

PREVNEWS

Edição 22 | Janeiro / Fevereiro 2015

Suryadi Witarsa

O prazer
de viajar

Pág. 6



Aproveitando tudo!

Pág. 3

Ah, o verão!

Pág. 4

Viagem em grupo

Pág. 5

Editorial

Amigos prevemistas,

Viajar é bom em qualquer época do ano. Por isso, na página cinco trazemos dicas para fazer uma viagem em grupo sem preocupações para curtir bons momentos ao lado de amigos e família. Seguindo este tema, o aposentado da vez é Suryadi Witarsa, que já visitou destinos fascinantes pelo mundo. Conheça suas aventuras e inspire-se para viajar também!

Com o verão em alta, aumentam os riscos ao se expor ao Sol. É preciso colocar a saúde em primeiro lugar e evitar problemas de pele. Pensando nisso, separamos algumas dicas essenciais para a época mais quente do ano. Leia na página quatro.

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 e Ana M. Bento

Relações Públicas: Lúcia Ziliotti (MTb 22.901), Layza Portes e Elgíio 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 2015. Todos os direitos reservados.

Aproveitando tudo!

Você sabia que a casca de banana, que normalmente é jogada fora, tem duas vezes e meia mais vitamina C que a polpa da fruta? E que a casca do abacaxi pode ser reaproveitada para fazer um delicioso e nutritivo suco? Receitas inteligentes aproveitam o alimento por completo: assim, cascas, talos, sementes e folhas de vegetais e frutas que normalmente são desprezados passam a ser ingredientes especiais e muito saudáveis. Além disso, o aproveitamento integral dos alimentos representa uma economia de 20% a 40%, ou seja, de R\$ 10 a R\$ 20 em uma compra de R\$ 50.

Confira abaixo algumas receitas do programa Alimente-se Bem, do Sesi-SP.

Bolo de casca de banana

Ingredientes para a massa

- 4 cascas de bananas
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Ingredientes para a cobertura

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1½ xícara (chá) de água
- 4 bananas
- ½ limão

Modo de preparo

Lave as bananas e descasque. Separe quatro xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. No liquidificador bata as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura, derreta o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodellas e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

Suco de casca de abacaxi

Para um suco nutritivo, saudável e muito refrescante, basta bater no liquidificador a casca do abacaxi, água, gelo e adoçar.



Salada com sementes de abóbora e melão

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de semente de abóbora
- ½ xícara de (chá) de semente de melão
- 1 colher (chá) de sal
- ¾ xícara (chá) de tomate
- 2 xícaras (chá) de repolho fatiado
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de talos de salsa picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ limão pequeno
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça



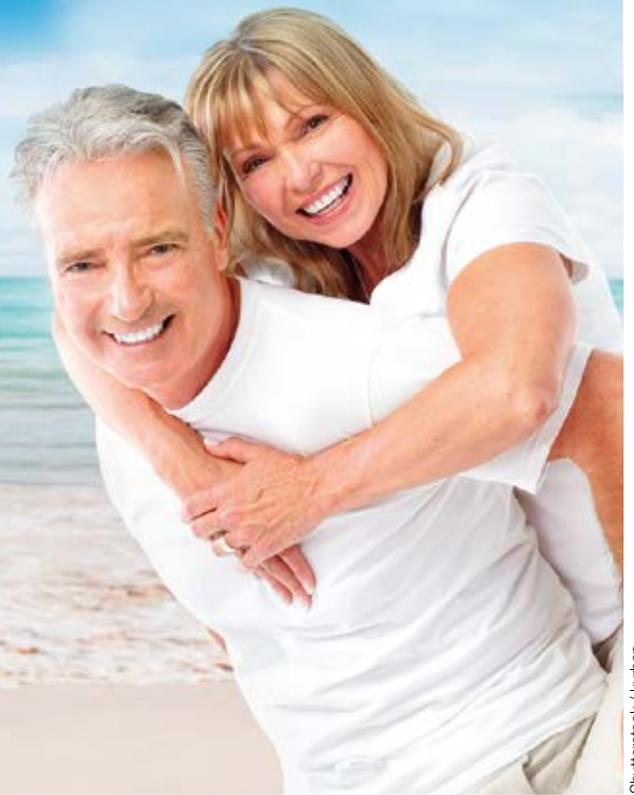
Modo de preparo

Limpe as sementes de abóbora e de melão. Lave-as, salgue-as, umedeça-as e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Reserve. Corte o tomate em cubos pequenos. Reserve. Em um recipiente, misture o repolho, a cenoura, o tomate, a cebola e os talos de salsa. Tempere com azeite e limão. Coloque as sementes torradas e as sementes de linhaça no liquidificador e triture levemente. Adicione à salada no momento de servir. Verifique o sal e, se necessário, acrescente mais.

Compostagem doméstica

Se mesmo com as receitas inteligentes ainda sobrar material orgânico, que tal dar a esses restos um destino ecológico? Conhecida como compostagem, a técnica pode ser feita em casa e transforma resíduos em adubo para jardins e hortas.

Ah, o verão!



Shutterstock / kurhan

Na época mais quente do ano, nada como ir à praia, à piscina e se dedicar a atividades ao ar livre. Mas, com o Sol a pino, é preciso prestar atenção à saúde da pele. É durante esses quatro meses que a radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer de pele e diversos outros problemas. Por isso a proteção contra os raios solares se torna essencial.

Confira algumas dicas certas para garantir a tranquilidade e, acima de tudo, uma pele saudável.

Intensifique o uso do filtro solar

O produto deve ser aplicado todos os dias e não somente quando você estiver exposto ao Sol. Produtos com

fator de proteção solar (FPS) 15 ou 20 são indicados para o dia a dia. Os com 30 ou mais são indicados para períodos longos de exposição, como na praia, piscina ou pesca. Para que a pele o absorva, é preciso aplicar 30 minutos antes de sair ao Sol e, para garantir maior proteção, é necessário reaplicá-lo a cada duas horas. Esse tempo diminui caso haja transpiração excessiva ou imersão na água.

Roupas e acessórios

Além do filtro solar diário, outros itens não podem ser esquecidos. É o caso de chapéus e roupas de algodão nas atividades realizadas ao ar livre. Enquanto peças de algodão retêm 90% dos raios UV, tecidos sintéticos retêm apenas 30%! Outro item muito importante é o óculos de sol, que previne cataratas e lesões na córnea.

Hidrate-se!

Temperaturas altas exigem hidratação redobrada. Por isso, abuse da ingestão de água, suco de frutas e água de coco.

Alimentação do bem

Alguns alimentos também colaboram com a prevenção aos danos que o Sol pode causar à saúde da pele. Cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, por exemplo, possuem carotenóides, substâncias que se depositam na pele e retêm as radiações ultravioleta. Aposte em alimentos com alto teor de água e fibras e baixo teor de carboidratos – eles ajudam a hidratar o corpo.

Fonte: www.sbd.org.br

Viagem em grupo

Viajar é sempre bom. Diversão, novidades, lugares e pessoas novas estão por todos os lados. E, em um grupo de amigos ou de familiares, o passeio pode ser muito proveitoso e inesquecível: além dos bons momentos compartilhados, nessas viagens surgem boas histórias que permanecem na memória por anos e tudo isso pode fortalecer os laços ainda mais. Mas, antes de partir rumo à aventura, é preciso organizar-se para evitar aborrecimentos ou imprevistos que podem estragar o momento. Afinal, cada pessoa tem uma personalidade, um modo de pensar e, logo, de viajar.

Não importa se a viagem vai durar um final de semana ou um mês, o primeiro passo é reunir-se com antecedência para alinhar os detalhes. Alguns temas precisam entrar na lista, como o destino, a data, o trajeto a ser feito, como cada um pode contribuir, gastos, programação e que

tipo de viagem será. Vale lembrar que muitos dos problemas durante as viagens ocorrem por falta de planejamento e de acordos prévios com o grupo.

Que tipo é?

Este é um tópico a ser discutido ainda no planejamento da viagem. É para descansar ou para explorar o local? Definir isso, mapeando o interesse de todos do grupo, evita possíveis desentendimentos.

A questão do dinheiro

Converse abertamente sobre dinheiro, estabelecendo gastos. Neste momento, ainda no planejamento, é indicado escolher um líder – alguém que se dê bem com todos e que saiba lidar com dinheiro. Essa pessoa será responsável por fazer as reservas, alugar o carro, comprar as passagens, cuidando da “administração” da viagem. Ela ainda terá controle sobre o quanto os amigos

já deram em dinheiro e o quanto ainda precisam dar.

Estude o clima

Antes de fazer as malas, estude o clima do destino. Assim, fica mais fácil escolher o que levar e é possível reduzir o tamanho e quantidade da bagagem.

A famosa caixinha

Uma boa dica que pode ajudar bastante no orçamento é fazer uma caixinha para pequenos gastos conjuntos que aparecem, com frequência, pelo caminho. Funciona assim: cada um deposita um valor combinado e ao longo da viagem, esse dinheiro pode ser usado para pagar pequenas coisas que serão usufruídas por todos.

Fonte: g1.com.br





Candi Borobudur (Indonésia)



Candi Prambanan (Indonésia)



Duomo de Milão (Itália)



Canal de Veneza (Itália)



Cataratas do Iguazu (Brasil)



Grand Canyon (EUA)

O prazer de viajar

Sempre acompanhado da esposa, da família ou de um grupo de amigos, o prevemista Suryadi Witarsa afirma que viajar só traz benefícios

Nascido na Indonésia, Suryadi Witarsa está no Brasil desde 1977, quando veio da Alemanha – onde estudava engenharia – para trabalhar. Segundo ele, neste período o Brasil estava em ascensão e buscava mão de obra especializada, como engenheiros e técnicos.

Depois de trabalhar por 34 anos na 3M, sempre na área de Engenharia de Projetos, Suryadi aposentou-se há três anos. Casado, pai de três filhos e avô de um neto, o prevemista conta nesta edição um pouco sobre sua paixão por viajar.

“O gosto por viajar vem de muitos anos, desde adolescente quando ainda morava e estudava em Berlim Ocidental. Nesta época e também depois, quando comecei a trabalhar, viajava entre três a cinco vezes por ano. Depois que me aposentei, procuro fazer de quatro a cinco viagens no ano”.

Entre os destinos nacionais e internacionais visitados, estão Rio de Janeiro, Recife, Salvador, Natal, Sul do Brasil, Estados Unidos, Canadá, Suíça, Holanda, França, Portugal, Dinamarca, Espanha, Itália, Alemanha e Ásia em geral (Indonésia, Cingapura, Malásia, Tailândia, Índia e Paquistão). Além destes, alguns outros são mencionados por Suryadi e definidos por ele em apenas uma ou poucas palavras: Cataratas de Foz do Iguaçu (Brasil), “único”; Grand Canyon (EUA), “imenso”; Templo Borobudur (Indonésia), “místico”; Cingapura (Ásia), “moderno, limpo, seguro e organizado”.

Sempre acompanhado da esposa, da família ou de um grupo de amigos, Suryadi afirma que viajar só traz benefícios. “Viajando conhecemos outras culturas, diferentes tipos de comidas, hábitos e as belezas de outros lugares. Também ficamos com a cabeça mais aberta em relação a outros povos e a outros países”. Ele complementa: “Viajar é gratificante e dá a sensação de que vale a pena viver!”.

Um ponto importante levantado por ele é a fase de planejamento. “A preparação tem que ser feita. Pesquisar, ler e

saber mais sobre o lugar que pretende visitar é essencial. Levantar os gastos e quanto tempo precisará para cada etapa da viagem também.

Para 2015, o plano de Suryadi inclui um tour pela Europa em geral, principalmente pela Alemanha. Quando perguntado se existe algum destino dos sonhos, ele responde sem hesitar: “Destino dos sonhos? Ainda não pensei nisso, porque ainda têm muitos!”, encerra.

Você sabia?

Confira as curiosidades de alguns destinos que Suryadi Witarsa já visitou:

Candi Borobudur

É o maior monumento budista do mundo. Localizado na parte central da ilha de Java, é atualmente a atração turística mais popular da Indonésia. Foi construído no século VIII, originalmente como um templo hindu.

Candi Prambanan

O Prambanan é um conjunto de templos situados no centro da ilha de Java, Indonésia. Formado por dois complexos, o Loro Jonggrang – hindu e o Sewu – budista, a sua construção data do ano de 856.

Duomo de Milão

A Catedral de Milão (em italiano: Duomo di Milano) situa-se na praça central da cidade, na Lombardia, no norte da Itália. É a sede da Arquidiocese de Milão e uma das mais célebres e complexas edificações em estilo gótico da Europa.

Canal de Veneza

O Grande Canal é o maior e mais importante de Veneza. O transporte público é feito por meio de vaporettie, os táxis aquáticos. A gôndola, também usada como transporte, principalmente por turistas, é considerada uma das formas de encontro mais românticas da cidade.

Cataratas do Iguaçu - Garganta do Diabo

A palavra Iguaçu significa “água grande” na etimologia tupi-guarani. Dezoito quilômetros antes de juntar-se ao rio Paraná, o rio Iguaçu vence um desnível do terreno e se precipita em quedas de até 80 metros de altura, alcançando uma largura de 2.780 metros.

Grand Canyon

Considerado uma das sete maravilhas naturais do mundo, o Grand Canyon foi moldado pelo rio Colorado durante milhares de anos à medida em que suas águas percorriam o leito. O vale chega a medir entre 6 a 29 km de largura e atinge profundidade de 1.600 metros.




Um banho de novidades

Pensando em organizar as informações e, conseqüentemente, melhorar a experiência de compra do consumidor, as embalagens das esponjas de banho Ponjita, da 3M, foram revitalizadas.

Antes elas eram divididas por categorias – Banho Natural, Banho Diário, Banho Relaxante, Banho Exfoliante, Banho Revitalizante, Banho Luxo e Banho Divertido. Com a nova proposta, as embalagens passam a ter um novo nome, além de informações relevantes para o consumidor,

como o nível de exfoliação. A cor da embalagem também muda, agora estão coloridas e chamativas – tudo para atrair mais olhares.

“A família de produtos está padronizada, permitindo comunicação entre eles. Não importa se a esponja para banho é mais clássica ou diferenciada, explica Adryana Vizelli, especialista de produto da divisão de Cuidados Pessoais da 3M.

Os nomes foram alterados de acordo com o que o consumidor

acha importante. Por exemplo: a esponja Luxo passa a chamar Espuma Abundante, pois os consumidores consideram essa uma característica de peso. Já a Acqua vira Anatômica, pois seu ponto forte é o fácil manuseio. A Celulose, feita de fibra natural, passa a se chamar Suave e Natural.

Os consumidores poderão conferir as novidades em breve, já que as novas embalagens serão gradualmente disponibilizadas para a venda.

Clube 3M recebe mostra de Ciência

Entre os dias 13 e 14 de novembro, o Instituto 3M realizou, em parceria com a Escola Politécnica da USP (Poli/USP) e com a Feira Brasileira de Ciências e Engenharia (FEBRACE), a II Mostra de Ciências e Tecnologia do Instituto 3M. O objetivo da iniciativa, que foi realizada no ginásio do Clube 3M em Sumaré (SP), é incentivar o espírito científico de alunos do ensino médio e técnico, matriculados em escolas públicas e privadas da Região Metropolitana de Campinas (RMC).

Segundo Giovana Pereira, coordenadora do Instituto 3M, a segunda edição da Mostra passou a contar com duas etapas. “A primeira ofereceu a 100 professores do ensino médio e técnico cursos de capacitação em metodologia científica e orientação de projetos com investigação científica para que eles estivessem aptos a ajudar os alunos inscritos. Já na segunda, o próprio aluno atuou no projeto”, explica. De acordo com ela, é preciso que os professores ensinem os alunos de forma inovadora para que eles passem a vivenciar a ciência, ir em busca de pesquisas com curiosidade e vontade de resolver problemas.



“Esse é princípio básico da Ciência. Se temos evolução em todas as áreas é porque o ser humano tinha algum problema para resolver e, a partir disso, buscou soluções”, ressalta.

Este ano, dos 194 projetos inscritos, 105 foram selecionados e avaliados por 45 funcionários de áreas técnicas da 3M e por mestres e doutores da Poli/USP.

Os vencedores podem ser conhecidos no febrace.org.br/desafiodeinovacaomostra3m