

# PREVNEWS

Edição 18 | Maio 2014

## José de Castro Prado Correa

Compondo a vida de canções

Pág. 6

Xxxxx  
xxxxx

Pág. 3

Xxxxx  
xxxxx

Pág. 4

Xxxxxx  
xxxxx

Pág. 5

# Madame Depret



Acesse o nosso site ([www.preveme.com.br](http://www.preveme.com.br)) e confira os últimos vídeos e confusões da Madame Depret. A série é uma coleção de histórias de uma vidente bem intencionada e divertida. Ela vive se metendo em confusão quando o assunto é o futuro financeiro e previdenciário das pessoas.

“Seguro” foi o tema da sua última aventura. Assista o filme e divirta-se aprendendo mais sobre como planejar e cuidar do seu patrimônio.

## Editorial

Amigos prevemistas,

Esta edição está recheada de matérias interessantes. Confira como os aposentados estão aproveitando a fase para empreender um negócio. Além disso, conheça todos os benefícios do chocolate, quando consumido na quantidade certa.

Na entrevista com o aposentado, vamos conhecer um pouco mais da história de José de Castro Prado Correa. Com vocação para compor, ele já tem quase 200 canções registradas e, além disso, conta como aproveita sua aposentaria com a companhia dos netos.

Boa leitura!

**Equipe PrevNews**

## Tranquilidade para o seu futuro

A Preveme encaminhará uma proposta de alteração do Regulamento do Plano de Benefícios para a Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC do Ministério da Previdência.

Saiba mais através do link

[http://www.preveme.com.br/novo\\_site/fique-por-dentro-das-alteracoes-de-regulamento/](http://www.preveme.com.br/novo_site/fique-por-dentro-das-alteracoes-de-regulamento/)



### 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 2014. Todos os direitos reservados.

## Terceira idade pode ser **sinônimo de empreendedorismo**



### **Aposentadoria e filhos independentes. Esta realidade na terceira idade pode impulsionar a vontade de ousar novamente e correr alguns riscos para empreender negócios**

Antigamente, chegar à terceira idade significava ficar em casa e cuidar dos netos. Ao longo do tempo, entretanto, a qualidade de vida aumentou. O número de pessoas que se tornaram empreendedoras aos 60 anos vem crescendo a cada dia. Uma das explicações é o fato que, com a maturidade, torna-se possível planejar investimentos, já que nessa faixa etária as pessoas estão se aposentando e têm filhos independentes.

Na terceira idade é comum empreender com foco mais voltado para a realização pessoal, que é um estímulo maior do que a rentabilidade por si só. Já os mais jovens parecem buscar a

independência e a lucratividade, envolvendo-se em investimentos rentáveis.

Em algumas cidades há projetos de incentivo para a terceira idade abrir o próprio negócio. É muito importante ressaltar que alguns deles são focados na inclusão social das pessoas acima de 60 anos, o que amplia o conhecimento, as habilidades e as chances de realizações de empreendimentos diversos. Santa Catarina é um dos estados que possui pelo menos dois projetos que oferecem atividades e oficinas para os alunos.

Isso faz refletir sobre a necessidade de termos mais estímulos para que a maturidade possa ampliar a qualida-

de de vida e sentir-se ainda mais realizada. Tenha sempre em mente que essa fase da vida é um momento favorável para empreender, portanto, invista nisso e busque cursos gratuitos ou mais baratos (Senac e Sebrae, por exemplo, oferecem boas opções) para se manter atualizado e conhecer novas pessoas, o que significa trocar ideias e compartilhar informações.

Mas, lembre-se, faça tudo com muito cuidado para não ganhar dívidas e dor de cabeça. É importante procurar um profissional que ofereça ajuda especializada e entenda do negócio. Planeje e tenha precaução!

**Fonte: Portal Terceira Idade**



# Cuidados com o câncer de mama

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres. Confira as principais dúvidas sobre o assunto e se previna.

## O que causa o câncer de mama?

Na maioria dos casos não há uma causa específica. Há alguns fatores que estão associados ao aumento do risco de desenvolver a doença. A própria idade é um deles. Primeira menstruação precoce, menopausa tardia, não ter filhos, primeiro filho em idade avançada, não amamentação e uso de terapia de reposição hormonal são fatores associados ao risco. Consumo excessivo de álcool, obesidade na pós-menopausa e sedentarismo também são. Os fatores hereditários são responsáveis por menos de 10% dos cânceres de mama.

## Atinge homens em que proporção?

O câncer de mama em homens é raro. Estima-se que, do total de casos da doença, apenas 0,8% a 1% ocorram em pessoas do sexo masculino.

## Existe algum sintoma além de caroço no seio?

A forma mais habitual é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor. Outros sinais e sintomas menos frequentes são edemas semelhantes à casca de laranja, irritação ou irregularidades na pele, dor, inversão ou descamação no mamilo e saída de secreção pelo mamilo. Podem também surgir nódulos palpáveis na axila.

## É sempre possível notar a doença por meio do toque nos seios?

Não, a doença tem uma fase em que as lesões são do tipo não-palpáveis. Por isso, é importante a realização de exames de imagem na faixa etária de maior risco.

## Como é o tratamento de câncer de mama?

O tratamento é multidisciplinar, ou seja, deve incluir a opinião de vários especialistas médicos, como o mastologista, o radiologista, o oncologista clínico, o radioterapeuta, assim como enfermeiros especializados, psicólogos, fisioterapeutas e assistentes sociais. Habitualmente, o tratamento pede cirurgia e é complementado pela radioterapia e quimioterapia/hormonioterapia.

## Quais são as chances de cura de câncer de mama?

Quando diagnosticado precocemente, há até 95% de chance de cura. Por isso, é importante que toda mulher de 50 a 69 anos faça mamografia a cada dois anos.

## Quais mudanças de hábito podem diminuir a chance de desenvolver câncer de mama?

Mudar estilo de vida pode reduzir 28% dos casos de câncer de mama. A ingestão excessiva de álcool au-

menta as chances de ter câncer de mama porque altera os níveis hormonais, como o do estrogênio (toda mulher o produz, mas existe uma atuação importante dele no desencadeamento da doença).

O excesso de peso precisa ser eliminado, porque significa alteração nos níveis hormonais. Além disso, quando as células de gordura estão repletas, liberam fatores pró-inflamatórios. É como se a pessoa estivesse em um processo de inflamação generalizada, o que a torna mais vulnerável a fatores cancerígenos. Deixar de lado o sedentarismo queima as gorduras e equilibra os hormônios.

## Quais alimentos ajudam a prevenir a doença?

Os de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras e leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) têm o poder de inibir a chegada de compostos cancerígenos às células e, ainda, consertar o DNA danificado quando a agressão já começou. Se a célula foi alterada e não foi possível consertar o DNA, alguns compostos promovem a morte dessas células, interrompendo a multiplicação desordenada.

A recomendação é consumir, no mínimo, 400 g por dia de vegetais, sendo 2/5 de frutas e 3/5 de legumes e verduras.

Fonte: [www.saude.terra.com.br](http://www.saude.terra.com.br)



Sua energia para o dia,  
desde que consumido com  
moderação e na quantidade certa

# Chocolate

## faz bem para a saúde

O chocolate não é só uma delícia. O seu consumo moderado também oferece uma lista de benefícios. E quanto mais cacau na fórmula, melhor. Confira os pontos positivos relacionados à iguaria.

### Bem-estar

A sensação de bem-estar causada pelo chocolate explica-se pela ação da endorfina e da dopamina, relacionadas ao relaxamento. Alguns cientistas afirmam que a delícia é capaz de aumentar a produção dessas substâncias.

### Fluxo arterial

O consumo do chocolate amargo melhora o fluxo arterial e faz bem à saúde cardiovascular por diminuir a

tendência de coagulação das plaquetas e de obstrução dos vasos sanguíneos. Ele também ajuda a diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim).

### Na gravidez

Chocolate durante gravidez pode ajudar a prevenir a pré-eclâmpsia (hipertensão). Uma pesquisa da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, sugere que mulheres que saboreiam a delícia ao menos cinco vezes por semana estão 40% menos propensas a desenvolver o problema do que aquelas que a consomem menos de uma vez. O composto teobromina, encontrado principalmente nas variedades amargas e meio-amargas, pode ser o responsável pelo benefício.

### Beleza

O chocolate é um aliado da beleza também. Está presente em banhos de ofurô, massagens, máscaras e outros cosméticos. Além do alto poder hidratante, o produto combate os radicais livres, evitando a oxidação das células.

### Desgaste físico

Dois levantamentos realizados por cientistas da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, concluíram que leite com chocolate é a melhor bebida para se recuperar da atividade física. Os benefícios estariam na quantidade de carboidratos e proteínas da mistura.

Fonte: [www.saude.terra.com.br](http://www.saude.terra.com.br)

# Compondo a vida de canções

Com vocação para compor canções, José de Castro Prado Correa, já coleciona aproximadamente 200 composições próprias, que faz questão de registrá-las como de sua autoria. “É algo que eu faço por prazer e que me dedico há muito tempo, sem pretensões profissionais”, comenta. Entre suas músicas estão o Hino da 3M e também o Hino da cidade de Elias Fausto, ambos feitos em parceria com mais dois amigos.

José recorda que foi o vencedor do primeiro festival amador de música popular brasileira, que aconteceu em Campinas, na década de 1960. “Neste mesmo período organizamos um coral com funcionários da 3M, que se apresentou no Colégio Coração de Jesus”, complementa. A paixão em escrever poesias em forma de música também o motivou a escrever o editorial que foi publicado na primeira edição do PrevNews, no ano de 2001.

O seu contato mais recente com a música foi um CD gravado com canções autorais, em Aparecida do Norte. “Tenho participado de festivais de músicas na cidade com a intenção de ajudar a igreja”, explica José.

Apesar do carinho e do gosto por compor, José não tem dúvidas de que é prioridade no tempo vago de sua aposentadoria. “Hoje tenho a minha vida voltada aos meus dois netos, Rodrigo e Henrique, de 12 e 8 anos. Eles são a razão da minha vida hoje”, orgulha-se.

Como auxiliar de escritório no departamento de Estatísticas de Venda, foi assim que o hoje aposentado iniciou sua carreira na 3M, em que ficou por 33 anos e 8 meses. Passou por diversos cargos, até alcançar a supervisão do departamento. Em seguida trabalhou como gerente de Vendas, função que se aposentou em 1994.

Veja abaixo o depoimento do prevevista Rui Rondan sobre o Castrinho, como é conhecido carinhosamente. Rui é um grande colecionador de fotos e colaborador do Prevnews, ao ceder as fotos de seu arquivo pessoal:

“José de Castro Prado Correa é um gênio! Castrinho é autor do Hino 3M, também autor do Hino da cidade de Elias Fausto, segundo colocado no concurso para escolha do Hino da Ponte Preta, vencedor de vários festivais realizados em Campinas, Monte Mor, Capivari e região”, declara.



# Aprenda a inovar na web

## Novo portal de inovação da 3M já está no ar

O Portal de Inovação da 3M do Brasil acaba de ser relançado. Criado em 2007, o website da 3M tem sido aprimorado a cada edição com novas ferramentas interativas, áreas e conteúdos que incentivam a discussão do tema Inovação.

No final de 2013 foi pensado um novo modelo para o portal. “Desenvolvemos uma plataforma com o conceito de escola. Queremos incentivar empresários, profissionais, empreendedores, professores e alunos

a serem mais inovadores em seus negócios e na sua vida através dos conceitos, técnicas e ferramentas de inovação e criatividade disponíveis no site”, conta Marcos Sgarbi, especialista de Marketing Corporativo. “Muitos desses conteúdos vêm da própria experiência da 3M, eleita a empresa mais inovadora do Brasil por 2 anos consecutivos pela Revista Época Negócios em parceria com a A. T. Keaney. Nossa estratégia é inovar e fazemos isso há mais de 100 anos”, completa Sgarbi.

Disponível para computadores, tablets e smartphones, o portal está no ar desde fevereiro e permite que os usuários aprendam sobre Inovação, interajam com o conteúdo, contribuam nos desafios de ideias, tirem dúvidas sobre o tema com especialistas e façam download de diversos conteúdos exclusivos.

Acesse e confira:

[www.3minovacao.com.br](http://www.3minovacao.com.br)



## Mostrando Serviço

### Nova empresa de serviços da 3M surge para competir em um mercado onde a qualidade e confiabilidade falam ainda mais alto

Como vender algo que não existe? Este é o desafio diário enfrentado pelas empresas prestadoras de serviços. Ofertas intangíveis pedem abordagens diferentes. Para essas empresas, é essencial uma reputação impecável. E um investimento sistemático em qualidade.

Desde janeiro de 2014, a 3M Services – empresa criada pela 3M do Brasil para a prestação de serviços – oferece serviços de alto padrão relacionados ou não aos produtos fabricados pela 3M do Brasil. Segundo Mona Habib, gerente de desenvolvimento de negócios da 3M Services, “a nova estrutura foi criada tanto para aproveitar oportunidades de negócios relacionadas à venda de produtos da empresa como também torna a 3M um provedor completo de soluções”.

Os objetivos da 3M Services, entretanto, vão além. Ao atender clientes que, junto com o produto demandam serviços, a ideia é que o novo negócio torne a 3M do Brasil ainda mais relevante nos mercados em que atua. Com a nova estrutura a 3M reforça sua vocação para fornecer soluções.

“A ideia é abraçarmos novas oportunidades, complementando nosso portfólio de produtos e soluções associadas, dentro da estratégia global de 3M, de forma que o cliente encontre soluções diferenciadas com a chancela 3M”, continua Mona.

#### História

A 3M Services não é uma divisão de negócios da 3M do Brasil, mas uma empresa com estrutura jurídica separada e colaboradores próprios. Se-

gundo Valter Godoy, diretor de Supply Chain e Relações Governamentais da 3M, a oportunidade para a criação da empresa começou em 2009, quando a 3M detectou vários clientes que solicitavam diretamente a instalação dos produtos da empresa.

#### Benefícios

Há vários tipos de serviços associados aos produtos 3M, mas os projetos não precisam, necessariamente, estar ligados a produtos da companhia. “A 3M pode, por exemplo, atuar como gestora de projetos de revitalização de lojas de conveniência, realizar serviços de treinamento em diversas áreas e também promover soluções combinadas”, esclarece Mona. Os interessados em contatar a 3M Services podem acionar diretamente a unidade de negócios pela qual são atendidos.