

INFOQUALI



Julho 2016 nº 10- Ano 2

VIAJAR

Conheça os locais preferidos de férias de alguns de nossos funcionários, e se inspire para o seu próximo passeio

VIAGENS AO EXTERIOR

Cérebro mais criativo

MEET ME BETTER

Tania Ortin de Almeida

DICA DO MÊS

Saúde física e psicológica

GENTE COMO A GENTE

Pesquisa em tudo que interessa

VIAJAR

Nossos servidores contam sobre suas viagens preferidas, que já ficam como dica para as próximas férias



As idas à Ubatuba durante as férias de final de ano já é uma tradição que o funcionário Adail Santarpio mantém há mais de 15 anos. "Todo final de ano, levo a família para lá e gosto porque tem muitas praias, uma perto da outra. Já teve vezes de irmos a três praias no mesmo dia! E são praias desertas, onde temos sossego e mais liberdade. Nem vemos passar o dia e nos divertimos bastante", conta Adail, que confessa gostar bastante de dormir e acordar com o barulho das ondas do mar.

Nesse tour pelas diversas praias de Ubatuba, Adail gosta sempre de dar um pulo nas praias Grande, Vermelha, das Toninhas e do Tenório. Mas quando ele e família querem ainda mais diversidade, pegam a balsa e vão até Ilha Bela.

Para Adail, a melhor parte da viagem é levantar cedo e já estar na beira do mar. Ele indica o passeio a todos os amigos e, inclusive, as casas que costuma alugar. "Sempre me hospedo em locais onde posso ficar à vontade. Deixar meu carro estacionado sossegado, poder ir a pé até a praia ou caminhar na cidade. Sempre indiquei pra todos que conheço", conta.

Como para a maioria das pessoas que saem em férias, Adail busca sossego. "Passamos o ano inteiro trabalhando direto e só indo do trabalho para casa. Nesses passeios a gente consegue esquecer esse mundo, esfriar a cabeça e esquecer até de casa! São cinco ou dez dias que esfrio a cabeça e, depois disso, estou pronto pra começar tudo de novo".

Adail confessa ter vontade de conhecer a Europa. Estando prestes a se aposentar, ele afirma que essa é uma viagem que certamente ele fará o mais breve possível.



A servidora Rossana Elen Gatto Borges, seu marido, Zé Luiz, e seus dois filhos, Guilherme e Bárbara, são apaixonados pelo frio. Portanto, ao planejar os passeios em família, sempre buscam lugares que ofereçam um clima bem geladinho. Mas, para as férias de final de ano de 2013-2014, Rossana queria mais do que frio. "Sempre gostei de castelos, palácios e gaitas de fole", conta.

Para ver de perto essas paixões antigas, ela e sua família decidiram embarcar numa aventura pela capital escocesa Edimburgo, e as expectativas foram mais do que correspondidas. De acordo com ela, foi possível ver um escocês com uma gaita de fole em cada esquina

em que passava. "Ficamos dez dias na Escócia

e minhas expectativas foram superadas. Ver um castelo no meio da cidade foi o que mais chamou minha atenção", relembra. "Entramos em castelos, fomos a diversos museus e até em cemitérios".

Quando questionada sobre uma possível volta, ela é enfática: "Pegaria um avião amanhã cedo pra lá. Fiquei até mesmo com vontade de morar na cidade, pois tudo é muito lindo, mesmo".

Como Rossana e sua família gostam mesmo é do inverno, ela conta que viagens maiores, em relação à distância e à duração, são sempre feitas no final do ano. E, se tudo correr bem, a próxima viagem já tem destino escolhido: Praga, capital da República Tcheca, que servirá de palco para uma celebração muito especial para funcionária. "Comemorarei meus 30 anos de casamento. Essa talvez seja a primeira viagem que faremos sem os filhos".

As belas paisagens Checas, certamente, serão um ótimo pano de fundo para dar o tom romântico que o apaixonado casal estará buscando.

À esquerda: Guilherme, Zé Luiz, Rossana e Bárbara em um dos castelos de Edimburgo
Acima: Adail e sua filha Edilene, em dezembro de 1982, em uma das viagens à praia
À direita: Rodrigo e Juliana na Cordilheira dos Andes (arquivo pessoal dos entrevistados)

O servidor Rodrigo Aparecido Porcatti, e sua esposa Juliana, não conheciam a neve. Ao buscar locais que trouxessem esse gostoso atrativo, a capital chilena Santiago se mostrou como uma opção viável, e o casal decidiu embarcar, nas férias de julho de 2013, para o vizinho sul americano. Além do ótimo acolhimento aos turistas, de acordo com Rodrigo, as muito bem cuidadas praças fizeram os olhos do jovem casal brilharem. "Os nativos têm um grande capricho para receber os turistas, e isso ficou bem aparente no cuidado que eles têm com os ambientes públicos. Outra coisa que chamou nossa atenção foi a admirável paisagem. A vista da bela Cordilheira dos Andes, recoberta pela neve, torna o passeio pela cidade ainda mais atrativo e encantador", relembra Rodrigo.

Para ele, o maior prazer em viajar está em conhecer novas culturas. "Parece que esse contato amplia nossa capacidade de percepção, até mesmo do Brasil. Além disso, é muito gratificante poder conhecer outras culturas, e assimilar isso tudo através do olhar diferente dos nativos", afirma.

Nesse aspecto, o passeio ao Chile foi interessante para Rodrigo, pois, além de ser um país em desenvolvimento, como o Brasil, ele pôde ter bons parâmetros de comparação. "Você consegue interligar coisas que você já tem, que já está acostumado a observar, e ter outra visão sobre tudo. Acho que, dessa forma, conseguimos tirar um proveito maior de tudo o que já temos em nosso dia a dia".

Em relação a um passeio futuro, o continente europeu é o próximo da lista. Afinal, é nele que fica a cidade que Rodrigo tem grande vontade de conhecer: Paris.



DICA DO MÊS

SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA

Não temos como falar em saúde física sem antes falarmos de saúde psicológica. Se nós, seres humanos, não cuidarmos de nossos pensamentos e procurarmos pensar em coisas que nos edificam, consorciados na fé em Deus, podemos acabar doentes neste mundo consumista e competitivo em que vivemos. Nesse século em que estamos, podemos ver os índices de doenças psicológicas, como a depressão e outras. Para termos uma vida saudável

psicologicamente temos que meditar na palavra de Deus (Bíblia e também bons livros que nos trazem motivação). Estudos concluíram que fatores psicológicos de desenvolvimento, interpessoais, espirituais e outras influências não físicas são causas de muitos problemas depressivos. Dito isso, podemos, agora sim, falar de saúde física, com uma boa alimentação balanceada com frutas, legumes, verduras e proteínas (animais ou vegetais). Não podemos nos esquecer de praticar exercícios físicos, nem se for apenas uma boa caminhada, pois, quando caminhamos ou fazemos exercícios, o

nosso cérebro libera um hormônio, a endorfina, que traz a sensação de bem estar. Estudos comprovam que a privação de sono, falta de exercícios físicos, efeitos colaterais de determinados medicamentos ou uma dieta imprópria podem nos fazer muito mal. Daí a necessidade de cuidarmos bem do nosso corpo, mente e espírito. Só assim teremos uma vida realmente saudável!

Adriano Castellem
Seção de Infraestrutura e Apoio (SciInfAp)



VIAGENS AO EXTERIOR

CONTATO COM NOVAS CULTURAS, CÉREBRO MAIS CRIATIVO

Que viajar faz um bem danado, isso não é novidade pra ninguém! Mas os benefícios de passear- e morar um tempo- no exterior vão além de conhecer novas culturas, fazer novos amigos e colecionar boas histórias para contar. De acordo com o pesquisador da *Columbia Business School* (EUA) Adam Galinsky, "experiências internacionais aumentam a flexibilidade cognitiva do cérebro e a profundidade e interação dos pensamentos, além da habilidade de fazer conexões mais profundas de formas díspares". Mas o pesquisador faz uma ressalva: para que a capacidade mental tenha uma real melhora, é preciso interação e engajamento com a cultura local. Em outras palavras, ir à Cancun passar férias não fará uma pessoa se tornar mais criativa. Mas se ela decidir passar um tempo com os pescadores locais, isso pode acontecer. Entretanto, Galinsky e outros pesquisadores também verificaram que passar algum tempo com pessoas com uma cultura totalmente diferente pode ser menos favorável à criatividade do cérebro do que

conviver com pessoas que tenham uma cultura mais parecida com a sua. A razão disso pode ser pelo fato de que, em locais com culturas muito diferentes, a intimidação pode ser maior, desencorajando as pessoas a interagir com os nativos. Outra vantagem de viajar para o exterior também foi destacada pela pesquisadora Mary Helen Immordino-Yang, da Universidade do Sul da Califórnia (EUA): experiências interculturais têm o potencial de reforçar a autoestima de cada um. "O que muitas pesquisas em psicologia têm mostrado é que a habilidade de se envolver com pessoas com diferentes culturas da sua, e a habilidade de sair de sua zona de conforto, ajuda-o a construir um mais forte e acurado senso sobre si mesmo", relata. "Nossa habilidade de diferenciar nossas próprias culturas e valores... está amarrada com a riqueza das experiências culturais que tivemos". Melhorar a fé na humanidade é outro benefício de viajar para o exterior. Isso mesmo! Galinsky diz que, quando nos engajamos

com outras culturas, começamos a ter experiências com pessoas diferentes, e reconhecer que a maioria delas nos trata de forma similar, o que produz um aumento de nossa confiança e, por sua vez, pode desempenhar um importante papel no reforço da função criativa de nosso cérebro. Mas, caso você não tenha tempo ou dinheiro para viajar para o exterior, não se preocupe! Os pesquisadores afirmam que pegar um ônibus e visitar uma vizinhança diferente também pode fazer efeito. "Às vezes, tudo o que precisamos para impulsionar a criatividade é uma fresca cena cultural".

Leia a matéria completa no link <http://www.theatlantic.com/health/archive/2015/03/for-a-more-creative-brain-travel/388135/>



Tania Ortin de Almeida

Seção de Aquisição e Tratamento da Informação (Biblioteca)

GENTE COMO A GENTE

PESQUISA EM TUDO QUE INTERESSA

Se há uma palavra que define muito bem o professor José Pedro Donoso Gonzalez, essa palavra é "curiosidade", que se reflete na pesquisa que realiza no IFSC e, principalmente, em sua vida pessoal. Quando o assunto são pesquisas, estas se resumem, basicamente, à área de espectroscopia de ressonância magnética, com foco em materiais avançados. Já quando o assunto é sua vida pessoal, os olhos brilham ao falar sobre a aventura pelo mundo da música, que já dura 16 anos, e no qual o protagonista é um exuberante violoncelo. "Toquei durante 15 anos na orquestra experimental da UFSCar, e agora faço parte da *Camerata Octo+*, coordenada pela professora Araceli Hackbarth", conta. Donoso afirma que, em diversos países, qualquer professor universitário possui, além de toda bagagem de pesquisa, uma forte bagagem cultural. "Meu orientador de doutorado tinha uma biblioteca particular em casa. Quando cheguei a São Carlos, conheci o professor Rogério Trajano, e, até hoje, todo domingo à tarde, costumo ir a casa dele para conversar. Ele sabe muito sobre história e música, também", conta Donoso. O gosto pela música ele divide também com a leitura, e entre os assuntos de destaque estão

história (inclusive da ciência) e arqueologia. "Gosto sempre de aprender e estudar o que posso. Ao aprender tocar violino, interessei-me muito pela acústica deste instrumento, que resultou em convites para ministrar palestras e em um artigo em colaboração com os professores Chico Guimarães e Alberto Tannús", relembra o professor.

Na opinião de Donoso, para se tocar bem um instrumento é preciso disciplina e prática constante. Por isso, todos os dias, ele treina violoncelo por pelo menos meia hora. E, enquanto é professor, é também aluno, já que, há pouco tempo, faz aulas particulares semanais de violoncelo. Em relação à família, Donoso completa, em 2016, 36 anos, de casamento com a docente da UFSCar, Vitória Garcia Montrone, união que resultou em duas filhas: a engenheira de alimentos e flautista, Carolina, e a arquiteta e pianista, Verônica. Além de muita música, essa família também tem o gosto e costume de frequentar



bares e restaurantes. "Nem sempre conseguimos nos reunir, pois minhas filhas moram em outras cidades. Quando vamos visitá-las, são elas que escolhem os locais para sairmos", conta. Como um bom curioso, o professor é aberto para trocar ideias sobre qualquer assunto. E quando o assunto é realmente de seu interesse, ele afirma que estuda o suficiente para aprender o máximo que conseguir. São os ossos do ofício refletidos em sua vida como um todo.

MEET ME BETTER

Nascido há **36 anos** em **São Paulo (SP)**
Na USP há **11 anos** e no IFSC há **cinco anos**
Lugar mais bonito que conheceu: **Florianópolis (SC)**
Lugar que quer muito conhecer: **Europa**
Filme preferido: "**À procura da felicidade**"
Música preferida: **Um anjo do céu (Maskavo)**
Frase: "**Não existe um caminho para felicidade. A felicidade é o caminho**" (Thich Nhat Hanh - monge budista)

Instituto de Física de São Carlos (IFSC/USP)

Diretor: Prof. Dr. Tito José Bonagamba
Vice-diretor: Prof. Dr. Richard Charles Garratt

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, Kílvia Mayre Farias, Simone Cristina Delgado Possatto e Tatiana Gladcheff Zanon Spina

IFSC 22 ANOS
Sustentável



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