

PREVNEWS

Edição 20 | Outubro 2014



Oswaldo Zini Filho

A delicadeza das orquídeas

Pág. 6

Melhor Idade conectada

Pág. 3

Época das flores

Pág. 4

Pilates: mil razões para praticar

Pág. 5

Editorial

Amigos prevemistas,

Hoje em dia a tecnologia está presente na maior parte das coisas. Você se considera uma pessoa conectada? Saiba quais são os vantagens que a vida moderna pode trazer.

Outra atividade que traz muitos benefícios para a saúde é o Pilates, criado no início do século 20 na Alemanha por Joseph Pilates. Indicado para todas as idades, ele minimiza

o estresse, as dores do corpo e ainda trabalha a musculatura. Quer saber mais sobre esse método? Vá até a página 5.

O aposentado dessa edição é Osvaldo Zini Filho. Ele tomou gosto pelas orquídeas e hoje mantém 400 espécies no quintal de casa. Conheça sua história!

Boa leitura!

Equipe PrevNews

Novo canal de atendimento da **PREVEME**

A partir de setembro, todo contato com a PREVEME está centralizado no FaleComRH. Para acessar esse canal de comunicação, ligue para **(19) 3838-7999** ou mande um e-mail para falecomrh_3mbrasil@mmm.com.

Essa alteração trará continuidade, padronização e mais agilidade no atendimento aos prevemistas.

EXPEDIENTE

O informativo PrevNews é uma publicação bimestral da PREVEME. Para enviar notícias, sugestões ou críticas: contato@preveme.com.br

Colaboração: Jefferson de Oliveira e Ana M. Bento

Relações Públicas: Lúcia Ziliotti, Layza Portes e Eligio W. de Santis Jr.

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.

Melhor idade conectada

A idade chega e a tecnologia também! Saiba quais são os benefícios que uma vida conectada pode proporcionar

Foto: Shutterstock / cunaplus



O envelhecimento está cada vez mais evidente no Brasil e no mundo. Segundo um estudo feito pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), até 2030 o número de pessoas com 60 anos ou mais será maior que a quantidade de jovens no país. Isso mostra que, de fato, a população está ficando mais velha – e esse fenômeno demográfico está diretamente associado ao aumento da expectativa de vida.

Com essas mudanças, chegam também novas tecnologias. São desafios para o novo século, onde a sociedade se adapta às novidades. Em geral, as pessoas mais velhas acabam levando um pouco mais de tempo, mas se adequam devido às necessidades como o mercado de trabalho ou atividades do dia a dia como declarar o imposto de renda ou ainda se conectar aos bancos.

A inclusão digital traz muitos benefícios para essa faixa da população. É um motivo a menos para os mais experientes se entregarem à solidão ou à rotina de todos os dias. Agora eles têm uma nova forma de se comunicar com as pessoas e descobrir um mundo de novidades através da rede. São novas amizades, informações em tempo real, troca de receitas, momentos de descontração e, com tudo isso, a melhoria da autoestima. Estar conectado pode dar um gás nas relações interpessoais e minimizar a exclusão social.

Cabeça saudável

Uma pesquisa feita na Universidade da Califórnia mostrou que os benefícios de estar conectado vão além do bem-estar. Navegar na Internet também pode ajudar a combater a demência, que afeta grande parte da população idosa, já que áreas do cérebro que controlam a linguagem, leitura, memória e capacidade visual são ativadas com o uso do computador. Além disso, o contato com o mundo virtual ajuda a controlar a memória e a tomada de decisões.

Programa gratuito

A Prefeitura de Campinas mantém um programa chamado Juventude Conectada. Apesar do nome, qualquer pessoa acima de 12 anos pode frequentar aulas de informática nos telecentros distribuídos por toda a cidade. O objetivo é um só: promover a inclusão digital e social por meio do acesso gratuito a tecnologia da informação. Os locais dos telecentros podem ser conhecidos através do site www.campinas.sp.gov.br ou pelo telefone (19) 2116-0759.

Verifique se um programa como o Juventude Conectada também está disponível em sua cidade. Basta entrar em contato com a Prefeitura Municipal.

Vamos navegar

Confira três dicas de sites para você navegar na Internet.

Vovó Palmirinha

A vovó mais famosa do Brasil disponibiliza receitas deliciosas para você fazer em casa. O endereço é www.vovopalmirinha.com.br.

Minha Vida

Neste portal de saúde, alimentação e bem-estar são divulgadas dicas que ajudam a ter uma saúde melhor. Acesse www.minhavidacom.br.

Finanças Pessoais

Quer dicas de como poupar o seu dinheiro? Então entre na página de Finanças Pessoais do UOL. Lá você encontra informações preciosas sobre investimentos. Basta acessar www.economia.uol.com.br/financas-pessoais

Atenção! É preciso tomar alguns cuidados ao acessar a rede.

Confira dicas de segurança:

- Não instale programas suspeitos
- Evite acessar sites duvidosos
- Não exponha sua vida e de sua família em redes sociais
- Atualize o antivírus do computador sempre que possível

- Lembre-se sempre de clicar em “logout”, “logoff”, “sair” ou “desconectar” nos sites que pedirem nome de usuário e senhas
- Crie senhas difíceis de serem descobertas e as mude periodicamente

Fonte:

www.uol.com.br
www.unesp.br



Época das flores

Conheça as flores e plantas ideais para cultivar dentro ou fora de casa, na sombra ou no sol

Na época mais florida do ano, nada melhor que encher a casa com flores e plantas, certo? Mas você sabe quais espécies são as mais indicadas para serem mantidas no sol ou na sombra? Se você conhecer as diferenças entre os ambientes, suas plantas ficarão mais saudáveis e bonitas.

Nada de sol

Se faltar um quintal, uma varanda ou uma área externa onde o sol apareça, a solução é cultivar espécies de sombra ou meia-sombra, que adoram luminosidade indireta – a luz pode entrar no ambiente por uma simples janela.

Lírio-da-paz: é uma das plantas mais fáceis de se ter em casa. Gosta de terra sempre úmida e se adapta muito bem à sombra. Por isso, a exposição direta ao vento e aos raios solares deve ser evitada.

Orquídea phalaenopsis: esta espécie de orquídea gosta de ambientes

caseiros, com boa ventilação e iluminação indireta. Seu vaso deve estar sempre úmido, mas não encharcado.

Asplênio: prefere lugares sombreados, pois o sol pode deixar suas folhas amareladas. Deve ser regado no máximo três vezes por semana.

Gérbera: em regiões com o clima mais quente, é importante manter as gérberas em locais de meia-sombra – assim, elas não murcham. O sol pode ter efeito fatal quando incidir diretamente sobre elas.

Quanto mais sol, melhor

Há também espécies que florescem melhor em áreas ensolaradas. Saiba quais são.

Primavera: bonita e resistente, essa planta adapta-se bem aos ambientes ensolarados. O ideal é plantar as mudas em vasos que tenham entre 50 e 70 centímetros de altura e boca grande – o que garante o bom de-

envolvimento da raiz e das folhas. É essencial regar a Primavera uma vez ao dia.

Flor das 11 horas: famosa por florescer às 11h, ela pede pelo menos cinco horas de sol por dia. Embora o clima quente seja seu preferido, a planta também suporta o frio, podendo ser cultivada em todas as regiões do país.

Petúnia: adora sol e precisa de, pelo menos, quatro horas por dia exposta à luz. Floresce mais durante o verão e primavera, com cores variadas – uma boa opção para quem quer deixar a casa colorida.

Girassol: a planta recebe esse nome porque sua flor acompanha a trajetória do sol, do nascente ao poente. Pode ser plantado em jardins ou vasos. Gosta de solo úmido e precisa de água diariamente. É uma boa opção para ambientes abertos.

Fonte:
www.casa.abril.com.br
www.globorural.com.br

Mil razões para praticar



Os motivos para escolher o Pilates como atividade física são muitos

O método criado na Alemanha por Joseph Pilates vem ganhando cada vez mais adeptos devido aos seus inúmeros benefícios: aumenta a flexibilidade corporal, combate dores, melhora a respiração, fortalece os músculos, previne fraturas osteoporóticas e muito mais. A atividade une o exercício físico ao alongamento, que trabalha o corpo todo de forma uniforme, beneficiando a musculatura e a mente. Os resultados chegam rápido, o que incentiva ainda mais o praticante a continuar.

Indicado para tratar várias patologias e lesões, o Pilates pode ser feito tanto em aparelhos como no chão. Nos aparelhos, as aulas normalmente são individuais e o aluno tem total supervisão do profissional, que deve ter qualificação para orientar. O “peso” dos exercícios é proporcionado por molas, que são disponibilizadas de acordo com cada corpo e cada objetivo. Na modalidade feita no chão é possível fazer aulas em grupos maiores, comuns em academias de ginástica.

Para pessoas com mais de 60 anos, o Pilates também é indicado e apresenta pontos positivos tanto no corpo como na mente: alivia a dor, cria maior percepção dos movimentos, fortalece a musculatura, promove maior equilíbrio e aumento da flexibilidade e ainda diminui o estresse. Sempre com supervisão de um profissional qualificado, a atividade praticada pelo idoso ajuda na prevenção ou no tratamento médico e fisioterápico de dores articulares.

Pontos altos

Conheça cinco razões para praticar Pilates.

Combate o estresse

Presença constante no dia a dia das pessoas, o estresse causa diversos problemas. O Pilates ajuda a diminuí-lo, uma vez que, durante os exercícios, o praticante precisa obedecer um ritmo respiratório e se concentrar. Ao longo das aulas, é possível desenvolver controle para lidar com situações de estresse, ansiedade e nervosismo.

Ameniza as dores

Os exercícios promovem um realinhamento da coluna e fortalecem

a musculatura abdominal – o que faz com que o praticante deixe de forçar as costas durante esforços físicos. O método, porém, não é indicado para pacientes com problemas em estágio avançado.

Corrige a postura

Com a coluna alinhada e alongada durante os exercícios, ganha-se mais força nos músculos que sustentam a lombar, refletindo diretamente nas atividades cotidianas.

Trabalha os músculos

O fortalecimento muscular é feito

de forma global. Ou seja, o corpo é trabalhado como um todo, ativando ao mesmo tempo vários grupos musculares.

Mais flexibilidade

A prática ainda garante o alongamento do corpo, trazendo mudanças positivas para o praticante. Com isso, atividades do dia a dia como amarrar os sapatos, por exemplo, se tornam mais fáceis.

Fonte:

www.istoe.com.br

www.minhavidacom.br

www.revistapilates.com.br

A delicadeza das orquídeas

As características especiais destas plantas despertaram o gosto pelo cultivo em Osvaldo Zini Filho, que hoje mantém 400 espécies no quintal de casa

O passatempo de cultivar orquídeas de Osvaldo Zini Filho, engenheiro de Segurança do Trabalho e mecânico de 70 anos, começou há outros 30, quando adquiriu a primeira planta. “O interesse por elas foi tão grande que comecei a me aprofundar no assunto. Comprei revistas especializadas e um dicionário orquidófilo, além de começar a frequentar cursos”, lembra Zini.

Daí para frente o gosto pela espécie – e pelo cultivo dela – só cresceu. Hoje, o ex-funcionário das áreas de Engenharia e Fitas Adesivas, que trabalhou na empresa por 23 anos e se aposentou há 20, tem 400 unidades de espécies diferentes em um orquidário montado no quintal de sua casa.

Sua parceira no cultivo é Marisa Roesler, também ex-funcionária 3M, que, assim como ele, tem seu próprio orquidário. Para ele essa é uma atividade bastante importante pois está em constante aprendizado de técnicas de cultivo, adubação e irrigação.

“Imagine a seguinte situação: você está saboreando um bom vinho, circulando entre flores exóticas e ouvindo ‘As Quatro Estações’, de Vivaldi. Precisa dizer mais?”



Fotos: arquivo pessoal

Espécies mil

Quando questionado sobre sua preferida, Zini é rápido: entre milhares espécies de orquídeas conhecidas, destaca como suas preferidas a *Cattleya amethystoglossa* e a *Lonopsis paniculata* - ambas epífitas, que é quando uma planta vive sobre outra planta, algo comum entre as tropicais, além da *Phaius tankervilleae*, terrestre.

Além das orquídeas, Zini cultiva também outras flores e árvores frutíferas. “Mas, a dedicação maior é para as orquídeas, que exigem mais em relação aos cuidados diferenciados de cada espécie”, explica o prevemista.

17ª Exposição de Orquídeas de Campinas

Zini, que é associado à Associação Campineira de Orquidófilos (ACO), deixa um convite a todos que queiram conhecer as orquídeas. A 17ª Exposição de Orquídeas de Campinas acontece nos dias 22 (das 9h às 17h) e 23 (das 9h às 20h) de novembro, no Clube Nipo Brasileiro, que fica na Rua Camargo Paes, 118, no Jardim Guanabara.



Você sabia?

- A baunilha, bastante usada em receitas de sobremesa, é uma especiaria extraída da orquídea *Vanilla*, nativa do México.
- Nem todas as orquídeas são cheirosas. O odor da *Pleurothallis foetens*, por exemplo, não é nada agradável! Isso porque umas produzem néctar e outras usam disfarces para atrair insetos polinizadores.
- No mundo todo são mais de 30.000 espécies diferentes e
- mais ou menos 100.000 híbridos, que surgem do cruzamento de duas espécies distintas mas pertencentes ao mesmo gênero.
- O país com mais espécies catalogadas é o Equador, com cerca de 3.500 variedades.
- Os únicos locais onde não há nenhuma delas é a Antártida, o Ártico e o deserto.
- Elas podem ser epífitas (vivem em outras plantas, mas apenas usam-nas como suporte, não sendo parasitas), rupícolas (vivem em pedras), terrestres (vivem em solo) e saprófitas (vivem em áreas com muita matéria orgânica em decomposição).
- Dependendo da espécie a primeira floração ocorre no sexto ou sétimo ano. Após isso a floração pode acontecer todos os anos.

Fonte: www.flores-online.com

Canções de Amor

Consolidada no cenário cultural da cidade de São Paulo e neste ano sob um tema apaixonante por definição, a Mostra 3M de Arte Digital chega à sua 5ª edição

Sob o tema “Canções de Amor”, definido por Paulo Miyada, coordenador do Núcleo de Pesquisa e Curadoria do Instituto Tomie Ohtake e também arquiteto, a mostra levará aos visitantes obras que sugerem a reflexão sobre o significado do amor e sobre a conexão com outras pessoas em meio a tantas novas tecnologias e dispositivos on-line. São diferentes maneiras de estar junto a alguém cuja ausência se faz presente.

“A 3M respira criatividade e tecnologia e, com a Mostra de Arte Digital, estamos propagando o que somos. O evento se renova a cada ano pela sensibilidade dos curadores convidados para este projeto cultural, que trazem à tona leituras particulares e diversas do espírito de nosso tempo, reunindo a boa arte contemporânea que procura dialogar com as novas tecnologias”, comenta Luiz Serafim,

head de Marketing Corporativo da 3M do Brasil.

A V Mostra 3M de Arte Digital será realizada de 5 a 30 de novembro, no Instituto Tomie Ohtake, em São Paulo. A entrada é gratuita. Mais informações: www.mostra3Mdearte-digital.com.br



A vez das Olimpíadas

Soluções 3M são fornecidas para grandes obras – entre elas, as construções que envolvem os jogos Olímpicos do Rio de Janeiro

O Brasil foi o país escolhido para sediar dois dos maiores eventos esportivos do mundo. Primeiro foram os Jogos do Mundial, que reuniram milhares de apaixonados por futebol. Agora, são os preparativos para as Olimpíadas e Paralimpíadas de 2016, que estão a todo vapor.

Com um completo portfólio de produtos, a 3M está participando de forma ativa das obras para os jogos do Rio de Janeiro. “Há cerca de três anos estamos envolvidos não só nas construções da Arena e da Vila Olímpica, mas também de obras diretamente ligadas à infraestrutura e mobilidade da cidade”, explica Waldyr Bevilacqua, que atua na diretoria de Contas Chave da 3M.

A 3M está presente nas obras dos jogos com a linha de segurança, que envolve produtos de proteção para a cabeça e proteção respiratória, visual e auditiva. Ainda são realizados treinamentos e workshops na área de segurança, participando da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho das construtoras. Além desses produtos de segurança, a 3M ainda fornece outros mais, como fitas variadas, materiais para o setor

elétrico, materiais refletivos, materiais de comunicação visual, produtos de sinalização e de limpeza.

Segundo Bevilacqua a atuação na área de construção civil ficou mais forte com a reformulação do Market Center de Construção 3M em 2010. “Ele se desenvolveu em função das grandes obras que foram anunciadas como os Jogos do Mundial e Olimpíadas”.

Foto: Shutterstock / Lazylama

