

ABENCAT e Você

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

3º TRIMESTRE DE 2012 - Nº 59 - ANO XV



PALAVRA DO PRESIDENTE

A VILA SAÚDE E SEUS SERVIÇOS

"Em recente visita à CBL nos foi apresentada a nova diretriz da Vila Saúde que ora repassamos aos nossos associados. Os aposentados deverão recorrer aos serviços oferecidos pela instituição visando o atendimento de doenças crônicas e a prevenção de enfermidades, para que assim reduzam as possibilidades de serem acometidos por situações de maior gravidade. Se por alguma desventura o aposentado vier a adoecer ou demandar algum tipo de atendimento de urgência, deverá encaminhar-se à rede hospitalar disponibilizada pela plano de saúde oferecido pela CBL. Assim sendo, leia com atenção as informações fornecidas pela Vila Saúde e não se acanhe em fazer uso de seus serviços pois todos que lá estão ficarão muito satisfeitos em recebê-los para orientá-los sobre os cuidados que cada um deve ter para gozar de uma saúde equilibrada,"



Estrutura criada pela Caterpillar Brasil para oferecer assistência à Saúde com atendimento diferenciado a todos os seus funcionários, dependentes e aposentados onde uma equipe de médicos e profissionais de saúde especializados atuam diagnosticando e monitorando doenças crônicas, atendimento à saúde da mulher e da criança.

As consultas devem ser previamente agendadas
Rua Santo Antonio, 682 – Centro – Piracicaba / SP - Tel. 19 - 2106 0350

Horário : de segunda a sexta das 7h às 20h
Informe-se com as recepcionistas os dias e horários de cada especialista.

Antonio Barker Dutra da Silva

(Tony Barker)

A seguir veja a nossa equipe multidisciplinar

FECHAMENTO AUTORIZADO
pode ser aberto pelo ECT

IMPRESSO

Tiragem desta edição:

390 exemplares
354 associados
20 CBL/Previcat
16 para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

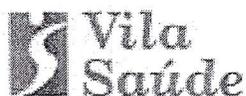
Jornalista Responsável:
Fábio França - MTB 1880
Coord. de Redação e Edição:
Mário Hélio Miotto
Reprodução:
Visual Cópias - Fone: (19) 3432.6567
e-mail: visual.impressao@terra.com.br

PALAVRA DO PRESIDENTE

... continuação

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Atividade Física	Thiago M. Ribas e Equipe
Cardiologia	Dr. Ulisses Lima Gomes Dr. Alex Tadeu Foz Luchiari
Clínica Médica	Dr. Fábio do Carmo Duarte Dra. Elisabete C.S. Pereira
Endocrinologia	Dr. Fernando Sebastianes
Enfermagem	Cássia Angelo e Equipe
Fonoaudiologia	Maria Fernanda Flórida Camila B. Damiani
Gastroenterologia	Dr. Eduardo Borges
Ginecologia	Dra. Silvia C.D. Petta
Nutrição	Elaine F. Broggio
Pediatria	Dra. Suzana J. Xavier
Psicologia	Mariana Arthur e Equipe



Nossa Vila, Sua Casa

DEMAIS SERVIÇOS

Eletrocardiograma
Teste Ergométrico
Ultrassonografia
Atividades Físicas Monitoradas
Monitoramento de pressão arterial e glicemia
Cursos e Palestras
Campanhas de Saúde
Laboratório de Análises Clínicas -
Delboni Auriemo

ATIVIDADE FÍSICA

Na Vila Saúde existe um Programa de Atividade Física Assistida, voltado ao controle e prevenção de doenças crônicas, tendo à disposição profissionais de educação física e fisiologia do exercício, uma academia com equipamentos modernos e salas de ginástica, alongamento e avaliação física.

Se você tem Diabetes, Hipertensão, Obesidade, Colesterol Alto, Cardiopatia ou Doenças Pulmonares procure um de nossos médicos para ser avaliado e venha se exercitar conosco.

REUNIÃO CONJUNTA DA DIRETORIA E CONSELHOS DELIBERATIVO E FISCAL

Em conformidade com o que preceitua o Estatuto, as contas da Abencat devem ser apresentadas pela Diretoria ao Conselho Fiscal, que as examinará e ouvirá explicações, e se as encontrar de acordo com regras de contabilidade, deverá emitir um Parecer favorável à sua aprovação, a ser submetido ao Conselho Deliberativo que, por sua vez deverá deliberar sobre sua aprovação. É importante salientar a importância do comparecimento e participação dos conselheiros,

como prescreve o Estatuto que requer, no mínimo 4 membros efetivos do Conselho Deliberativo (Art. 36) e 3 membros do Conselho Fiscal (Art. 59, § único). para que sejam válidas as deliberações. Já se tornou uma tradição na Abencat que essas reuniões se realizem na mesma oportunidade e local, na sequência própria. A reunião ocorrerá dia 25 do mês corrente, na residência do presidente Antonio Barker, em São Paulo.

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.

DICAS SOBRE USO DO CELULAR

CONHEÇA AS QUATRO UTILIDADES QUE ESTÃO ESCONDIDAS EM SEU CELULAR.

04 coisas que você nunca soube sobre seu celular. Será útil manter essas informações com você. Existem algumas coisas que podem ser feitas em caso de emergência. Seu celular é uma ferramenta que pode salvar sua vida. Veja o que ele pode fazer por você:

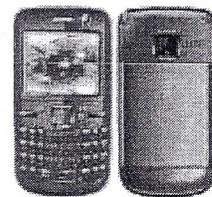
Emergência I

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

Emergência II

Você já trancou seu carro com a chave dentro? Seu carro abre com controle remoto? Bom motivo para ter um celular.

Se você trancar seu carro com a chave dentro e a chave reserva estiver em sua casa, ligue pelo seu celular, para o celular de alguém que esteja lá. Segure seu celular cerca de 30cm próximo à porta do seu carro e peça que a pessoa acione o controle da chave reserva, segurando o controle perto do celular dela. Isso irá destrancar seu carro, evitando de alguém ter que ir até onde você esteja, ou tendo que chamar socorro. Distância não é impedimento. Você pode estar a milhares de quilômetros de casa, e ainda assim terá seu carro destrancado.



Emergência III *3370#

Vamos imaginar que a bateria do seu celular esteja fraca. Para ativar, pressione as teclas: *3370#

Seu celular irá acionar a reserva e você terá de volta 50% de sua bateria. Essa reserva será recarregada na próxima vez que você carregar a bateria.

Emergência IV *#06#

Para conhecer o número de série do seu celular, pressione os seguintes dígitos: *#06# Um código de 15 dígitos aparecerá. Este número é único. Anote e guarde em algum lugar seguro. Se seu celular for roubado, ligue para sua operadora e dê esse código. Assim eles conseguirão bloquear seu celular e o ladrão não conseguirá usá-lo de forma alguma. Talvez você fique sem o seu celular, mas pelo menos saberá que ninguém mais poderá usá-lo. Se todos fizerem isso, não haverá mais roubos de celular.

Essas informações não são conhecidas, por isso passe para seus amigos e familiares.

Colaboração de **Artur Maté**

SEGURO PESSOAL BRADESCO

Na edição nº 58 de Abencat e você, incluímos um "encarte" (folheto) com instruções a serem conhecidas pelos familiares de cada associado que tem seguro pessoal Bradesco, e o telefone



08007012704

que deve ser acionado na ocorrência de óbito do associado ou do seu conjugue.

Queremos acrescentar um dado que é requerido pelo seguro. Recomendamos que no folheto citado, que deve ficar em lugar visível, sejam anotados o RG e o CPF do associado e do conjugue, pois essas informações devem ser fornecidas no caso de o seguro ser acionado

Mario Helvio Miotto

RELEMBRANDO ALGUNS ARTICULISTAS QUE HONRARAM ESTE BOLETIM COM SEUS TEXTOS.

No ano de 2000, tivemos a idéia de por à disposição dos associados, um página de Abencat e Você para que contassem histórias, pessoais ou de fatos ocorridos, na CBSA ou mesmo fora dos limites da empresa, mas que pudessem interessar aos associados da Abencat. A página era denominada "Esta é a minha contribuição". Essa "página", que foi utilizada por mais de quatro anos, teve a contribuição mais duradoura de três associados que realmente se destacaram, e outros colaboradores esporádicos.

Próximo de conclusão de uma importante etapa da "vida" do Boletim, queremos prestar nossa homenagem a Francisco (Chico) Ibañez, Mario Nusbaum e Valdemar (Dema) Antonio Marson.

Francisco "Chico" Ibañez, já falecido, era jornalista de profissão, e produziu excelentes contos, com um apelo jocoso. Foram 5 contos. Um deles será reproduzido na edição nº 60 deste Boletim.

Mario Nusbaum, escreveu 13 artigos sobre temas diversos, mas destacaram-se os com caráter de reportagem, com a denominação genérica de "Memórias", referentes a atividades de campo de Mario. Uma delas está no final destas notas.

Valdemar (Dema) Antonio Marson, fez diversos registros sobre funcionários que tiveram atuação destacada na implantação e/ou consolidação da Caterpillar no Brasil. Suas notas foram publicadas em três números de Abencat e Você. Uma das suas notas será publicadas no próximo Boletim.

Em continuação, reproduziremos um texto de Mario Nusbaum, do qual tenho cópia em papel.

Mario Hélivio Miotto

MEMÓRIAS DE UM VENDEDOR - I (Aterro Sanitário)

Durante toda a minha carreira na Caterpillar sempre achei que havia uma grande distância entre a atividade na área comercial e o chamado "pessoal da fábrica". Afinal de contas não se pode vender algo que não foi fabricado e por outro lado a função da empresa é fabricar e vender. Daí a idéia de compartilhar com nossos amigos algumas das minhas experiências ligadas a vendas, revendedores e clientes.

Estava a cerca de 10 meses na Caterpillar, ainda nos escritórios da Vila Leopoldina, quando meu chefe da ocasião, o saudoso Ricardo Fonseca, chamou-me ao seu escritório e logo perguntou o quanto eu sabia sobre Aterro Sanitário. Imediatamente respondi "nada". Ao que ele retrucou "pois trate de se familiarizar, pois na próxima Segunda você irá a Curitiba fazer uma apresentação sobre aterro sanitário na Secretaria de Limpeza Pública de Curitiba". Nosso *expert* sobre aterro sanitário deixara a companhia a 2 semanas antes e lá eu descobri em sua ex-mesa de trabalho materiais sobre o assunto. Encontrei uma apresentação de treinamento e alguns catálogos promocionais. Não era muito, pois em cerca de 3 horas foi possível ler todo o material. Desta forma, tornei-me um "*expert* de 3 horas". Existem alguns princípios fundamentais na execução de um aterro sanitário que não são difíceis de identificar mas alguns deles, hoje óbvios, eram, ovos de Colombo: encontrar uma área plana e ter que cavar e enterrar ou uma grande depressão e jogar e compactar o lixo e cobri-lo diariamente. No entanto, o que me chamou a atenção foi o cuidado na seleção da área para não afetar as águas do subsolo ou mananciais.

Voei para Curitiba e fui recebido tanto pelo revendedor como pelo pessoal da prefeitura como "o expert". Fiz uma apresentação sobre Aterro Sanitário e para minha surpresa foram poucas as perguntas. Comecei realmente a me sentir um "expert" e ganhei confiança. Fomos visitar áreas possíveis para implantar o Aterro Sanitário e em todas elas ressaltamos a importância de se verificar o impacto sobre o meio ambiente, principalmente sobre as águas.

De volta ao escritório da Secretaria fizemos uma apresentação sobre vários de nossos produtos e, já tendo anteriormente discutido o assunto com o revendedor, referendamos o uso do D4D e da 944.

Voltei a São Paulo bastante orgulhoso de ter ajudado o revendedor a fechar uma boa venda, mas a partir daquele sucesso me tornei o "expert" de aterro sanitário da Caterpillar Brasil, pois apesar de minha área de responsabilidade na época, ser Venda de Motores, eu era chamado quando alguma atividade de aterro sanitário se apresentava. Os aterros sanitários ainda são poucos no Brasil, pois a maioria das prefeituras identifica seus "lixões" como aterros, mas na realidade são apenas depósitos de lixo, a céu aberto que infernizam os moradores vizinhos e são um risco de saúde para uma parcela da população que "vive do lixo". Além do que, os princípios básicos de preservação das águas ainda são fundamentais na seleção do local do depósito de lixo, seja ele sanitário ou a céu aberto.

Mário Nusbaum

CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO

Dia 8 de dezembro, sábado, está reservado para nossa confraternização no Salão Paulus Gerardus Dona, do Clube dos Empregados da Caterpillar.

A Diretoria, em Piracicaba e em São Paulo, já está se movimentando para tomar oportunas medidas para repetir o sucesso de vários anos. Nos próximos dias, será feita uma tomada de preços para a prestação dos serviços e fornecimento dos alimentos, devendo ser consultados três fornecedores/buffets. Estima-se, preliminarmente, que o número de participantes seja da ordem de 400. O número final, será conhecido por ocasião do fechamento das confirmações, atendendo a convite que será enviado a todos aos associados, no período entre outubro e novembro próximos.

A ABENCAT NA INTERNET

A Diretoria do CEC autorizou a hospedagem de página da Abencat no seu site (ou sítio). Lá você encontra diversas informações referente à sua Associação, tais como Informações Institucionais, Estatuto, Atos Normativos, fotos de eventos e informação sobre a Vila Saúde. Para acessar o site do CEC, digite, no campo próprio, "www.clubecec.com.br". No alto à direita, você encontrará a "aba" Abencat. Pressionando essa aba com o cursor, aparecerá um pequeno menu com os itens acima enumerados. Visite nossa página, e colabore para sua melhoria.

Mario Helvio Miotto

Está previsto o oferecimento de café da manhã, com acompanhamentos adequados. O cardápio básico pretendido, é parte da tomada de preço. O salão terá mesas redondas, com toalha, para 6 ocupantes. As cadeiras também serão guarnecidas com forro de tecido. A Diretoria fará solicitação à CBL, para doação de algumas cestas de natal do padrão das distribuídas aos funcionários da ativa, para serem sorteadas entre os associados presentes. Os demais associados, serão brindados com as cestas adquiridas pela Abencat. Consultas estão sendo feitas a possíveis fornecedores. Lembramos que as cestas só beneficiam os associados devidamente confirmados, e presentes ao evento.

Reservem, pois, nas suas agendas, essa data para juntos celebrarmos mais um fim de ano.

Mario Helvio Miotto

CARTÃO DE MOTORISTA IDOSO

O cartão de motorista IDOSO é requerido para estacionar em vaga destinada a Idoso. O cartão é emitido pela autoridade de trânsito do local da residência do interessado, mas tem validade nacional. Esse cartão não dispensa o idosos do pagamento de tarifa onde o estacionamento é regulamentado como "Area" ou "Zona Azul"

Mario Helvio Miotto

CARTÃO DE SAÚDE DO SUS

Em razão de legislação federal, todos os cidadãos deverão ter um cartão com registro no Sistema Nacional de Saude. Esse cartão já teve uma data de entrada em vigor, depois adiada para 2013. Eu obtive o mesmo, comparecendo a uma UBS (Unidade Básica de Saúde), tendo levado RG, um comprovante de residência e Certidão de Casamento. Nesse local, foram feitos registros e fornecido um número, por um adesivo no RG, com o qual fui ao Poupa Tempo Municipal, onde me forneceram o "cartão", em papel, com frente e verso, constando na frente, o logo do SUS, e a legenda Cartão Nacional de Saude.

No verso, consta o nome, data de nascimento, sexo e um número de registro no sistema, e respectivo código de barras.

Esse "cartão" deve ser plastificado.

Tive informação de que essas providências podem ser tomadas no prédio administrativo da Unimed, em Piracicaba (Rua XV de Novembro).

A partir da nova data de vigência, que certamente será anunciada, nenhum atendimento médico podera ser feito sem esse cartão, mesmo nos casos de Planos Médicos, como os da Mediservice ou Unimed.

Mario Helvio Miotto



ABENCAT - Fale conosco. **Queremos ouvi-lo, e se possível, ajudá-lo.**
Sede: Rua Santo Antônio, 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 19h. Seja bem Vindo !!!



SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM

Sobre este tema, publicamos no boletim 58 (o anterior), os tópicos de números 17 a 29.

30. Apagar o cigarro

Quem tem menos 40 anos e fuma até 20 cigarros por dia tem quatro vezes mais chances de infartar. Agora, se o consumo for maior, o risco sobe 20 vezes. A explicação é simples: as substâncias do cigarro levam à contração dos vasos sanguíneos, à aceleração dos batimentos cardíacos, além de abaixar o HDL, que age como um protetor das artérias. por Rita Trevisan e Giovana Pessoa

31. Ouvir a sua música

A musicoterapeuta Maristela Smith, das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), tem uma receita interessante para quem quer tirar proveito da terapia da música. "Faça um CD com as músicas que marcaram positivamente a sua vida para criar a sua identidade sonora musical. Escute-o regularmente, principalmente quando estiver precisando melhorar o astral", ensina a especialista.

32. Respirar com consciência

Quando estiver precisando relaxar ou desacelerar seu ritmo, faça a respiração completa. "Inspire calmamente o ar pelo nariz, contando três segundos. Então, bloqueie a respiração por um tempo, retendo o ar, e expire pela boca em seis segundos. Assim, você estará atuando diretamente sobre o sistema nervoso autônomo", ensina o educador físico Estélio Dantas, professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

33. Curtir os animais

Mesmo que não possa ter um em casa, descubra aqueles com os quais possui mais afinidades e dê a si mesmo a oportunidade de tocá-los. Para a veterinária Maria de Fátima Martins, professora de Zooterapia da USP, a convivência com os bichos é uma rica fonte de benefícios psicológicos, físicos e sociais. Ela coordena uma experiência de terapia assistida com animais em asilos. "O contato com os animais tem melhorado a vida dessas pessoas. Para alguns idosos, a experiência foi tão positiva que eles chegaram a diminuir o número de medicamentos que tomavam", conta..

34. Ser muito mais ativo

Comece descendo alguns pontos antes do ônibus. Fazer mais atividades a pé ou de bicicleta, cozinhar, cuidar do jardim, brincar com o seu cachorro, todas essas maneiras de se mexer são válidas. "Um dos segredos da longevidade é encontrar meios de se manter sempre em movimento. De preferência, concentre-se em atividades que também lhe dão prazer, e os benefícios serão maiores", sugere Dan Buettner.

35. Desacelerar o ritmo

"Se você não cria um tempo para estar bem, terá que ter tempo para se cuidar quando ficar doente", alerta Dan Buettner. O primeiro estágio do estresse é a fase de alerta. Ele nos permite realizar muitas tarefas em pouco tempo e aí nos sentimos bem. Porém, quando persistimos na tensão, o organismo entra em fadiga

36. Comer mais iogurtes

"Eles reforçam a nossa imunidade", explica a nutricionista Gabriela Maia, da Clínica Patricia Davidson Haiat. O que as bactérias vivas contidas nesses potinhos também fazem é melhorar o nosso humor. Afinal, é o intestino que responde pela produção de 95% da serotonina de todo o corpo.

37. Investir no ômega-3

Peixes de água fria (salmão, arenque, sardinha, atum), sementes de linhaça moídas e óleos de peixe, de soja e de canola são ótimas fontes desse nutriente, que tem ação comprovada na redução dos níveis de colesterol e de triglicérides, além de ajudar no controle da pressão e de prevenir o risco de trombose, que danificam os vasos sanguíneos. O composto ainda é coadjuvante em tratamentos neurológicos e de osteoporose.

38. Controlar o álcool

A curto e médio prazos, o álcool pode engordar, acelerar o processo de envelhecimento e ainda aumentar a pressão arterial. A longo prazo, causa dependência e ainda compromete o funcionamento de todos os sistemas do corpo, com danos mais sérios para o fígado.

39. Brincar com as crianças

É uma excelente estratégia para tirar o foco das preocupações, aproximar a família ou amigos e facilitar o contato intergeracional. E todos esses aspectos estão associados à longevidade. Porém, para funcionar, é preciso que se tenha um mínimo de afinidade com os pequenos.

40. Construir o próprio jardim

Mexer com plantas e flores pode ser um hobby interessante e saudável, desde que você realmente consiga tirar prazer da atividade. "Esse tipo de passatempo é muito válido para prevenir o estresse, tanto quanto fazer trabalhos manuais ou cozinhar. Só não pode virar rotina e obrigação. Se a pessoa tem que cozinhar ou cortar a grama todos os dias, por exemplo, isso passará a representar, na vida dela, mais uma fonte de tensão. E aí os benefícios não virão", explica Armando Ribeiro Neto.

41. Desfrutar do sol

Sentir na pele o calor dos raios solares não é somente uma receita para adquirir disposição e ânimo. Com cerca de 15 minutos de exposição, oferecemos ao corpo algo que só o sol pode dar: a energia necessária para a síntese de vitamina D. "O composto é importantíssimo na fixação de cálcio no organismo, prevenindo a osteoporose, além de fortalecer o sistema imunológico", afirma a endocrinologista Bárbara Carvalho Silva, da Universidade Federal de Minas Gerais.

42. Perdoar mais

"Para envelhecer bem, é preciso olhar para a nossa trajetória de vida aceitando os erros cometidos e desculpando-se por eles.. Da mesma forma, é interessante perdoar aos outros, percebendo que não fomos apenas vítimas", diz a psicóloga Dorli Kamkhagi, colaboradora do Laboratório dos Estudos do Envelhecimento do Hospital das Clínicas (SP). "Perdoar é retirar objetos pesados de uma mochila que carregamos", compara.

continua

continuação...

43. Dar uma chance à laranja

Uma única unidade é capaz de prover a necessidade que o nosso corpo tem de vitamina C a cada dia. "Protege contra o câncer, afasta aquela gripe chata e até ajuda a pele a se recuperar mais rapidamente dos estragos promovidos pelo sol", diz a nutricionista Gabriela Soares Maia.

44. Alongar o corpo todo

Os problemas mais frequentes do aparelho locomotor, e que estão relacionados ao envelhecimento, são a perda da mobilidade e a osteoporose. "O alongamento, enquanto um treinamento da flexibilidade, é um dos principais fatores de manutenção da autonomia funcional em idosos", garante o educador físico Estélio Dantas.

45. Cochilar após o almoço

Na Península de Nicoya, na Costa Rica, a sesta é um costume institucionalizado. E, em muitas outras partes do mundo, as pausas para um cochilo também são comuns. "Para quem dorme pouco, essa pode ser uma estratégia compensatória", diz o neurofisiologista Flavio Alóe. É como renovar as energias, antes de recomeçar a jornada.

46. Priorizar as pessoas amadas

Este é outro ponto comum dos que vivem nas chamadas Blue Zones. "Eles contam com famílias fortes e se apoiam mutuamente", conta Dan Buettner. Relações verdadeiras nos protegem de situações adversas.

47. Esquecer do sal

A redução de seu consumo é imprescindível para prevenir e controlar a hipertensão que, por sua vez, oferecem as condições favoráveis para que inúmeros problemas de saúde progridam rapidamente, tais como a insuficiência renal e as complicações cardíacas. "O sal em excesso faz o

corpo reter mais líquido, o que, além de causar inchaço, também aumenta o volume sanguíneo, elevando a pressão nas artérias", explica a nutricionista Andréia Naves. Para passar bem longe desse drama, vale cortar o sal de cozinha que adicionamos aos pratos durante a preparação, para colocá-lo apenas no momento de consumir, e sempre usando o bom senso. Outra dica é reduzir o consumo de condimentos, pratos prontos, embutidos ou enlatados.

48. Praticar sexo com prazer

A atividade sexual ajuda a aliviar as tensões, já que, durante a relação, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias que melhoram o humor. O sexo ainda faz bem para a circulação. Por fim, vale como um excelente exercício e ajuda a reforçar vínculos de afeto.

49. Criar um tempo para a família

A união e o apoio mútuo entre cônjuges, pais e filhos precisam certo investimento de tempo e atenção. Mas como encontrar períodos livres para dedicar a essas pessoas todo o carinho que merecem? "Vale programar um jogo que possam fazer juntos, que permita confraternizar e trocar ideias", diz Christian Barbosa.

50. Usar as dicas diariamente

Caminhar só aos finais de semana ou encontrar mais tempo para os amigos apenas nos períodos em que a rotina de trabalho sossega um pouco podem ser um bom começo, na tentativa de transformar a sua vida para melhor. É preciso, porém, garantir que mudanças pontuais se transformem em hábitos, para colher resultados significativos no que diz respeito à saúde e à longevidade. "As pessoas que eu conheci enquanto preparava o livro possuem diferentes segredos, mas uma coisa que todas elas têm em comum é a disciplina; elas usam seus segredos diariamente, ou seja, fazem da boa saúde uma prioridade, um hábito mesmo", finaliza Gene Stone

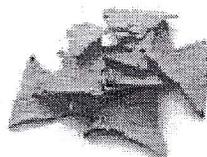
10 PIORES ALIMENTOS PARA A SAÚDE

Que atire a primeira pedra quem não se rende a um fast food, salgadinho ou cachorro-quente e depois fica preocupado com as calorias que ingeriu. Mas o que pouca gente sabe é que os perigos desses alimentos vão muito além da questão estética e podem ser um risco para a saúde.



10º lugar:
Sorvete

Apesar de existirem versões mais saudáveis que os tradicionais sorvetes industrializados, a nutricionista adverte que esse alimento geralmente possui altos níveis de açúcar e gorduras trans, além de corantes e saborizantes artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas – substâncias químicas que podem causar danos no cérebro e no sistema nervoso.

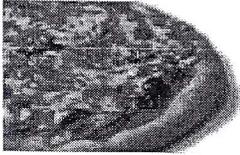


9º lugar:
Salgadinho de milho

De acordo com Michelle, desde o surgimento dos alimentos transgênicos a maior parte do milho que comemos é um "Frankenfood", ou "comida Frankenstein". Ela aponta que esse alimento por causar flutuação dos níveis de açúcar no sangue, levando a mudanças no humor, ganho de peso, irritabilidade, entre outros sintomas. Além disso, a maior parte desses salgadinhos é frita em óleo, que vira ranço e está ligado a processos inflamatórios.

continua...

10 PIORES ALIMENTOS PARA A SAÚDE



8º lugar: Pizza

Michelle destaca que nem todas as pizzas são ruins para a saúde, mas a maioria das que são vendidas congeladas em supermercados está cheia de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Feitas farinha branca, essas pizzas são absorvidas pelo organismo e transformadas em açúcar puro, causando aumento de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.



7º lugar: Batata frita

Batatas fritas contêm não apenas gorduras trans, que já foram relacionadas a uma longa lista de doenças, como também uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos: a acrilamida, que é formada quando batatas brancas são aquecidas em altas temperaturas. Além disso, a maioria dos óleos utilizados para fritar as batatas se torna rançosa na presença do oxigênio ou em altas temperaturas, gerando alimentos que podem causar inflamações no corpo e agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.



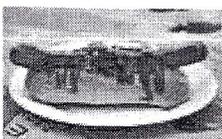
6º lugar: Salgadinhos de batata

Além de causarem todos os danos das batatas fritas comuns e não trazerem nenhum benefício nutricional, esses salgadinhos contêm níveis mais altos de acrilamida, que também é cancerígena.



5º lugar: Bacon

Segundo a nutricionista, o consumo diário de carnes processadas, como bacon, pode aumentar o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%. Um estudo da Universidade de Columbia descobriu ainda que comer 14 porções de bacon por mês pode danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao órgão.



4º lugar: Cachorro-quentes

Michelle cita um estudo da Universidade do Havaí, que mostrou que o consumo de cachorros-quentes e outras carnes processadas pode aumentar o risco de câncer de pâncreas em 67%. Um ingrediente encontrado tanto no cachorro-quentes quanto no bacon é o nitrito de sódio, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês. Outros estudos apontam que a substância pode desencadear câncer colorretal.



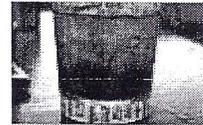
3º lugar: Donuts (Rosquinhas)

Entre 35% e 40% da composição dos donuts é de gorduras trans, "o pior tipo de gordura que você pode ingerir", alerta a nutricionista. Essa substância está relacionada a doenças cardíacas e cerebrais, além de câncer. Para completar, esses alimentos são repletos de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aditivos alimentares, e contém, em média, 300 calorias cada. Receitas Dietéticas



2º lugar: Refrigerante

Michelle conta que, de acordo com uma pesquisa do Dr. Joseph Mercola, "uma lata de refrigerante possui em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 55 mg de cafeína, além de estar repleta de corantes artificiais e sulfitos". "Somente isso já deveria fazer você repensar seu consumo de refrigerantes", diz a nutricionista. Além disso, essa bebida é extremamente ácida, sendo necessários 30 copos de água para neutralizar essa acidez, que pode ser muito perigosa para os rins. Para completar, ela informa que os ossos funcionam como uma reserva de minerais, como o cálcio, que são despejados no sangue para ajudar a neutralizar a acidez causada pelo refrigerante, enfraquecendo os ossos e podendo levar a doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.



1º lugar: Refrigerante Diet

"Refrigerante Diet é a minha escolha para o Pior Alimento de Todos os Tempos". Segundo os nutricionistas, além de possuir todos os problemas dos refrigerantes tradicionais, as versões diet contêm aspartame, que agora é chamado de AminoSweet. De acordo com uma pesquisa de Lynne Melcombe, essa substância está relacionada a uma lista de doenças, como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, defeitos de nascimento, cegueira, tumores cerebrais, dor torácica, depressão, tonturas, epilepsia, fadiga, dores de cabeça e enxaquecas, perda auditiva, palpitações cardíacas, hiperatividade, insônia, dor nas articulações, dificuldade de aprendizagem, TPM, câibras musculares, problemas reprodutivos e até mesmo a morte.

"Os efeitos do aspartame podem ser confundidos com a doença de Alzheimer, síndrome de fadiga crônica, epilepsia, vírus de Epstein-Barr, doença de Huntington, hipotireoidismo, doença de Lou Gehrig, síndrome de Lyme, doença de Ménière, esclerose múltipla, e pós-pólio. É por isso que eu dou ao Refrigerante Diet o prêmio de Pior Alimento de Todos os Tempos",

<http://www.petropresal.com/noticias.htm>
www.gerosat.xpg.com.br/

Colaboração: **JOÃO FERREIRA DA SILVA**



RIR É O MELHOR REMÉDIO

Loira fora do cabo

O psiquiatra pergunta prá loira:

- Costuma ouvir vozes sem saber quem está falando ou de onde vem as vozes?
- Sim...costumo!
- E quando isso acontece?
- Quando atendo o telefone!

A sogra querida

A mulher liga para sua mãe e diz:

- Ele brigou comigo, de novo, e estou indo morar com você!

A mãe responde:

- Não, querida, ele tem que pagar por isso. Eu vou morar com vocês!

Velório

Um velho acaba de morrer. O padre encomenda a alma e faz rasgados elogios ao defunto.

- O finado era um ótimo marido, um excelente cristão, um pai exemplar.

A viúva vira-se para um dos filhos e diz-lhe ao ouvido:

- Vai até o caixão e vê se é mesmo o seu pai que está la dentro...

Parentesco

Um burro morreu em frente a uma igreja, e como uma semana depois a carcaça ainda estava lá, o padre telefonou ao Administrador Regional.

- Administrador, há uma carcaça de burro em frente à minha igreja há uma semana.
- Mas padre, não é o senhor que tem a obrigação de cuidar dos mortos?
- Sim, sou eu, mas também é minha obrigação avisar os familiares.

Mineiro no circo

Matinê no circo, em Ituiutaba, correndo solta, o domador se exibindo com as feras. De repente, o leão salta do picadeiro e vai para cima do público. Rugindo, com os dentes à mostra.

Bate o pavor... As pessoas começam a correr.

E o mineirim, numa cadeira de rodas, com uma perna engessada, se esforçava para sair dali. O pessoal, ao ver o pobre estropiado, gritava para acudir:

- Olha o cara engessado!!!... -Olha o cara engessado!!!

E o mineirim, já sem força e p... da vida, GRITA :

- Fios de uma égua, DEIXA O LIÃO ISCOIÊ SOZIN

Presença de espírito

O sujeito finalmente conseguiu realizar o seu sonho de comprar um Audi A4 1,8T, automático e conversível.

Então, numa bela tarde, se mandou para uma autoestrada para testar toda a capacidade da "belezura".

Capota arriada, o vento na cara, o cabelo voando, resolveu ir fundo!

Quando o ponteiro do velocímetro estava chegando a 120, ele viu que um carro da Polícia Rodoviária o perseguia com a sirene a mil e as luzes piscando.

- 'Ah, mas não vão alcançar este Audi de jeito nenhum', pensou ele, e atolou o pé no acelerador. O ponteiro foi subindo, marcou 140, 160, 200... e a patrulha atrás.

-'Que loucura', ele pensou e, então, resolveu estacionar.

O policial veio e pediu documentos, examinou o carro e disse:

- Eu tive um dia muito duro e já passou do horário do meu turno. Se me der uma boa desculpa, que eu nunca tenha ouvido, para dirigir dessa maneira, deixo você ir embora.

E o sujeito emendou rapidamente:

- Na semana passada minha mulher fugiu com um policial rodoviário e eu tive medo de que o senhor fosse ele e estivesse querendo devolvê-la.

- Boa noite!!! - disse o policial, devolvendo-lhe os documentos.

Colaboração de **Itamar Esteves**

Não é que o Joãozinho tem razão

Quatro lombrigas são colocadas em quatro tubos de ensaio separadas.

A primeira lombriga em álcool; a segunda lombriga em fumo de cigarro; a terceira em esperma, e a quarta lombriga em água mineral.

No dia seguinte, o professor mostra aos alunos o resultado: A primeira lombriga, em álcool, está morta; a segunda, no fumo de cigarro, está morta; a terceira, em esperma, está morta. A quarta, em água mineral, é a única viva e saudável.

O professor comenta que é bastante nítido o que é prejudicial, e pergunta à classe:

O que podemos aprender dessa experiência?

E "de pronto" o Joãozinho responde:

Quem bebe, fuma e faz sexo não tem lombriga!....

Colaboração de **Rubia Lidia**

NOVOS ASSOCIADOS

Baseados no histórico dos últimos anos, a Diretoria considerou em seu orçamento, que haveria, ao longo do ano, um acréscimo de cerca de 12 associados. Mas alguns associados, desconhecem essa previsão, e estão angariando vários, em pouco tempo. No mês de maio, 10 novos associados foram admitidos. Sete (7), obra de Sérgio R. Bovi, a quem cumprimentamos por seu empenho. Que o feito de Bovi, seja um estímulo para outros colegas, para que também apresentem novos candidatos a associados.

Parabéns a Sergio R. Bovi.

Vejam a seguir, quem são os novos associados, admitidos em maio e junho.

Mario Helvio Miotto

O mês de Maio deu muitos frutos para a Abencat. Tivemos a adesão de 10 (dez) novos associados, os quais relacionamos abaixo:

- **ALCIDES GOMES** – apresentado por João Ferreira da Silva.

Casado com a sra. Therezinha Basso Gomes.
Aniversários: Alcides = 24/02 e Therezinha = 23/09.
Fone: (19) 34268488.

- **ANTONIO FRANCISCO PIACENTINI**- apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Vanda Helena Costa Piacentini.
Aniversários: Antonio = 28/04 e Vanda = 22/11.
Fone: (19) 34136145.

- **FRANCISCO CARLOS GODOY** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Rozélia Bueno Silveira Godoy.
Aniversários: Francisco = 09/10 e Rozélia = 25/09.
Fone: (19) 34022947.

- **JOÃO LUÍS PIACENTINI** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Vanelisa Ap. Guidi Piacentini.
Aniversários: João Luís = 30/09 e Vanelisa = 03/11.
Fone: (19) 33013973.

- **JÚLIO VICENTE DE CAMPOS** – apresentado por Valdemar A. Marson.

Casado com a sra. Márcia Scudeler Cardozo.
Aniversários: Júlio = 16/04 e Márcia = 05/05.
Fone: (19) 34333507.

- **LUÍS JOSÉ DANIEL** – apresentado por Dárcio L. B. Rodrigues.

Casado com a sra. Noeli Solange Lopes Daniel.
Aniversários: Luís = 22/08 e Noeli = 11/02.
Fone: (19) 34631138.

- **LUIZ AFONSO CALDARA** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Maria de Lourdes Carvalho Caldara.

Aniversários: Luiz Afonso = 14/08 e Maria de Lourdes = 01/11.

Fone: (19) 33017575.

- **VALDIR JOSÉ GRAZIANO** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Maria Luísa Erlo Graziano.

Aniversários: Valdir = 08/02 e Maria Luísa = 12/09.

Fone: (19) 34241738.

- **VLAMIR EDSON MARQUES SILVA** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Vânia de Oliveira Ferracciu

Aniversários: Vlamir = 13/01 e Vânia = 04/04.

Fone: (19) 33018452.

- **WALDEMAR APARECIDO BAILLO** – apresentado por Sérgio R. Bovi.

Casado com a sra. Henriqueta Ap. Alves Baillo.

Aniversários: Waldemar = 31/08 e Henriqueta = 25/09.

: Fone: (19) 3493-3196.

Em Junho- mais um associado veio se juntar a nós. Trata-se de:

- **GILBERTO COELHO** - apresentado por José Carlos F. Garcia.

Casado com a sra. Rosicler Machado Alves Fagundes Coelho

Aniversários: Gilberto = 25.03 e sra. Rosicler = 21.03.

Fone: (19) 34262239.

Aos novos associados nossos votos de boas vindas.

FALECIMENTO



No mês de Julho tivemos o falecimento do associado **ELISEU FRIOLI**.

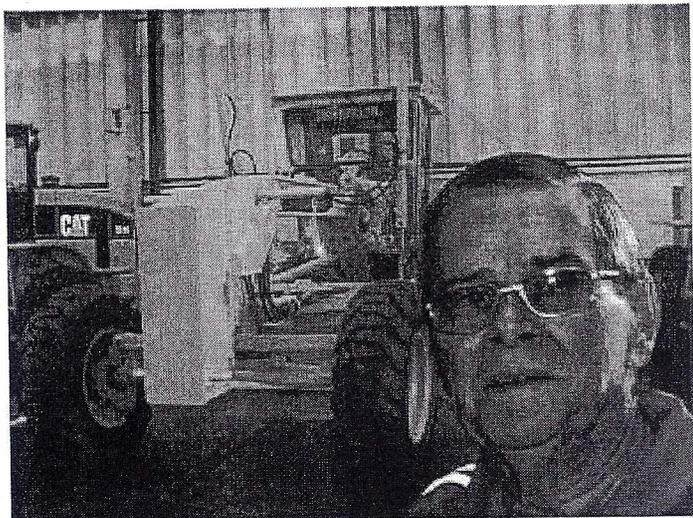
Ele participava da Abencat desde Maio-1998 e iria completar 66 anos.

Era casado com a sra. Ana Maria Sguierra Frioli, para quem enviamos nossos sentidos pêsames assim como aos filhos.

Abencat



JOSÉ OLISSES RINALDI



Nosso entrevistado deste número é o José Olisses Rinaldi, mais conhecido como Jaguaribe. Para retratar melhor quem foi esse nosso colega, fomos pegar um depoimento de quem esteve muito próximo dele na CBL. Vejam a opinião do Caixeta.

“ Durante meus 30 anos de Caterpillar fiz muitas amizades e o Olisses foi um desses grandes amigos. Tenho profundo respeito por ele, uma figura folclórica, sempre de bem com a vida e pronto para ajudar a quem necessitasse. Foi muito respeitado profissionalmente e sempre teve um bom trânsito entre a chefia. Quando tive meu primeiro Filho, excepcional, o Olisses demonstrou ser um de meus melhores amigos, ajudando-me, inclusive, a conseguir tratamento para o garoto. Em resumo, eu poderia falar muitas horas desse amigo que gosto muito “

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

José Olisses Rinaldi – Meu pai (João Rinaldi) nasceu em Minas Gerais, na cidade de Guaxupé. Veio para Osasco muito cedo, trabalhando um bom tempo na Brown Boveri (hoje, Asea Brown Boveri - ABB). A minha mãe (Waldomira Christiani Rinaldi) nasceu na cidade de Amparo, SP. Também veio muito cedo para Osasco. Tenho uma irmã (Olga) e um irmão (Odair), que também trabalhou muitos anos na Caterpillar.

AV - Fale-nos sobre sua família.

JOR- Sou casado com Ester de Camargo Rinaldi e tenho dois filhos que também trabalharam na Caterpillar: Carlos (casado com a Glaucia) e Sheila (casada com o Walter). Tenho quatro netos: Vitor, Lucas, Daniela e Fernando.

AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?

JOR- Nasci na cidade de São Paulo, bairro da Lapa, mas muito novo nos mudamos para Osasco. Estudei no Colégio Misericórdia (de freiras), e comecei a trabalhar muito cedo. Aos 12 anos era cobrador de ônibus! Aos 14 anos fui trabalhar na Brown Boveri, que ainda era na Barra Funda. Logo em seguida entrei no SENAI, me formando em Torneiro Ferramenteiro com 18 anos, em 1958. Em 1960, fui trabalhar na Frezimbra.

AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?

JOR – Ao ver um anúncio no jornal sobre uma vaga de Torneiro Ferramenteiro para trabalhar na CAT, me candidatei, fiz os testes e fui aprovado, no ano de 1962, fazendo muitos cursos (IDORT, por exemplo).. Fiquei na CAT por 28 anos, me aposentando em 1990

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

JOR- Torneiro Ferramenteiro, Operador de Máquinas de Precisão, Ferramenteiro, Supervisor de Ferramentaria, Supervisor Geral de Prensas e Soldas, Supervisor Geral de Usinagem, Supervisor de Planejamento e Superintendente. Detalhe: na fábrica, ninguém me conhecia pelo meu nome; os funcionários me chamavam de “sr. Jaguaribe” (Jaguaribe é o nome do bairro, em Osasco, onde vivia quando solteiro).

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

JOR - Foram muitas lembranças durante os 28 anos de trabalho; algumas boas, outras nem tanto. Uma curiosidade foi (não me recordo o ano), quando caiu uma chuva muito forte na região de Santo Amaro, e o rio que passava ao lado da fábrica transbordou. Os carros do estacionamento começaram a boiar, tivemos que tirar todos e colocar no fundo da fábrica. Também pegamos carregadeiras para colocar areia na porta dos escritórios e da fábrica, evitar que a água inundasse tudo.

UM PERFIL EM DESTAQUE (continuação)

Me lembro também que, quando comecei a trabalhar em Santo Amaro, ainda não existia a Marginal Pinheiros. Ir de Osasco para lá era uma verdadeira viagem diária, e se perdêssemos o ônibus (fretado), perdíamos o dia!

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

JOR – Apesar de saber que era uma realidade inevitável, não estava bem preparado. Não havia feito planos concretos e, para complicar um pouco, logo após a aposentadoria, sofri uma cirurgia no fêmur, colocando uma prótese, ficando quase um ano em recuperação..

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

JOR- As dicas são : fiquem ao máximo que puderem na CAT. Ainda não vi nenhuma empresa igual; se planejem financeiramente, para poderem “viver melhor a vida” quando se aposentarem, como eu vivo; viagem para outros países; procurem contar sempre com o apoio da família e, não menos importante, façam parte da ABENCAT (de preferência na diretoria, como eu, que estou quase desde o começo!

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

JOR- Apesar de não estar preparado, hoje estou muito bem. Moro na mesma cidade (Osasco) desde 1949, e o relacionamento com a família é ótimo e muito próximo; minha esposa, filhos, genro, nora e netos me dão muito apoio. Passo meu tempo em atividades como jogar bocha, pintar a casa, conversar com amigos. Em resumo, estou muito satisfeito.

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

JOR- Tenho orgulho de dizer aos meus amigos e familiares que trabalhei por 28 anos na CAT. Até hoje, ainda “defendo” a empresa com “unhas e dentes”; reconhecendo o que ela fez e ainda faz por mim. Deixo transparecer este orgulho sempre que posso em conversas e, porque não dizer, na aparência (tenho camisas, calças, bonés, casacos, tudo com o logó da CAT)!

Alvaro Pereira dos Santos

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

OS JOVENS ANDAM EM GRUPOS, ADULTOS , EM PARES, E OS VELHOS ANDAM SÓS.

Autor não identificado

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