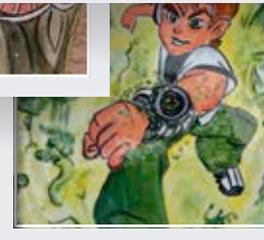
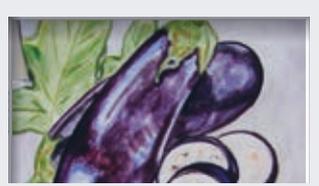


PREVNEWS

Edição 14 | Julho 2013



Maria Amélia

Beleza e delicadeza
na arte da pintura

Pág. 6

Além de chefe de família,
seja o CFO da sua

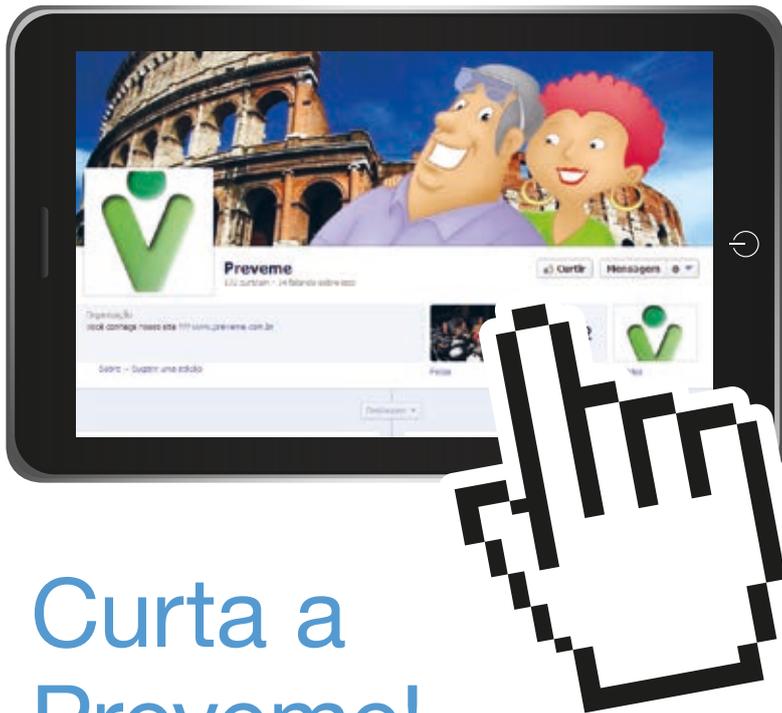
Pág. 3

Mantendo a forma
e a saúde no inverno

Pág. 4

Dicas Culturais

Pág. 5



Curta a Preveme!

Para ficar mais informado sobre finanças e economia e saber as últimas notícias da Preveme, curta nossa *fanpage* no Facebook!

www.facebook.com.br/Preveme

Editorial

Amigos prevemistas,

O planejamento orçamentário continua sendo um desafio para muitas famílias. Nesta edição do PrevNews daremos algumas dicas que ajudarão na organização das finanças em casa.

Na coluna Viver Bem, uma matéria para aquecer o inverno: os tipos de alimentos que saciam e ajudam a espantar o frio. Além disso, confira uma receita de sopa de palmito – uma opção light e prática de se preparar.

Na entrevista com o aposentado, a prevemista Maria Amélia, mais conhecida como Méia, abre a porta da sua casa para o PrevNews e mostra sua atividade preferida: pintura em porcelana.

Boa leitura!

Participe!

Faça parte do PrevNews! Como? Envie sugestões de matérias que você gostaria de ler aqui, conte sua história e indique amigos que tenham um hobby interessante.

contato@preveme.com.br

EXPEDIENTE

O informativo PrevNews é uma publicação bimestral da PREVEME. Para enviar notícias, sugestões ou críticas: 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: Maria Fernanda Ravazzolo, Claudinei Alves, Gustavo Ceccato, Roberta R. Kanawaty, Daniela Natale

Conselho Deliberativo: Júlio Gandara, Francisco Barbeiro, Soraya Benito

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 2013. Todos os direitos reservados.



Além de chefe de família, seja o CFO da sua

Em grandes corporações (e também em diversas pequenas empresas) é cada vez mais comum usar o padrão americano para a denominação dos executivos. A sigla CEO (*Chief Executive Officer*), por exemplo, é o equivalente ao presidente da empresa. Já o principal executivo financeiro é o CFO (*Chief Financial Officer*).

Aproveitando a prática, que está presente até em pequenas empresas, que tal “assumir a posição” de CFO – chefe das finanças – da sua família? Confira algumas dicas para lidar com as contas domésticas:

Estabeleça planos e metas

Defina, em conjunto com o seu marido/sua esposa, sem deixar os filhos de fora, quanto deve ser gasto em cada categoria de despesa e qual o valor da renda que deve ser poupado mensalmente para investimentos e fundo de reserva.

Cuide dos registros

Não confie na memória. Mantenha registros detalhados de tudo que é gasto. Eles servirão para fazer relatórios de controle e acompanhamento.

Faça uma reunião mensal

Pelo menos uma vez por mês, convoque a família para discutir as finanças domésticas. Revise os gastos do mês e faça o planejamento do mês seguinte. Analise os desvios e procure identificar as causas para equilibrar as finanças do próximo mês.

Saiba dizer “não”

Uma das coisas complicadas de ser um executivo financeiro é ter que assumir o papel daquela pessoa que precisa dizer “não”. Na família não é diferente e, muitas vezes, você terá que assumir o papel de “chato”. No final, todos serão compreensíveis e entenderão os motivos.

Transparência

O segredo é ser transparente. Um dos grandes problemas de finanças pessoais aplicadas à família é a chamada “infidelidade financeira”. Muitas vezes um cônjuge esconde do resto da família a verdadeira situação financeira, ocultando dívidas e, assim, alimentando o problema.

Fonte: www.exame.abril.com.br



Mantendo a forma e a saúde no inverno

O inverno está aí! A estação, considerada por muitos a mais charmosa do ano, oferece uma culinária caprichada, cheia de pratos e bebidas para aquecer e saciar a fome, que muitas vezes parece maior.

É aí que está o perigo! O aumento do apetite associado à diminuição dos exercícios físicos pode contribuir para o aumento de peso e para o desequilíbrio da saúde.

No inverno, as pessoas consomem mais alimentos porque precisam manter o corpo aquecido. São gastas mais calorias para conservar a temperatura corporal, por isso, são necessários alimentos que sejam fontes de energia.

Porém, para que haja um controle alimentar adequado, a dica é substituir o consumo de doces e alimentos gordurosos por alimentos mais leves, integrais e light, que produzem maior saciedade com menor teor de gordura.

Confira a receita de uma sopa saudável e muito fácil de preparar.

Sopa de palmito

Ingredientes

3 copos (600 ml) de água

3 xícaras (chá) de palmito

½ cebola picada

1 dente de alho picado

Sal, orégano e salsa picada a gosto

Preparo

Em uma panela coloque a água, o palmito, a cebola e alho. Cozinhe por dez minutos. Bata no liquidificador e volte ao fogo. Acrescente os temperos e ferva por mais dez minutos. Sirva em seguida.

Dica

Na hora de preparar qualquer receita de sopa, evite creme de leite e farinha. Estes ingredientes deixam a receita calórica e gordurosa.

Alimentos que aquecem com saúde

Mingau de aveia. A aveia é rica em fibras solúveis, que promovem saciedade, e também em silício, um mineral importante para a saúde da pele, das unhas e dos cabelos.

Sopa de legumes. De fácil digestão e nutritiva, a sopa pode ser consumida todos os dias, variando seus ingredientes.

Chás. Chás acalmam, desin-

cham, desintoxicam e, é claro, esquentam!

Frutas cozidas. Além de muito saborosas, saciam “aquela” vontade de comer um docinho.

Café com leite. Prefira leites com fácil digestão, como os vegetais (soja, aveia, arroz). Se optar pelo leite de vaca, prefira os com baixa lactose e os desnatados.

Segredos do inverno

O segredo para se aquecer no inverno está em proteger as extremidades do corpo. Ao proteger o pescoço com um cachecol, a circulação local aumenta e o calor dá uma percepção de conforto e alívio.

E os médicos alertam: é importante que a respiração nos dias de muito frio seja feita somente pelo nariz. O nariz aquece o ar gelado que chega ao copo por meio da dilatação dos vasos sanguíneos, evitando que ele chegue tão gelado na garganta, evitando uma inflamação ou infecção.

Fontes: Hospital e maternidade São Camilo (www.saocamilo.com)

Jornal Hoje (www.g1.com.br/jornalhoje)

Revista Boa forma (www.boaforma.abril.com.br)



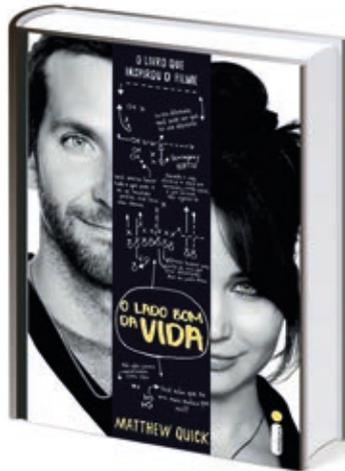
Dicas Culturais

Acompanhe as dicas de livros e as estreias de cinema que o PrevNews preparou para você.

Livro: O Lado Bom da Vida

Pat Peoples, um ex-professor na casa dos 30 anos, acaba de sair de uma instituição psiquiátrica. Convencido de que passou apenas alguns meses naquele 'lugar ruim', Pat não se lembra do que o fez ir para lá. O que sabe é que Nikki, sua esposa, quis que ficassem um 'tempo separados'. Tentando recompor o quebra-cabeça de sua memória, agora repleta de lapsos, ele ainda precisa enfrentar uma realidade que não parece muito promissora. Com o pai se recusando a falar com ele, a esposa negando-se a aceitar revê-lo e os amigos evitando comentar o que aconteceu antes de sua internação, Pat, agora viciado em exercícios físicos, está determinado a reorganizar as coisas e reconquistar sua mulher, porque acredita em finais felizes e no lado bom da vida.

Autor: Matthew Quick



Livro: 151 Dicas Essenciais para Gerenciar seu Tempo

O autor, Robert Dittmer, trabalhou por mais de 30 anos em corporações e em empresas governamentais. Aproveitou sua experiência para escrever este livro com 151 dicas essenciais para lidar de forma eficaz com a falta de tempo para as atividades do dia a dia. Organizar a rotina é fundamental para evitar o estresse e não prejudicar os relacionamentos pessoais e o trabalho. Realize mais em menos tempo, assuma o controle da sua agenda e crie o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional.



Estreias nacionais (agosto):

Vendo ou alugando

Bisavó, avó, mãe e filha dividem uma casa luxuosa próxima de uma favela, que elas não podem mais manter. Com a pacificação, na favela, possíveis compradores começam a aparecer, mas, durante uma visita, começa um tiroteio, e todos ficam presos dentro da casa.

Gênero: comédia.

Elenco: Marieta Severo, Marcos Palmeira, Nathalia Timberg, Sílvia Buarque, Antonio Pitanga.



Boa sorte, meu amor

Dirceu é um homem de 30 anos, que tem origens na aristocracia latifundiária do sertão pernambucano, entretanto ele tenta enterrar o passado de sua família. **Gênero:** drama. **Elenco:** Vinicius Zinn, Christiana Ubach, Rogério Trindade.

Fontes: www.livrariasaraiva.com.br
www.filmeb.com.br
www.adorocinema.com

Beleza e delicadeza arte da

Maria Amélia Ramos foi funcionária da 3M do Brasil por quase 35 anos. Durante a longa carreira profissional na empresa, assumiu a gerência do departamento de Tecnologia da Informação, e-Productivity, Otimização de Processos e Serviços Administrativos.

Há quatro anos, Méia, como é carinhosamente conhecida, aposentou-se e começou a se dedicar ao trabalho artístico, uma paixão do tempo de menina.

“Desde criança costumava desenhar e pintar. Quando jovem, frequentei a Escola de Belas Artes de Araraquara e abandonei a atividade para ingressar na faculdade. Quando comecei a pensar na preparação da aposentadoria, aproximadamente dez anos antes, escolhi aprender pintura em

faiança e porcelana. Lá experimentei várias técnicas, inclusive pintura em madeira e tecido. Mas minha preferida é mesmo a porcelana”, conta Méia.

Depois de aposentada, Méia matriculou-se em uma escola de artes para aperfeiçoar-se no desenho artístico. “Aprendi e continuo aprendendo várias técnicas de pintura em papel (grafite, nanquim, aquarela, giz pastel, lápis de cor). Tenho uma produção bem variada que uso para presentear ou até mesmo para vender, embora não seja este o meu foco”, diz.

Quando perguntada sobre o que sente quando está pintando, ela não hesita: “A sensação é sempre boa porque estou produzindo coisas bonitas, do meu gosto, com liberdade



Fotos: Arquivo pessoal Amélia Ramos

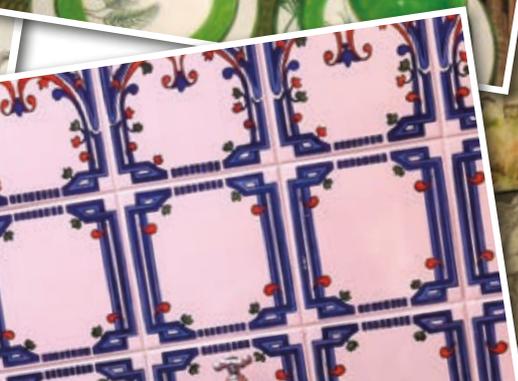
na pintura

de estilo. O processo inteiro é envolvente, desde a escolha da peça e do tema até a produção. Isso é delicioso!”.

Entre os benefícios do aprendizado da arte, ainda segundo a prevenida, está a riqueza das aulas em grupo. “Temos contato com pessoas diferentes e de idades diferentes. As conversas são sobre assuntos variados e atuais. O tempo voa tanto na aula quanto quando estou pintando sozinha, em casa”.

Méia é casada e não tem filhos, mas adora estar rodeada por crianças. “Temos muitos sobrinhos e sobrinhos-netos. Alguns deles me chamam de vovó tia Méia”, diverte-se. Além dos trabalhos artísticos, ela também dedica-se à ginástica, uma atividade regular para manter a saúde e garantir qualidade de vida.

Para quem quiser prestigiar os trabalhos da prevenida é só visitar a 30ª Exposição Anual de Pintura em Porcelana, Faiança e Vidro do Clube Campineiro de Pintores de Porcelana. O evento será realizado nos dias 23 e 24 de agosto, no Hotel Vila Rica, em Campinas.



3M vence o Prêmio Nacional de Inovação

Por sua cultura e esforços para fomentar a inovação no país, a 3M do Brasil é a grande vencedora da categoria “Gestão da Inovação”, na modalidade grande empresa, do Prêmio Nacional de Inovação da CNI (Confederação Nacional da Indústria). Outras 11 empresas também foram reconhecidas nesta edição. “Este reconhecimento representa as ideias e esforços de todos os funcionários da 3M do Brasil. Isso nos dá mais inspiração e reforça aos nossos clientes que vivemos para a nossa visão, além de ser ótimo para nos ajudar a atrair e reter bons talentos”, comenta Chris Olson, diretor de Pesquisa e Desenvolvimento da 3M.

Com o prêmio, a 3M e as duas outras empresas vencedoras da categoria “Gestão da Inovação” terão, juntas, R\$ 900 mil

em crédito pré-aprovado no Edital de Inovação SESI/SENAI para o desenvolvimento de projetos inovadores. “Atualmente, estamos avaliando os projetos que poderiam utilizar do prêmio e que estão alinhados às regras e restrições”, revela Chris.

Nesta edição o prêmio recebeu 981 inscrições de empresas de pequeno, médio e grande porte. Podem participar empresas de todo o país, desde que tenham implementado um sistema de gestão da inovação ou tenham desenvolvido um projeto inovador cujos resultados impactaram significativamente o desempenho do negócio.

Além do prêmio outorgado pela CNI, a 3M também foi vencedora no Prêmio Época.



Lançamentos Scotch-Brite

A família Scotch-Brite está crescendo. Dois lançamentos chegaram ao mercado em maio para trazer mais praticidade e facilidade para o dia a dia das consumidoras. São as esponjas “Não Risca Rosa Mais Macia” e “Limpeza Mais Verde com Fragrância”.

A esponja Não Risca oferece o benefício de não riscar itens e superfícies delicadas como vidro e aço inox na hora da limpeza. O produto já fazia parte do portfólio 3M, mas agora ficou mais macia, atendendo a solicitação das consumidoras. “Um estudo demonstrou que parte das entrevistadas gostaria que a esponja fosse mais macia facilitando a limpeza de cantos difíceis”, explica Emerson Mota, gerente de produto da área de Limpeza Doméstica. A esponja Não Risca Azul não foi alterada e manteve as mesmas características já reconhecidas pelo consumidor. É possível encontrar os dois produtos no mercado (rosa e azul). “Foi uma maneira que encontramos de agradar os dois tipos de consumidoras”, revela.

Em junho foi lançada uma campanha no Facebook com o slogan “Tire sua louça do armário”. O objetivo foi apresentar às consumidoras o novo produto. Para participar, bastava cadastrar-se na fanpage da Scotch-Brite e a 3M enviava uma esponja à casa da pessoa. A consumidora testava o produto e pode-

ria publicar sua opinião on-line. “A ideia é fazer um manifesto e mostrar para as consumidoras que elas podem usufruir das louças sem ter medo de limpá-las e riscar ou estragar depois”, destaca Emerson. Mais de mil esponjas serão distribuídas.

A Esponja Limpeza Mais Verde é um produto inovador com apelo sustentável, cuja composição é a espuma à base de soja e fibras naturais. “O diferencial que agregamos a esta esponja é o leve toque do aroma de limão. No passado tínhamos um produto com esta fragrância e muitos consumidores pediam que ele retornasse”, comenta Emerson.

