

### Rumo ao topo

A trajetória dos IBMistas que começaram no estágio e chegaram à gerência

### Concurso Desenhando um Mundo Melhor

Como nossas crianças veem o futuro do planeta?

A SUA  
revista

# ibmista

## BEM-VINDO À QUALIDADE DE VIDA

A flexibilidade é o caminho de muitos IBMistas em busca do equilíbrio

Enquanto trabalha, Moacir acompanha de perto o desenvolvimento da família na pequena cidade de Timóteo, em MG



## Carta do presidente

### Olá, IBMistas e familiares!

Cuidar dos filhos, realizar a viagem dos sonhos, tratar da saúde e ainda construir uma carreira de sucesso. Conciliar a vida pessoal e a profissional não é uma tarefa difícil e você vai conhecer a rotina de muitos IBMistas que conseguem esta integração. Leia essas e outras histórias nesta vigésima edição da nossa revista IBMista:

- De casa ou do escritório, hoje ou amanhã, nós acreditamos que ótimos profissionais são insubstituíveis. Por isso, os programas de flexibilidade estão aí para aqueles que precisam de uma ajuda para seguir em frente sem precisar deixar a carreira de lado. Conheça alguns exemplos de IBMistas que desfrutaram estes benefícios nas páginas 6 e 7.
- Quem disse que o papel de estagiário é fazer planilhas e tirar cópias de documentos? Na IBM, esses jovens profissionais são preparados para uma carreira brilhante. Quer a prova? Então dê uma olhada na matéria das páginas 8 e 9.
- Saulo Porto sonhava em trabalhar no Congresso Nacional. E chegou lá. Hoje é o nosso diretor de Relações Governamentais, ou

seja, é ele quem faz a ponte entre a IBM e os diversos níveis de governo. Você vai conhecer mais sobre essa interessante história nas páginas 4 e 5.

- Como será o futuro daqui a 20 anos? Como será a edição 140 da revista IBMista? José Carlos Duarte, executivo chefe da área de tecnologia da IBM Brasil, faz algumas previsões sobre o futuro na página 3. E você verá também como inteligência e tecnologia uniram-se por uma única causa: um planeta melhor. Não perca!

Boa leitura!

**Ricardo Pelegrini**  
Gerente Geral da IBM Brasil



### • QUANTO ASSUNTO!

Ao longo dessas 20 edições foram publicadas cerca de 230 matérias, abordando temas como diversidade, bem-estar e saúde. Isso quer dizer que nossos leitores estão muito bem informados e que a IBM dá o que falar!

### • IBMISTAS: MAIS DE 75%

A tiragem da primeira *IBMista* foi de 9 mil exemplares. Já a edição que você tem em mãos, a de número 20, chegou à marca de 16.000

exemplares. É um aumento de mais de 75%, e é reflexo do crescimento da empresa nesses últimos três anos.

### • NA DUTRA, COM O IBMISTA

Ao todo, já foram distribuídos 263.900 exemplares das 20 edições da revista, um total de 3.912.400 páginas. Se dispuséssemos essas páginas uma ao lado da outra, formaríamos 978 km de IBMista, distância suficiente para ir de São Paulo ao Rio de Janeiro, voltar a São Paulo e, se você

acrescentar mais 27 km, ainda dar um pulo em Hortolândia. Haja fôlego!

### • MAIS ENTREVISTAS QUE A MARÍLIA GABRIELA

Para que as reportagens estivessem sempre recheadas de informações e personagens, foram realizadas cerca de 430 entrevistas. Esse número deixa para trás até Marília Gabriela, uma das maiores entrevistadoras do Brasil, que faz cerca de 50 entrevistas por ano para o seu programa semanal.





# Daqui a 20 anos...

...muito do que hoje parece impossível em termos de tecnologia fará parte do nosso cotidiano. Para comemorar a edição número 20 da revista *IBMista*, conversamos com José Carlos Duarte, Executivo de Tecnologia da IBM Brasil, e pedimos a ele que liberasse a imaginação e tentasse adivinhar como a tecnologia facilitará a nossa vida no ano de 2029.

## SERÁ QUE EU DEIXEI ABERTAS AS JANELAS DE CASA?

A primeira previsão feita por Duarte é a integração das mídias. Um dispositivo – que pode ser o celular – permitirá o controle total de todos os demais equipamentos de casa e do trabalho. Além disso, o celular continuará tendo as funções que já tem hoje, como a possibilidade de navegação pela internet e de assistir à televisão. Ah, sim, e de telefonar!

“Por esse dispositivo único será possível comandar a máquina de lavar roupas para funcionar no horário em que a energia elétrica é mais barata e acionar as janelas de casa para abrir e fechar conforme as mudanças do tempo”, explica Duarte.

Isso quer dizer que as casas serão “inteligentes”, conectadas à internet. E inteligente será o uso dos recursos como energia elétrica e água. “Teremos um painel em casa mostrando os horários em que a energia é mais barata, quando há menos sobrecarga no sistema. E aí poderemos aproveitar para usá-la mais nesse período, pagando menos por ela”, prevê.

## DA NOVELA PARA A SUA CASA

A televisão digital, segundo ele, já é um grande passo na mudança da interação das pessoas com o mundo virtual. “O Brasil agora vai começar a entrar na fase da televisão com possibilidade de interatividade. Isso muda tudo, desde a relação das pessoas com os programas, com os comerciais e até com os serviços”, diz. Na parte de serviços, se um personagem aparece usando uma marca de sabão, será possível comprar o produto pela própria telinha da TV. Do mesmo modo, no comercial de um banco, a tela oferecerá opções para que o telespectador simule, na mesma hora, um empréstimo ou um financiamento de imóveis.”

## E A REVISTA IBMISTA, COMO SERÁ DAQUI A 20 ANOS?

“Embora isso seja uma questão cultural, acredito que não será mais necessária uma revista em papel, bastará uma versão virtual, afinal todos estarão online o tempo todo. Isso também tornará possível que ela seja um poderoso instrumento de medição de clima e satisfação do funcionário, com pesquisas acontecendo em tempo real, por exemplo. Poderá também ser diária, feita de pequenas notas, caso a moda do Twitter, de apenas 140 caracteres, realmente pegue...”, finaliza nosso guru.



# Nem direita,

No escritório de Saulo Porto, diretor de Relações Governamentais para a IBM América Latina, está pendurado um quadro com a cópia da agenda do presidente Lula de 5 de agosto, dia em que Saulo e o presidente mundial da IBM, Sam Palmisano, se reuniram com ele. Conseguir esse encontro foi uma verdadeira maratona: três meses apresentando os temas, depois mais duas semanas para marcar a visita. Saulo sentiu no corpo: dois quilos se foram em quinze dias. A reunião foi um sucesso e Lula adorou ouvir sobre os investimentos da IBM no país.

## O que faz a área de Relações Governamentais na IBM?

Eu e minha equipe fazemos o relacionamento institucional, isto é, a ponte entre a IBM e os governos federal, estadual e municipal. O objetivo é analisar e contribuir com a formulação de políticas públicas, bem como esclarecer aspectos operacionais da IBM para órgãos específicos do governo, como Receita Federal e Previdência Social.

## Por que a IBM tem uma área só para isso?

Hoje, as empresas têm de olhar de perto fatores como regras de mercado, barreiras alfandegárias e normas comerciais entre países para assegurar um negócio saudável. Minha equipe se informa sobre tudo o que acontece na política e traz para a IBM as diretrizes dos governos.

## Mas a IBM também influencia nas decisões governamentais?

Sim. Recentemente, por exemplo, o presidente

Lula disse que quer um novo programa de incentivo à infraestrutura. Agora, é meu trabalho mostrar ao governo que essa infraestrutura também passa por tecnologia, já que ela permeia todas as áreas.

## As propostas incluem soluções IBM?

Não, nunca. É importante deixar claro que nossa atuação é restrita ao campo das relações institucionais. Não é o nosso papel atuar comercialmente e jamais interferimos nas negociações entre a IBM e o governo: isso é com a área de negócios.

## Por ser o líder da área, só você fala com o presidente e os ministros?

Não, nós nos dividimos por temas. Por exemplo, há pessoas da equipe que focam em inovação, outras estão focadas na estratégia “Planeta Mais Inteligente” e assim por diante. Cada um tem sua especialidade e, dependendo do que será tratado, criamos a agenda do grupo.

## O que é mais fascinante no seu trabalho?

A chance de discutir com os governantes sobre as políticas do país, coisas importantes para todos, como a redução da carga tributária na folha de salário para exportação, por exemplo.

## E qual o impacto desta decisão na vida das pessoas?

Nesse caso é a oportunidade de gerar empregos. Graças a um esforço conjunto das empresas de Tecnologia da Informação com o governo, o presidente sancionou essa lei em setembro, que incentiva empresas

como a nossa a investir em capacitação. Foi um longo processo de argumentação, que começou no ano passado e agora permite ao Brasil ser um grande exportador de serviços de tecnologia. Com isso, sabemos que o setor poderá contratar, nos próximos cinco anos, mais de 160 mil pessoas.

### Como é a receptividade dos políticos?

Muito boa, porque o que temos com o governo

é um diálogo construtivo. O Lula, por exemplo, nos disse que voltássemos sempre para apresentar nossos investimentos.

### Qual a posição política da IBM?

Somos uma empresa privada com um código de ética e conduta bastante rigoroso. Não temos partido político nem participamos de campanhas. Mesmo em eventos, a IBM Brasil não paga nada para os políticos, nem passagem de avião, nem hospedagem.

### Como você elegeu a área de Relações Governamentais?

Eu posso dizer que nasci nela. Sou de Brasília e com 17 anos parei na frente do congresso nacional e disse: "Um dia vou trabalhar aqui." Fiquei dois meses pedindo emprego, até que me chamaram para trabalhar com um deputado. Depois, estava em uma empresa privada quando um conhecido me disse que havia uma vaga na IBM que era a minha cara. Mandei o currículo e fui chamado em 2001 para assumir essa área.

# nem esquerda

## Conheça melhor nosso entrevistado

**Nome:** Saulo Porto.

**Idade:** 48 anos.

**Família:** Casado com Liú, pai de Júlia, de 6 anos. Vítor, Elisa e Clarissa são seus enteados.

**Hobby:** "Meu esporte de coração é o tênis, mas atualmente faço academia três vezes por semana. A música também faz parte da minha vida. Já toquei piano, flauta, violão e violino, quando participei da Orquestra Sinfônica do Distrito Federal."

**Formação:** Relações Públicas.

**Trajectoria na IBM:** Entrou em 2001, para assumir Relações Governamentais Brasil. Em dezembro de 2008, tornou-se diretor também para a América Latina.

**Saulo por Saulo:** "Sou pura transpiração. Se vejo uma barreira e sei que alguém a ultrapassou, tenho a certeza de que também sou capaz de ultrapassá-la."

"É fascinante trabalhar com propostas que podem melhorar o nosso mundo"





## Timóteo, a 200 km da IBM de BH

Moacir Freitas de Sousa

Mineiro de Timóteo, Moacir entrou na IBM em 1996 em um *outsourcing* e continuou em sua cidade natal até 2005, quando o contrato da empresa com a IBM terminou e foi transferido para Hortolândia. Mas a saudade de casa começou a apertar e Moacir quase mudou de emprego para voltar para perto da família. “Quando contei à minha gerente, ela imediatamente sugeriu que eu trabalhasse em *home office*. Claro, permaneci na IBM”, conta. Agora, Moacir trabalha em contato com pessoas de vários países e ainda desfruta da alegria de levar os filhos à escola e de fazer

caminhadas com sua esposa pela manhã, ou até mesmo renovar a carteira de motorista. Sim, durante esta entrevista, Moacir estava trabalhando na sala da auto escola. Isso é que é flexibilidade!

## “Licença paternidade”

Ricardo Luiz Pereira

Os amigos estranharam quando Ricardo - hoje na área de manutenção em um cliente - ficou em casa depois do nascimento de sua filha, em 2006. Ele foi um dos primeiros IBMistas a participar do programa de pós-natal para pais. Por quatro meses, trabalhou de casa três ou quatro dias na semana, ajudando sua esposa. “Foi ótimo porque participei ativamente dos primeiros meses da minha filha linda, um privilégio normalmente só das mães”, diz orgulhoso.



# TOTAL

RO

Equilibrar a vida profissional com a pessoal pode ser um dilema para muitas pessoas. Às vezes pensamos que é preciso abrir mão de uma das duas para obter sucesso na outra. Na IBM, no entanto, os programas de

## Mudança para Fortaleza? Ok!

Tatiana Feitosa Correa Lima

Tatiana trabalhava havia seis meses na IBM Hortolândia como gerente de projetos quando seu marido foi transferido no trabalho para Fortaleza. "Não queria abrir mão do meu trabalho, que adoro. Então, meu gerente me deu um presentão: tive a oportunidade de trabalhar em *home office* e pude acompanhar meu marido sem nenhum prejuízo para minha carreira!" comemora.



## Veio o Bernardo... e depois a Rafaela.

Adriana Antunes

Adriana, de finanças da IBM Rio, já era mãe de Bernardo quando nasceu Rafaela. Ela achou melhor dar um tempo na vida profissional, pedindo uma licença de um ano para se dedicar às duas crianças. Seu chefe não concordou. "De cara ele me propôs trabalhar em casa o tempo que eu precisasse. Adorei." Uma pequena reforma no apartamento e pronto: inaugurou um escritório com vista privilegiada para os filhos. Hoje, ela utiliza a opção do *FlexiPlace*, ficando dois dias em casa, e o restante na IBM.



flexibilidade nos ajudam a conciliar as diversas atividades do dia a dia de forma mais harmônica, garantindo que cada IBMista possa crescer no trabalho sem deixar de lado família, amigos e lazer.



## Parlez-vous français?

Juliana Gomes Rodrigues

No caso de Juliana, de CSO, *home office* e horários flexíveis não ajudariam. Mesmo feliz com a carreira na IBM, tinha muita vontade de viajar para estudar francês. Foi pesquisar na intranet e descobriu que era possível fazer isso sem se desligar da empresa, com uma licença não remunerada. "Meus pais ficaram com medo que eu perdesse o emprego, mas meu gerente me disse que eu fosse tranquila porque haveria lugar para mim", conta. "Voltei ainda mais satisfeita com a empresa por ela ter me ajudado a realizar um sonho", afirma.

## Conheça outras opções de flexibilidade:

**Jornada de Trabalho Individual** - O funcionário tem a oportunidade de escolher seu horário de entrada, almoço e saída.

**Semana de Trabalho Comprimida** - É possível trabalhar mais horas por dia para folgar meio período ou um dia inteiro da semana.

Importante: todas as opções têm critérios e requisitos que devem ser preenchidos para avaliar se um funcionário é ou não elegível. Informe-se com seu gerente.



# Rumo ao topo

Eles viram suas carreiras decolarem após o ingresso no programa de estágio da companhia. A revista *IBMista* convidou ex-estagiários que assumiram cargos de gerência para contar como foi a realização de seu sonho profissional.

Aos 25 anos, Sérgio Sabatine tinha uma vida estável. Casado, pai de um menino, era funcionário público estadual e cursava o terceiro ano de Ciências Administrativas. Seus pais estavam orgulhosos de sua posição até que ele anunciou que mudaria de emprego. “Eles me acharam irresponsável por abrir mão de tudo e aceitar ser estagiário na IBM”, relembra.

Três meses depois, foi efetivado. “Foi um período curto, mas intenso, pois aprendi muito, já que não há distinção na empresa entre um funcionário e um estagiário. Não há barreiras hierárquicas e isso já era assim naquela época”, conta Sérgio. Treze anos depois, ele é gerente na área de controles de serviços em Hortolândia.

O sonho de Juliano Freitas Silva, quando estudava Ciências da Computação no Rio Grande do Sul, também era trabalhar na IBM. “Não só meu, como de todos os meus colegas”, conta. Por isso, ele abriu mão do emprego de instrutor de informática e aceitou o estágio

na empresa para ganhar 30% menos em 1998. “Eu pagava minha faculdade, mas minha família me apoiou”, explica. Hoje, Juliano é gerente de suporte e confessa: “Nunca imaginei chegar aonde estou.”

Já para Priscilla Beseggio, gerente de território para o interior de São Paulo e Triângulo Mineiro, trabalhar na IBM era uma obsessão. Assim que iniciou o curso de Matemática, começou a mandar currículo para a empresa. Por dois anos, a resposta foi negativa. “Fiquei frustrada. Só depois soube que a IBM aceita apenas os estudantes de penúltimo ano”, conta.

Por isso, no terceiro ano, quando mandou sua carta, recebeu resposta positiva. Na época, a IBM tinha uma filial em Campinas. Foi lá que ela fez um teste – redação, exercícios de lógica e inglês – e começou em 1991, desenvolvendo um sistema em um cliente. “Foi um

Sérgio e Priscilla: escolhas ousadas e perseverança os conduziram até a liderança na IBM







Luiz Filipe nunca esquece do seu período de estágio na hora de cuidar dos próprios estagiários

estágio bem prático, por isso já me sentia uma IBMista”, lembra. Um ano depois, foi contratada. “Há uma grande valorização do estagiário aqui. Eles são um recurso muito importante para o futuro da IBM”, diz Priscilla.

O período de estágio, conforme os depoimentos, é quando o provável futuro funcionário se familiariza com a empresa e seus processos. Luiz Filipe Teixeira, gerente de contratos de leasing para os Estados Unidos, da IBM no Rio de Janeiro, destaca que foi naquela época que aprendeu a trabalhar com grande quantidade de informação e a desenvolver ritmo para os negócios. “Vejo meus estagiários com muito carinho e digo aos meus funcionários que os tratem muito bem, porque um dia eles serão chefes”, comenta. Certamente a chance é grande, a exemplo dessas histórias que apresentamos. E, a propósito, hoje os pais de Sérgio Sabatine são ainda mais orgulhosos do filho.

### Oportunidades ao alcance de todos

- Hoje temos mais de 260 gerentes, *team leaders* ou funcionários com posição de liderança na IBM que começaram como estagiários.
- Em 2009, a IBM esteve em 9 feiras de recrutamento e realizou palestras e processos seletivos in campus em 18 universidades e 6 escolas técnicas.
- Somente em 2009, mais de 250 estagiários foram efetivados como funcionários IBM.
- Até o final de agosto deste ano, foram quase 3.400 profissionais contratados (incluindo estagiários, regulares, efetivação de temporários para regulares e temporários).

A carreira dos estagiários da IBM começa com o cadastro do currículo aqui: <http://www.ibm.com/br/estagio>

# IBMISTAS

do futuro

As crianças lindas que estampam essas páginas amanhã podem estar ocupando a mesa ao lado da sua. Mas, enquanto isso não acontece, aproveite para apreciar essas fofuras sem moderação.



Olha que coisa mais linda é a Júlia!  
(Carolina Burke, Hortolândia)



Tem coisa mais bonita do que os olhos da Maria Luíza?  
(Betina Sulzbach, SP)



A pequena Natália já está familiarizada com computadores, mostrando que tem futuro na IBM  
(Daniela Saran, Hortolândia)



Felipe, de 5 e Mariana, de 4 anos: difícil dizer quem é mais fofo!  
(Ellen Cristina Barbosa, Hortolândia)



A charmosíssima Leticia ficou ainda mais charmosa com essa roupa, não é? (Rosiane Changhini, SP)



Olha que encanto esses olhinhos puxadinhos da Mariana (Roberto Ito, Tutoíia)



Os olhos de anjinho e a cara de sapeca de Leonardo, de 1 ano e 4 meses (Tatiana Speciale e Luís Eduardo Viegas, SP)



Luíza, de 8 meses, já está sorhando com o futuro na IBM (Jéferson Sasso, Hortolândia)



Não dá vontade de apertar essas bochechas da Luísa? (Rogério Pitzer e Cristiane Avellar, RJ)



O pequeno Lucas já faz pose de galã para as fotos (Jennifer Ammermann, SP)



Com apenas 2 anos, Mateus já está preparado para se tornar um IBMista. Calma Mateus, falta só um pouquinho... (Rodrigo de Franca, Hortolândia)



No sofá com a amiga, Gabriela, linda, posa para a foto (Sandra Ferreira, SP)



# Xô, stress!

Aliar exercício físico, relaxamento mental e autoconhecimento é uma boa tática para o controle do stress. O ioga e o pilates têm essa proposta. O número de praticantes tem crescido e boa parte desse sucesso se deve aos diversos benefícios à saúde oferecidos por esses exercícios. A explicação para isso é clara: quem não precisa administrar os níveis de stress hoje em dia?

Tanto o pilates quanto o ioga podem ser praticados por pessoas de qualquer idade e condição física, sem contraindicações. O pilates ajuda no tratamento de dores crônicas, dores nas costas e na prevenção à osteoporose. É conhecido popularmente como uma série de

exercícios feitos com aparelhos variados ou com uma bola, mas há mais nele do que simples atividade física. “Há uma imensa gama de exercícios e sequências de dificuldades variadas, que são trabalhados gradativamente, de acordo com a evolução da concentração e do desempenho físico de cada um”, explica Solaine Perine, presidente da Associação Brasileira de Pilates.

O ioga também é uma excelente opção para quem trabalha sentado boa parte do dia. “Essas pessoas em geral são mais sedentárias, o que não colabora para a manutenção do bem-estar pessoal. Nosso método atua fortemente na boa forma e na qualidade de vida”, afirma Luis Gustavo Pereira, diretor do Método DeRose Vila Mariana. Nesse método específico, mais do que uma prática física, o ioga é visto como uma proposta de estilo de vida. “Algumas das nossas ferramentas são a reeducação respiratória, administração do stress, melhora do tônus muscular e flexibilidade”, diz o especialista.

Todas essas vantagens para o físico e mente promovem a saúde geral do corpo. Por isso, o ioga e o pilates têm se tornado tão populares nos dias de hoje. Que tal experimentar?

**Os IBMistas de São Paulo podem aproveitar os benefícios abaixo através do IBM Club:**

## Pilates

### Academia TOP 30 para mulheres

5% de desconto nas mensalidades de pilates.  
[www.top30academia.com.br](http://www.top30academia.com.br)

## Ioga

### Uni Yôga Vila Mariana

20% menos na mensalidade.  
[www.vilamarianayoga.com.br](http://www.vilamarianayoga.com.br)





## Mexa-se, qualquer que seja sua rotina!

Cada tipo de trabalho exige cuidados específicos com a postura e com a saúde. Identifique o seu caso e siga as recomendações do fisioterapeuta André Camelo.

### • Dirige muitas horas

Mantenha-se bem encostado no banco, ajeite-o de forma que seus braços fiquem semiflexionados ao segurar o volante e relaxe os braços enquanto estiver parado. Alongamento é essencial, especialmente para pescoço e ombros.

### • Trabalha sentado

Encoste totalmente na cadeira e a aproxime da mesa para apoiar os braços, mantenha os pés tocando o chão e, a cada hora, feche os olhos e respire fundo por 30 segundos.

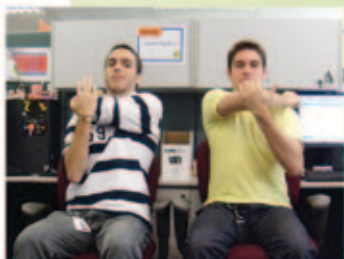
### • Trabalha em pé

Altere a perna de apoio, use palmilhas ou calcanheiras e, quando possível, fique nas pontas dos pés para fazer circular o sangue na panturrilha. Faça caminhadas regularmente.

### • Trabalha em horários alternativos

Se vai dormir durante o dia, deixe o ambiente o mais escuro possível e faça refeições leves à noite. Privilegie uma atividade aeróbica para regular o metabolismo e o sistema cardiovascular.

Magda, IBMista de Curitiba, inventou uma maneira gostosa de se alongar: brincando com o filho Kauã



Vinícius e Guilherme mostram que cuidam da saúde mesmo durante o trabalho



## Palavra de especialista

# Você precisa de suplementos alimentares?

Suplementos alimentares e outras substâncias prometem melhorar a saúde e o desempenho durante a prática de exercícios. Mas será que ajudam de verdade? A nutricionista Débora Vargas, diretora do Instituto de Nutrição e Gastronomia de Porto Alegre (RS), esclarece o assunto.

### Quem pratica esporte precisa sempre de suplementos?

Não. Depende da frequência, da modalidade e do objetivo do treino. Em geral, uma pessoa saudável, que pratica atividade moderada e se alimenta bem, não precisa.

### Como funcionam os suplementos?

De diversas formas. Podem repor água e eletrólitos – que são responsáveis por repor ou manter o nível apropriado de energia –, complementar a dieta em proteínas, balancear nutrientes ou ajudar na formação muscular.

### Quem deve receitá-los?

Médicos ou nutricionistas. Instrutores podem sugerir-los, mas não prescrevê-los. Consulte sempre um médico ou

nutricionista, nunca aceite conselhos de leigos no assunto.

### Tomar suplementos sem receita médica faz mal?

Com certeza. Vou citar alguns exemplos comuns. O chá verde é estimulante e pode dar taquicardia em pacientes hipertensos, e bebidas isotônicas que contêm sacarose não devem ser consumidas por diabéticos. Se tomados sem orientação, são um risco para a saúde.

### De que maneira a alimentação interfere na atividade física?

O consumo de carboidratos antes do exercício ajuda a preservar as proteínas dos tecidos musculares. Depois do treino, repõe a energia celular e preserva a massa muscular. Já a proteína age na manutenção, reparo e crescimento dos tecidos. O consumo depende do treino e da intensidade, mas em geral deve ser imediatamente após o exercício.

### Em geral, o que fazer para melhorar a desempenho na atividade física?

O ideal é uma alimentação adequada antes da prática de exercícios, com frutas, cereais integrais e iogurtes sem gorduras. Além disso, dormir bem é um excelente fator de aumento do desempenho.

A nutricionista Débora Vargas garante que, na maioria dos casos, suplementos não são necessários



# DE LEITORES A PROTAGONISTAS

**O grande escritor argentino Jorge Luis Borges um dia disse que “o livro é uma extensão da memória e da imaginação”. Pois alguns IBMistas de São Paulo e Hortolândia agiram como verdadeiros protagonistas quando criaram bibliotecas em seus departamentos.**

O time de Customer Service Center (help desk), que fica no prédio de Água Branca, em São Paulo, pôde contar desde 31 de julho com um acervo de 550 obras para empréstimo. A equipe que fica em Tutóia também ganhou a sua biblioteca, com 400 livros, no início de outubro. A ideia veio do time de melhorias, que representa os analistas do setor. “Em uma das reuniões, eles sugeriram criar uma maneira de trocar livros, já que a equipe tem o costume de ler no trajeto de casa para o trabalho. Inicialmente seria uma espécie de ‘círculo do livro’, mas o projeto cresceu e nos encheu de orgulho”, afirma Alexandre Borrego, um dos gerentes da área.

“No princípio, queríamos controlar com carteirinha de papel mesmo, porque começaríamos a biblioteca com 120 livros. Mas as doações foram tantas que um dos analistas criou um sistema no qual há as capas dos livros, uma pequena resenha e a possibilidade de reservá-los online e pegá-los com o time de melhorias”, explica Carmen Malheiros Volpi, coordenadora de Bem-Estar e Qualidade de Serviços. No acervo, todos os assuntos: Psicologia, Religião, Comunicação, Direito, a coleção completa do Harry Potter e diversos títulos de ficção.

## OS MAIS RETIRADOS

VEJA OS MAIORES SUCESSOS DA BIBLIOTECA DE CSO, EM HORTOLÂNDIA:

01	Quem disse que os elefantes não dançam? - Louis V. Gerstner Jr.
02	O Caçador de pipas - Khaled Hosseini
03	O Código Da Vinci - Dan Brown



A equipe da biblioteca de CSO, em Hortolândia. De pé, da esquerda para a direita: Sandra, Alessandra e Patrícia; sentadas, da esquerda para a direita: Elizabeth e Márcia

Ana Lúcia Fonseca, também gerente de CSC em Água Branca, atesta que a recepção tem sido melhor que o esperado. “O armário dos livros fica ao lado da minha sala e sempre ouço as pessoas impressionadas dizendo que há coisas muito boas para ler”, diz. Só no mês de setembro foram retirados 150 livros.

Em Hortolândia, a biblioteca do time de Customer Support Operations (CSO) funciona desde junho de 2006. O projeto, chamado CSO Reading Channel, surgiu de uma conversa entre colegas de trabalho da área. Hoje são mais de 400 livros e 130 associados. E tem de tudo! “O pessoal se surpreende porque temos volumes em diversos idiomas, além do inglês e do português”, conta a organizadora e usuária do sistema, Elisabeth Torres de Oliveira Santos.

O sonho dos dois times é o mesmo: ter uma sala dedicada à biblioteca com um cantinho para leitura e estudos. “Essa proposta não está esquecida”, promete Márcia Neves da Silva Jerônimo, de CSO.



## Debatendo um planeta mais inteligente

Você sabia que, anualmente, São Paulo tem perdas de US\$18 bilhões em sua economia devido aos congestionamentos? Ou que mais de US\$2 bilhões são desperdiçados na agricultura brasileira por falta de eficiência dos portos nacionais? E ainda que 40% de toda a produção de alimentos no país se perde por transporte inadequado?

Para discutir temas como esses, a IBM reuniu, no início de setembro, cerca de 2 mil pessoas no IBM Forum, o maior evento da Companhia. Clientes, líderes da IBM, profissionais de tecnologia e jornalistas debateram ideias de como a tecnologia pode transformar o mundo e diminuir a ineficiência em diversos setores da economia.

“Cada vez mais, ferramentas e processos tecnológicos tornam-se acessíveis às pessoas, empresas e governos. Se usarmos essa tecnologia de forma inteligente, podemos resolver problemas críticos da sociedade, como congestionamentos de trânsito, desperdício de energia elétrica, perda de alimentos devido a problemas no transporte e armazenamento, entre outros”, afirma Ricardo Pelegrini, presidente da IBM Brasil.

Esta terceira edição do IBM Forum contribuiu para que o mercado atentasse para os temas que a IBM considera essenciais no desenvolvimento da sociedade, e para que, juntos, IBMistas e clientes pensassem em um futuro melhor.

## Concurso Cultural

### Desenhando um mundo melhor

Nós, da revista IBMista, acreditamos que o futuro depende das nossas crianças. E sabemos que esse mesmo futuro será mais inteligente e que nesse planeta será um lugar melhor para se viver. Por isso, queremos saber: como suas crianças gostariam que fosse um mundo mais inteligente?

Está lançado o concurso cultural "Desenhando um Mundo Melhor." Seus filhos, sobrinhos, netos ou parentes de 4 a 13 anos podem participar! Envie para a gente um desenho feito por eles que represente a resposta para a pergunta "O que é um mundo melhor e mais inteligente para você?". Os melhores desenhos vão dar direito a um prêmio surpresa, e serão publicados na próxima edição da revista IBMista.

#### Como participar

Envie um desenho por criança via malote ou pelo correio para:  
IBM Brasil

C/C Giulia De Marchi / JU13

Rua Tutóia, 1157, 13ª andar

Vila Mariana, São Paulo - SP

04007-900

- Deverão ser enviados os desenhos enviados com: nome da criança, idade, explicação em um parágrafo sobre o desenho, nome completo e matrícula de responsável IBMista, grau de parentesco, localidade e ramal para contato.

- Serão válidos os desenhos recebidos até dia 24 de novembro.

\* Confira o regulamento completo na intranet ou em <http://revistaibmistawordpress.com/>



# IBMista 20 traz 20% de desconto para você!

A revista *IBMista* comemora seu 20º número e traz, entre as opções oferecidas pelo IBM Club, atividades como dança, teatro, curso de cerveja artesanal, para você se divertir. Ah, e claro, quase tudo com 20% de desconto! Para ter direito ao benefício, é só apresentar o *badge*.

## CAMPINAS

**Talis Dança do Ventre:** Aulas para iniciante, intermediário, avançado e infantil, além de sessões de acupuntura, massoterapia e reiki, tudo com 20% de desconto.

**Contato:** (19) 3243-4414 ou (19) 8111-8593

## A Turma - Cerveja Artesanal:

oferece cursos de elaboração de cervejas artesanais, uso de equipamentos e matérias-primas. Além dos 20% de desconto nos cursos, os IBMistas pagam 10% a menos nos equipamentos e 5% na matéria-prima.

**Informações:** [www.cervejaartesanal.com.br](http://www.cervejaartesanal.com.br)

**Contato:** (19) 3384-2542



## RIO DE JANEIRO

**Dança de salão:** Aulas em grupo ou particulares, sem limite de idade e sem exigência de par. Desconto de 20% apenas para iniciantes.

**Informações:** [www.annamoura.com.br](http://www.annamoura.com.br)

**Contato:** (21) 3388-5070 ou (21) 2513-1527

**Chocolateria Bombom Mousse:** Desconto de 20% para qualquer produto.

**Informações:** [www.bombommousse.com.br](http://www.bombommousse.com.br)

**Contato:** (21) 2236-1258 ou (21) 2236-1889

## SÃO PAULO

**Cheque Teatro:** Cupom que dá direito a uma entrada gratuita para um espetáculo, levando um acompanhante com desconto entre 20% e 50%, de acordo com a atração escolhida.

**Informações:**

[www.chequeteatro.com.br](http://www.chequeteatro.com.br)

**Contato:** (11) 3461-3280  
(com Vanderlei)



Kesia Ouguciku, que está na IBM há cerca de seis meses, nos mandou a foto dos seus três filhos. Ela diz que os meninos levam jeito para futuros IBMistas.

“Meu filho mais velho outro dia me surpreendeu com uma analogia sobre o *firewall*. Alegre por ter entendido o conceito, ele me perguntou: ‘Então isso é igual a um segurança que fica na porta da festa e só deixa entrar quem é convidado e tem o nome na lista, não é?’. Por hora o conceito pode ser simples assim! Ele tem só 10 anos.”



Michael Lee, de 10 anos, Kyle Phillip, de 9, e Christian Matheus, de 5



Fale com a revista *IBMista*: [oibmista@br.ibm.com](mailto:oibmista@br.ibm.com)

**Expediente | Conselho:** Diretor de Recursos Humanos: Osvaldo Nascimento | Diretor de Marketing e Comunicação: Mauro Segura

**Conselho Editorial:** Flávia Apocalypse e Camila Della Negra, de Comunicação.

**Redação:** Renata Costa MTb: 31679 e Giulia De Marchi | **Projeto Gráfico:** Comunicação InVitro | **Gráfica:** IGIL (Indústria Gráfica Itu Ltda.)

**Foto da capa:** Valéria Mattos | **Fotos:** Daniela Toviansky, Fotonautas, divulgação e acervos pessoais dos IBMistas. **Parede de escalada págs. 8 e 9:** CIA Athletica - Campinas. A revista *IBMista* é uma publicação bimestral da IBM Brasil, editada por Comunicação e Recursos Humanos. Sua tiragem é de 16.000 exemplares.