

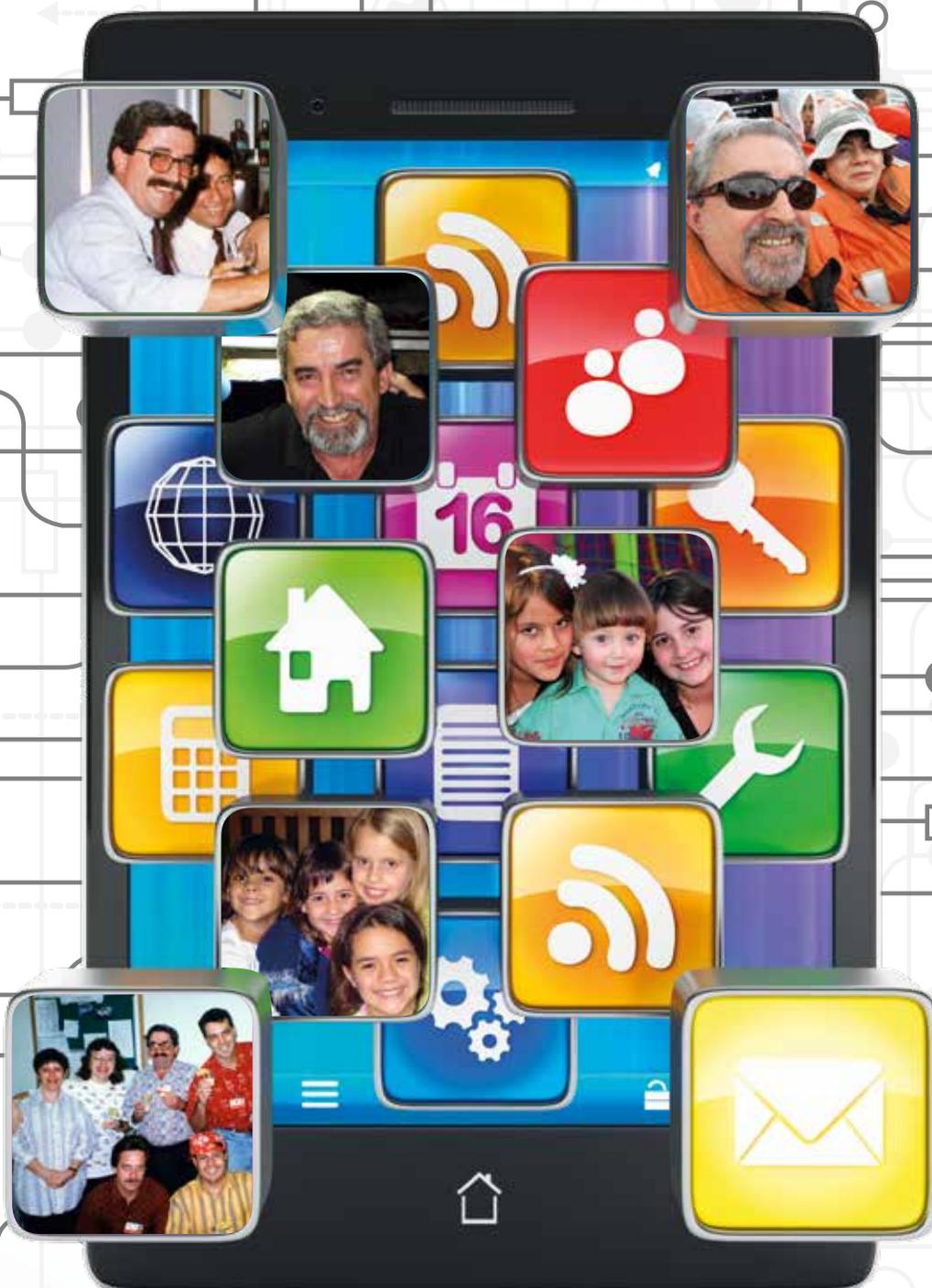
# PREVNEWS

Edição 12 | Janeiro 2013

## Adhemar Penha

Por dentro  
da rede

Pág. 6



Faz bem  
fazer o bem

Pág. 3

Promessas de  
Ano Novo

Pág. 4

Contas no começo  
do ano. E agora?

Pág. 5

## Editorial

Amigos prevemistas,

A primeira edição do PrevNews de 2013 chega repleta de boas energias e excelentes notícias. Na Coluna Viver Bem você acompanhará uma matéria sobre as promessas de começo do ano. Você já fez a sua? E a cumpriu? Veja algumas dicas para alcançar seus objetivos.

Além disso, o mês de janeiro é marcado pelas contas do início de ano. Por isso é sempre bom conhecer algumas dicas para planejar e não ficar endividado. Veja também uma matéria sobre voluntariado e se engaje em causas nobres e importantes para a sociedade.

Para estreitar a entrevista com o aposentando, conversamos com Adhemar Penha, que nos deu uma aula de tecnologia e como podemos utilizá-la da melhor forma.

A equipe do PrevNews deseja a todos um ótimo 2013!

Boa leitura!



## Viajar está mais fácil

A 3M do Brasil, por meio da área de Benefícios, acaba de disponibilizar uma excelente parceria, estendida para os prevemistas, com a **Costa Brava Turismo**. Os serviços oferecidos no convênio contemplam pacotes de turismo de lazer, nacionais e internacionais, entre outros serviços, comercializados pelas operadoras de turismo **Agaxtur, CVC e Viagens Master**. O desconto especial será de 5%.

Para mais informações entre em contato pelo telefone (19) 3753.2300 ou pelo e-mail [angelica@costabrava.com.br](mailto:angelica@costabrava.com.br). A **Costa Brava Turismo** está localizada na Av. Jesuíno Marcondes Machado, 581, Nova Campinas, em Campinas, com atendimento ao público de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h30, e aos sábados, das 9h às 12h30.

## Parceria Drogasil

A Unimed Campinas acaba de firmar uma parceria com a rede de farmácias Drogasil. Os prevemistas que possuem **Unimed Campinas** (titular, dependente e agregado) terão direito a desconto de 30% em medicamentos genéricos, 20% em medicamentos de marca e 5% em perfumaria. Basta apresentar o cartão Unimed Campinas no caixa que automaticamente o sistema fornecerá o desconto.

A relação de endereços das lojas Drogasil está à disposição para consulta no site <http://www.drogasil.com.br/>

*Para verificar se você tem direito ao desconto, consulte o código do seu cartão: é preciso que os primeiros números sejam 002*



### EXPEDIENTE

O informativo PrevNews é uma publicação bimestral da PREVEME. Para enviar notícias, sugestões ou críticas: [contato@preveme.com.br](mailto:contato@preveme.com.br)

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

**Relações Públicas:** Carolina Duarte, Lúcia Ziliotti 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](http://www.serifa.com.br)

**Fotos:** Arquivo 3M (exceto quando explicitamente creditadas)

© PREVEME 2013. Todos os direitos reservados.



# Faz bem fazer o bem

## Ser voluntário é doar-se e saber compartilhar tempo, conhecimento, felicidade, amor e humildade com o próximo

Trabalhar fazendo o que gosta é uma das melhores sensações. Imagina quando este trabalho ainda ajuda a pessoas carentes e torna suas vidas mais felizes e completas?

O voluntariado empresarial é um exemplo que vem dando certo. As empresas valorizam cada vez mais os colaboradores que prestam algum tipo de serviço social (a atitude faz diferença na hora da promoção e também da contratação). Além disso, existem outras inúmeras formas de se tornar um voluntário e ter o sentimento de dever cumprido com a sociedade. Aliás, os benefícios não param por aí.

Ser voluntário significa ser mais flexível, paciente, ter espírito de cooperação. Estas características não fazem diferença somente no ambiente da empresa, mas também dentro de casa e em todo tipo de relação interpessoal. Por este motivo, há quem diga que praticar voluntariado é uma terapia e um ótimo passatempo para todas as idades.

Em períodos específicos como Natal e Ano Novo, geralmente as pessoas sensibilizam-se mais e fazem algumas doações, como roupas e brinquedos. Mas esta ação pode ser feita durante o ano inteiro. É um gesto simples que faz a diferença para quem precisa.

O objetivo da ação é “doar” o que se tem de melhor. Pode ser na costura, em fazer contas, em contar histó-

rias, em cuidar de crianças, ou compartilhar muitos outros dons que podem estar escondidos por aí. Há instituições sérias espalhadas por todos os lugares aguardando novos voluntários.

Em 2012, o Instituto 3M desenvolveu diferentes projetos sociais, a maioria voltada para o empreendedorismo social. Para 2013, o objetivo é continuar com a mesma atuação, além de fortalecer e estender alguns dos projetos para outras cidades onde as unidades da 3M do Brasil estão instaladas.

Também estão previstas mais iniciativas, que serão divulgadas ao longo do ano. Os destaques de 2012 foram os projetos SENP e *Student United Way*, Teatro de Fantoches e o Preserve o Meio por Inteiro, em Itapetininga, e Campanha de Natal. Para saber mais informações basta acessar o site do Instituto: [www.instituto3m.org.br](http://www.instituto3m.org.br).

O site Portal do Voluntário ([www.portaldovoluntario.v2v.net](http://www.portaldovoluntario.v2v.net)) conta com uma rede nacional que intermedia o encontro entre instituições, empresas e pessoas interessadas em colaborar. É uma boa dica para quem está confuso e não sabe por onde começar. No site há coberturas sobre ações voluntárias isoladas, listas de instituições cadastradas e categorias nas quais você se encaixa para voluntariar, de acordo com seu perfil.



# Promessas de ano novo. Já cumpriu a sua?

A virada do ano renova as esperanças e simboliza uma nova chance para começar tudo de novo. Os votos são renovados e o período é propício para promessas e objetivos a serem cumpridos nos meses seguintes.

As promessas mais comuns são “vou começar uma dieta” e “vou entrar na academia”. Outras como “ver mais minha família”, “brigar menos”, “não atrasar nos meus compromissos” são algumas das que muitas pessoas fazem. O problema é efetivar estas mudanças e torná-las reais quando o ano vira. Por isso, aqui vão algumas dicas para não furar com as suas metas.

- Se a ideia foi frequentar a academia, tente ir pelo lado mais simples. Comece com caminhadas ao ar livre. Parques e bosques contam com equipamentos para alongamento – o que pode auxiliar. Visite um próximo de onde mora.
- Se a promessa foi ler mais livros, comece frequentando bibliotecas ou lojas do ramo. Troque dicas com outras pessoas e converse sobre o livro.
- Se o objetivo foi emagrecer, faça receitas leves, mas que sejam gostosas e fáceis de preparar. Aí não tem desculpa.



# Contas no começo do ano. E agora?

Todo começo de ano é igual. Muitas contas e um “bom rebolado” para se organizar e evitar atrasos nos pagamentos. Tudo chega ao mesmo tempo: matrícula da escola, material escolar, IPVA, IPTU, gastos com viagens e presentes, além dos boletos e contas já previstas mensalmente.

Para ter um início de ano mais tranquilo e sem dor de cabeça, acompanhe as dicas abaixo:

- **Priorize as dívidas mais antigas.** Geralmente os pagamentos mais antigos têm mais juros, e os do cartão de crédito mais ainda. Para quem pretende atrasar o pagamento das despesas, a dica é tentar renegociar ou atrasar aquela que acarretará menos problemas. No caso dos impostos, a inadimplência traz vários problemas legais.
- **Pague o IPTU à vista, se possível.** Assim como o IPVA, o valor do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) depende da cidade onde o imóvel está localizado e é calculado sobre o valor da propriedade. Por ser, geralmente, um valor pequeno, vale mais a pena pagar à vista, com desconto. O pagamento pode ainda ser efetuado em até dez prestações iguais, mensais, com vencimento sempre no mesmo dia de cada mês. Após o vencimento da parcela, o valor é acrescido de multa de 0,33% ao dia, limitada a 20%.



- **Não tenho dinheiro para pagar, o que faço?** Evite fazer compras. Pague as dívidas antigas e renegocie as que conseguir. Pense no presente e no futuro, evitando as liquidações de janeiro e as despesas de viagem de férias ou carnaval.
- **Programa-se para o ano que vem.** Todo começo de ano tem as mesmas despesas. Se o aperto no ano que vem já é previsto, por que não se preparar? Faça um planejamento e poupe dinheiro ao longo do ano para este momento e reserve seu abono anual.

Fonte: [www.veja.abril.com.br](http://www.veja.abril.com.br)

# Por dentro da rede

**Adhemar Penha** trabalhou na 3M por 30 anos e se aposentou em 2002. Durante seu período na empresa ele consolidou sua carreira na área de Controladoria. “Antes de ingressar na 3M eu já tinha experiência em outra empresa e também em um escritório de contabilidade, que trabalhei junto com meu pai”, comenta.

O aposentado guarda na memória ótimas recordações, principalmente, do espírito de união que era forte naquela época. “No início, como tinham poucas pessoas, os laços de amizades eram muito intensos. Tínhamos uma relação muito próxima, que ia

muito além da profissional. Aos poucos isso foi mudando, conforme foi aumentando o número de colaboradores – o que é normal”, destaca.

Em 1980, Adhemar foi transferido para outro setor: Desenvolvimento da Controladoria. “No mesmo período começou a era da informática dentro da 3M. Gostava muito de trabalhar lá e fazer programação. Era tudo novo para nós e tínhamos uma imensa curiosidade de saber como tudo funcionava. Nunca fiz curso de informática, então sempre que surgia uma dúvida, recorriamos para outra área”, recorda.



O envolvimento na tecnologia fez Adhemar ser até hoje um grande adepto da era digital. Hoje, além de usar a rede/internet para questões profissionais de sua empresa, também aproveita para interagir e manter contato com amigos antigos pelo Facebook e, porque não, com a própria família. “Tenho uma empresa de mangueiras hidráulicas e aproveitei meu conhecimento em controladoria e finanças para desenvolver todos os controles internos. Temos um sistema para fazer cálculos, controlar estoque, mas o Excel continua sendo um braço forte”, explica. O banco on-line também é bastante usado, tanto para controlar a empresa como em sua conta pessoal. “É uma facilidade

de enorme, já que não precisamos ir pessoalmente às agências”, completa.

No lado pessoal, Adhemar tirou o melhor proveito das redes sociais e, através disso, encontrou diversos ex-companheiros de trabalho tresemistas. “Formamos um grupo para reunir o pessoal e o resultado foi surpreendente. Em uma semana já tínhamos mil membros. Usamos o grupo para trocar ideias e, além disso, nos reunimos em um *happy hour* toda terceira quinta-feira de todo mês. É muito bom manter esses contatos vivos. A 3M foi muito importante na minha vida, inclusive para o meu desenvolvimento pessoal, e as pessoas fizeram parte desta história”, relata.



Adhemar é casado, tem quatro filhos e oito netos. Aos finais de semana gosta de reunir a família e amigos em seu rancho, com uma boa moda de viola. “Para quem ainda não se rendeu as redes sociais, acredito que hoje elas são uma ótima ferramenta para encontrar e reunir amigos. Mas é sempre bom dosar um pouco e manter uma vida social sempre saudável”, finaliza.



## Proteção invisível

A 3M acaba de lançar uma película que protege a pintura dos automóveis sem afetar a estética ou alterar as características do veículo. O Filme de Proteção de Pintura Anti-chip 3M chega para ampliar o portfólio de soluções para conservação da pintura de veículos. Trata-se de uma película de poliuretano autoadesiva transparente, para uso interno ou externo, que apresenta alta resistência, ótima adesão e possui função de vedação.

O Antichip 3M protege a pintura do carro de danos causados por batidas de pedras, arranhões, marcas de insetos, manchas de combustível e outras intempéries, além de ter uma camada de verniz com proteção ultravioleta, ou seja, não amarela com o passar do tempo e com a exposição ao sol.

O novo filme pode ser aplicado em maçanetas, soleiras, capô, grade frontal, para-choque, laterais das portas, caixa de roda, entre outros locais dos veículos. O cliente



pode escolher partes específicas para a aplicação ou até optar por colocar no carro inteiro. Caso haja algum dano, basta trocar a película, minimizando o dano à lataria. Além disso, o produto conta com três anos de garantia.

**Site:** [www.3m.com.br/antichip](http://www.3m.com.br/antichip)

## Para uma vida em movimento

A 3M está lançando no Brasil a linha 3M Futuro™. A marca de suportes ortopédicos é uma aquisição global da empresa e chega ao país para trazer produtos mais completos e inovadores. O Brasil conta com 32 itens do portfólio mundial.

Entre os benefícios da linha, além de toda a inovação 3M, há o respaldo de um grupo de experientes profissionais da área médica e de engenharia que estudam todas as lesões ortopédicas e desenvolvem produtos

cada vez melhores. Esse grupo cuida do design, seleção e adequação de diversos tipos de materiais – aqueles que proporcionam o máximo de conforto ao consumidor.

Algumas pessoas deixam de usar os suportes ortopédicos porque eles formam bolhas, machucam e incomodam. Por isso que os materiais da linha 3M Futuro™ são diferenciados. Muitos produtos possuem materiais transpiráveis, elásticos, com tiras ajustáveis, almofada em gel ou

espuma, com talas de alumínio e a costura e acabamento são macios, feitos sempre pensando no conforto do usuário, para uso diário e alívio da dor ainda mais rápido.

Os produtos ortopédicos disponibilizados no Brasil são voltados para seis partes do corpo: joelho, tornozelo, punho, polegar, cotovelo e abdômen.

**Conheça mais esta novidade da 3M no site:** [www.3mfuturo.com.br](http://www.3mfuturo.com.br)

