

PREVNEWS

Edição 7 | Abril 2012

Memória viva

Rui Rondan e seu acervo com mais de 20 mil fotos sobre a 3M

Pág. 6



VelhoBol:
diversão entre
amigos

Pág. 3

Roxo de saúde:
alimentos auxiliam no
combate a doenças

Pág. 4

Glass Bubble:
inovação em
Ribeirão Preto

Pág. 8

Editorial

Amigos prevemistas,

Em dezembro de 2012 a PREVEME completará 30 anos. É com muita alegria e satisfação que comemoramos este período de construção contínua de confiança e respeito com todos vocês.

Para marcar esta importante data, apresentamos o novo PrevNews. Com visual mais atraente e com periodicidade bimestral, o jornal trará matérias para toda a família.

Nesta edição, você saberá como foi o campeonato "Velhobol", conhecerá os benefícios proporcionados pelos alimentos roxos, além de conferir a história de um prevemista que tem mais de 20 mil fotos da 3M em seu arquivo pessoal.

Agradecemos por todos estes anos de muita história para contar. Temos certeza de que muitos capítulos ainda serão escritos!

Boa leitura

Aniversário PREVEME

No dia 31 de dezembro de 2012 a PREVEME completará 30 anos. Queremos ouvir o que você tem para contar! Pode ser uma história engraçada, um fato (ou mais de um) que marcou os seus anos de trabalho na 3M e até mesmo uma mensagem de aniversário.

Para participar, ligue para (19) 3838-7141 ou envie um e-mail para preveme@mmm.com. Você faz parte desta história!

Site novo

O novo website da PREVEME já está no ar.

Acesse **www.preveme.com.br** e confira informações sobre o plano de previdência, as últimas notícias nacionais e internacionais e a divertida série "CartoonPrev". Em breve, a lista de aniversariantes também estará disponível no site.

Agora você também pode acessar e consultar pelo site o demonstrativo de pagamento, informe de rendimento e dados cadastrais. Basta clicar em "área restrita".



EXPEDIENTE

O informativo PrevNews é uma publicação bimestral da PREVEME. Para enviar notícias, sugestões ou críticas: preveme@mmm.com

Colaboração: Jefferson de Oliveira, Vagner B. L. Silva, Ana M. Bento

Relações Públicas: Carolina Duarte, Lúcia Zilliotti e Layza Portes

Diretoria Executiva: Fernando do Valle, Claudinei Alves, Gustavo Ceccato, Rita Duarte, Soraya Benito

Conselho Deliberativo: Júlio Gandara, Francisco Barbeiro, Odair Faria

Conselho Fiscal: Márcio Pomini, Anderson Cotrim, Sérgio Cangiani

Redação e editoração: Serifa Conhecimento e Comunicação – www.serifa.com.br

Fotos: Arquivo 3M (exceto quando explicitamente creditadas)

© PREVEME 2012. Todos os direitos reservados.

VelhoBol: diversão entre amigos

No dia 4 de fevereiro foi realizado o primeiro VelhoBol no Clube da 3M de Sumaré. Por iniciativa de Ruy Baptista, mais conhecido como Ruy Abobrinha, os aposentados reuniram-se para um dia de lazer, animação e... alguns chutes na canela!

Quatro times disputaram as partidas e todos os atletas receberam medalhas pela participação. A equipe "Vermelha e Branca", comandada por Celso Honório, foi a campeã e levou um troféu para casa. O título de artilheiro do dia foi para Benê Dalben.

Para deixar o evento ainda mais divertido, os amigos colocaram a conversa em dia e repuseram as energias com um churrasco. Depois do sucesso do primeiro VelhoBol, a promessa do organizador e dos jogadores é de que o campeonato continue.

Acompanhe em breve o vídeo do primeiro VelhoBol no site da PREVEME.



Equipe Azul e Branca



Equipe Vermelha e Branca



Equipe Amarela e Preta



Equipe Branca e Vermelha

Roxo de saúde

A antocianina, pigmento presente nos alimentos de cor arroxeadas, é a heroína no combate a diversas doenças; conheça o poder dessas frutas deliciosas



Bonitos aos olhos e saudáveis para o corpo, os alimentos de cor roxa oferecem inúmeros benefícios. Protegem contra infecções, combatem os radicais livres (substâncias tóxicas produzidas pelo organismo), afastam tumores e doenças vasculares e até agem contra a obesidade. E o melhor: não é nenhum sacrifício entregar-se a essas delícias.

O segredo dos alimentos arroxeados está em uma substância chamada antocianina. A razão de todo esse poder é que elas contam com uma propriedade antioxidante turbinada.

É fácil entender. Naturalmente, o nosso corpo forma radicais livres, moléculas instáveis que perambulam pelas células e que podem agredi-las quando estamos com as defesas baixas. A poluição, a radiação ultravioleta e o cigarro, por exemplo, estimulam a proliferação. É aí que entra o roxo. A cor impede que as células passem por alterações. O resultado também retarda o envelhecimento e melhora o aspecto da pele.

Qual a melhor forma de aproveitar os benefícios?

Para aproveitar melhor estes alimentos o ideal é consumi-los na safra, frescos ou congelados na forma de polpa. Uma boa sugestão é variar bastante o preparo. Além de consumir a forma in natura, experimente preparar sucos ou misturar em saladas com outros vegetais. Eles dão um sabor agridoce às receitas e as tornam ainda mais saudáveis e saborosas.

Dica

As antocianinas perdem muito de seu efeito na presença de luz e calor. Por isso, os alimentos roxos devem ser consumidos crus e logo após o preparo.

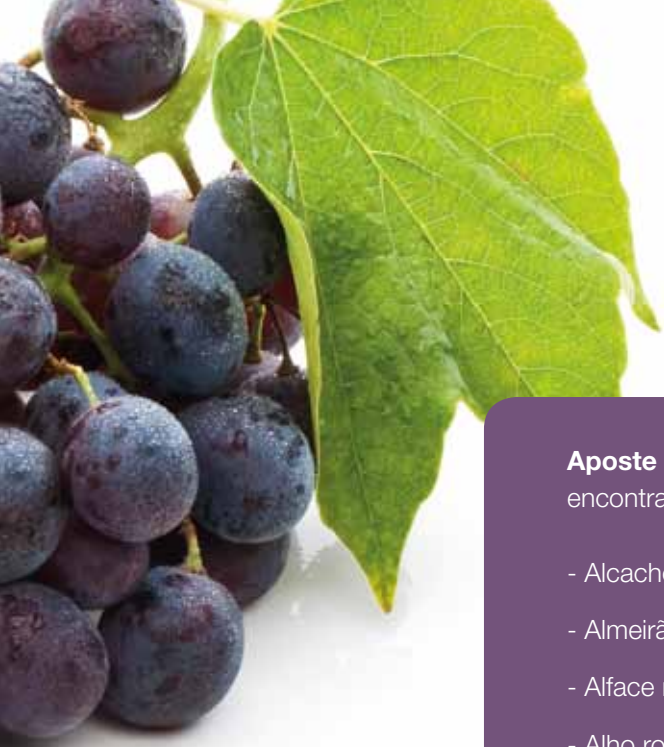
Uma pitada de conhecimento roxo

Conheça um pouco mais sobre os benefícios da jabuticaba, repolho roxo e açaí.

Jabuticaba: Mencionada em tantas músicas e poemas, não é a toa que a expressão “olhos de jabuticaba” é fonte de inspiração para poetas e compositores. Entre os seus benefícios está a redução do colesterol, melhoria da circulação sanguínea e das defesas do organismo.

Repolho roxo: Rico em antocianina, tem um grande poder de reduzir o risco do infarto. Além disso, auxilia na queima das gorduras e contém selênio, um nutriente que ajuda a manter a pele saudável e que também fortalece os ossos.

Açaí: A brasileiríssima fruta é campeã no combate aos radicais livres. Além de ser um excelente repositor energético, o açaí é rico em fibras, o que acelera o funcionamento intestinal. Só não abuse das quantidades porque ele possui muitas calorias.



Aposte no roxo. Confira uma lista de alimentos em que você encontra essas propriedades:

- Alcachofra
- Almeirão roxo
- Alface roxa
- Alho roxo
- Ameixa preta
- Amora
- Berinjela
- Beterraba
- Cebola roxa
- Figo roxo
- Framboesa
- Jabuticaba
- Jamelão
- Lichia
- Mirtilo
- Repolho roxo
- Uva roxa

Fontes: Revista Saúde!, Dieta Já e site www.mdemulher.abril.com.br



Dor aqui e acolá? Procure um fisiatra

Já sentiu aquela “dorzinha” incômoda nas costas depois de ter carregado objetos pesados e ela não passou? Já sofreu alguma torção durante a prática de um exercício e a dor não foi mais embora?

Se está passando por isso, consulte um fisiatra! Trata-se de um médico especializado em medicina física e reabilitação, que atende uma ampla variedade de doenças abrangentes a todas as faixas etárias. O foco deste especialista é restaurar a função dos órgãos ou dos membros afetados, dos casos mais simples, como dores reumáticas e tendinite, aos mais graves, que levam às limitações funcionais muito severas, como derrames e doenças degenerativas.

Embora não realize cirurgias, este profissional prescreve medicações e utiliza diversas terapias nos tratamentos como a termoterapia (uso do calor e do frio), massagens, acupuntura e exercícios terapêuticos. No site www.fisiatria.org você pode pesquisar um especialista próximo da sua região.

Fonte: www.saudetotal.com.br



Mais de quarenta anos de história... e muitas fotos para mostrar

A 3M está completando 66 anos no Brasil. Neste clima comemorativo, convidamos Rui Rondan, que trabalhou 42 anos na empresa, para contar um pouco da sua trajetória



No dia 17 de janeiro de 1967, Rui começava a sua história na 3M no departamento 0101, na época conhecido por Serviço de Vendas e Faturamento. Em junho de 1968, foi transferido para o departamento 0079 P&IE (Engenharia Industrial). Em 1995, o nome do departamento mudou para Operações Otimizadas (O2) e, em 2004, ganhou mais um novo nome: Otimização de Processos – PrO. Neste período, Rui ocupou diferentes cargos e encerrou sua carreira na empresa como especialista pleno de projetos em 21 de janeiro de 2009.

“A empresa sempre cresceu, sempre progrediu. Quando comecei a trabalhar na 3M eram apenas três edifícios de produção e um administrativo (escritório) em Sumaré mas, de ano em ano, acompanhávamos a sua evolução com a instalação de novos prédios e novas linhas de produção”, conta Rui.

Quando o assunto é amizade, Rui se lembra com carinho dos amigos: “não existe uma só pessoa que trabalhei que eu não admire. Tenho amizade com muitos colegas até hoje e sempre que posso ligo, mando e-mail ou os visito”. O prevemista também conta que é fonte de referência quando alguém quer saber do paradeiro de um ex-tresemista.

Rui é natural de Botuxim (antiga estação da Estrada de Ferro Sorocabana) que pertence ao município de Itu e é casado com Sueli há 35 anos. O casal gosta de viajar e acima de tudo, estar com os amigos para um bom papo e muitas risadas.



Glass Bubble: inovação em Ribeirão Preto

Fábrica é a primeira do segmento na América Latina

Glass Bubble é o nome em inglês para microesfera de vidro oca. A fábrica inaugurada em Ribeirão Preto é a quinta da 3M no mundo e a primeira da América Latina. O produto, que tem a aparência de um pó muito fino, possui diversas aplicações. Dentre elas destacam-se a isolamento térmica da tubulação de petróleo e

a aplicação extensiva como redutor de peso de materiais.

A planta de Ribeirão Preto foi preparada para atender, com alta tecnologia, o mercado local e também o de exportação. No mercado brasileiro, o investimento é para, principalmente, as áreas de óleo e gás. O material produzido será utilizado também nos projetos do pré-sal.

As expectativas são grandes. É uma excelente oportunidade para

a 3M acompanhar o crescimento econômico do Brasil, levando em conta a importância dos projetos do pré-sal. Além deste mercado, as microesferas de vidro ocas serão comercializadas para o mercado de tintas e vernizes e para o mercado de plásticos destinados a montadoras de veículos. Com o produto, as montadoras conseguirão peças mais leves e com a mesma resistência, reduzindo assim o peso e o consumo dos carros.



O Instituto 3M convida todos os prevemistas para participar do nosso Coral.

Os ensaios são realizados às segundas-feiras, das 17h às 19h, no auditório do CTC em Sumaré.

Para mais informações, entre em contato pelo telefone (19) 3838-7424 ou pelo e-mail vcpyles@mmm.com. Esperamos vocês!

