

ABENCAT e Você

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

1º TRIMESTRE DE 2012 - Nº 57 - ANO XV



ARTIGO DE CAPA

RENOVAÇÃO

A composição da Diretoria e dos Conselhos, dava a sensação de um certo conservadorismo. Há participantes que já passaram por posições de suplente de conselheiro, conselheiro, diretor. Outros foram vice-presidente, presidente, conselheiro. Assim, há nomes que figuram há bom tempo na constituição dos órgãos diretivos da Abencat. O que motiva essa permanência? Dependendo do ponto de vista, pode ser entendida como "eles não largam o osso", ou a "panelinha de sempre". Há quem pense assim. Quem se der ao "trabalho" de uma curta convivência com esses órgãos, vai perceber que o que motiva essas pessoas persistentes, que lá permanecem, à falta de suficientes associados dispostos ao sacrifício por uma "causa", é o entendimento de que na faixa de idade em que nos encontramos, o convívio, não apenas nos encontramos, mas nas comunicações, nas reuniões mensais, por telefone ou internet, e mesmo pessoais, são muito importantes para a saúde mental dos idosos. Alguns desejariam se "livrar" desse "compromisso", mas faltam substitutos. Espontaneamente, quase inexistentes. A alternativa seria sair "à caça" de colegas "dispostos" a dar uma contribuição.

Desde o início do ano 2011, o tema da renovação esteve presente em quase todas as reuniões ordinárias da Abencat. A via da caça se tornou opinião unânime. O modo de operação seria a formação de um grupo de veteranos, que deveriam promover uma pesquisa e identificação entre colegas que, na avaliação desses veteranos, sugeriam um potencial de bom desempenho em alguma das funções em jogo. Conforme se vê no artigo "Este é um ano de Eleições na Abencat", de Marcos Aguirre Armelin, (Abencat e você - 2º Trim,) seis colegas aceitaram essa atribuição. Pelo artigo, Marcos convidou a cada associado a se candidatar.

Na pesquisa, 51 associados foram abordados e após exposição que era feita, convidados a se candidatar. Quatorze bravos colegas aceitaram o convite e se tornaram candidatos potenciais, pois o processo eleitoral não havia tido início. Esperava-se que com a publicação do Edital de Convocação, surgissem mais alguns candidatos, o que não ocorreu. Essa campanha, foi relatada por Mario Helvio Miotto, na matéria "**Eleições de Diretoria e de Conselhos**", no Abencat e você do 3º Trim.

Com a publicação do Edital de Convocação de Eleições, em 3 de outubro, foi aberta a inscrição de candidaturas, que poderiam ser individuais ou em chapa. O período de registro se encerrou a 3 de novembro. Apenas uma chapa foi apresentada. Essa chapa, foi o resultado de um diligente trabalho, coordenado pelo decano dos conselheiros, Paulus Gerardus Dona, com a participação de Antonio Carlos Fernandes e Marcos Aguirre Armelin. Os membros da diretoria vigente, bem como conselheiros, foram consultados sobre a disposição de participar da chapa em formação, e também opinaram sobre sua composição e participação.

No dia 3 de dezembro, concomitantemente com a confraternização, teve lugar a votação, que se iniciou às 10h00, e se desenvolveu até às 11h30. Votaram 158 associados. Houve um voto em branco e dois votos nulos. Portanto, a chapa foi avalizada por 155 votantes. Participaram da votação 45,7% dos associados. A posse, em conformidade com o artigo 66 do Estatuto, se deu na sede da Abencat, às 10h00 do dia 31 de dezembro passado.

A composição da chapa eleita, constitui a formação dos órgãos diretivos da Abencat, para o biênio 2012/2013, como segue:

continua...

FECHAMENTO AUTORIZADO
pode ser aberto pelo ECT

IMPRESSO

Tiragem desta edição:

377 exemplares
342 associados
20 CBL/Previcat
15 para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

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

ARTIGO DE CAPA

...continuação

Diretoria:

Presidente - Antonio Barker Dutra da Silva; Vice-presidente - Darcio Luiz Bueno Rodrigues; Diretor de Eventos - Alcides da Silva Vieira; Diretor Administrativo - Luis Carlos Lanzoni; Diretor Secretário - Álvaro Pereira dos Santos; Diretor de Promoção Social - Armando Rodrigues Carrasco.

Conselho Deliberativo:

Membros Efetivos - Antonio Carlos Fernandes; Antonio Jessey de S. Tessitore; Armando Ceccato; Eduardo Helminsky; José Carlos Fernandes Garcia; Marcos Aguirre Armelin; Paulo de Oliveira e Paulus Gerardus Dona.

Membros Suplentes - Ewerton Barbosa de Melo; Ferruccio Gobbo; João Schneider; José Olisses Rinaldi; Jurandir Bezerra Machado; Lázaro Pires de Lima; Nancy Gonçalves Ferraz de Barros e Salvador Bochembuzo Neto.

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos - Carlos Alberto Serafini; Valdemar Antônio Marson e Walter Welsch. Membros Suplentes - Antônio Augusto Franco; Luiz Carlos de Oliveira e Valdomiro Vicente.

Ainda de acordo com o Estatuto, a Diretoria pode contar com Diretores Adjuntos, nomeados pelo presidente. São eles: Antonio R. Cominato e Augusto D. Scarazzati; Eventos: Milton A. Martins e Antonio Camarda; Promoção Social - João Ferreira da Silva, Maria Helena Cintra e José P. Caixeta; Secretário: Itamar C. Esteves e Euclides Faccioli.

Esta é a composição da RENOVAÇÃO possível. Em nome dos associados, Abencat e você, cumprimenta os eleitos e empossados, e augura uma gestão profícua.

Mario Helvio Miotto

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DO ANO 2011 E ELEIÇÃO

O primeiro sábado do mês de dezembro, foi um dia especial para a Abencat, a qual realizou no salão do CEC a 9ª Eleição Biental da diretoria. No complemento deste evento, houve a confraternização de Fim de Ano, comum aos associados e convidados da Associação. Um clima de cidadania e respeito transcorreu na eleição para os novos gestores e desta forma alimentamos o espírito de continuidade da proposta de garimpar futuros horizontes. A dedicação e trabalho da Abencat como em anos anteriores, elaborou o cenário do evento onde comemoramos mais um ano de vínculo de amizade. Na entrada do salão os associados e convidados receberam um crachá de identificação que, fixado às pessoas de forma visível, ajudou os participantes na lembrança dos nomes. Os associados eleitores, depositaram seu voto na urna eleitoral, controlada pelo Presidente da Mesa Receptora, Eduardo Helminsky Filho, que mais uma vez aceitou a incumbência de realizar essa tarefa. Nessa nova gestão, houve na diretoria inclusão de sangue novo, fator este animador, mas ainda distante do esperado. O café matinal, bem vitaminado, foi servido ao longo dos mútuos cumprimentos entre colegas da região e de outras cidades, inclusive de São Paulo, que compareceu em quantidade expressiva.

No total tivemos a maciça presença de 383 pessoas, sendo 50% previcateanos de "carteira assinada". O comparecimento foi observado como segue: de São Paulo, vieram 68 associados, 40 acompanhantes e 37 convidados. Já de Piracicaba, foram respectivamente, 124, 92 e 7. Quinze convidados da Abencat nos deram a honra de sua presença.

Um total de 450 pessoas confirmaram que estariam presentes. Com base em constatações de outros eventos, achou-se prudente contratar 400 serviços de refeição, como mínimo obrigatório. Eventual excedente seria pago por refeição. Porém, como detalhamos acima, 383 participantes foram registrados, tendo a Abencat desembolsado o valor de 17 refeições não usufruídas. Dos 67 ausentes acima citados, apenas três justificaram previamente a ausência.

No palco, as cestas de Natal se tornaram formas geométricas simbolizando presentes de Natal. O salão repleto de mesas com toalhas de diferentes cores lembravam um imenso mosaico preenchido por gente alegre. As cadeiras revestidas de branco realçavam os lugares para o conforto dos participantes.

continua...

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

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DO ANO 2011 E ELEIÇÃO

... continuação

Uma delícia de petiscos chegou junto com os aperitivos e refrigerantes. Os chopes, claro e escuro estavam uma tentação e ideais para a temperatura do dia. O povo falou, riu e viveu aqueles raros momentos. Havia também outras atividades paralelas interessantes. Numa das saletas laterais, uma exposição de pequenos artesanatos, bordados, porta fotos etc. Em outra sala, no corredor de entrada, uma histórica exposição de fotos em branco e preto induziam lembranças de até 4 décadas passadas; bem no início uma foto do canteiro de obras lá de Santo Amaro, ano 1960, retratava a paisagem rural da região. Na sequência os artigos e fotos nos convidavam a um retorno pelo túnel do tempo desta história que também é nossa. Temos orgulho em comentar que também neste ano fomos honrados pela simpática presença do respeitado Sr. Luiz Carlos Calil, atual presidente da Caterpillar Brasil. O almoço saboroso e a logística do atendimento no self-service conseguiram plena satisfação. Sobremesa, de sorvete, nota 10. Externamos também nosso prazer e satisfação com a presença dos senhores José Rinaldo Bertocin, presidente e de Sandro Angelis, diretor do Clube dos Empregados da Caterpillar, nosso anfitrião.

Estendemos este sentimento também aos representantes da Previcat, Sr. Marcelo Coaresma Spessotto, Sra. Marília C. Donatti, acompanhada do esposo, Maísa e Mariana, pessoas pelas quais nutrimos grande apreço. Reiteramos aqui nosso agradecimento a todos que com sua presença enriquecem a Abencat Na descontração do pós almoço, foi dada a palavra a Antônio Barker Dutra da Silva, novo presidente hoje eleito, que teceu elogios aos que trabalharam pelo sucesso da festa e incentivou maior participação para a continuidade da Abencat. O clima festivo se manteve em alta ao longo do sorteio das bem sortidas Cestas Natalinas doadas pela CBL, e prosseguindo com a distribuição das Cestas da Abencat aos demais associados. Lá se vai mais um ano com o nosso testemunho de vida. Estamos começando outro na esperança de repetir esta façanha. Um pequeno brinde com a figura do Papai Noel, acompanhando as cestas, levou a todos a mensagem da Abencat.

A Abencat envia um recado para você e sua família

FELICIDADE EM 2012

Milton Alves Martins

NOVOS ASSOCIADOS

Em NOVEMBRO/2011 - Neste mês tivemos a satisfação de contar com a participação de

Mário Sampaio Barros Jr. como novo associado.

Foi apresentado pelo associado Valter Aparecido Giudice.

Mário é casado com a sra. Isabel Aparecida Casemiro Sampaio Barros e reside em Limeira-SP

Aniversários: Mário = 19.02 e Isabel = 06.08

Fone: (19) 37012857.

Em JANEIRO-2012-

A Abencat passa a contar com mais quatro associados. São eles:

- **Darci Ferreira**, apresentado por Nelson Gonçalves.

Darci é casado com a sra. Elizabeth Gonçalves Ferreira.

Aniversários: Darci = 04.11 e Elizabeth = 09.03.

Fone: (19) 34243077.

- **Guilherme Jonas Balas** – mora atualmente em

Sorocaba-SP e foi apresentado por Osmil Oliveira Trindade.

Aniversário = 19.07. Fone = (15) 32116544.

- **Luiz Antonio Mestrinelli** – apresentado por Pedro Alves

Lima. Luiz é casado com a sra. Neuza Ap. C. Mestrinelli.

Aniversários: Luiz Antonio = 31.07 e Neuza = 06.10.

Fone : (19) 33020373.

- **Paulo Juodinis** – apresentado por Luís Carlos Lanzoni e Edson Henrique de Souza. Paulo é casado com a sra. Marilene Gomes Moura Juodinis. Aniversários: Paulo = 21.10 e Marilene = 30.09. Fone = (19) 33020975.

Desejamos aos novos associados e familiares um excelente convívio com os demais Abencateanos.

A Diretoria.

FALECIMENTOS

Em Outubro-2011 – tivemos a notícia do falecimento do associado **JOEL DA SILVA SOARES**, ocorrido no dia 18.10.11, aos 49 anos de idade. Era casado com a sra. Ângela Maria Soares.

Em Dezembro-2011- faleceu o **Sr. MANUEL FERNANDES DE ASSUMPTÃO NETO** – em 01.12.11, aos 67 anos de idade. Era casado com a sra. Germina Cardoso de Matos Assumpção.

Às famílias enlutadas nossas condolências.

Diretoria da Abencat

A composição da Diretoria e dos Conselheiros, além da atribuição de um ou mais artigos a cada um, são atribuições que já passaram por processos de avaliação de competência, capacidade, idoneidade. Outros foram selecionados, mediante convite. Ainda há nomes que ficaram na lista final, mas não foram incluídos no grupo de membros da Abencat. O que mudou aqui, porém, é o modo de trabalhar. Há quem pense assim: "Quem são eles? Não conheço". Há quem pense assim: "Quem são eles? Não conheço". Há quem pense assim: "Quem são eles? Não conheço".

PRODUÇÃO DE UM NÚMERO DO *Abencat e você*

Acreditamos que a maioria dos nossos leitores não faça ideia do caminho a percorrer para chegarmos à publicação, vale dizer, ao envio de um número deste "boletim", que alguns

o crédito a quem apresenta o material, sendo registrada a fonte de onde se originou esse material. Por vezes, em nossas buscas encontramos algo que nos parece de interesse dos associados, e indicamos a autoria e a fonte (publicação onde a matéria foi encontrada).

As matérias são encaminhadas ao Coordenador espontaneamente? Seria ótimo se assim fosse. Em geral, devo solicitar a quem me pareça que poderia discorrer sobre algum tema. Há um colaborador, para narrativas de eventos, que, convidado, prontamente colabora e apresenta bons trabalhos. Trata-se de Milton Alves Martins, que neste número mais uma vez nos conta o que se passou, agora, no evento de 3 de dezembro passado. Outros, por vezes eu tenho que "cobrar". Lendo mensagens na internet, também encontro temas que nos interessam, e dou o crédito a quem me remeteu.

Essas coisas todas ditas em poucas linhas, não refletem o trabalho e a preocupação que acarretam. Como citei acima, postado no Correio um número do Boletim, tem início a preocupação com o próximo. E a busca pela pauta e por matérias compatíveis com essa pauta.

Por ocasião do envelopamento e etiquetagem do Boletim nº 56, feito em parceria com João Ferreira, iniciamos um registro aproximado do tempo dispendido para a realização de um Boletim, incluindo o dos principais colaboradores antes citados. As etapas de trabalho "intelectual", totalizaram aproximadamente 75 horas. As atividades relativas a trabalhos complementares de digitação ou escaneamento, diagramação, revisão, impressão, dobramento, envelopamento e etiquetagem, e posterior postagem, requereram cerca de 25 horas. Estas etapas, se desenrolam em coisa de três ou quatro dias, para evitar retardo da publicação.

Finalmente, quero dizer que há trabalho para quem tem disposição para ajudar. Em qualquer das etapas, ajuda seria bem vinda, e, em especial na etapa final em que temos feito "horas extras" para manter a pontualidade.

Se você tem ideias de como melhorar ou como sustentar o *Abencat e você*, estamos prontos a ouvi-lo e a fazer bom uso de sua colaboração.

Mário Helvio Miotto

RECURSOS HUMANOS	TRABALHO REALIZADO	EXPERIÊNCIAS
1000 horas	200 artigos	1000 horas
1000 horas	200 artigos	1000 horas
1000 horas	200 artigos	1000 horas

citam como jornal. Quanto tempo de trabalho é demandado pelo Coordenador de Redação e Edição e seus mais próximos colaboradores?

Completada a edição e o envio de um número do *Abencat e você*, eu imediatamente começo a "matutar" o que deveremos ter no número seguinte. Mentalmente vou organizando um "rascunho" da "pauta" do jornal. Embora a distribuição das seções ou colunas não seja rígida, pois as matérias não são constantes, há algumas que tem preferência. Assim na primeira página, são publicados artigos que retraiam o movimento da administração da Abencat. É o lugar para pronunciamentos do Presidente da Diretoria, pode ser um artigo do Presidente do Conselho, e pode ser um artigo deste Coordenador, sobre algum tema que envolva a comunidade, e contendo alguma mensagem, como neste número. As páginas 6, 7, e às vezes também a 8, são dedicadas a Saúde, Bem Estar e Qualidade de Vida, a "Um Perfil em Destaque", estão reservadas as páginas 11 e 12. Rir é o melhor remédio, costuma ocupar a página 5. A página 2 é onde aparece o tema Consultoria Abencat, quando disponível. Mas temos que encontrar matérias, também para as demais páginas. E isso não vem pronto à nossa cabeça. É um exercício quase diário até o dia 20 do mês anterior à edição.

Há colaboradores regulares?

Na verdade, há alguns colaboradores que se incumbem de obter textos ou matérias de certos temas, ou de produzi-los. Entre as seções, também denominadas colunas, que tem um "gestor", é "Um Perfil em Destaque" e o gestor é Álvaro Pereira dos Santos. A coluna de Saúde, Bem Estar e Qualidade de Vida, tem a colaboração frequente de José Carlos Garcia. A coluna Consultoria Abencat, é uma criação do então presidente Marcos Aguirre Armelin cuja participação também é frequente. Há outras participações esporádicas. Em todos os casos, é dado



RIR É O MELHOR REMÉDIO

ARGENTINO

75 ANOS DE CASADOS

Um casal de velhinhos faziam 75 anos de casados e foram a um restaurante festejar.

Diz o velhinho:

- Minha rainha, onde te queres sentar?

- Aqui, diz a velhota.

- Princesa, queres um aperitivo:

- sim obrigada.

- Meu anjo, o que te apetece comer?

Ela pede o cardápio e faz o seu pedido.

- Meu doce, que vinho preferes?

O garçom mal podia acreditar no que ouvia.

A velhota vai à tolete e ele aproveita para falar com o velhinho:

- Como consegue chamar sua esposa com esses

nomes tão lindo ao fim de tantos anos? Rainha,

Princesa, Anjo, Doce... Estou verdadeiramente

admirado.

O velhote olha o garçom nos olhos e responde:

- Sabe... é que eu não consigo lembrar do nome da

gaja!

Um avião caiu na floresta. Apenas três sobreviventes: um indiano, um judeu e um argentino. Caminhando entre as árvores da grande floresta, encontraram uma pequena casa e pediram para passar a noite. O dono da casa disse:

- Minha casa é muito pequena, posso hospedar somente duas pessoas. Um terá que dormir no curral. O indiano respondeu:

- Eu dormirei no curral, sou indiano e hinduista, necessito praticar o bem.

Após uns 30 minutos, batem a porta. Era o indiano que disse:

- Não posso ficar no curral, lá tem uma vaca, que é um animal sagrado. Eu não posso dormir junto a um animal sagrado.

Então o judeu respondeu:

- Eu dormirei no curral. Somos um povo muito humilde e sem preconceitos.

Após uns 30 minutos, batem à porta da casa.

Era o judeu, que disse:

- Não posso ficar no curral. Lá tem um porco, que é um animal impuro. Eu não posso dormir junto a um animal que não seja puro.

Então o argentino, 'muy chateado da vida', aceitou dormir no curral.

Após uns 30 minutos, bateram na porta da casa.

Eram a vaca e o porco ...

Fonte não identificada

Colaboração de Itamar Esteves



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

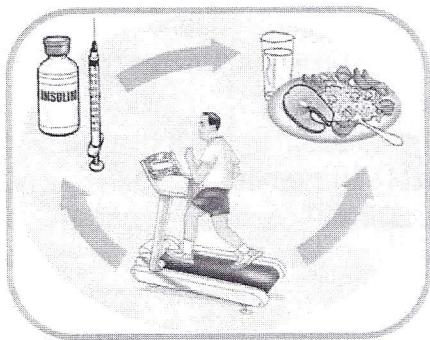
Expediente no escritório: 3ª, 4ª e 5ª, das 13h às 17h, com Silvia

Reuniões da Diretoria: 2ª Segunda-feira de cada mês, às 19h30. Seja bem Vindo !!!



TRATAMENTO MÉDICO PARA DIABETES MELITTUS

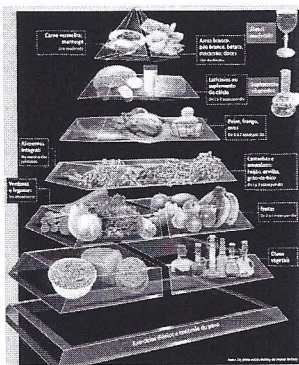
FORMAS DE TRATAMENO DO DM



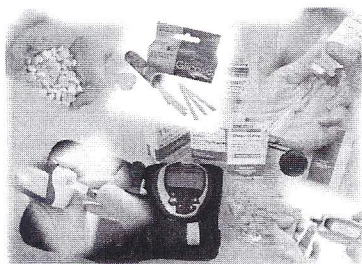
FORMAS DE TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO

Dieta Balanceada

Exercícios Físicos Regulares



FORMAS DE TRATAMENTO MEDICAMENTOSO



Insulina
Medicamentos via oral

INSULINA

Droga criada em laboratório para suprir a necessidade do hormônio do pâncreas.

Existem vários tipos que são classificadas de acordo com o tempo de duração.

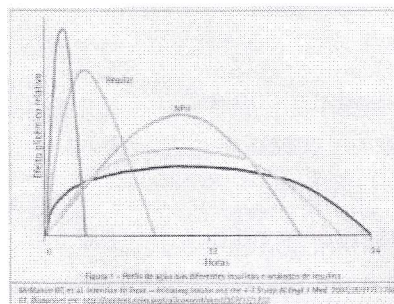


TIPOS DE INSULINA

Ação rápida- Simples ou Regular

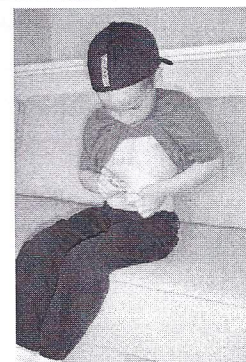
Ação intermediária

Ação Lenta - NPH



FORMAS DE ADMINISTRAR

Subcutânea;
Intravenosa;
Intraperitoneal e outros meios.



MEDICAMENTOS VIA ORAL

Sulfoniluréias e glinidas: estimulam a secreção de insulina no seu corpo;

Biguanidas e Tiazolidinedionas: Melhoram a sensibilidade dos tecidos à insulina;

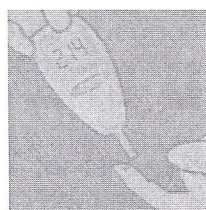
Inibidores da alfa- glicosidade: Inibe a absorção dos açúcares

Inibidores da DPP4



Glicemia Capilar

Análise do sangue colhido na ponta dos dedos, capaz de detectar a glicose circulante.



Dra. Elizabete Pereira

HÁBITOS QUE PREJUDICAM O CÉREBRO

Hábitos que prejudicam o cérebro (matam os neurônios)

1. Não tomar o café da manhã

A pessoa que não toma o pequeno-almoço tem baixo nível de açúcar no sangue. Isto gera uma quantidade insuficiente de nutrientes ao cérebro causando a sua degeneração paulatinamente.

2. Comer demais

Isto causa o endurecimento das artérias do cérebro, causando também baixa capacidade mental.

3. Fumar

Causa a diminuição do tamanho cerebral e promove também a doença de Alzheimer.

4. Consumir altas quantidades de açúcar

O alto consumo de açúcar interrompe a absorção de proteínas e outros nutrientes causando má nutrição e pode interferir no desenvolvimento do cérebro.

5. Contaminação do ar

O cérebro é o maior consumidor de oxigênio do corpo. Inalar ar contaminado diminui a sua oxigenação provocando uma diminuição da eficiência cerebral.

6. Dormir pouco

O dormir permite ao cérebro descansar. A falta de sono por períodos prolongados acelera a perda de células do cérebro.

7. Dormir com a cabeça coberta

Dormir com a cabeça coberta aumenta a concentração de dióxido de carbono e diminui o oxigênio causando efeitos adversos ao nosso cérebro.

8. Fazer o cérebro trabalhar quando estamos doentes

Trabalhar e estudar quando estás doente, além da dificuldade do cérebro para responder nesse estado, prejudica-o.

9. Falta de estimulação

Pensar é a melhor maneira de estimular o nosso cérebro e não fazê-lo provoca que o cérebro diminua o seu tamanho e portanto a sua capacidade.

10. Pratica a conversação inteligente

Conversas profundas ou intelectuais promovem a eficiência cerebral

Colaborações de: **Emiliano Azevedo Neto**

SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM

Cinco povos ao redor do mundo se destacam pela longevidade: eles vivem, em média, dez anos a mais do que o restante da humanidade. Conheça agora seus principais hábitos de vida

As respostas estão no livro *Os segredos das pessoas que nunca ficam doentes*, recém-lançado nos EUA. Em suas andanças, Stone percebeu que cinco povos eram os mais saudáveis: a Barbagia, na Itália; Okinawa, no Japão; a comunidade dos Adventistas do Sétimo Dia, na Califórnia; a Península de Nicoya, na Costa Rica; e a ilha grega de Ikaria. Outro americano, Dan Buettner, escreveu sobre o tema em um livro que virou best-seller: *Blue Zones: lições de pessoas que viveram muito para quem quer viver mais*. Ambos os autores nos ajudaram a traduzir as experiências dessas pessoas. Confira dicas eficazes, comentadas por 21 especialistas brasileiros.

1. Beber água mesmo sem ter sede

A água está para o corpo humano assim como o combustível para o carro. Isso porque, sem manter os nossos níveis hídricos sempre abastecidos, todo o organismo sofre. O líquido ajuda a aumentar a saciedade, evitando compulsões que podem levar ao sobrepeso e ao aparecimento de diversas doenças, ao mesmo tempo que mantém a saúde do sistema renal. "É o baixo consumo de água que resulta em urina concentrada e na maior precipitação de cristais, justamente o que leva à formação das pedras nos rins", adverte a nutricionista Amanda Epifânio Pereira, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Sucos naturais, chás e água de coco também podem ser usados.

2. Ir ao dentista regularmente

A boca é como um espelho a refletir a saúde do organismo. Daí a importância de permitir que um profissional a examine a cada seis meses. "Muitas doenças sistêmicas, como diabetes, alterações hormonais e lesões cancerígenas podem ser detectadas numa consulta de rotina", diz o periodontista Cesário Antonio Duarte, professor da Universidade de São Paulo (USP). Além disso, o tratamento das cáries deixa o organismo protegido contra inúmeras doenças. "Cáries não tratadas podem se tornar a porta de entrada para micro-organismos, que poderão atingir órgãos nobres como coração, rins e pulmões", alerta o especialista.

SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM

3. Ingerir mais nozes

Bateu aquela fome de fim de tarde? Experimente comer duas unidades de nozes todos os dias. Esse é um dos segredos dos Adventistas da Califórnia. Cerca de 25% deles comem nozes cinco vezes por semana. E diminuíram pela metade o risco de problemas cardíacos.

4. Temperar com alho

"Ele melhora a saúde do coração, diminui os níveis de colesterol, a pressão arterial e potencializa as nossas defesas", afirma a nutricionista funcional Gabriela Soares Maia.

5. Comprar alimentos regionais

Se puder privilegiar alimentos produzidos na sua região, sua saúde sairá ganhando. Isso porque os produtos da safra, que não recebem uma grande quantidade de conservantes, em geral, são muito mais ricos em nutrientes. Agora, se você puder ir pessoalmente à feira ou à quitanda do bairro, tanto melhor.

6. Comer mais frutas

Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal é uma das medidas mais significativas na prevenção de doenças crônicas. A prática foi observada em pelo menos quatro das cinco Blue Zones e é fácil entender o porquê. "Frutas, legumes e verduras possuem uma quantidade de vitaminas antioxidantes, boas gorduras e fibras que supera em muito a dos alimentos industrializados", diz Isis Tande da Silva, do Ganep Nutrição Humana.

7. Aprender a planejar

A tensão constante é extremamente prejudicial à saúde. "Ela afeta o funcionamento do sistema nervoso, hormonal e imunológico", alerta o psicólogo Armando Ribeiro das Neves Neto, professor da USP. Uma boa maneira de controlar essas reações é não deixar todos os compromissos para a última hora. "Acostume-se a anotar suas pendências em uma lista", diz o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa.

8. Fracionar a dieta

Comer mais vezes ao dia e optar por porções menores é um jeito inteligente de manter o peso estável. "Os jejuns prolongados desencadeiam uma fome tão intensa que é fácil se exceder nas refeições", explica a endocrinologista Ellen Simone Paiva, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Quando dividimos a nossa alimentação diária em cinco ou seis refeições, também estamos dando uma forcinha ao processo de digestão e ao intestino, evitando sobrecargas.

9. Aproveitar o contato com a natureza

Sinta o cheiro da grama molhada, escute os pássaros, sente-se na sombra de uma árvore... Pratique essa terapia sempre que possível, já que ela é altamente relaxante. "A vegetação transfere umidade ao ar e, portanto, o ambiente fica ionizado negativamente. Isso provoca uma reação química no organismo, gerando uma sensação de muita calma", explica a arquiteta

Pérola Felipetti Brocanelli, professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie. A psicóloga Solange Martins Ferreira, do Hospital Santa Catarina, garante que as atividades ao ar livre também contribuem para recuperação de pacientes: "Quando observam a natureza, eles tiram a atenção da doença".

10. Levantar peso

A ideia não é apenas ficar forte. "Um dos principais benefícios é o aumento da densidade óssea, auxiliando na prevenção da osteoporose e na reversão da sarcopenia (diminuição no número de sarcômero, a unidade do músculo esquelético). Isso evita a incapacidade funcional, muito comum em idades avançadas", diz Ricardo Zanuto, fisiologista e professor de Educação Física das Faculdades Integradas de Santo André.

11. Ser um voluntário

Se você ainda não conseguiu um tempo para isso, é bem provável que não tenha encontrado a causa certa. "Quando se apaixonar de verdade por um trabalho social, acabará colocando-o na lista de prioridades", garante o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa. "Dedicar uma noite por semana já é um bom começo", diz Dan Buettner.

12. Celebrar a vida

Não espere algo de extraordinário acontecer, mas acostume-se a comemorar as pequenas vitórias. Essa é a receita de longevidade dos italianos que vivem na Sardenha, uma das Blue Zones. Eles chamam a atenção pela disposição que têm para festejar tudo e todos.

13. Cultivar a sua fé

"A religião empresta sentido às buscas e conquistas do ser humano, dá uma nova dimensão às vitórias e também às perdas. Além disso, orienta e ajuda as pessoas a tomar decisões difíceis", explica Jorge Claudio Ribeiro, professor de Teologia da PUC-SP.

14. Trocar o café pelo chá-verde

Ainda que você precise do café para acordar, faça a substituição. Afinal, o chá-verde também contém cafeína, que funciona como estimulante. O bom é que ele oferece outros extras. "Diversos estudos mostram que a bebida atua na prevenção e no tratamento de doenças como Alzheimer e Parkinson", afirma a nutricionista Andréia Naves.

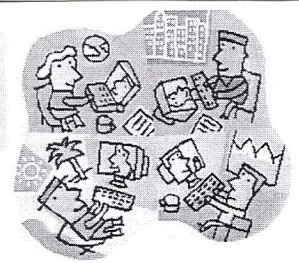
15. Pegar leve com as carnes vermelhas

Embora sejam importantes fontes de ferro, são alimentos de difícil digestão e, portanto, retardam o funcionamento intestinal. Então, se você é do tipo que não pode viver sem um bifinho, contente-se com um filé médio por dia.

16. Praticar mais atividade aeróbica

Pode ser uma caminhada ou uma corrida. Esse tipo de exercício tem impacto direto sobre os fatores de risco associados à hipertensão, ao diabetes e à obesidade. "A prática regular melhora a força e a flexibilidade, fortalece ossos e articulações, facilita a perda de peso e diminui o colesterol", afirma Zanuto.

DESAFIOS E COMPROMISSOS DO SÉCULO 21



Assim como observamos o processo das mudanças no ocaso do século 20, agora, no início do século 21, continuamos vivendo numa época de grandes transformações. A velocidade desta mudança é tanta que chegamos a ter dificuldades para nos adaptarmos! Computadores cada vez mais velozes, miniaturização constante de aparelhos, robôs executando tarefas cada vez mais precisas, e uma infinidade de máquinas ultramodernas que se apresentam como as novas maravilhas da tecnologia, fazem o planeta parecer menor a cada dia.

Na verdade, as pessoas não conseguem mais prever o que virá por aí em termos científicos e tecnológicos. Não há como se manter plenamente atualizado neste mundo de mudanças tão rápidas e até certo ponto cruéis

As pessoas começam a sentir grande ansiedade e talvez até certo desânimo, uma sensação de obsolescência e até fossilização, enfim, descrédito quanto ao futuro.

E agora? O que fazer?

Está na hora de vencer essas sensações com um poder enorme de auto motivação. É preciso redescobrir os motivos para vencer acompanhando as mudanças e mantendo-se atualizado. Como alcançar esses objetivos? Só há uma forma, dominando todos os sentimentos que geram desânimo e vontade de

e desistir de tudo, com uma determinação para o entusiasmo.

Entusiasmo é diferente de otimismo, que significa acreditar e torcer para uma coisa dar certo. Já entusiasmada é uma pessoa que acredita em si, nos outros e na força que todas tem de transformar o mundo e a própria realidade.

Ser entusiasmado é agir entusiasmadamente e não esperar as condições ideais, pois dificilmente haverá tais condições. O entusiasmo é que traz a nova visão da vida e faz a pessoa abandonar a descrença e o ceticismo.

Como vai seu entusiasmo no emprego, pela sua família, pelo Brasil, pelo seu município? É preciso acreditar em você, construir seu sucesso, transformar a realidade e superar as frustrações. Deixe de lado o negativismo e seja entusiasmado por você. Note a diferença de comportamento ao perceber o quanto você está sendo útil a todos que o cercam e mesmo aos que não são do seu convívio..

Esteja preparado para superar com sabedoria as contrariedades. Esta percepção será uma autêntica autoafirmação. Sucesso!

Walter Welsch



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

UM POUCO DE ESTATÍSTICA

Você já teve a curiosidade de saber qual a idade do nosso associado mais longevo? E por acaso, quis conhecer o associado mais “jovem”? Eu tive essas e outras perguntas. E resolvi fazer uma análise da idade de nossos colegas, de suas distribuição e frequência por idade.

Peguei o Cadastro Geral da Abencat, atualizado em 09 de janeiro de 2012. Não é um trabalho com rigor científico. Utilizei apenas o ano de nascimento. Em cálculos que fiz, considerei que em uma população de um dado ano, é provável que os nascimentos tenham sido distribuídos ao longo do ano. A idade Média do grupo é aquela que seus membros tinham no início de janeiro deste ano.

A planilha que segue, mostra que o nosso “caçula” é nascido em 1964, enquanto o mais longevo, o “decano”, nasceu em 1918. Esse intervalo é de 46 anos. O número de associados constantes nesta análise, é de 344 e, conseqüentemente, a média de nascimentos de associados por anos é de 7,5. Mas a distribuição não é uniforme. Temos 6 anos nos quais não há representante associado. Em 7 anos há apenas um representante. No outro extremo, há dois anos com 20 associados, cada. Depois temos dois com 19, um com 17 e dois com 16. Os demais vão de 2 a 15 ocorrências.

A planilha abaixo, relaciona ano o civil do nascimento, a idade média de cada grupo de nascidos no mesmo ano, Registra ainda a frequência de ocorrência de associados de mesma idade.

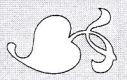
C			B			A		
Ano Civil	Idade Média	Freq.	Ano Civil	Idade Média	Freq.	Ano Civil	Idade Média	Freq.
1964	48	1	1957	55	10	1936	76	6
1963	49	0	1956	56	12	1935	77	7
1962	50	2	1955	57	10	1934	78	5
1961	51	1	1954	58	16	1933	79	8
1960	52	2	1953	59	13	1932	80	3
1959	53	4	1952	60	9	1931	81	4
1958	54	6	1951	61	10	1930	82	2
Sub Total		16	1950	62	13	1929	83	1
			1949	63	10	1928	84	3
			1948	64	12	1927	85	0
			1947	65	14	1926	86	0
			1946	66	15	1925	87	1
			1945	67	16	1924	88	0
			1944	68	29	1923	89	1
			1943	69	8	1922	90	0
			1942	70	19	1921	91	1
			1941	71	16	1920	92	0
			1940	72	19	1919	93	0
			1939	73	20	1918	94	1
			1938	74	11	Sub Total		43
			1937	75	12			
			Sub Total		285			
Total: 344								

Como se vê, a planilha foi dividida em três períodos, tendo em conta que entre os anos de 1937 a 1957, com exceção de dois anos, todos os demais tem a frequência de 2 dígitos. Esse período (B) tem antes dele o período dos anos mais afastados, e dos associados mais idosos (A). No outro extremo, estão os mais jovens (C). Estes dois grupos tem somente frequência de um dígito. Na pequena planilha ao lado, comparamos os valores de alguns parâmetros.

	A	B	C
Número de anos do período	19	21	7
Número de nascidos no período	43	285	16
Número médio de nascidos por ano	2,3	13,8	2,3
Idade média ponderada do período!	52,4	63,0	80,0

Para finalizar, quero revelar o nome do “caçula”, que é **Cláudio José de Oliveira Campos**, assim como o do nosso “decano” que é **Marcelo Taconi**.

Mário Hélio Miotto



ROBERTO KANASHIRO

O Roberto foi um colega de trabalho de quem guardo recordações muito boas, não somente como profissional mas principalmente como pessoa. Trabalhamos juntos desde o início de nossas carreiras na caterpillar embora em áreas diferentes, Eu na produção, e o Roberto no Controle de Qualidade. Mais tarde seguimos direções diferentes, mas, nossa amizade continuou solida. O que eu mais admirava no Roberto, além de sua capacidade era a



sua calma e tranquilidade na solução dos problemas que enfrentávamos no dia a dia para alcançar e assegurar os principais objetivos da empresa no que diz respeito a produtividade e qualidade dos produtos produzidos. Lembrando sempre que, desde o seu início no Brasil, os melhores resultados da empresa, eram atingidos na base da superação e da união dos trabalhadores e dirigentes.

Jurandir Bezerra Machado

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

Roberto Kanashiro – Os meus pais são de origem japonesa e vieram do Japão, precisamente de Okinawa, por via marítima com desembarque em Santos em junho de 1931.

Foram morar com um primo na cidade de Campo Grande no Estado de Mato Grosso que é a minha terra natal. Após um período de quase dois anos de adaptação e conhecimento do novo País, decidiram viver em outra região e, aos quatro meses do meu nascimento, fomos morar em Presidente Prudente no interior de São Paulo, onde fiz o Primário e continuei os estudos na Escola Técnica Getúlio Vargas na Capital. Em Presidente Prudente o meu pai cultivava diversas culturas e também tinha um grande armazém de cereais e vendia no atacado.

Após a guerra mundial fomos morar no Rio de Janeiro e Belo Horizonte (linda cidade) por onze anos e voltamos a São Paulo em 1958.

Meus pais hoje já são falecidos e deixaram cinco filhas e quatro filhos, todos formados, casados etc...

AV - Fale-nos sobre sua família.

RK – Sou casado com a Naomi (nome bíblico) e temos um casal de filhos; são formados em nível superior com mestrado, estão solteiros e atualmente estão morando conosco na cidade de São Paulo.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

RK - Comecei a minha vida profissional em Belo Horizonte e vendia por atacado no Mercado Municipal os produtos colhidos no Sítio em

Teresópolis. Esta cidade é perto de Petrópolis ambas são cidades serranas e turísticas; nos fins de semana eu e um grupo de amigos praticávamos alpinismo nas montanhas da região, tais como; pico Boca do Peixe, Agulha do Diabo e Dedo de Deus, as quais são ótimas para a prática de alpinismo amador.

Retornando a São Paulo consegui o meu primeiro emprego com Carteira assinada como auxiliar de contador numa pequena indústria que produzia creme dental. O segundo emprego foi como auxiliar de escritório numa fábrica de adubos. Após, realizei vários cursos profissionalizantes, como desenho, projeto e operador de máquinas em geral. Assim, meu próximo e terceiro emprego foi na CATERPILLAR , onde fiz a minha carreira profissional.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

RK – Tomei conhecimento em anúncio que a Caterpillar estava contratando operador de máquinas na Ferramentaria. Fiz o teste e iniciei as minhas atividades em maio de 1963. Trabalhei por 27 anos e me aposentei em setembro de 1990.

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

RK - Desempenhei na CBSA as seguintes funções:

Operador de máquinas de Ferramentaria
Ferramenteiro
Supervisor de Ferramentaria
Supervisor geral de Prensas e Solda
Supervisor Geral de Usinagem
Supervisor de Planejamento
Supervisor Geral de Inspeção

Um Perfil em Destaque

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

RK - Na época da implantação da Caçamba do Scraper, uma delas havia sido rejeitada pelo inspetor porque não entrava no dispositivo de inspeção. Um americano já grisalho estava acompanhando o processo e me solicitou uma marreta pesada e a usou dando varias marretadas numa das laterais da caçamba. Eu fiquei abismado com esse procedimento, mas com isso o problema foi corrigido e a caçamba passou na inspeção. Portanto, a experiência foi de grande valia na resolução desse e outros problemas.

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

RK - Nos estávamos mais ou menos preparados e aproveitamos para viajar. Depois de quase dois anos viajando em excursões ou de carro ficamos sem muitas opções para novas viagens em função das distancias, mas, atualmente as viagens aéreas estão ficando mais acessíveis.

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

RK Antes de se aposentar procure amealhar um pequeno patrimônio como casa própria, um pouco de dinheiro no Banco. Assim procedendo vai contribuir para a manutenção da sua família, caso contrário, terá que trabalhar por conta ou profissionalmente para satisfazer suas necessidades.

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

RK - As minhas atividades atuais são fazer manutenção da nossa residência como Pintor, Marceneiro, Carpinteiro etc.. é um bom passa tempo e sou daqueles que pensa "faça você mesmo", é bom para a saúde , para o bolso e para uma vida saudável

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

RK - Na aposentadoria colegas e amigos foram morar em outros municípios, em outras cidades, dificultando os encontros. Para nós Abencateanos nos encontramos ao menos duas vezes ao ano , matando a saudade , revendo os colegas e cada qual contando suas estórias atuais e passadas é uma boa medida.

Álvaro Pereira dos Santos

HISTORIA DA CATERPILLAR ANTIGA

Em pesquisa que realizamos no final de 2010 sobre a preferências dos associados por colunas/temas correntes, e consultamos sobre eventual interesse por algumas colunas descontinuadas. As colunas Histórias da Caterpillar Antiga, tiveram 81% de aceitação e Como Vim Parar Aqui, 58%. Em 4 trimestres conseguimos contar a trajetória de dois associados. Lamentavelmente

NENHUMA HISTÓRIA DA CATERPILLAR ANTIGA CHEGOU A ESTE BOLETIM

Mário Hélivio Miotto

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