo completado meu básico escolar iniciei minha vida de trabalho assalariado e carteira autorizada para menores de 14 anos. Na época as firmas anunciavam as vagas em placas nas portarias. Comecei como office boy em escritórios e por imposições da vida fui trabalhar como aprendiz em fábrica de móveis, em revestimento de madeira na qual me tornei marcheteiro e assim fui até à fase do Serviço Militar.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

MAM – Após liberação do serviço militar, senti dificuldades em arranjar novo emprego como marcheteiro, pois as folhas de madeiras estavam sendo substituídas pelo plástico, foi quando soube através de um conhecido que a Caterpillar estava se instalando lá em Santo Amaro. Em posse do endereço fui até o local que era ainda um grande canteiro de obras e peões trabalhavam para entregar parte do prédio “B”. O escritório era de madeira onde um moço chamado Tinoco me entrevistou e perguntou-me se teria interesse em trabalhar à noite como atendente de almoxarifado. Tive uma semana para me familiarizar com paquímetro e pategadas e retornei para fazer a prova básica e o psicotécnico. Iniciei na Caterpillar em junho de 1961 onde trabalhei 30 anos. Deixei a empresa em maio de 1991.

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

MAM - Trabalhei 3 anos no período noturno no Almoxarifado. Fui transferido para o período diurno e com ajuda de cursos profissionalizantes consegui uma transferência para área de Planejamento, onde exerci progressivamente as funções de: controlador de Ferramentas/desenhista mecânico/projetista de Ferramentas/Técnico de Manuseio de Material/Técnico de processos de produção/Técnico de layout.

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

MAM – Recordo do empenho da Área de Planejamento lá de Santo Amaro no desmembramento

Um Perfil de Destaque (continuação)

do “Station List” e dos desafios para modernizar e superar os atrasos de 10 anos que haviam nos processos de fabricação na década de 80. Lembro com saudades das pescarias com arrastões de redes e rodas de samba no Bar do Lázaro lá na Praia Grande, com a turma boa; Fredão, Juaniato, Salvador (Compras), Zé Bonitinho, Mané Jaulino (Fábrica), Osmar (Controle Inventário), Carrapato, Zequinha, Cirineo (Planej.).

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

MAM – Tínhamos já anteriormente montado em sociedade, uma “Escola Infantil” a qual atuaria como transição para a nova vida, mas nós a vendemos antes. Aqui na capital as coisas eram muito caras então investimos o dinheiro da indenização na compra de alguns lotes de terra no interior. .

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

MAM - É sempre bom estar ligado nas mudanças contemporâneas que diretamente afetam a economia dos indivíduos. A dica é sempre a mesma; prover um “pé de meia” e se possível um plano “B” para uma transição mais suave.

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

MAM – Logo que me aposentei, comecei a comprar e vender linhas de telefones fixos; depois, me envolvi com propostas de criação de rãs mas não senti firmeza. Houve uma fase que adquiri equipamentos para uma

mini-tipografia em sociedade e somei mais uma experiência. Fui vendedor de cursos de corretores de imóveis e continuo morando em São Paulo. A adaptação da pós- aposentadoria requereu um certo esforço para me acostumar com cotidianos que me eram bem diferentes. A vida é um processo contínuo de adequação e procurei conviver com esta realidade. Atualmente ajudo minha esposa nos afazeres e faço manutenções caseiras atividades estas sem preço para ambos, e participo voluntariamente em algumas tarefas da área de eventos pró Abencat.

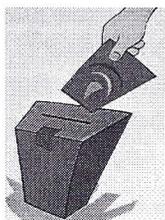
AV - Você gostaria de dizer mais alguma coisa que deixamos de perguntar ?

MAM - Agradeço a Abencat e aos demais colegas pela oportunidade desta entrevista.

AV – Uma última curiosidade que não poderíamos deixar de perguntar. De quem você herdou essa característica poética de se expressar?

MAM - Uau!! Obrigado, sinto-me elogiado pelo conteúdo da pergunta. É o seguinte, gosto de sons da natureza e de seus ritmos; me ligo em movimentação corpórea, enfim em tudo que passa a sensação de liberdade. Nunca fui bom em escritas de cartas e quando redijo textos, invento situações para criar meu espaço e superar minhas limitações. Deixo aqui também um incentivo para os demais colegas darem sua participação ao nosso jornal “Abencat e Você”.

Álvaro Pereira dos Santos



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

Remetente:

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