



# InfoQuali

nº 2- Ano 1- Outubro 2015



## NESTA EDIÇÃO

2

### **DEPOIMENTOS**

O dia a dia dos ex-funcionários do IFSC que aderiram ao PIDV

2

### **MEET ME BETTER!**

Rodrigo Fabiano Coppi

3

### **QUALIDADE DE VIDA**

Dicas para o equilíbrio cotidiano

3

### **DICA DO MÊS**

“O pequeno príncipe” nas várias etapas da vida

4

### **VIDA DE ARTESÃ**

“Terapia” ao alcance de todos

## Depoimentos

# FLORES, SOMBRA E ÁGUA FRESCA

Contemplar o belo jardim que construiu e cultivou nos últimos meses tem sido um dos maiores prazeres da ex-funcionária do IFSC Maria Eliza Tessarin Gatti, que aderiu ao Programa de Incentivo à Demissão Voluntária (PIDV) da USP em abril deste ano.

Dos 30 anos trabalhados na USP, 25 deles foram dedicados ao Instituto, onde coordenou o serviço de limpeza, trabalhou como recepcionista e, finalmente, como zeladora.

Durante as três décadas nas quais esteve na USP, Eliza relembra das diversas confraternizações com alunos e funcionários, e guarda boas lembranças. “Tudo era muito gostoso e saudável! Na época em que trabalhei como recepcionista, por duas ou três vezes, fui até homenageada pelos alunos”, recorda com um sorriso. Agora com bastante tempo livre, Eliza passa boa parte dele fazendo as coisas que mais gosta: cuidando dos jardins que ocupam e embelezam uma boa parte de sua residência. “Leio meus livros, assisto à televisão, converso no whatsapp com meus amigos e familiares,



faço compras, cuidado de minha casa e da hortinha que cultivei, faço meus passeios, principalmente com meus familiares, entre outras coisas”. Ela afirma que o trabalho foi algo muito importante em sua vida, e diz que sempre trabalhou com muito prazer e garra, fazendo o melhor que pôde, tendo a sensação de dever cumprido. “Além dos 30 anos que trabalhei na USP, trabalhei outros 10 anos antes disso. Se você calcular, passei toda minha juventude trabalhando e agora chegou meu momento de dar uma pausa”, conta.

Como seu colega de trabalho Carlão (acesse a 1ª edição do **InfoQuali** no site da CGQP para ler o depoimento), Eliza diz que a grande vantagem da aposentadoria é o descompromisso com horários. “É claro que tenho horários pré-definidos para algumas coisas, como acordar, almoçar e jantar, por exemplo”, esclarece. Em relação aos planos para o futuro, Eliza afirma que nunca foi de fazer muitos. Mas conta que já tem agendadas algumas viagens em família, e que pretende fazer pequenos (mas vários) passeios. Sobre trabalhar novamente, “se pintar a oportunidade, estou ‘pré-disposta’, mas sem horários rigorosos”, ressalta.

Em relação aos colegas e amigos do IFSC, Eliza deseja que todos estejam bem e felizes, e que todos possam ter sua vez de ficar em casa para, como ela, descansar um pouco. “Quando trabalhamos, a aposentadoria é algo que faz parte de nossos planos. Mas, para aqueles que ainda não chegaram lá, desejo que trabalhem dispostos e felizes, porque passamos mais tempo trabalhando do que ficando em casa, então o trabalho feito com prazer e uma boa convivência tornam nossos dias e nossa vida mais agradáveis”, conclui.

## MEET ME BETTER!

Nascido há 33 anos em **São Carlos (SP)**

Na USP e IFSC **há dois anos**

Lugar mais bonito que conheceu: **Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros (GO)**

Lugar que quer muito conhecer: **Itália**

Filme preferido: **“O exterminador do futuro II”**

Música preferida: **Brown Sugar (Rolling Stones)**

Frase: **“Aprende que, quando está com raiva, tem o direito de estar com raiva, mas não de ser cruel” (W. Shakespeare)**



**Rodrigo Fabiano Coppi**  
Técnico para Assuntos Administrativos

## Qualidade de vida

### DICAS PARA O EQUILÍBRIO COTIDIANO

**G**ostaria que todos vocês parassem por um momento, seus pobres coitados, e analisassem sua existência miserável. É com esse pedido provocador que o roteirista britânico Nigel Marsh começou sua palestra TED ministrada em 2010 em Sidney (Austrália) “Como fazer o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional”.

A frase acima, reproduzida por Marsh em sua palestra, é de autoria de São Bento, que deu o mesmo conselho a seus seguidores no século V, e que Marsh decidiu seguir como filosofia de vida a partir dos 40 anos, depois de perceber que estava comendo, bebendo e trabalhando demais, e deixando de lado sua própria família.

Depois de tirar um ano sabático para dedicar-se completamente à esposa e aos quatro filhos pequenos, Marsh se surpreendeu com a facilidade que encontrou, depois disso, em equilibrar a vida pessoal e profissional. E, durante sua palestra TED, fez quatro importantes alertas aos espectadores, que seguem resumidamente abaixo:

1. O primeiro passo para resolver qualquer problema é reconhecer a realidade da situação em que se vive. E a realidade da sociedade em que vivemos é que existem milhares e milhares de pessoas lá fora vivendo em desespero gritante, mas silencioso, na qual trabalham longas horas em empregos que odeiam, para comprar coisas que não precisam, para impressionar pessoas que não gostam;

2. Precisamos encarar a verdade: governos e corporações não vão resolver este problema por nós. Devemos parar de procurar do lado de fora, cabendo a nós ter o controle e responsabilidade pelo tipo de vida que queremos levar. Se você não projeta sua vida, alguém o fará por você, e talvez você não goste da ideia dele de equilíbrio. É particularmente importante que você não coloque sua qualidade de vida nas mãos de uma corporação comercial. Temos que ser responsáveis por colocar e impor barreiras que queremos em nossas vidas;

3. Precisamos ter cuidado com o tempo que escolhemos para julgar nosso equilíbrio. Temos que ser realistas: não podemos fazer tudo em um único dia. Temos que alongar o tempo, sem cair na armadilha de “eu terei uma vida quando me aposentar”. Um dia é muito curto, mas depois da aposentadoria é muito longo. Tem que haver um meio termo;

4. Temos que abordar o equilíbrio de uma maneira... equilibrada! Embora exercícios físicos sejam fantásticos, existem outras coisas na vida. Há um lado intelectual, há um lado emocional, há um lado espiritual. E, para ter equilíbrio, acredito que temos que atender a todas essas áreas.

Para Marsh, as coisas pequenas são as mais importantes! Ter mais equilíbrio não significa fazer

mudanças drásticas em sua vida. Com um investimento mínimo nos lugares certos, você pode transformar radicalmente a qualidade de suas relações e sua própria vida.

Depois de fazer essas quatro observações, Marsh afirma que elas podem mudar sua vida, mas, mais do que isso, a própria sociedade, já que a definição de sucesso poderá ser alterada, assim como a de uma vida bem vivida.

Para assistir à palestra na íntegra, acesse <https://www.youtube.com/watch?v=jdpIKXLLYYM>

## DICA DO MÊS

*Le para relaxar!*

Um simples gesto na rotina nos traz momentos incríveis! A leitura nos transporta a diferentes vivências, lugares e experiências.

Podemos viajar através dos livros e, muitas vezes, voltar ao tempo. Quem já não leu “O pequeno príncipe”? Recomendo uma nova leitura, em um novo momento, e com uma nova maneira de ver a vida e as coisas.

Fiz a leitura aos 10 anos de idade, e depois a cada dez anos. Garanto que a experiência é incrível, e que você interpretará a obra cada vez de uma maneira diferente. Não é a toa que estamos falando de um clássico, cuja essência se transporta ao longo do tempo.

E aí, vamos ler um pouco, hoje?

(Claudia Tofaneli- Secretária da Diretoria)





## Vida de artesã

### “TERAPIA” AO ALCANCE DE TODOS

O artesanato já está presente há tantos anos na vida da funcionária do Serviço de Patrimônio do IFSC, Ana Maria Micheloni, que ela nem mesmo se lembra de quando exatamente ele entrou em sua vida. Começou em sua adolescência com o tricô, quando fazia sapatos e casaquinhos de bebê, e daí não parou mais: passou pelo crochê e pela costura, ponto-cruz, trabalhos com madeira, vidro e materiais reciclados etc. “O material onde eu enxergar que é possível fazer uma arte em cima, eu faço”, conta.

Com uma grande habilidade para o artesanato, ela diz que, para alguns trabalhos, fez algumas aulas, e foi quando teve a oportunidade de conhecer muitas pessoas. “Tínhamos um grupo de artesanato no Country Clube e nos reuníamos pelo menos uma vez por semana para aulas de artesanato. Foi quando peguei o gosto por esse tipo de trabalho. Isso foi há mais ou menos 20 anos”, relembra Ana.

A Internet tornou-se uma fonte de inspiração e Ana diz que sempre tira muitas ideias da rede, dando seu toque particular em cada peça. Ela afirma que o artesanato desempenha uma função terapêutica em sua vida, trazendo-lhe muita alegria. “As amizades que fiz durante todos esses anos, graças ao artesanato, foram muito boas para mim! Atualmente, reunimo-nos para fazer artesanato solidário, e o dinheiro da venda de nossos trabalhos é revertido a diversas instituições de caridade”, conta.

Ana diz que sua dedicação ao artesanato é

grande: praticamente todas as noites da semana e também aos finais de semana. “É aos finais de semana que a coisa deslança, mesmo! Para mim, o trabalho rende muito quando estou sozinha! E minha casa é um verdadeiro ateliê: não tem nenhum local onde você olhe que não tenha uma peça de artesanato”, conta Ana.

Com tantos anos de prática, Ana não tem a mínima ideia de quantas peças já produziu até o momento, e de tudo que ela fez até agora, ela não consegue eleger uma obra preferida. “Cada peça que faço tem alguma coisa especial. Tudo depende de minha inspiração”.

Para aqueles que querem “ingressar” no artesanato, ela diz que nada é tão difícil que não possa ser feito por qualquer pessoa. “Tenho uma amiga que diz que minha palavra mágica para o artesanato é ‘fácil’. Para mim, basta que a pessoa queira e goste! Habilidade nem todos têm, mas todos podem encontrar um material com o qual consigam trabalhar mais facilmente, seja na costura, seja na madeira, seja no feltro, seja no vidro. É totalmente possível que uma pessoa se encontre em algum desses estilos”, finaliza.



#### Ficou com vontade de desenvolver seu lado artesão?

No dia 18 de novembro, às 15 horas, a CGQP-IFSC promoverá a oficina de artesanato “Enfeites de Natal”, que será ministrada pela própria Ana Maria Micheloni.

A oficina será voltada exclusivamente a docentes e funcionários do IFSC, e as vagas são limitadas!

Para se inscrever, basta enviar e-mail a [qualisec@ifsc.usp.br](mailto:qualisec@ifsc.usp.br)

Taxa de adesão: R\$5,00 (para compra de material que será utilizado durante a oficina).

#### Instituto de Física de São Carlos (IFSC/USP)

Diretor: Prof. Dr. Tito José Bonagamba

Vice-diretor: Prof. Dr. Osvaldo Novais de Oliveira Jr.

#### Comissão de Qualidade e Produtividade (CGQP- IFSC/USP)

Presidente: Prof. Dr. Alessandro Silva Nascimento

Membros: Ana Paula Plaza Alexandre, Carlos Nazareth Gonçalves, Flávia Oliveira Santos de Sá Lisboa, Kilvia Mayre Farias, Simone Cristina Delgado Possatto e Tatiana Gladcheff Zanon Spina

#### VOCÊ COMO EDITOR!

Nosso jornalzinho é feito exclusivamente para você, servidor! Por isso, ninguém melhor do que você próprio para escolher os assuntos que aparecerão por aqui. Participe ativamente nos enviando suas sugestões e opiniões a respeito do conteúdo, além de críticas e elogios. Tudo ao e-mail [qualisec@ifsc.usp.br](mailto:qualisec@ifsc.usp.br)