

PREVNEWS

Edição 17 | Março 2013

Renato Carvalho

A boa intuição de um professor de inglês

Pág. 6



Começe 2014
sem dívidas

Pág. 3

Bons motivos para
uma boa noite de sono

Pág. 4

3M do Brasil: mais
de um milhão de fãs

Pág. 5

Viajar está mais fácil

A 3M do Brasil, por meio da área de Benefícios, mantém uma excelente parceria com a Costa Brava Turismo e que se estende aos prevemistas. Os serviços oferecidos no convênio incluem pacotes de turismo de lazer, nacionais e internacionais, entre outros serviços, comercializados pelas operadoras de turismo Agaxtur, CVC e Viagens Master. O desconto especial é de 5%.

Para mais informações, entre em contato pelo telefone **(19) 3753.2300** ou pelo e-mail **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.

Editorial

Amigos prevemistas,

Passar o ano com a conta no azul é o sonho de muita gente. E isso é possível! Um bom planejamento e alguns cuidados podem fazer com você consiga controlar suas finanças e ter um ano tranquilo. Confira algumas dicas na página xx.

Na coluna Viver Bem, saiba mais sobre os benefícios do sono e também alguns hábitos que proporcionam uma boa noite de sono.

Na entrevista com o aposentado, o prevemista Renato Carvalho Bruno conta um pouco da sua história dentro da 3M e sobre sua paixão por dar aulas de inglês.

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

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.

Como começar e terminar 2014 sem dívidas

Passar um ano no azul é o sonho de muitos brasileiros. Isto é possível com um controle das finanças pessoais, organização e disciplina. Confira algumas dicas do economista Flávio Calife, da Boa Vista Serviços, empresa que administra o Serviço Central de Proteção ao Crédito.



Nunca empreste o nome

Fazer um crediário em seu nome para um parente ou amigo é, depois do desemprego e do descontrole financeiro, a terceira causa de negativação do nome. Quem está com o nome sujo é que vai ter de correr atrás para quitar a dívida, pois o credor vai cobrar do titular do débito.

Saiba quanto ganha e quanto gasta

Os custos fixos como alimentação, impostos e despesas de casa, costumam consumir cerca de 70% da renda, em média. Daí sobram apenas 30% para consumir e fazer uma poupança. Depois de colocar tudo no papel, é possível cortar as despesas supérfluas e fazer um planejamento para pagar as dívidas. Feito o planejamento, é preciso executá-lo.



Fuja das dívidas caras

Um deslize, um esquecimento, uma despesa extra, podem fazer você entrar no cheque especial ou não pagar a fatura do cartão de crédito. Mas isso não pode ser regra. Os juros dessas modalidades de crédito são muito altos e podem fazer a dívida se tornar impagável.

Reorganize a vida

Se as despesas são muito maiores do que a renda, é preciso reorganizar a vida. Obter outro emprego, uma renda extra, cortar gastos inúteis, diminuir despesas. Toda a família deve ajudar. O fim do ano é uma época propícia para obter uma renda extra com o aumento dos empregos temporários.



Planeje o futuro

Separe ao menos 10% da renda mensalmente para planejar o futuro. Ter investimentos para realizar sonhos como viagem, casa própria, troca de carro e aposentadoria deve estar na meta para um bom futuro financeiro.



Descubra se está com o nome sujo

Por incrível que pareça, algumas pessoas só descobrem que estão com o nome sujo quando precisam de crédito. O esquecimento de uma parcela, um cheque sem fundo ou uma conta sem pagar têm potencial para sujar o nome.

Para descobrir se isso ocorreu, é preciso fazer uma pesquisa nos serviços de proteção ao crédito e cartórios de protestos. Há diferentes listas, como SPC e Serasa.



Crie uma poupança para emergências

À medida que a família vai evoluindo no planejamento financeiro, ela deve planejar uma poupança que não deve ser usada no dia a dia, mas sim como uma reserva de emergência para o futuro. O ideal é ter dinheiro para seis meses de despesas.



De bem com o sono

Disposição, bom humor e longevidade. Estes são alguns dos bons motivos para ter uma boa e tranquila noite de sono.

É durante este período de repouso que o organismo realiza funções importantes que impactam diretamente a saúde como, por exemplo, o fortalecimento do sistema imunológico, a liberação de hormônios (como o da insulina), a consolidação da memória e o relaxamento da musculatura.

Alguns estudos apontam que o efeito de uma madrugada em claro é semelhante ao de uma em-

briaguez leve. A coordenação motora e a capacidade de raciocínio ficam comprometidas. Em estudo realizado pela Universidade de Chicago, onze pessoas com idades entre 18 e 27 anos foram impedidas de dormir mais de quatro horas durante seis dias. Os resultados foram reveladores. Ao final dos testes, o funcionamento do organismo dos participantes foi comparado ao de uma pessoa de 60 anos de idade e os níveis de in-

sulina eram semelhantes aos dos portadores de diabetes.

É também durante o sono que o hormônio do crescimento é liberado. O crescimento continua acontecendo na fase adulta, mas em doses menores, evitando a flacidez muscular e garantindo vigor físico. Não está dormindo bem?

Confira algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono.

Durma em um local confortável, fresco, escuro e silencioso.

Prepare-se para dormir. Crie seus próprios rituais, como a meditação, o relaxamento, a oração ou outra técnica de controle da tensão.

Evite olhar o relógio a cada vez que acordar. Este hábito pode piorar uma eventual noite de insônia.

Não durma com fome. Uma boa dica (daquelas bem tradicionais) é beber um copo de leite, quente ou frio, antes de ir para a cama. O leite é rico em triptofano, que é um precursor da serotonina, substância envolvida no processo de sono.

Pratique exercícios físicos regularmente, mas evite fazê-los duas horas antes de deitar.

Faça refeições leves no período da noite. A capacidade digestiva diminui ao passar dos anos e pode interferir severamente na qualidade do sono.

Evite assistir televisão antes de dormir, principalmente programas de ação ou violentos.

Imagem: Shutterstock.com

Fonte: www.abcdasaude.com.br

Mais de um milhão de fãs

A 3M do Brasil e suas marcas atingiram em 2013 a marca de um milhão de fãs no Facebook

O que fez da subsidiária brasileira a primeira do mundo a atingir este emblemático patamar. O Brasil é o segundo mercado do Facebook com um enorme número de usuários. Hoje são mais de 80 milhões de pessoas que têm perfil na rede e 44 milhões que acessam diariamente. Uma grande oportunidade para que a 3M divulgue suas marcas, produtos e sua cultura de inovação. Estar presente nas mídias sociais hoje é fundamental para estar mais próximos de clientes e consumidores, identificar novas oportunidades e necessidades por produtos e serviços e promover os negócios.

E você, já curtiu a página da 3M do Brasil e suas marcas?

Confira algumas delas e fique por dentro das últimas novidades.

3M do Brasil
www.facebook.com/3MdoBrasil

Scotch-brite
www.facebook.com/ScotchBriteBR

Post-it
www.facebook.com/PostItBR

Nexcare
www.facebook.com/nexcarebrasil

Command
www.facebook.com/CommandBR



Fitas Scotch® decoradas e Post-it's em formatos diferenciados

A 3M está trazendo ao Brasil novos produtos das linhas Scotch® e Post-it®. Reunindo mais de 80 novos itens entre fitas decoradas, blocos adesivos com formatos diferenciados, suportes para blocos e fitas e produtos para organização. Os lançamentos prometem mexer com a imaginação e ajudar no dia a dia do consumidor.

Divididas em três grupos – fitas para empacotamento, fita mágica e fita de papel – as novas fitas Scotch da linha Expressions oferecem aos consumidores os já consagrados produtos da marca sob nova roupagem.

Também estão sendo lançados novos modelos do famoso bloquinho, que agora pode ser encontrado em formato de bolsa, beijo, anel, sapato, óculos, gravata borboleta, entre outros.



A boa intuição de um professor de inglês

Foram quase 25 anos de 3M. “Os melhores da minha vida”, afirma Renato Carvalho Bruno, personagem desta edição do Prevnews.

O ano era 1969. Recém-casado, de volta em casa depois de um exaustivo dia de trabalho em São Paulo, Renato vê no jornal o anúncio de uma vaga que mudaria a sua vida: Minnesota Manufatureira e Mercantil Ltda. tem vaga para escriturário especializado de importação para nossa fábrica em Sumaré. Interessados, favor apresentar-se em nosso escritório de vendas no Conjunto Nacional, Avenida Paulista, para entrevista. “Meio esbaforido, fiz uma proposta à minha esposa para voltarmos ao interior, cidade da sua família.”

Minha intuição dizia que se me apresentasse diretamente na fábrica 3M, e não no escritório de vendas em São Paulo, o emprego seria meu”, conta Renato.

E a intuição estava certa! Em maio do mesmo ano, Renato iniciava sua carreira profissional no Departamento de Compras e Importação. “Por quase 25 anos dediquei à 3M do Brasil os melhores anos da minha vida. Em 1993, por profundas mudanças estruturais na empresa, encerrei a minha carreira de tresemista, incluindo-me, voluntariamente, no programa de reengenharia da empresa”, lembra.

Com os recursos financeiros obtidos (FGTS e salários por anos de serviços), Renato conseguiu realizar um grande sonho: ter uma escola de idiomas oficialmente reconhecida. “Poucos meses depois de iniciar meu trabalho na 3M, comecei também minha segunda profissão, a de professor de inglês. Graças a Deus, que me deu saúde e energia, até hoje aos 71 anos, sigo repartindo com executivos, jovens profissionais e futuros acadêmicos, a fantástica experiência no trato do idioma inglês que somente uma empresa amiga e de mente aberta como a 3M poderia propiciar a alguém”, orgulha-se o aposentado.

Renato lembra de muitos fatos que marcaram sua trajetória na empresa. Entre os melhores e mais felizes estão os inesquecíveis jogos de futebol de salão, nos quais defendia o nome e a imagem da 3M do Brasil. “Se tivesse de mencionar os muitos tresemistas bons de bola com quem tive a honra de compartilhar a camisa da 3M não haveria espaço suficiente no PrevNews. Sem contar os memoráveis jogos do FutVelho, sob a batuta inspiradora de meu ídolo Ruy Abobrinha e de meu querido amigo Piva”, diverte-se.

Quando perguntado sobre o seu hobby, Renato não hesitou em responder: “Como não tenho o vigor físico de antigamente, encaro minhas aulas individuais de inglês como meu passatempo favorito. Elas me impelem, todos os dias, graças à internet, a investigar, absorver e transferir aos meus alunos tudo o que se passa ao redor do mundo. É claro que, quando meu querido São Paulo Futebol Clube navegava em águas mais tranquilas, assistir aos seus jogos poderia também ser chamado de hobby!”

Renato é casado há 45 anos com Vera Lúcia. Desta união nasceram quatro filhos: Renato Neto, Rogério, Luciana e Rodrigo. Pai super-protetor e avô “babão”, orgulha-se

Imagem: Shutterstock.com



dos feitos dos filhos e desmancha-se em sorrisos ao falar dos netos Julia, Mariana, Camila, Guilherme e Leonardo.

“A todos os meus amigos tresemistas, embora ausente em quase todos os eventos onde poderia tê-los reencontrado e matado a enorme saudade daqueles com os quais tive a honra e felicidade de conviver durante tantos anos, desejo que Deus continue abençoando a todos por toda a eternidade”, encerra o prevemista.



Natal

Tempo de celebração, união e muita alegria

Veja como foi o Natal de alguns colegas prevemistas.



“Raramente conseguimos reunir toda a família, mas a noite de Natal foi especial e inesquecível. Além dos que residem no Brasil, recebemos um membro da Itália para completar a festa”

Sandra Palermo Funari

**Antonio carlos e sua
afilhada Fernanda**

