

# ABENCAT e Você

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09/03/1993  
4º TRIMESTRE DE 2012 - Nº 60 - ANO XV

## 15 ANOS de ABENCAT e você

60 Edições

Ai pelo ano 1996, a sede da Abencat era em São Paulo, em um bairro próximo da Av. Robert Kennedy, Região de Santo Amaro lá eram realizadas reuniões da Diretoria, periódicas, predominando membros residentes na Capital. De Piracicaba, viajava para essas reuniões, Paulus Dona. Eu, então, era suplente do Conselho Deliberativo. Às vezes, Paulus me convidava a fazer-lhe companhia nas viagens, e, naturalmente, a assistir às reuniões. Vez por outra, eu oferecia alguma sugestão ou ideia. Um assunto que era abordado, era a dificuldade de comunicação com associados. Lembro que naquele tempo, poucos tinham computador, e desses, nem todos tinham internet.

Em outra situação, em um condomínio cujo prédio estava em construção, eu criei um pequeno informativo, visando por os adquirentes a par dos progressos e dos problemas a enfrentar. Pensei que um boletim poderia ajudar a Abencat na comunicação, e produzi, manualmente, um "boneco" de um informativo. E em uma reunião, expus minha ideia sobre a utilidade de tal informativo. A ideia foi bem recebida, mas o presidente fez a pergunta: E quem vai fazer? Eu não estava preparado para sugerir alguém, e nem para ser voluntário naquele momento. O assunto não prosperou.

Mais tarde vim a ser eleito vice-presidente da Diretoria, e com a nomeação de diretores adjuntos, compusemos um "núcleo de Piracicaba", que passou a se reunir em janeiro de 1998. Uma das primeiras ideias

que tivemos foi tentar produzir um informativo. Partimos para a tentativa de publicar periodicamente, notícias da Abencat ou de interesse dos seus associados. Surgiu então o nome "provisório" Abencat e você, projetamos como praticável uma periodicidade trimestral, e a data de publicação, no meio do período. Assim, o nº referente ao 1º Trimestre de 1998, deveria sair a 15 de fevereiro.

Começamos a seleção de informações de acordo com a finalidade proposta. Precisávamos de um "digitador", que não havia entre os membros do "núcleo". Eduardo Helminsky ofereceu ajuda de um filho, com mais conhecimento nas "artes" da digitação. Assim nasceu o nº 01, com 4 páginas em papel tamanho carta. Esses originais foram montados para serem as matrizes para impressão em uma folha de papel duplo-carta.

Para impressão, escolhemos a Cópias e Cia, tradicional copiadora da cidade, e depois fizemos um pequeno dobramento para dobrá-las ao meio e depois, novo dobramento para "envelopamento" para o correio. Os "sócios" eram, então, 182, e essa foi a tiragem do Boletim.

Uma campanha por novos "sócios" teve início no 1º trimestre de 98, e começou a dar frutos. No segundo número, pudemos noticiar 17 novos "sócios".

Para fazer o nº 02, do 2º Trimestre o digitador inicial não estava mais disponível. Após algumas tentativas, Hugo Vocurca aceitou fazer esse trabalho, e o fez. A qualidade das matérias foi melhorando, em

CONTINUA...

FECHAMENTO AUTORIZADO  
pode ser aberto pelo ECT

**IMPRESSO**

### Tiragem desta edição:

**396 exemplares**  
**358 associados**  
**20 CBL/Previcat**  
**18 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.impresao@terra.com.br

## 15 ANOS de ABENCAT e você 60 Edições

... continuação

edição de 8 páginas, no mesmo formato. A edição foi de 215 cópias, sendo 199 para "sócios". O Boletim passou a ser distribuído também para alguns dirigentes da CBSA e do Centro de Qualidade de Vida, origem da atual Vila Saúde.

Com a elaboração do Boletim nº 03, tivemos a notícia de que o novo digitador também não estaria disponível. Por obra do acaso ou inspiração divina, certo dia, passava por um trecho de rua no Bairro dos Alemães e dei com um pequeno cartaz: "Digita-se Teses".

Estacionei e fui fazer indagações. Conversei com o proprietário, e digitador, Jorge L. Diorio, aprendi umas tantas coisas, e saí de lá com a certeza de que daríamos mais um passo com a nova fonte de digitação e, agora, diagramação, que permitia fazer, mais de uma coluna, melhorando o 'visual' e facilitando a leitura. Tratava-se da J. G. Informática. No início, eu preparava os textos, alguns precariamente digitados, outros, manuscritos, levava ao Jorge que os digitava e fazia uma cópia para revisão, que eu fazia, às vezes, no seu balcão. Outras vezes, levava para casa. A seguir fazia a distribuição das matérias conforme nosso entendimento. Era a diagramação. Daí saía um jogo de originais que convenientemente arranjados, se tornavam as matrizes. Essas matrizes eu levava a Cópias e Cia, que fazia a impressão. Eram então duas folhas que precisavam ser "encartadas" e dobradas. Este trabalho era meu. Esse arranjo, com duas folhas perdurou até o Boletim nº 21, quando atingimos 3 folhas (doze páginas), e tiragem de 290 cópias. No restante, os meios foram os mesmos até ao redor de 2006 (3º trim.) e tiragem de 335 cópias, quando trocamos o fornecedor de impressão para a Visual Cópias, nas proximidades do CQV, e também de nossa residência. Passamos a ter melhor atenção e ganhamos tempo. Mais tarde, houve um avanço na impressão que passou a ser das três folhas em sequência. Isso eliminou o grande trabalho de "encartar" as folhas. Permaneceu o dobramento do conjunto das folhas. O número de cópias continuou crescendo até a presente edição, de cerca de 396 cópias para 358 associados. Nesses 15 anos, foram publicadas 670 páginas. As 60 edições montaram 210.544 páginas.

Dentre as matérias tratadas, o tema saúde/bem estar/qualidade de vida/nutrição, mereceu, em média duas páginas/edição, totalizando 129 páginas. A "Palavra do Presidente", o da Diretoria, o do Conselho e do Vice-Presidente, tiveram 42 presenças. Notícias

sobre eventos, futuros ou já ocorridos, foram respectivamente 19 e 27. A coluna destinada ao riso, ocupou cerca de 37 páginas. Excursões foram objeto de 12 inserções e confraternizações mereceram 30 matérias. A entrevista, de "Um Perfil em Destaque", apresentou 40 colegas. Notícias e Informações da Abencat, foram vistas 71 vezes. A coluna "Assim Vim Parar Aqui" teve a participação de 12 associados. Já na coluna "Esta é Minha Participação", Valdemar Marson, Chico Aznar (in-memoriam) e Mario Nusbaum, nos ofereceram 32 páginas de boa leitura.

O Boletim indagou: "O Que Fazem Nossos Colegas?" Diversos responderam com 23 anúncios de seus negócios. Outros contaram de suas atividades, seja cuidando de sua chácara, de sua escola, participando em clubes de serviço, organizações sociais, redigindo artigos, e até participando da administração municipal.

E noticiamos também a chegada de novos associados e, lamentavelmente, falecimentos. Por iniciativa de associados, vários textos foram redigidos para homenagear, em alguns casos, antigos funcionários da CBSA, que tiveram destaque em seu tempo. Alguns que participaram da Abencat, e nos deixaram em tempos mais recentes. E alguns ainda presentes que mereceram reconhecimento por sua importante participação na Abencat.

Alguns colegas merecem citação pois tiveram participação mais prolongada, seja alimentando uma coluna, como na saúde, José Carlos Fernandes Garcia, como a "Consultoria Abencat" de Marcos Armelin, ou os relatos de eventos, cheios de poesia, de Milton Alves Martins, ou ainda "Um Perfil em Destaque" de Alvaro Pereira. O mais longo, foi João Ferreira que deu, por muitos anos apoio, especialmente, desde os tempos das operações de "encartamento", quando era necessário, depois, dobramento, envelopamento, etiquetagem e postagem. Foram sempre muitas horas de trabalho.

Estas são algumas notas sobre o que foram os 15 anos de elaboração e edição do Abencat e você. Agradeço a todos os colaboradores que me ajudaram a chegar a este marco.

**Mario Helvio Miotto**  
mhmiotto@ig.com.br

## RELEMBRANDO ALGUNS ARTICULISTAS QUE HONRARAM ESTE BOLETIM COM SEUS TEXTOS

Na edição número 59 deste Boletim, fizemos uma pequena homenagem a três associados que contribuíram com textos de suas respectivas autorias, já publicados.

Relembrando essas contribuições, publicamos naquele número, artigo de Mario Nusbaum, intitulado MEMÓRIAS DE UM VENDEDOR, em que Mario narrava suas atividades na área de vendas, e seu aprendizado "expres" sobre operação de Aterro

Sanitário, para o que a Caterpillar ofereceria suas máquinas.

Como prometêramos, nesta edição, os homenageados serão Francisco (Chico) Ibañez (In Memoriam), e Valdemar (Dema) Antonio Marson.

Chico contou uma história vivida em sua pátria, onde "O Mira" assinava matérias na imprensa espanhola.

### O MIRA

No meu tempo em escola de padres, em Valência, na Espanha, se falava que, quando Colombo chegou à ilha de Guanahani, no Caribe, encontrou o que ele chamou de "Índios", crente de que havia chegado às Índias. No meio deles, um galego com aquela maquininha de pedal para afiar facas. Provavelmente, tinha arribado àquelas terras com os vikings...

Domingos Yáñes Árias era galego, tinha um laboratório fotográfico no Martinelli, em São Paulo e ia levando a vida naqueles anos sessenta, tentando "fazer a América". Morava lá mesmo com a namorada e tirava fotos dela com pouca ou nenhuma roupa para vendê-las no viaduto do Chá pros caipiras. Na época, foto de mulher sem roupa era o que havia... O apelido dele era "Mira" ("olha" em espanhol) porque, invariavelmente, começava as frases com uma "Mira". Muito embora fosse semi-analfabeto, era extremamente hábil no negociar e proprietário do título do Jornal Prensa Hispânica a que havia tomado de um seu devedor na falta de coisa melhor, como ele dizia. Junto com dois outros jornalistas espanhóis, fizemos um acerto com ele e passamos a publicar de novo o jornal. Mas isto é uma outra estória que fica para outra vez.

Alguns anos depois, um dia, andando pela São João, perto da Duque de Caxias, entrei numa loja de material fotográfico que havia sido inaugurada pouco tempo antes. Era de tamanho médio e com muito bom equipamento à venda: Rollei, Leica, Nikon, Canon etc. que naquele tempo eram as marcas mais respeitadas.

Eu olhando as máquinas, aí escuto um "...Aznar!" (meu sobrenome paterno). Olhei em volta e era ele, o Mira.

Conversamos um bom tempo, trocando opiniões sobre o que cada um de nós ainda esperava na América. Na época, eu trabalhava numa editora meio picareta que fazia álbuns comemorativos de maneira pouco ortodoxa (a gente visitava os fornecedores de uma empresa e os "convidava" a participar do álbum) e que, por isso mesmo, rendia uma grana razoável. Deu para comprar um sobradinho em Santo Amaro e um Skoda. Ele me disse que estava em um negócio meio bom para sair mas que estava pensando voltar para a

Espanha porque a família tinha terras para vender. Nos despedimos desejando o melhor para cada um de nós.

Poucos meses depois, passo na Conselheiro para ir na Fotóptica e encontro uma nova loja vendendo filmes e papel fotográfico pela metade do preço. Alguma coisa me disse que o Mira tinha algo a ver. Era o gerente. Conversamos um tempão e ele me confidenciou que os donos eram chineses, pretendiam detonar a Fotóptica e a Cinótica, uma em frente da outra, tanto assim que tinham avertido um loja antes e outra depois.

Não durou muito tempo. Tanto a Fotoptica como a Cinotica tinham um respeitável respaldo financeiro e peitaram os chineses que acabaram fechando. Para os clientes foi muito bom, oferta em cima de oferta.

Anos depois, já na Cat, estava eu em Puerto Presidente Stroessner, hoje Ciudad Del Este, no Paraguai, entro na loja Guarany para olhar umas muambas e escuto um "...Aznar!". Antes de olhar para trás, eu já sabia de quem era aquele inconfundível sotaque. O Mira me disse que lá era a última tentativa dele no Brasil.

Numa outra viagem a Foz, atravesso a fronteira e procuro a casa Guarany. Havia fechado. Numa outra loja pergunto a um daqueles árabes se sabia alguma coisa do Mira. Com olhar ameaçador ele me perguntou se o conhecia. Achei mais saudável falar que não, era apenas uma curiosidade natural pois eu também era espanhol. Aí ele me contou que o Mora pegou mercadoria em consignação, vendeu e se mandou, dando um cano histórico na comunidade islâmica de lá. O árabe me disse também que o estavam procurando, não muito preocupados com um acerto financeiro, mas com uma "solução final" para dar bom exemplo aos desavisados. Saí de lá com a nítida impressão de que numa mais encontrava o Mira.

**Francisco Aznar Ibañez**

## RELEMBRANDO ALGUNS ARTICULISTAS QUE HONRARAM ESTE BOLETIM COM SEUS TEXTOS.

Dema, resolveu prestar um Tributo aos "FUNDADORES DA CBSA" como ele chamava os mais antigos, que viveram os tempos da implantação da Caterpillar no Brasil

### TRIBUTOS AOS "FUNDADORES DA CBSA"

Aroldo - também não me lembro do seu sobrenome. Este era especial. Louco era pouco. Vivia aprontando. Não passava um dia sem que aprontasse algo. Chamo por testemunhas os amigos que relacionarei abaixo. (os que continuam vivos, tão somente), para confirmarem se é verdade ou não que ele "CUSPIA" para trás. Vivia falando que queria testar um extintor de incêndio que instalaram próximo de sua escrivaninha. Naquela época utilizávamos muitas folhas de carbono para obter cópias que, como se sabe tem na sua composição petróleo, portanto, fácil de pegar fogo. Um dia ele catou todas as folhas usadas de carbono, colocou na lata de lixo (naquela época era fabricada de lata). Não deixou ninguém saber o que estava aprontando. Pôs fogo. Gritou: fofo, fogo, levantou-se pegou o extintor, extinguiu o fogo e deixou a Contabilidade branca. Foi elogiado e citado como exemplo. Gratificado. almoçou na cantina, um mês grátis.

A Contabilidade ficava instalada numa sala grande. Quem nela entrava, tinha que passar por um estrito corredor formado por mesas à esquerda e à direita.

Aroldo trabalhava em uma delas, localizada à direita, no meio do corredor. Mr. Lee, diretor da Contabilidade, era um americano de uns 2 metros de altura, pernas e pés grandes. Andava como se estivesse marchando. Aroldo nos comunicou que naquela tarde chutaria uma lata de lixo. Ajeitou a lata, cheia de lixo, ao lado de sua escrivaninha. Quando Mr. Lee voltava do almoço, e ao se aproximar da escrivaninha do Aroldo, este com o lado do pé empurrou a lata mais para o centro do corredor. Não deu outra. Lata e lixo voaram para o ar. Prontamente lá estava Aroldo catando a lata e lixos, e com Mr. Lee envergonhado e pedindo desculpas e agradecendo ao Aroldo por estar lhe ajudando naquela hora.

Aconteceu que o Sr. Fernandes, conhecendo o Aroldo como conhecia, facilitou sua dispensa. A última vez que o ouvi falar dele foi quando um "japonês" o procurou na CBSA para matá-lo, pois ele (o japonês) tinha lhe vendido uma boiada, e este não o tinha pago.

Não sei o que deu...

Valdemar Antonio Marson (Dema)

### CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO

A Diretoria da Abencat está finalizando os trabalhos de organização e realização da Confraternização Anual de 2012. As primeiras preocupações foram a reserva do local, no CEC e agendamento do bufê selecionado através de uma licitação, ambos assegurados.

A experiência de anos anteriores mostrou que há muitas comemorações no fim do ano, razão porque temos programado esse evento, com antecedência, para o início do mês de dezembro.

Neste ano, o evento terá lugar a **8 de dezembro**, sábado. Algo que sempre é ressaltado, é a necessidade de se conhecer o número de participantes, para que se possa programar, adequadamente, as cestas de natal, alimentos e bebidas em Piracicaba, e ônibus em São Paulo. Para isso, as reservas devem ser feitas antes de **19 de novembro**. Nesse dia as reservas serão encerradas. Os detalhes da programação do café, aperitivo e almoço, foram transmitidos com o convite já enviado.

Mario Helvio Miotto

# CONSULTORIA ABENCAT

Cinco informações úteis não divulgadas!  
Principalmente a QUARTA

1. Certidões: quem quiser tirar uma cópia da certidão de nascimento, ou de casamento, não precisa mais ir até um cartório, pegar senha e esperar um tempão na fila.  
O cartório eletrônico, já está no ar!

Nele você resolve essas (e outras) burocracias, 24 horas por dia, on-line. Cópias de certidões de óbitos, imóveis, e protestos também podem ser solicitados pela internet.  
Para pagar é preciso imprimir um boleto bancário. Depois, o documento chega por Sedex.

Passe para todo mundo, que este é um serviço da maior importância.

2. Auxílio a Lista: Telefone 102... não!  
Agora é: 08002800102  
Vejam só como não somos avisados das coisas que realmente são importantes.....  
NA CONSULTA AO 102, PAGAMOS R\$ 1,20 PELO SERVIÇO.  
SÓ QUE A TELEFÔNICA NÃO AVISA QUE EXISTE UM SERVIÇO VERDADEIRAMENTE GRATUITO.

Não custa divulgar para mais gente ficar sabendo.

3. Artistas Famosos ficam em forma só com exercício e dieta?  
Tudo mentira, os famosos tem uma receita secreta que deixa o corpo em forma sem esforço, por isso conseguem perder peso muito rápido.  
Veja aqui como funciona  
- <http://www.noticiadosglobais.com.br/>

4. Multa de Trânsito: essa você não sabia.  
No caso de multa por infração leve ou média, se você não foi multado pelo mesmo motivo nos últimos 12 meses, não precisa pagar multa. É só ir ao DETRAN e pedir o formulário para converter a

infração em advertência com base no Art. 267 do CTB. Levar Xerox da carteira de motorista e a notificação da multa.. Em 30 dias você recebe pelo correio a advertência por escrito. Perde os pontos, mas não paga nada.

Código de Trânsito Brasileiro

Art. 267 - Poderá ser imposta a penalidade de advertência por escrito à infração de natureza leve ou média, passível de ser punida com multa, não sendo reincidente o infrator, na mesma infração, nos últimos doze meses, quando a autoridade, considerando o prontuário do infrator, entender esta providência como mais educativa.

5. Importantíssimo: Documentos roubados - BO (boletim de ocorrência) dá gratuidade - Lei 3.051/98 - VOCÊ SABIA???

Acho que grande parte da população não sabe, é que a Lei 3.051/98 que nos dá o direito de em caso de roubo ou furto (mediante a apresentação do Boletim de Ocorrência), gratuidade na emissão da 2ª via de tais documentos como:

Habilitação (R\$ 42,97);

Identidade (R\$ 32,65);

Licenciamento Anual de Veículo (R\$ 34,11)..

Para conseguir a gratuidade, basta levar uma cópia (não precisa ser autenticada) do Boletim de Ocorrência e o original ao Detran p/ Habilitação e Licenciamento e outra cópia à um posto do IFP..

**DIVULGUEM PARA O MAIOR NÚMERO DE PESSOAS POSSÍVEL. VAMOS ACABAR COM A INDÚSTRIADA MULTA E OUTROS ABUSOS!!!!**

Gostaria, se possível, que cada um não guardasse a informação só para si...

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](mailto:abencat@terra.com.br).

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](mailto: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 !!!



## ALIMENTOS TERMOGÊNICOS

Todas as atividades realizadas pelo corpo consomem energia, certo? Isso inclui o processo digestivo, que pode ser usado a seu favor para emagrecer quando o que está em questão são os alimentos termogênicos. Esses alimentos são capazes de aumentar o gasto calórico do organismo durante a digestão e o processo metabólico.

Os alimentos termogênicos são aqueles que apresentam um maior nível de dificuldade em serem digeridos pelo organismo, fazendo com que esse consuma maior quantidade de energia e caloria para realizar a digestão. Todos os alimentos gastam energia para serem digeridos pelo organismo, fazendo com

que se consuma maior quantidade de energia e caloria para realizar a digestão. Todos os alimentos gastam energia para serem digeridos, ou seja, têm capacidade de aumentar a temperatura corporal e acelerar o metabolismo, aumentando a queima de gordura. Porém, existem alguns que se destacam mais que os outros, pois induzem o metabolismo a trabalhar com ritmo acelerado, gastando assim, mais calorias, sendo estes classificados como termogênicos.

Saiba quais são os principais alimentos termogênicos e aprenda a utilizá-los - mas sem esquecer de passar antes por uma avaliação nutricional.



### **Pimenta - Caiena (pimenta vermelha):**

- Uma variedade de malagueta, aqui nos conhecida como dedo-de-moça ou chifre de veado;
- Rica em capsaicina, substância que aumenta a circulação, melhora a digestão e aumenta a temperatura corporal favorecendo o aumento da quebra de gorduras no tecido adiposo;
- Aumenta em até 20% a atividade metabólica;
- Quantidade de três gramas ou meia colher (chá) 2 x por dia, podendo ser adicionada em saladas e pratos quentes como tempero.



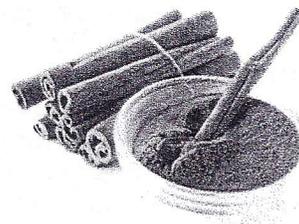
### **Café (cafeína):**

- A cafeína é capaz de aumentar o seu desempenho em tarefas manuais. É importante estimulante do sistema nervoso central;
- Consumido moderadamente, atua sobre o tecido adiposo estimulando a lipólise (quebra de gordura);
- Não possui calorias;
- Dose máxima diária: 3 xícaras (50ml)/dia;
- Exagero: interfere no sono causando insônia / sono inquieto / irritabilidade / nervosismo / interfere na absorção do cálcio e aumenta a eliminação deste nutriente pela urina / reduz a absorção de ferro / irrita as paredes do estômago.



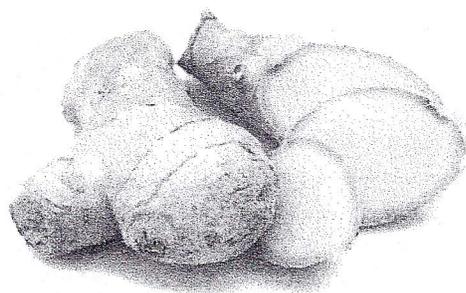
### **Chá verde ou Branco (Camellia Sinensis):**

- Rico em polifenóis, principalmente catequinas;
- Aumenta o metabolismo de gorduras;
- Reduz apetite;
- Reduz a absorção de açúcar no sangue que ajuda a diminuir a compulsão por doces;
- Acelera o trânsito intestinal;
- Dose: 3 xícaras (chá) por dia de 5 a 10 minutos antes das principais refeições;
- Insônia: não se deve consumir no fim da tarde e noite.



### **Canela:**

- Aumenta o metabolismo Basal, (Aldeído cinâmico);
- Melhora o sistema imunológico, combate a artrite, doenças cardíacas e diabetes;
- Dose: 1 colher (chá) rasa 2x/dia;
- Pode ser usada tanto em casca, para fazer chá, como para temperar carnes, ou polvilhada sobre salada de frutas ou misturada à banana com aveia em flocos.



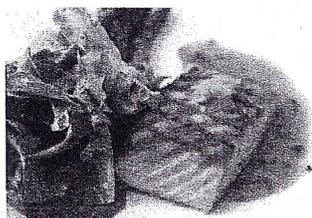
## Gengibre

- Aumenta o metabolismo em 20% (Gingerol e Sogaol)
- Pode ser consumido de diversas formas, cru, em marinadas para temperar carnes, aves e peixes, e ainda fica ótimo em molho de tomate, sopas de legumes e chá;
- Quantidade: 1 pedaço de 2cm, até 3 vezes ao dia.



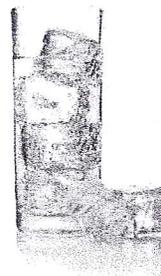
## Chá de Hibisco

- Aumenta a temperatura corporal durante a digestão e, conseqüentemente, aumenta o metabolismo (Antocianini);
- Tem efeito diurético;
- Quantidade: um litro por dia;
- Preparo: para um litro de água, deve-se usar 1 colher de sopa da flor.



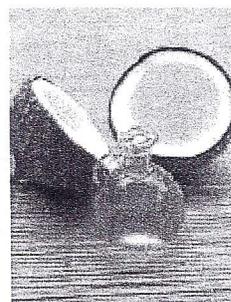
## Omega 3

- Encontrado em peixes - como salmão, sardinha e atum, em oleaginosas e na semente de linhaça;
- Aumenta o metabolismo basal;
- Elimina excesso de líquidos;
- É um antiinflamatório
- Previne e trata doenças cardiovasculares;
- Quantidade:
- Capsulas - 2 até 3 capsulas ao dia;
- Linhaça Triturada - 2 colheres de sopa ao dia;



## Água Gelada

- O organismo gasta energia para elevar a temperatura até a água estar adequada pelo corpo (36° e 37°C);
- Efeito leve;
- Quantidade: 8 copos por dia;
- Essa quantidade pode aumentar o gasto calórico em até 200kcal;
- Água é um veículo e um meio onde ocorrem as reações enzimáticas para nosso organismo funcionar. Mais água mais reações facilitadas, maior gasto calórico;



## Óleo de Coco

- Pode substituir outros óleos no preparo das refeições, com a vantagem de não se transformar em gordura trans quando aquecido;
- Produz uma sensação de saciedade
- Possui Triglicerídeo de Cadeia Média (TCM), não precisa de enzimas para ser absorvido. É rapidamente metabolizado e disponibilizado como fonte de energia;
- Contribui para a redução da gordura abdominal – ômega 9, ácido graxo que diminui a produção de cortisol, uns dos hormônios responsáveis pela armazenagem de gordura nessa região;
- Contém ácido Láurico: ácido graxo saturado que combate a inflamação vascular e reduz o LDL colesterol (o mau colesterol). Juntamente com o ácido caprílico, aumenta as defesas do organismo, permitindo tanto prevenir ou acelerar a cura de doenças virais e bacterianas.
- Quantidade: 2 colheres de sopa por dia, incluindo o que for usado no preparo de alimentos.

continua...

# ALIMENTOS TERMOGÊNICOS

**Lembrete:** Mas para que os alimentos transgênicos ajudem mesmo a emagrecer, é preciso que eles sejam consumidos sempre, pelo menos duas vezes por dia. A opção é ser criativo na hora de incluir ingredientes na dieta.

No entanto, sabe-se que não existem milagres quando o assunto é perder peso. Para que esses alimentos mostrem resultado, é necessário aliá-los à dieta regrada e exercícios físicos. Além disso, os termogênicos possuem algumas restrições. Quem tem hipertireoidismo não deve ingeri-los, visto que o metabolismo já está muito elevado, o que aumenta o risco de perda de massa muscular. Crianças e gestantes, pessoas com cardiopatias, hipertensão, enxaqueca, úlcera e alergias não devem abusar desses alimentos, pois eles podem levar a aumento da pressão arterial, hipoglicemia, insônia, nervosismo e taquicardia.

## Alimentação Saudável

Para que uma alimentação seja saudável e balanceada precisamos seguir as 3 Leis da Alimentação:

**Alimentação Completa:** comer alimentos de todos os grupos e beber água;

**Alimentação Equilibrada:** comer de acordo com as proporções dos grupos;

**Alimentação Variada:** dentro de cada grupo variar alimentos.

## Regras para uma Alimentação Saudável:

- Sente-se à mesa, com prato e talheres, sempre que for comer;
- Alimentar-se em locais calmos;
- Inicie as refeições, de preferência, pelas saladas cruas, temperadas com pouco óleo e sal e limão;
- Mastigar bem os alimentos;
- Não "pule" refeições, nem deixe a fome ficar insuportável. É preferível comer pequenas quantidades várias vezes ao dia. Faça de 5 a 6 refeições ao dia;
- Evite preparações que necessitem de maior quantidade de gordura, como frituras (empanados, milanesa, sauté, parmegiana, bolinhos, etc). Prefira alimentos cozidos, grelhados ou assados;
- Reduza o consumo de carnes vermelhas, substituindo-as, pelo menos 3 vezes por semana, por aves (frango, peru) e peixes, cuja a pele deve ser retirada antes do preparo;

- Varie o consumo dos alimentos, quanto mais colorido for seu prato, mais nutritivo estará;
- Tome água (2litros) ou chás, sem açúcar, nos intervalos das refeições
- Use adoçante artificial, se necessário;
- Use pouco sal e abuse das ervas naturais;
- Evite perdas do valor nutritivo dos alimentos: aproveite as folhas, talos e cascas, sempre que possível, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras;
- **Limitar** o consumo de alimentos ricos em açúcar (bolos, doce, refrigerantes, bolacha recheada...) e de alimentos ricos em gorduras (salgados, fast food, frituras...);
- Mexa-se! Pratique exercício que seu médico autorize e que lhe dê prazer.

## Receita

### Suco termogênico

#### Ingredientes:

- 3 cenouras sem casca
- 2 maçãs sem casca
- Um pedaço pequeno de gengibre
- Uma folha de couve
- Um punhado de hortelã
- Um talo de salsa

**Preparo:** Bata tudo e beba em jejum pela manhã.

### Molho termogênico

#### Ingredientes:

- 5 tomates
- 1 cebola
- 1 punhado de orégano
- 1 maço de salsa
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- Sal, azeite, óleo e vinagre de maçã a gosto

**Preparo:** Pique os tomates, a cebola, os pimentões e a salsa bem pequeninhos. Mexa bem e junte o restante. Misture bem e deixe curtir. Sirva em molheiras para acompanhar saladas.

Colaboração de: **Elaine Furlan Broggio**  
Nutricionista da Vila Saúde



## RIR É O MELHOR REMÉDIO

Rir é o melhor remédio

"Cê miorô?

Mineir, miudinho, todo tímido embarca no ônibus de BH para Resplendor.

Seu colega de poltrona, um "negão" de 1,80m de altura, com cara de poucos amigos.

Negão no maior ronco, e mineirim todo enjoado com as curvas da estrada.

A certa altura, mineirim não aguenta e vomita todo o jantar no peito do companheiro de poltrona. Mineirim no maior desespero, e negão ainda roncando.

Chegando em Valadares, o negão acorda. Passa a mão no peito e, todo melecado e gosmento, confuso, Olha indignado e confuso pro mineirim que, imediatamente, bate a mão no seu ombro e pergunta: Cê miorô?

Colaboração de **Roberto Soriano**

Nome do índio

Numa cidadezinha do velho Oeste americano, um índio pede ao magistrado:

"Índio quer trocar nome",

Pois não, responde o juiz.

Como o senhor se chama, pergunta o juiz.

'Índio chamar: 'Grande-locomotiva-que-apita-na-curva-toda-hora-que-passa-tunel,'

O juiz reflete e percebe que, de fato, o nome é muito comprido, e pergunta:

Como o senhor quer se chamar?

E o índio responde:

PIUIIIIIII.....

Fonte: **Revista Seleções**

Palpites.....

A mulher está na cozinha fritando um ovo quando o marido chega e

começa a gritar: - Cuidado! Jogue mais óleo! Vai grudar no fundo! Vire! Ande! Não esqueça o sal!

Irritada a mulher pergunta:

- Por que está fazendo isso? Pensa que eu não sei fritar um ovo?

- É só para você ter uma idéia do que sinto quando estou dirigindo e você começa a dar palpites

Fonte: **Revista Seleções:**

Mulher pouco simpática

Algumas mulheres de uma paróquia planejavam fazer um piquenique, e concordaram em não convidar uma integrante pouco simpática da comunidade.

Um dia antes do evento, no entanto, concluíram que aquele era um gesto muito pouco cristão, e decidiram e a convidaram.

Sabendo que havia sido excluída, a mulher não aceitou o convite.

Agora é tarde - disse ela - já rezei pedindo chuva amanhã.

Fonte: **Revista Seleções**

A Médica e os Residentes

No hospital, a médica mostra a radiografia para os residentes.

- Como podem ver, - diz a médica, - o paciente manca porque a fíbula e a tíbia esquerdas estão radicalmente arqueadas.

Dirigindo-se a um residente pergunta:

- Gabriel, o que você faria num caso desses?

- Bem - diz o residente, - acho que eu também mancaria.



Fonte: **Revista Seleções**

Vagalumes

Uma loira chegou ao hotel, em Manaus, e como estava muito quente, abriu a janela. Só que começaram a entrar muitos pernilongos. Ela então ligou para a recepção e reclamou:

\_ Boa noite, estou com muito calor e, com a janela aberta, o quarto foi invadido por pernilongos e eme incomodam.

\_ Se a senhora desligar as luzes do seu quarto, eles irão embora.

Ela fez o que ele disse e realmente estes se foram. Depois de um tempinho, começaram a entrar diversos vaga-lumes, e então ela tornou a ligar para a recepção reclamando. E o atendente:

\_ Mas o que foi agora?

Ela responde:

\_ Não adiantou, eles voltaram com lanternas...

Colaboração de **Roberto Kanashiro**

## NOVOS ASSOCIADOS

No mês de Agosto, tivemos a admissão de dois novos associados, que são:

- **Claudio Garbin**, casado com a Sra, Marilena Andreucetti Garbin.

Aniversários: Claudio - 24.03 e Marilena - 16.11

Telefone: (19) 3411.0420

Claudio já foi associado, mas esteve afastado por algum tempo, e agora retorna por sua própria iniciativa ao quadro de associados. Bom retorno, Claudio e Marilena

- **Mauro Paixão** - apresentado por Sérgio Bovi.

Casado com a Sra. Marta Gonçalves Paixão

Aniversários: Mauro - 21,11 e Marta - 05.12

Telefone: (19) 3421.1341

No mês de Setembro, o Conselheiro Fiscal Valdemar Antonio Marson, "Dema", apresentou:

- **Waldir Napolitano**, hoje residindo em Espírito Santo do Pinhal - SP

Casado com a Sra.Margarida Maria da Silva Napolitano

Aniversários: Waldir - 13.07 e Margarida Maria - 06.05

Telefone: (19) 3661.4968

No mês de Outubro tivemos uma admissão, de - **Arnaldo Fula Filho** - apresentado por Sérgio Bovi

Casado com a Sra. Marlene Adair Martins Fula

Aniversários: Arnaldo = 10.06 e Marlene = 06.12.

Telefone: (19) 3451.7082

Saudamos os novos associados e desejamos Boas Vindas. Observem que as quatro damas tem seu nome começando com M, de Maria.

Mário Helvio Miotto

## Reunião Conjunta da Diretoria e dos Conselhos Fiscal e Deliberativo

Dia 23 de agosto passado, reuniram-se no salão de festas do Edifício Lloyd Wright, em São Paulo, por convocação do Presidente do Conselho Deliberativo, os membros do Conselho Fiscal com o Diretor Administrativo, Luiz Carlos Lanzoni, para examinar as contas contábeis da Abencat, referentes ao 1º semestre de 2012. Após examinar os registros e documentos, e ouvir explicações do Diretor Lanzoni, os Conselheiros Fiscais elaboraram um parecer que foi passado ao Presidente do Conselho Fiscal. A seguir, esse presidente convocou a Diretoria para a Reunião Conjunta com o Conselho Deliberativo, para tomar conhecimento do Parecer do Conselho Fiscal, e deliberarem a respeito. Procedida a leitura do Parecer, em que o Conselho Fiscal declarava ter examinado os livros e registros contábeis, ouvido a exposição do Diretor Administrativo, e que todas as questões formuladas foram respondidas satisfatoriamente era de parecer de que as contas deveriam ser aprovadas.

Submatido a votação pelo Conselho deliberativo, foi o parecer aprovado por unanimidade. Em outro item da Ordem do Dia, o presidente da Diretoria, Antonio Barker Dutra da Silva, fez um breve relato da visita realizada à CBL onde mantiveram contato com o Presidente Luiz Carlos Calil e Sueli Agostinho. Foi tratado das mudanças ocorridas no

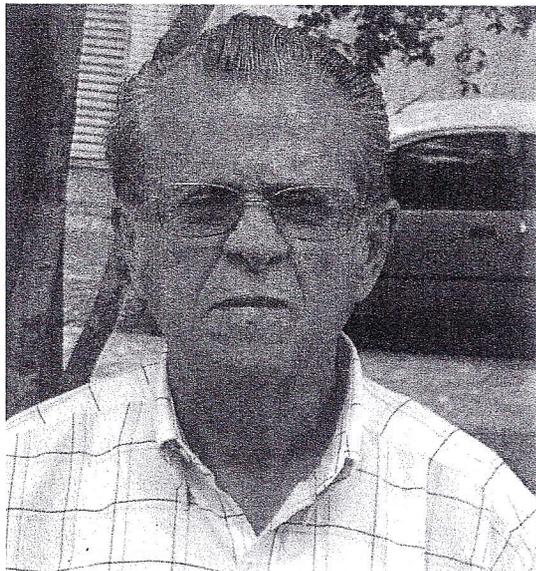
atendimento da Vila Saúde, como foi noticiado no Bol. nº 59. Foi acertada uma reunião com a participação de Lanzoni, de Darcio e de Silvia Maziero, com representante da Previcat. Ficou estabelecido que os contatos da Abencat com a Previcat se darão, exclusivamente, com Ana Carolina Sesso (<sezzo\_ana\_c\_@cat.com>), tel. 2106.4956. Foi comunicado que a Previcat enviará um material para recadastramento aos aposentados, e, posteriormente enviará o cartão de Seguro Bradesco a todos os associados. Na reunião, o Diretor Lanzoni sintetizou os resultados do 1º semestre em que a receita atin por Sérgio Bovigiu R\$ 39.084,00, comparada com o orçado de R\$38.592,00. Com esse desempenho o saldo em caixa, orçado em R\$ 56.530,00, atingiu R\$ 57.731,00, merce de administração austera dos recursos da Abencat.

Como de outras vezes, os dirigentes foram convidados a se fazerem acompanhar de suas esposas, e diversas compareceram. Enquanto os maridos dirigentes trabalhavam, foi proporcionado a elas, um passeio ao Shopping Jardim Sul. Ao final da reunião, os cavalheiros foram encontrar as damas no Shopping, onde fizeram uma almoço de confraternização.

Mario Helvio Miotto



### MARIO HELVIO MIOTTO



Nosso entrevistado deste número é o Mario Helvio Miotto. Mário teve uma participação importantíssima nos assuntos relacionados à Abencat e também como voluntário em projetos da cidade de Piracicaba. Tenham uma ótima leitura e conheçam um pouco mais a respeito deste nosso colaborador

Alvaro Pereira dos Santos

**Abencat e Você - Conte-nos a origem de sua família.**

**Mário Hélvio Miotto** - A minha origem, como a dos meus pais, é a italiana, tanto meus avós Miotto, Giuglio e Lucia, como os avós Bergamini (de minha mãe), Giovanni e Marietta, emigraram do nordeste da Itália e se dirigiram, ou foram dirigidos, para o Rio Grande do Sul. Os avós Bergamini aqui casaram e tiveram 5 filhos brasileiros, sendo Adelina uma das meninas. Ângelo Giovanni e Adelina tiveram 10 filhos, sendo eu o 8º. Algum tempo depois, tendo já seus primeiros três filhos, mudou-se com a família para Passo Fundo-RS, vindo a estabelecer-se como comerciante de produtos variados.

**AV - Fale-nos sobre sua família**

**MHM** - Nossa família inclui Martha minha esposa, e nossa filha, única, Eloisa. Eloisa é Engenheira Agrônoma, e se tornou Auditora Fiscal do Trabalho. Casada com Luiz Zotarelli, também Agrônomo, eles tem um filho, Ettore, fazendo curso superior de Hotelaria, na Suíça.

**AV - Quando e como se iniciou sua vida profissional?**

**MHM** - Embora tenha trabalhado por dois anos, ao tempo da Escola de Engenharia, como 'estagiário' na Secretaria Municipal de Águas e Saneamento, de Porto Alegre, tive meu primeiro emprego com 'Carteira Assinada', em fevereiro de 1959, na Willys Overland do Brasil, como Engenheiro de Ferramentas Jr. Em maio de 1962, realizei um sonho. Desliguei-me da Willys, e fui ser Engenheiro de Processos, na Ford Brasil, sendo, com o tempo, promovido a Supervisor de Planejamento de Processo, Gerente de Engenheiro de Manufatura Estafe e outros cargos de gerênCia. Em 1975, estando trabalhando na Ford Tractor Operation (FTO), fui demitido.

**AV - Quando e como você chegou à Caterpillar?**

**MHM** - O gerente de Recursos Humanos da FTO, me encaminhou a uma empresa de recrutamento, Kom & Ferry, de onde, após entrevista, fui ter uma entrevista com Chuck Meyer, bastante breve. Disse-me ele que em 8 ou 10 dias ele me diria se tinha uma proposta para mim ou não. Nessa ocasião, fez-me uma oferta que aceitei. E, formalizada minha admissão, fui posto a trabalhar, à guisa de familiarização com CBSA, no Planejamento. Passados 90 dias, ele veio me ver, e dizer que naquele dia ele devia tomar uma decisão efetiva ou dispensa. Segundo ele, as informações que teve, indicaram minha aceitação tanto por superiores como por meus subordinados, então, temporários por isso a decisão era efetivar. Acrescentou ele que eu fora admitido para trabalhar com ele, mas que diante do bom entrosamento observado, ele me deu a oportunidade de eu fazer a escolha. Optei por ficar no Planejamento. Permaneci da CBSA até 31 de janeiro de 1991, tendo por, la trabalhado por 15 anos e 9 meses.

**AV - Que função (oes) você desempenhou na CBL?**

**MHM** - Sem distinguir CBSA ou CBL, ocupei funções de Assistente de Gerente de Planejamento, Gerente de Manutenção, Gerente de Fábrica, Gerente de Qualidade Assegurada e Coordenador de Sistemas para Linha de Montagem.

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

**MHM** - Em meio a tantas lembranças, sinto dificuldade em apontar algo muito relevante.

## UM PERFIL EM DESTAQUE (continuação)

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

**MHM** - Quando comecei a contribuir para o IAPI, em 1959, fazia pouca fé nessa 'previdência'. Não confiava, mesmo. Por isso, desde os primeiros tempos, tive preocupação nessa área. Uma medida que tomei, em 1958, foi associar-me a uma Plano de Pecúlio, que mantenho até hoje. Dos meus rendimentos, procurei sempre reservar uma parcela para poupança. A compra de moradia própria, foi uma meta que estabelecemos. Observamos um pequeno prédio em construção, na Vila Monumento, São Paulo, um bairro próximo de onde morávamos, de aluguel. Paramos para perguntar e merecemos a simpatia do incorporador, que abrandou em muito as condições de aquisição, com financiamento do próprio, sem juros ou correção. Vi nos meus arquivos, que na declaração de IR de 1963, já morávamos em imóvel próprio. Alguns anos mais tarde, passamos a namorar a Aclimação. E viemos a saber por uma vizinha, sobre um lançamento nessa bairro. Entramos no negócio, em regime de cinto apertado, sem fazer dívidas. E outros imóveis mais vieram a consolidar nosso "pé de meia". Infelizmente, estávamos certos quanto ao IAPI, e seu substituto INSS. A aposentadoria inicial já não era essas coisas, mas hoje, o valor é cerca de metade do inicial. Penso que a aposentadoria, corolário do desligamento em 1991, poderia ter ocorrido mais tarde. Mas estávamos preparados.

**AV - Você teve uma posição de destaque como membro nas administrações da Abencat, Poderia salientar seus maiores feitos?**

**MHM** - Arregimentação de novos associados, promovi a primeira reforma do estatuto bem como seu registro no cartório, ajuste nas contribuições para maior equilíbrio entre os salários, os primeiros encontros entre os associados em Piracicaba, doação das bebidas pela CBL para as nossas festas e outras tantas atividades. Com expressiva participação em redação, pesquisa, digitação e acabamento, coordenei todas as 60 edições do Abencat e Você, organizei os arquivos da Abencat e fiz um plano de arquivamento de documentos.

**Av - Você também exerceu cargo no poder executivo da cidade. Fale-nos sobre essa experiência?**

**MHM** - Sou muito observador, e, há muitos anos, tenho constatado a ocorrência de inconveniências no sistema viário em e outras áreas. Faço um croqui da situação atual, faço minhas observações, e acrescento um um croqui com a solução proposta. Foram muitas dezenas. Uma boa parte delas foi adotada e modificações foram feitas. Artigos tratando de problemas de trânsito, também escrevi e foram publicados. Tive participação relevante nessas área, do Piracicaba 2010. Aparentemente, esse trabalho me deu visibilidade, e, revelaram que tenho alguns conhecimentos nesse campo.

Dia 31 de dezembro de 2004, estava eu em Brasília, na casa de uma irmã, quando recebi um telefonema de Carlinhos, informando que fazia uma semana que o Prefeito eleito, Barjas Negri estava à minha procura. Obtive o telefone de Barjas e liguei. A conversa foi curta. "Eu quero convidar... aceita?" Embora inesperada, não me surpreendeu. E eu aceitei. Administração Pública é muito diferente da privada. O risco de fazer algo que o TCE possa questionar, é grande. O ritual para fazer comprar, com sucessivas etapas de verificação, é demorado. Há coisas que podem ser feitas de forma tecnicamente corretas, mas que politicamente podem gerar enormes polêmicas. Há que se ter bom senso. Foi uma experiência interessante, e penso ter dado uma boa contribuição à Administração Pública.

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

**MHM** - O que seria útil dizer, não é possível sintetizar em poucas palavras. Mas tentando ser objetivo, lembrar que à medida que se envelhece, quando se torna "idoso", os gastos com medicamentos seja para curar, seja para prevenir, sobem muito. É necessário assegurar alguma renda além dos proventos da aposentadoria e do benefício da Previcat. Para isso, bem cedo o trabalhador deve "por de lado" uma parcela significativa dos ganhos, de todos os ganhos. Há quem diga "viva o dia de hoje!". Para isso, não é necessário queimar tudo. Os americanos tem uma expressão que diz que se deve economizar "para os dias de chuva"

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

**MHM** - continuamos morando em Piracicaba, onde também residem nossa filha e genro. Temos tido mais oportunidades de viajar para diferentes destino. Inclusive para visitar parentes. Nesse período, participei novamente do Conselho Coordenador das Entidades Civas de Piracicaba, no Projeto Piracicaba 2010 e, naturalmente na Abencat. Após a aposentadoria, trabalhei por cerca de um ano e meio, em uma empresa de auto-peças em Limeira. Particpei ainda como voluntário, em projetos como o Reciclar 2000, e no Fumdeca. Escrevi alguns artigos publicados na imprensa local. Escrevi e continuo escrevendo cartas, especialmente para o Estadão, que publica boa parte das mesmas. Mantenho-me ativo, mas é inegável que essa dia "melhor idade", é uma licença poética.

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

**MHM** - Penso já ter me estendido além do que foi perguntado. Não tenho mais nada a dizer.

Alvaro Pereira dos Santos

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