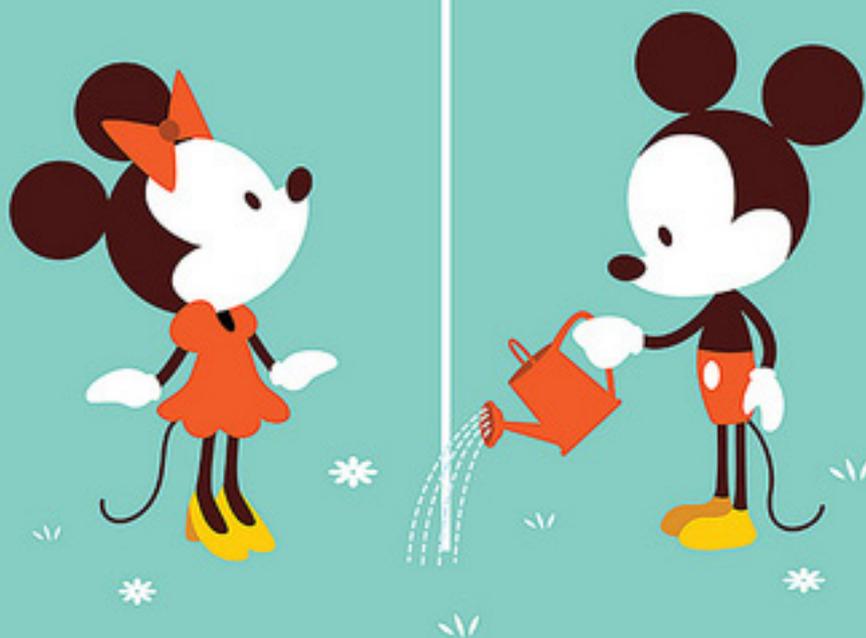


INFOQUALI

Agosto 2016 nº 11- Ano 2

FAZER O BEM NÃO IMPORTA A QUEM

*CONHEÇA SERVIDORES
QUE DEDICAM SEU TEMPO
A CAUSAS NOBRES (P.2)*



DICA DO MÊS: AGILITY (P.4)

SEJA VOLUNTÁRIO E VIVA MAIS (E MELHOR) (P.4)

MEET ME BETTER (P.4)

GENTE COMO A GENTE (P.5)

FAZER O BEM NÃO IMPORTA A QUEM



Edivaldo (à dir. de camiseta amarela) com os outros voluntários do Grupo Amor em Gotas

A favor dos outros e também de si mesmo

Algumas pessoas afirmam que ações sociais trazem uma recompensa para quem usufrui delas, mas principalmente para quem é autor das mesmas. E os três servidores acima são uníssonos nesse aspecto. Andréa considera o Rotary um projeto excepcional e afirma que participar dele lhe abriu muitas portas. "Voltei do intercâmbio com 17 anos e inglês fluente. Fui professora de inglês por 13 anos e esse foi meu 'ganha pão' até o início do doutorado. Fora isso, a experiência me proporcionou muita vivência e me deu independência", declara a docente, afirmando que o programa transforma a vida de muitos jovens. "Para mim, a maior recompensa é ver o crescimento desses jovens. O programa ajuda a formar pessoas, identificar líderes, e mostrar aos jovens que eles podem mais do que imaginam", afirma. Edivaldo diz que a energia com a qual ele sai das intervenções é magnífica. Mas faz uma importante observação: "O bom voluntário não é bonzinho, mas sim comprometido com equilíbrio de emoções e razão. É difícil controlar a emoção, mas é necessário que isso seja feito".

Neusa confessa que, algumas vezes, o sentimento de cansaço quase vence o da solidariedade. Mas alimentar o físico das pessoas alimenta seu espírito, e o cansaço diário sempre perde lugar para a vontade de ajudar ao próximo. "A gratidão recebida é reconfortante. Nós precisamos dessa solidariedade, e eles também", finaliza.



Andréa (3ª da esq. para dir), em companhia de esposas de rotarianos, durante palestra do RC Araraquara Carmo em novembro de 2015

Mais informações sobre os projetos mencionados na matéria:

Rotary: <https://www.rotary.org/pt>

Amor em Gotas: <https://www.facebook.com/GrupoAmoremGotas/>

Sopão Solidário: <https://www.facebook.com/sopaosolidariosaocarlos/>

Essa é a filosofia que rege a vida de três diferentes servidores do IFSC, que dedicam parte de seu tempo a projetos sociais com diferentes objetivos, com diferentes formatos, mas com uma importante característica em comum: ajudar ao próximo.

E quando o assunto é ajudar ao próximo, a docente do Grupo de Ressonância Magnética (RMN) Andréa Simone Stucchi de Camargo A. Bernardes pode falar com autoridade, já que ela própria, em sua adolescência, beneficiou-se da solidariedade alheia, mais especificamente de membros do Rotary, organização sem fins lucrativos que conta hoje com 1,2 milhões de associados espalhados pelo mundo inteiro. "Em 1990, quando eu tinha 16 anos, minha mãe soube do programa de intercâmbio do Rotary, e ela, que era sozinha e sem condições financeiras, fez um grande esforço para que eu pudesse participar. Fui, então, para os Estados Unidos como bolsista e minha mãe teve que arcar somente com minha passagem aérea", relembra Andréa.

Essa experiência mudou a vida da docente que, 25 anos depois, decidiu fazer parte do Rotary. Membro de um dos cinco clubes de Rotary sediados em São Carlos (RC São Carlos Norte), Andréa conta que o clube é o responsável por ações de manutenção do banco de leite materno da Santa Casa de Misericórdia de São Carlos. "Manutenção de equipamentos, campanhas, treinamento de enfermeiras e mães etc. são algumas das atividades pelas quais somos responsáveis", conta.

Como uma grande entusiasta do programa de intercâmbio internacional de jovens do Rotary, Andréa é coordenadora distrital de Outbounds (estudantes brasileiros enviados ao exterior),

sendo responsável pela supervisão dos intercambistas brasileiros do Rotary no exterior. Ela própria irá receber e hospedar em sua casa, pela primeira vez, um estudante da Ilha Reunião, que já se encontra em São Carlos.

Enquanto Andréa se encanta em poder proporcionar aos jovens de 15 a 17 anos a mesma inesquecível experiência que teve durante sua adolescência, e que mudou sua visão de mundo, Edivaldo Cardoso, funcionário da Vidraria do IFSC traz auxílio a um público-alvo um pouco mais jovem. Mais especificamente, crianças. Há quase duas décadas, Edivaldo, que se considera uma pessoa extremamente tímida, venceu essa barreira ao colocar uma roupa de Papai Noel e visitar creches. Esse foi o primeiro

passo para inseri-lo no projeto Amor em Gotas, que reúne voluntários de todas as idades para visitar alas pediátricas da Santa Casa de Misericórdia. Palhaços, mágicos e princesas são alguns dos personagens que eles incorporam para alegrar a vida das crianças. "Temos os 'gotinhas' que são os que realizam as atividades, e os 'cuidadores', que supervisionam as atividades. Sou as duas coisas, no momento", conta Edivaldo. "O projeto conta hoje com cerca de 70 voluntários, e fazemos intervenções na Santa Casa todos os domingos, mas cada gotinha e cuidador de acordo com sua disponibilidade e agenda".

Contaminado pela solidariedade, Edivaldo resolveu dedicar ainda mais tempo para alegrar a vida das pessoas, e é também voluntário da Casa Ronald McDonald Jahu, atuando fortemente no McDia Feliz, tendo sido recentemente nomeado embaixador da Casa na cidade de São Carlos. "Tenho um sentimento muito querido por esse projeto e pelas pessoas que dele fazem parte. Isso também me levou a ter contato com o grupo 'Remédicos do riso', que realiza intervenções no hospital 'Amaral Carvalho' [Jaú-SP], do qual pretendo também fazer parte num futuro muito próximo", afirma.

E como não são só crianças e jovens que necessitam de auxílio, adultos também são beneficiados pela solidariedade de nossos servidores. E sobre isso quem tem a palavra é a bibliotecária Maria Neusa de Aguiar Azevedo que, há pouco mais de dois meses, decidiu fazer parte do Sopão solidário, projeto social idealizado e concretizado por alunos da UFSCar que leva comida a moradores de rua. "Uma das meninas que faz parte do projeto é minha vizinha. Em princípio, eu apenas doava mantimentos, mas, pouco tempo depois, passei a fazer a comida e levá-la até os moradores, também", conta Neusa.

De Sopão solidário, o projeto passou a ser mais abrangente, e, com o inverno chegando ao final, os voluntários fazem outros tipos de refeição para levar aos moradores, e passam por diversos locais da cidade todas as terças à noite, atendendo uma média de 50 pessoas. "Já fizemos um bazar com roupas e sapatos que não usávamos mais, vendemos tudo e usamos o dinheiro para fazer as marmitas. Sempre recebemos doações de arroz, feijão, macarrão. Mas a mistura é muito difícil conseguir. Então, encontramos maneiras alternativas de suprir essa falta", declara Neusa.

Ela diz que, mesmo aqueles que não puderem doar mantimentos, podem acompanhar os voluntários na hora da entrega das marmitas e simplesmente conversar com os moradores. De acordo com ela, muitos deles também sentem essa falta.



Maria Neusa

AGILITY

Sempre adorei cachorros e, assim que me mudei para uma casa, adotei duas filhotes, irmãs de uma ninhada de 8 cachorrinhos SRD (Sem Raça Definida, ou seja, o popular vira-lata). Só que eu não tinha a menor ideia de que filhotes têm uma energia sem fim e que cachorros com instinto de caça têm uma energia maior ainda. Tive que descobrir como cansar essas duas criaturinhas que estavam destruindo todo o meu quintal. Li quase todos os

livros do Cesar Millan e em todos eles ele repete constantemente que dois passeios por dia, de manhã e no final da tarde, são essenciais para termos cachorros mais equilibrados. Fiz isso, mas para a Nina e para a Flora era pouco. Felizmente, descobri que aqui em São Carlos havia um local onde poderíamos treinar agility e lá estamos há mais de um ano. É uma atividade que exige um entrosamento grande entre o cão e o dono. Também é necessário muito treino e disciplina. O cachorro precisa obedecer

aos comandos de voz (fica, salta, rampa, túnel etc.) e gestos do dono que indicam o que ele deve fazer mediante um determinado circuito de obstáculos. Tudo o que ele aprende para praticar agility também é aplicado no dia-a-dia, em casa ou nos passeios. Eu, a Nina e a Flora não somos exímias praticantes, mas nos esforçamos e ficamos felizes da vida quando concluímos um circuito com sucesso!

Daniele Santini Jacinto (LEF)

Daniele com Nina e Flora em treino de Agility



A FAVOR DOS OUTROS E DE SI

SEJA VOLUNTÁRIO E VIVA MAIS (E MELHOR)

"Fazer o bem, não importa a quem" é uma filosofia mais poderosa do que podemos imaginar, o que pode ser comprovado até mesmo cientificamente. De acordo com o pesquisador estadunidense Alan Luks, autor do livro *The healing of Doing Good* ("O poder curativo de fazer o bem", na tradução para o português), pessoas que realizam trabalhos voluntários vivem, em média, quatro anos mais do que aqueles que não o fazem. "Quem realiza pelo menos quatro horas de trabalho voluntário por mês tem dez vezes mais chances de ter uma boa saúde do que quem não voluntaria", declarou Luks em uma entrevista. A explicação para isso seria pelo fato de que o voluntário vivencia um poderoso sentimento de satisfação, o que resulta na liberação deendorfina (neurotransmissor que provoca sensação de felicidade) e, portanto, diminuição do estresse.

Em matéria publicada no portal Planeta Sustentável (<http://planetasustentavel.abril.com.br/>), parte dos benefícios de se realizar trabalhos voluntários são numerados, e entre eles está a melhora da saúde física e mental, novas amizades, desenvolvimento de habilidades e novos conhecimentos. Entretanto, para que o voluntariado

seja bem-sucedido, alguns fatores devem ser levados em consideração, como, por exemplo, propôr a feitoria de algo que traga satisfação ao voluntário. É importante que ele identifique seus talentos e suas melhores habilidades e, posteriormente, pense em maneiras de utilizá-los melhor.

Ainda de acordo com a matéria do *Planeta Sustentável*, pessoas mais organizadas e comunicativas, encaixam-se melhor em locais como hospitais e creches, e aquelas mais tímidas podem optar por ONGs e instituições de caridade. Mas, claro, cada caso é um caso.

Se você que está lendo essa matéria sempre teve vontade de realizar trabalho voluntário, mas não sabe por onde começar, aqui vai uma dica: todas os projetos citados em nossa matéria principal estão abertos para recebê-lo, e cada um pode colaborar de diversas maneiras. No caso do *Sopão solidário*, por exemplo, você não precisa cozinhar nem entregar marmitas, mas pode doar alimentos.

Mas, caso nenhum projeto acima tenha se encaixado em suas habilidades (ou no seu gosto), em São Carlos há vários outros locais nos quais você pode prestar ajuda. Na página da Prefeitura Municipal, é

possível encontrar uma listagem de todos os projetos e programas ativos nos Centros Comunitários e Centros de Referência de Assistência Social da cidade. Dê um pulinho lá e descubra como prolongar e melhorar seus dias de vida através da solidariedade.

Centros Comunitários e Centros de Referência e Assistência Social de São Carlos:

<http://www.saocarlos.sp.gov.br/index.php/cidadania-social/115291-centros-comunitarios.html>



José Roberto Tavares de Matos

Assistência Técnica Acadêmica

BONS VINHOS, JOGOS DE FUTEBOL E FAMÍLIA

Pesquisador de renome em sua área de atuação, o docente Osvaldo Novais de Oliveira Jr. trabalha atualmente em duas linhas de pesquisa principais: estudo e compreensão de novos materiais (em geral nanoestruturados), inclusive para aplicação biológica, e processamento de línguas naturais, utilizando-se de métodos computacionais para avaliar e tratar a língua portuguesa e inglesa. Mas seu gosto pela pesquisa é dividido com a prazerosa convivência que tem com a esposa Maria Cristina Ferreira de Oliveira, docente do ICMC/USP, e com os três filhos, Caio, doutorando em linguística, Lígia, advogada e Tiago, estudante de geografia.

Como grande parte dos brasileiros, Chu, como é carinhosamente conhecido por seus colegas e amigos, tem paixão pelo futebol, e quando liga a TV geralmente é para assistir aos jogos dessa modalidade esportiva. Sendo uma pessoa de hábitos matutinos, Chu adora acordar muito cedo para realizar suas atividades, reservando o período noturno para passear com a família e apreciar boas comidas e bebidas em bares e restaurantes que tenham no cardápio uma boa carta de vinhos, sua bebida preferida. "Para comida, sou muito eclético, e muito mais

enjoado para bebida", conta. Para manter a boa saúde, Chu, além de uma alimentação balanceada, frequenta aulas de pilates. Mas confessa ser menos ativo do que gostaria. "Para não ser totalmente sedentário, costumo andar muito rápido! E, durante viagens a passeio, procuro fazer tudo que é possível a pé".

Chu adora música e dança, mas nunca teve interesse em aprender a tocar qualquer instrumento musical. E é categórico ao afirmar que ciência e conhecimento são as coisas que mais o fascinam. "O conhecimento sempre foi importante em toda história da

humanidade, mas agora ele é mais importante do que tudo", enfatiza.

No que se refere à espiritualidade, Chu afirma não ser seguidor de nenhuma religião, mas respeita (e admira) o código moral que é pregado pelas diferentes religiões que, em sua opinião, tem importante papel para balizar o comportamento da sociedade. "Os códigos morais das religiões são universais e atemporais. Ao analisar uma religião, separando seus dogmas dos códigos morais, as principais mensagens que são passadas são muito bonitas", finaliza.



MEET ME BETTER

Nascido há 30 anos em Capoeiras (PE)
 Na USP há dois anos e no IFSC há 11 meses
 Lugar mais bonito que conheceu: Arraial d' Ajuda (BA)
 Lugar que quer muito conhecer: Bonito (MS)
 Filme preferido: "O senhor dos anéis"
 Música preferida: You're mine (Third Day)
 Frase: "Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo" (Henry Ford)

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



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