

# PREVNEWS

Edição 16 | Dezembro 2013

## Neusa Denucci

Pintando e bordando

Pág. 6



Se programe para as  
liquidações e viagens  
de fim de ano

Pág. 3

Dez dicas que  
ajudam a limpar o  
seu organismo.

Pág. 4

3M foi escolhida  
como a empresa mais  
inovadora do Brasil

Pág. 5

## Um momento simples, mas inesquecível

O Natal é, sem dúvida, uma data especial para todos. Não importa a idade. Por isso, o PrevNews quer saber como foi a sua comemoração. Envie uma foto para o e-mail : [contato@preveme.com.br](mailto:contato@preveme.com.br) e compartilhe um dos momentos mais tradicionais e especiais que você passou com a sua família ou amigos. As fotos enviadas farão parte de um mural na próxima edição.

Participe e divida este momento com a gente!

## Um novo site para você!

O site da Preveme está de cara nova. O visual moderno e atualizado traz as últimas notícias e também dicas de filmes, livros, finanças e muitas outras.

A Preveme II, com a série Madame Depret, lançou no site uma série de filmes que, de forma leve e divertida, tem o objetivo de chamar a atenção de assuntos relacionados a orçamento familiar, vantagens tributárias na declaração do IRPF, benefícios do aumento do percentual de contribuição, cuidados com financiamentos e como escolher investimentos.



**Acesse [www.preveme.com.br](http://www.preveme.com.br)**

## Editorial

Amigos prevemistas,

Na última edição do ano, o PrevNews entra em clima de renovação, planejamento e definição de novas metas para o ano de 2014. Acompanhe uma matéria que dá dicas sobre como aproveitar da melhor forma as viagens de férias e as liquidações de queima de estoque. Tudo isso sem perder o controle e acumular contas para o ano que vem, claro!

A coluna Viver Bem traz uma matéria sobre alimentação saudável. Como "limpar" o organismo da alimentação causada pelos exageros de finais de ano? Siga as dicas.

Na Entrevista com o Aposentado foi a vez da Neusa Denucci contar o que faz na sua aposentadoria. Confira!

Boa leitura!

**Equipe da redação**

### 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:** 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](http://www.serifa.com.br)

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

© PREVEME 2013. Todos os direitos reservados.

# Como se programar para liquidações e viagens de fim de ano

Para que as finanças não fujam do controle no final do ano, começar a planejar antecipadamente os gastos pode evitar que dívidas estiquem até o ano seguinte. Nesta época, é importante já pensar em organizar a viagem de férias e relacionar os presentes que terão de ser comprados.

No caso da viagem, o primeiro passo é decidir qual é o destino, a duração e o valor que poderá ser gasto na viagem. Quanto antes você comprar passagens ou pacotes, maior chance terá de conseguir preços interessantes.

Famílias ou grupos de viajantes que optarem por pacotes de viagens também podem conseguir promoções. É importante estar sempre de olho nas ofertas de agências ou diretamente do hotel.

Geralmente, as cidades turísticas acabam vendendo os artigos típicos por valores muito altos, considerando que o turista sempre viaja com dinheiro. Por isso, é fundamental pesquisar os preços, pechinchar ao máximo e comprar só o que realmente será usado.

## Compras

As promoções e megaliquidações de fim de ano também são boas oportunidades para comprar os presentes de Natal e economizar dinheiro. Geralmente as queimas de estoque acontecem no final de dezembro ou em janeiro. Uma dica é listar os produtos que serão comprados e pesquisar os preços. Só assim será possível descobrir se o valor da promoção é realmente menor que o praticado no mercado.

Na hora de comprar, os produtos deverão estar listados por ordem de importância. Essa prática ajuda a organizar a compra e evita gastos desnecessários.

Mesmo com a lista de produtos em mãos, é comum encontrar outras ofertas atraentes. Nesta hora, é importante questionar-se sobre a necessidade de adquirir algum produto fora da lista, pois uma compra sem programação pode comprometer a compra de presentes realmente necessários.



Se o final de semana combina com exageros, imagine a ceia de Natal ou o Ano Novo? Por isso, confira uma lista com dez dicas que ajudam a limpar o seu organismo.

**Chá verde e chá branco:** Antes de incluí-los na sua alimentação, consulte um médico. Caso não possa consumir, prepare sucos e sopas diuréticos.



**Soja e derivados:**

Substitua a tão amada carne pela proteína de soja e os tradicionais queijos por tofu.



**Cereais integrais:** Comece o seu dia consumindo este tipo de produto. Por ser rico em fibras, ele ajuda no funcionamento do organismo.



**Temperos:** Alecrim, cúrcuma e gengibre são temperos que deverão constar em grande parte das suas receitas.



**Peixes:** Escolha o que você mais gostar. Porém, é sempre bom lembrar que eles devem ser assados.



**Uva vermelha:** Lembre-se que ela precisa ser orgânica, ou seja, livre de agrotóxicos.



**Oleaginosas:** Consuma nozes, avelãs, amêndoas, castanha-do-pará, castanha-de-caju e macadâmia. Mas tudo com moderação.



**Frutas cítricas:** Abacaxi é a melhor opção. Prepare um suco e tome na hora do lanche.



**Vegetais:** Invista em couve, couve-flor, brócolis e repolho.



## Muito fôlego para a inovação

Pelo segundo ano consecutivo a 3M foi escolhida como a empresa mais inovadora do Brasil. A distinção foi resultado de um estudo realizado pela consultoria A. T. Kearney em 15 países (no caso do Brasil, em parceria com a revista Época Negócios), que considera cinco dimensões de inovação: estratégia, processos, organização e cultura, estrutura e suporte e resultado da inovação.

O prêmio Best Innovator é uma premiação internacional. Neste ano foram avaliadas 120 empresas, 30 das quais foram visitadas pela consultoria. Uma rápida olhada na classificação final, que inclui nomes de destaque como Basf, Dupont, Whirlpool, IBM, Goodyear, Vale e Fiat, dá a dimensão do prêmio e do orgulho de continuar sendo uma referência em inovação no Brasil.

### Desafio diário

Mas o que faz da 3M a empresa mais inovadora do Brasil? Ser inovadora desde sempre, e no resto do mundo também. Como esclarece Alberto Gadioli, diretor de Pesquisa & Desenvolvimento da empresa, “Inovação é natural para nós. Não é algo que fazemos para partici-

par de uma competição, ao contrário, é a nossa forma usual de fazer negócios. O prêmio reconhece algo que já fazemos há muito tempo, que é parte do dia a dia e que permeia toda a organização. O que nos move é a vontade de fazer diferente, descobrindo novas formas mais simples e que agreguem mais valor aos nossos clientes, sejam eles empresas ou consumidores. E não falamos somente de produtos, mas também de conceitos, de modelos de negócios. Continuamente nos questionamos como podemos fazer negócios de um jeito diferente e melhor”.



## Campanha de Natal

A tradicional Campanha das Sacolinhas de Natal, promovida pelo Instituto 3M, envolveu novamente os funcionários da 3M despertando o espírito da solidariedade.

A arrecadação vem crescendo gradualmente e, a cada edição, ganha mais adeptos. Além dos funcionários, já são registradas participações das suas famílias, dos aposentados 3M e dos vendedores que trabalham remotamente por todo o país.

Em 2013 serão distribuídas cerca de 2 mil sacolinhas para 23 entidades que cuidam de crianças e idosos nas cidades onde estão localizados os sites da 3M.

O Centro Educacional Rebouças (CER), da cidade de Sumaré, é um deles. Para Teresinha Lago, assistente financeiro da instituição, a campanha realizada pela 3M é uma grande alegria. “Acolhemos famílias de baixa renda e que não têm condições de oferecer nada além do básico aos seus filhos. As

doações transmitem carinho e felicidade aos nossos atendidos”.

Além da arrecadação, voluntários do Instituto participam das entregas das doações, completando o ciclo da campanha. “Este gesto de carinho é muito gratificante e nos enche de emoção. Agradecemos a todos que puderam proporcionar um Natal inovador e mais digno para as crianças e idosos assistidos pelas instituições parceiras do Instituto”, encerra Giovana Pereira, coordenadora do Instituto 3M.





# Pintando e bordando

Quem disse que se aposentar significa não ter atividades? Para Neusa Denucci a aposentadoria trouxe mais tempo para se dedicar a outros assuntos.

Com uma semana agitada e um final de semana repleto de afazeres, Neusa divide-se entre o trabalho voluntário, ensaios do coral de sua igreja, bordados e, ainda, não deixa de se exercitar com o apoio de uma das sobrinhas, que é personal trainer.

“Trabalho como voluntária do residencial Denaiá, uma casa de repouso para idosos. Uma vez por semana percorro mais de 50 lojas em Americana e coeto notas fiscais paulistas que os clientes doam para os estabelecimentos. Nós fazemos o cadastro e, com esta ajuda, estamos construindo um novo local para os idosos. É um trabalho muito prazeroso e gratificante para mim,” destaca Neusa, que trabalhou por 22 anos na 3M na área de serviços médicos, como enfermeira.





O talento para bordar foi outro que nasceu depois da aposentadoria. Assim como o gosto pela música. “Eu bordo quadros. É algo que exige muita atenção nos detalhes, mas que eu faço com muito capricho. Até já tive este trabalho reconhecido e exposto na biblioteca municipal de Americana, foi um motivo de muito orgulho para mim”, conta. “Já a música entrou na minha vida aos poucos. Participo do coral da minha igreja e canto com o grupo todos os domingos no culto. No final de ano, principalmente, somos convidados para diversas apresentações, as quais vou com muita satisfação. A última aconteceu na universidade Mackenzie, em Campinas e reuniu mais de 200 vozes”, completa.

Viajar também é um grande passatempo e levou Neusa a conhecer diversos países como a Inglaterra, Chile, Alemanha e outros. “As vezes até acho que tenho que sossegar um pouco, porque quando vejo estou acumulando diversas responsabilidades. De qualquer maneira é isso que me faz sentir bem”, conclui.



# Parceria em mais um Ano Novo!

A Preveme tem o grande orgulho de estar ao seu lado em mais uma virada de ano. É época de alegria, confraternização, reencontros e também saudades de um ano que já se encerrou.

No meio de tanta festa, você já traçou seus planos para o ano que vem? Se não, inicie já! O ano só é novo se você trazer novidades, traçar novas metas e ir atrás de mais objetivos.

Faça algo novo em 2014. Este é o nosso desejo a você. E, claro, conte com a gente!

Um feliz 2014!

**Equipe Preveme**

