

# PREVNEWS

Edição 19 | Setembro 2014



## Nelio de Souza Mourão

Pedal é saúde

Pág. 6



Água: Economizar é pensar no futuro

Pág. 3

Eleições: Vote consciente!

Pág. 4

Check-up: Você faz o seu?

Pág. 5

## Editorial

Amigos prevemistas,

Você já imaginou uma vida sem água? Essa questão tem sido cada vez mais discutida, uma vez que esse recurso é limitado e essencial para o dia a dia de todos. Por isso, confira dicas preciosas para poupar água – e ainda guardar um dinheirinho no final do mês. Outro tema bastante falado nos últimos meses é a chegada das eleições. Vote de forma consciente e escolha o melhor representante para o estado e para o país!

Sobre sua saúde, você costuma fazer check up? Saiba a importância desses exames!

Conheça ainda a história de Nelio de Souza Mourão, aposentado 3M que hoje, aos 65 anos de idade, se dedica ao ciclismo.

Boa leitura!

**Equipe PrevNews**

### 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 2014. Todos os direitos reservados.

# Economizar é pensar no futuro

Você já imaginou a vida sem água? Um dos bens mais preciosos do mundo não é ilimitado e, apesar de a Terra ser conhecida como “planeta água”, ninguém está em posição de esbanjar. O recurso natural, presente e indispensável na vida de qualquer pessoa, é cada vez mais escasso. Essa preocupação, mais frequente nos últimos anos, pede consciência e, principalmente, economia por parte da população.

Neste ano a situação ainda tem sido agravada pela falta de chuva e altas temperaturas em diversos estados brasileiros. Mesmo no Brasil, onde estão localizados 12% da água doce do mundo, a moderação no consumo é cada vez mais necessária. Para o quadro não piorar ainda mais, a saída é poupar!

Algumas dicas simples – mas eficazes – podem ser adotadas na rotina e colaborar com a economia de água, além de economizar algum dinheiro no final do mês. Confira.

Em momentos de escassez – como o atual –, evite lavar o carro. Se não tiver jeito, troque a mangueira por baldes de água e panos – essa pequena troca já economiza 520 litros de água em 30 minutos.

Escove os dentes sem deixar a torneira aberta. Com ela fechada e em cinco minutos de escovação, você gasta apenas um litro de água. Se deixá-la aberta, esse número chega a 12 litros! Uma única pessoa pode poupar quase 2 milhões de litros de água ao longo da vida simplesmente por adotar um hábito como esse.

Evite acionar a descarga de forma desnecessária. A cada vez que ela é acionada por seis segundos, vão embora de 6 a 10 litros de água.

Atente aos vazamentos, os vilões do desperdício. Uma torneira com um problema simples pode gastar cerca de 46 litros de água por dia – o que representa 1.380 litros por mês ou 16.560 por ano!

É possível reutilizar a água: se você lavou roupas, use a água de enxague para limpar quintais e pisos. Basta direcionar a mangueira de descarte para baldes e fazer a armazenagem. Fácil, não é? Adotando esse novo hábito, em um ano é possível economizar o equivalente a um caminhão pipa e meio repleto de água.

**Água é a base da vida.  
Economizar é sinônimo  
de sobrevivência.  
Siga essas ideias:**

Durante o banho, opte por fechar o registro enquanto se ensaboa e só religue quando for necessário se enxaguar. Isso pode gerar uma economia de até 70% no consumo de água (e também de energia elétrica).

Fonte:

[www.aesbe.org.br](http://www.aesbe.org.br)

[planetasustentavel.abril.com.br](http://planetasustentavel.abril.com.br)



# Vote consciente!

**O futuro do país também está em suas mãos. Por isso, nestas eleições escolha de forma consciente aqueles candidatos que melhor podem representar você.**

O ano de 2013 foi histórico para os brasileiros. Após várias manifestações que levaram milhares de pessoas às ruas em diversas cidades do país, e por motivos variados – o preço do transporte público foi o pontapé inicial, seguido por atos contra a corrupção e a baixa qualidade dos serviços oferecidos à população –, finalmente chegou a hora de ir às urnas e eleger aqueles que melhor representam os Estados e o país. Todos os cidadãos brasileiros com 16 anos ou mais podem exercer seu direito e comparecer às urnas no domingo, no próximo dia 5 de outubro.

Neste dia, os eleitores terão a chance escolher o presidente da República, deputados federais e estaduais,

senadores e governadores. Caso haja a necessidade de um segundo turno, eles deverão retornar às urnas no dia 26 do mesmo mês.

Essa escolha deve ser feita com consciência, após análise dos candidatos e de suas propostas, da viabilidade de sua aplicação, dos ideais desses candidatos e ainda do seu histórico pessoal e político. Informações sobre os candidatos podem ser conferidas em noticiários ou em sites como [www.tse.jus.br](http://www.tse.jus.br) ou [www.eleicoes2014.com.br](http://www.eleicoes2014.com.br).

## Por que votar?

Para exercer um ato de cidadania. Eleger candidatos corretos e responsáveis para a administração pública é fundamental para o bom fun-

cionamento das cidades, estados e do país, e isso acaba interferindo diretamente na sua vida. São eles que aplicarão a verba arrecadada em impostos pagos pelos cidadãos que, por sua vez, gostariam de vê-las revertidas em ações benéficas para toda a população.

## Questione-se

Antes de apertar a tecla “Confirmar”, faça uma reflexão. Caso o seu candidato chegue ao poder, haverá recursos para aplicar o que ele prometeu? Ele já foi eleito alguma vez e cumpriu o prometido? Ele tem um passado limpo? O partido político dele merece seu voto? Estude, troque ideias, aja de forma responsável.



## Você faz o seu?

A manutenção da saúde é tão importante quanto o tratamento de algo que não está bem. Portanto, exames de rotina devem ser feitos com frequência

Sua saúde está ótima. Nenhuma queixa, nada de problemas aparentes ou dores. Ainda assim, você realiza o seu check-up anual? O famoso apanhado de exames não pode ser deixado de lado. Essa é uma forma preventiva – e bastante inteligente – de evitar o surgimento possíveis problemas.

Hoje em dia, com os avanços da medicina, os exames clínicos e laboratoriais conseguem detectar, mesmo na fase inicial e sem sintomas visíveis, inúmeras enfermidades. É aí que surge a necessidade de todo adulto a partir dos 30 anos, homem ou mulher, criar o hábito e a preocupação de se consultar com um médico especialista e realizar exames frequen-

tes para verificar se não há qualquer inimigo escondido no corpo.

E lembre-se: uma visita frequente ao seu médico é sempre muito importante!

**Fonte:** [revistavivasaude.uol.com.br](http://revistavivasaude.uol.com.br)  
[runnersworld.abril.com.br](http://runnersworld.abril.com.br)  
[noticias.r7.com/saude](http://noticias.r7.com/saude)

### Na rotina: Saiba quais são e quando fazer os exames essenciais para uma boa saúde

| IDADE           | HOMEM   | MULHER   |
|-----------------|---|--|
| Qualquer idade  | <b>Glicemia em jejum:</b> O objetivo é diagnosticar se o paciente de qualquer idade é portador de diabetes ou ainda se ele apresenta um quadro de hipoglicemia ou hiperglicemia.  |  |
| Antes dos 30    |   | <b>Papanicolau:</b> Indicado para mulheres ativas sexualmente, esse exame tem como objetivo prevenir o câncer de colo de útero.  |
| Após os 30 anos |   | <b>Mamografia:</b> Mulheres com mais de 40 anos precisam realizar anualmente o exame de mamografia. Caso haja histórico familiar de câncer de mama, o indicado é que exames preventivos comecem antes mesmo dos 35 anos. |
|                 |   | <b>Ultrassonografia transvaginal:</b> Após os 30 anos, a paciente pode ainda se submeter à ultrassonografia transvaginal, já que nessa faixa etária, há maior incidência de miomas e outras doenças no útero e ovários.  |
|                 | <b>Exame de fezes:</b> Bastante comum em todas as idades, deve ser feito todos os anos a partir dos 30. Serve para identificar a presença de parasitas, ovos, larvas e protozoários no organismo, além de também poder detectar o câncer no intestino.  |  |
|                 | <b>Exame de urina tipo 1:</b> Detecta em adultos a partir de 30 anos infecções urinárias ou doenças renais ocultas. Deve ser feito todos os anos.   |  |
| Após os 40 anos | <b>PSA:</b> Esse exame é para homens com mais de 40 anos (em casos de maior predisposição) ou 50 anos. O “antígeno prostático específico” (PSA) é utilizado no diagnóstico precoce do câncer de próstata e no pós-tratamento. Deve ser feito uma vez ao ano.                                      |  |
|                 | <b>Exame de colesterol e triglicérides:</b> Após os 40, esse exame de sangue, que deve ser feito todos os anos, verifica as taxas de colesterol e triglicérides. O objetivo é um só: evitar infartos – hoje, doenças do coração fazem 300 mil vítimas por ano no Brasil, entre homens e mulheres. |  |
| Após os 50 anos | <b>Densitometria óssea:</b> O indicado é que homens e mulheres façam o exame após os 50 anos, a cada dois anos. Ele previne a osteoporose, doença silenciosa e bastante agressiva na terceira idade.  |  |
|                 | <b>Eletrocardiograma:</b> Esse exame pode passar a integrar a lista de testes tanto de homens como de mulheres a partir dos 50 anos, caso não haja histórico na família.  |  |

Há pouco mais de um ano, Nelio de Souza Mourão, hoje com 65, deu um passo importante: comprou uma bicicleta e virou ciclista

# Pedal é saúde

Antes tarde do que nunca. O velho ditado representa, com fidelidade, o que Nelio de Souza Mourão, aposentado da 3M há 20 anos, passou há pouco mais de um ano. Hoje, o ex-funcionário de 65 anos, que atuou por 22 nas áreas de Administração e Marketing da empresa, inseriu o ciclismo em sua rotina. “Tudo começou quando fui comprar uma bicicleta para meu neto e fui convencido a levar uma para mim também. Pensei que poderia incentivá-lo e acabei tomando gosto pela atividade”, relembra ele, assumindo ainda que, no começo, achava que não seria capaz e que, apesar de sempre ter sido adepto ao esporte, estava sedentário havia quase uma década.

Hoje, Nelio faz parte do Campinas Bike Clube, um grupo com mais de 200 ciclistas no interior de São Paulo, no qual é a segunda pessoa com mais idade. “Pedalamos todas as terças, quintas, sábados e domingos, fora os passeios que acontecem com frequência”. A dica do aposentado para manter a forma e não furar a rotina é ter disciplina, saúde em dia, disposição, tempo e vontade de se preparar.

Em 2014, um fato inédito – e para ele, o ponto mais alto em sua trajetória no esporte – aconteceu: uma cicloviagem, como é conhecida entre os atletas, reuniu um grupo que viajou – e pedalou – por 6 dias na serra de Santa Catarina, na região sul do país. Foram 300 quilômetros rodados, cheio de dificuldades e, principalmente, grandes desafios. As próximas, segundo ele, já estão sendo planejadas.

## Mudança de vida

Nelio é direto quando perguntado sobre o que mudou em sua vida depois que começou a praticar o ciclismo. “Tudo mudou. Hoje tenho mais condicionamento físico, minha pressão e disposição melhoraram, meu colesterol baixou. Até minha mente foi beneficia-

da com a atividade, já que agora tenho foco em algo bom e saudável. Penso que quero estar bem enquanto estiver vivo”, conta.

Segundo ele, o que mais o motiva para sair de casa carregando sua bicicleta é a sensação de liberdade. “Quando você pedala, não pensa em mais nada. Você pode estar repleto de problemas, mas no pedal, você esquece tudo”.

**“A maior lição que tiro disso tudo é: nunca é tarde para iniciar uma atividade, seja ela qual for.”**

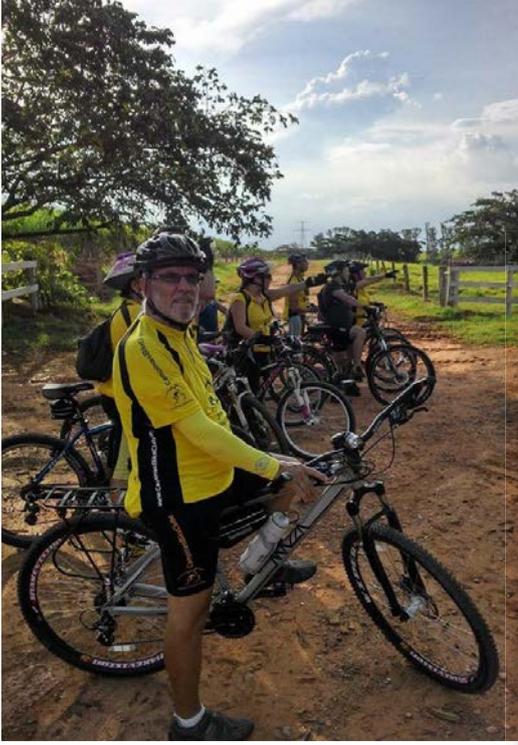
## Desafio do bem-estar

Em uma iniciativa global, que convida os funcionários da 3M a incluir em sua rotina a bicicleta como esporte ou lazer, o Bike Challenge foi criado em agosto de 2014. Os quilômetros rodados são contabilizados por um aplicativo de celular ou pelo site do programa. Quando o funcionário atinge determinado nível, ele concorre a brindes. Em Campinas, interior de São Paulo, dois eventos acontecem para unir e incentivar as pessoas a pedalamem juntas, reforçando o sentimento de sustentabilidade em relação à saúde e à própria comunidade onde se vive. O primeiro aconteceu no dia 24 de agosto no Clube 3M (Sumaré) e o segundo ocorre no dia 28 de setembro, na Lagoa do Taquaral (Campinas).

Acesse o site para saber mais sobre o programa: <https://nationalbikechallenge.org>



Nelio e seus companheiros na cicloviam realizada no sul do país



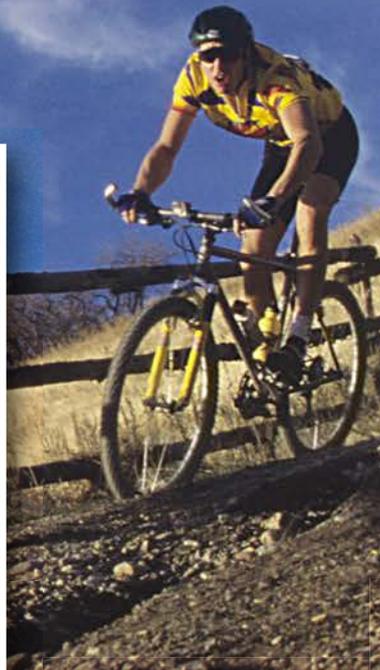
Em um trecho da cicloviam em Santa Catarina



Em um dos trajetos na cicloviam em Santa Catarina



Em um passeio com o grupo de ciclismo, dessa vez na cidade de Artur Nogueira, em São Paulo



Na trilha, chegando em Rio Negrinho, Santa Catarina



Na primeira cicloviam que fez, Nelio pedalou 300 quilômetros na serra de Santa Catarina. "Choveu e fez muito frio nesse dia, mas é suportável quando se quer", declara



# Inovação patente!

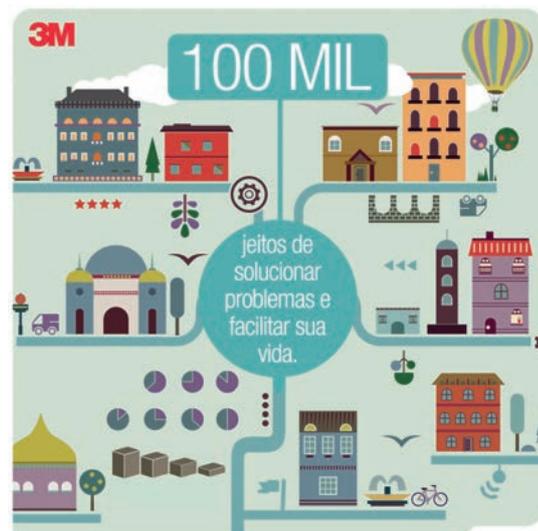
**3M alcança marca global de 100 mil patentes. São inovações em produtos e soluções conquistados ao longo dos anos**

Com um extenso currículo de soluções para mais de 40 segmentos de mercado diferentes, a 3M tem o desafio de acompanhar esta demanda acelerada, lançando novas soluções que facilitem a vida das pessoas e que tornem as empresas mais competitivas. Com esse espírito a companhia atingiu, em maio, a marca de 100 mil patentes em todo o mundo, marco que vem ao encontro da sua cultura de inovação.

A primeira patente da 3M foi concedida em 1924. De lá para cá foram 100 anos inovando e trazendo para a vida

de consumidores e empresas soluções como a lixa d'água, os blocos de recados Post-it®, entre outras milhares de inovações. Em média são concedidas três mil patentes em toda a 3M por ano. O Brasil conta com um laboratório jovem, construído em 2008, mas que, nos últimos dois anos, já recebeu investimentos na ordem de 13 milhões de dólares.

Além disso, o número de pesquisadores pulou de 100 para 180 profissionais, incluindo 21 Ph.D's e mais 13 em formação. No ano passado, o país



propôs 55 pedidos de patentes, que serão analisados pelos Estados Unidos e, futuramente, podem se transformar oficialmente em patentes. A maioria das patentes brasileiras é focada na linha de fitas e adesivos, abrasivos e alguns produtos da linha médica, destinados à indústria hospitalar.

## Destino certo

**3M convida consumidores a reciclar esponjas de limpeza doméstica**



**AS SUAS ESPONJAS USADAS  
PODEM SER RECICLADAS  
E CONVERTIDAS EM AJUDA SOCIAL**



A Brigada de Esponjas Scotch-Brite é uma iniciativa da 3M do Brasil que mobiliza os consumidores para a reciclagem de esponjas, evitando o descarte no meio ambiente. Toda a ação acontece em parceria com a TerraCycle, instituição que recolhe, recicla os produtos e embalagens

pós-consumo e os transforma em produtos reciclados.

Para participar, os consumidores têm dois caminhos. O primeiro é levar as esponjas utilizadas a uma Brigada Scotch-Brite que já exista e que pode ser localizada por meio do site da TerraCycle ([www.terracycle.com.br](http://www.terracycle.com.br)). O segundo é formar a própria brigada em seu bairro, condomínio ou até mesmo local de trabalho.

“Ao formar a brigada, que começa com a arrecadação de 100 esponjas, o equivalente a 500 gramas, o consumidor faz o cadastro no site da TerraCycle e recebe uma etiqueta de

endereçamento. O material coletado deverá ser entregue nas agências dos Correios e, a partir daí, todo o processo de reciclagem se desenvolve”, explica Emerson Mota, gerente da marca Scotch-Brite.

Além do apelo ambiental, a ação tem cunho social. As esponjas enviadas pelas brigadas serão contabilizadas e revertidas em doação (1 esponja = R\$ 0,02) para instituições beneficentes escolhidas pelo próprio consumidor.

Todas as informações da campanha Brigada de Esponjas Scotch-Brite estão disponíveis no website da marca, redes sociais e Youtube.