

## Amor sem escalas

Longe é um lugar que não existe para estes casais

## Que língua é essa?!

Um IBMista às voltas com o IBMês



A SUA  
revista

ibmista

# HORTOLÂNDIA

UMA VIAGEM PELO PASSADO, PRESENTE E FUTURO

Convidamos IBMistas de Horte, como Taliza Batbuta e Jean Lazaridis, para falar sobre a transformação de fábrica em centro mundial de serviços da IBM.

## Um mundo melhor já começou

### Olá, IBMistas e familiares!

Um Planeta Inteligente não é uma visão do futuro. Hoje, vivemos em um mundo com cidades cada vez maiores, mais populosas e mais complexas. É exatamente por esse motivo que precisamos nos mobilizar e agir para que elas funcionem melhor, de maneira mais estruturada e eficiente. É muito bom poder dizer a vocês que a IBM já está fazendo isso e a nomeação do Pedro Almeida para a nova Diretoria de Cidades Inteligentes da IBM é uma prova deste nosso compromisso com um mundo sustentável. Praticante do triatlo, fanático por Olimpíadas e com 22 anos de IBM, o Pedro está pronto para acompanhar de perto as transformações por que passarão nossas cidades nos próximos anos, quando teremos a Copa do Mundo de Futebol e os Jogos Olímpicos ocorrendo em solo brasileiro. Pedro foi entrevistado para a revista e conta, entre outras coisas, como o transporte no Rio de Janeiro está mais inteligente depois do Bilhete Único, uma solução da IBM.

Inteligentes também são os sistemas que estão por trás de uma simples viagem

de avião, como apresentamos em mais um capítulo da série "Onde está a IBM" que, desta vez, vai aos aeroportos.

Muito do que incluímos nesta edição demonstra a necessidade de um complexo padrão em serviços como forma de agregar soluções a nossos clientes e à sociedade, algo impensável há mais de 30 anos, quando se pintou a palavra "IBM" na porteira de um grande terreno descampado no então distrito de Hortolândia. Naquele gramado, seria erguida uma fábrica que depois deu lugar às milhares de estações de trabalho que hoje ocupam a nossa grande 'cidade de serviços'. Esta trajetória ganha emoção, nas páginas 8 e 9, quando relatada por aqueles que fizeram e fazem a história de Hortolândia. Boa leitura!

**Ricardo Pelegrini**

Gerente Geral da IBM Brasil



# Um IBMista na Orquestra

**A Revista IBMista convidou Mauro Augusto Righetti Marcolino, de operações de marketing, para conhecer a Academia da Osesp (Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo), projeto que conta com o apoio da IBM Brasil desde 2008 através da Lei de Incentivo à Cultura. A seguir, ele compartilha sua experiência.**

"Na adolescência, toquei 'caixa' na fanfarra da escola e cantei em coral, mas confesso que minha vivência com música e instrumentos musicais é praticamente zero. No entanto, como gosto muito do assunto, a Revista IBMista me convidou para entrevistar o maestro Antonio Carlos Neves, coordenador dos projetos educativos da Fundação Osesp.

O papo foi no Complexo Cultural Júlio Prestes, antiga estação de trens no centro de São Paulo. Lá fica a Fundação Osesp e também a sala São Paulo, que está entre as três mais modernas salas de concertos do mundo.

O maestro Antonio Carlos está na fundação desde 2007 e me explicou que a academia foi criada em 2006 como

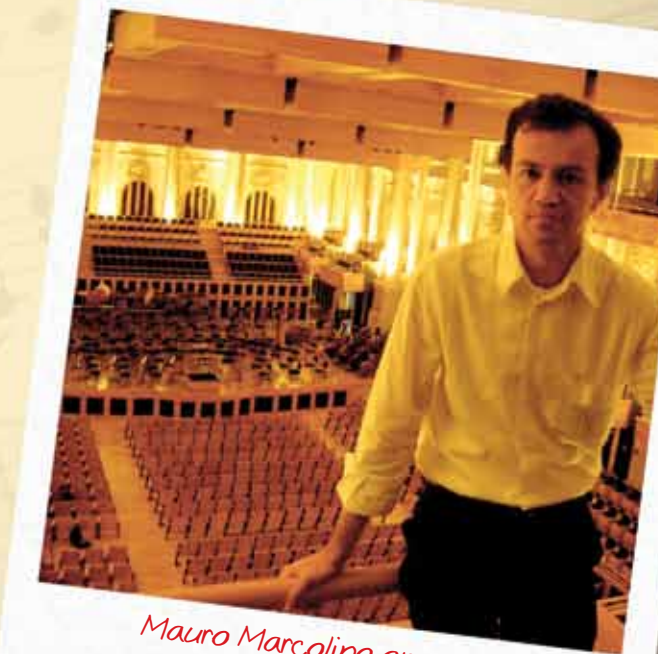
uma faculdade para formar músicos com potencial para tocar na Osesp ou em qualquer orquestra do mundo. O curso tem duração mínima de quatro semestres. Para disputar uma vaga, o candidato deve ter entre 16 e 27 anos e enviar um CD com uma gravação sua à academia. Os selecionados passam por audição e prova teórica. Aprovado, o aluno deve se dedicar muito: quatro a cinco horas diárias entre aulas práticas e teóricas. No tempo livre, praticar o instrumento é essencial.

Conversei com dois estudantes e pude ver como são apaixonados pela música. Clarisse Oropalla, de 23 anos, toca há oito anos o fagote, instrumento de sopro. Ela está há dois anos na academia e em outubro vai para uma universidade de música em Berlim, na Alemanha. Já Samuel de Paula e Passos, de 22 anos, toca viola erudita, instrumento pouco menor que o violino. Forma-se em julho e não escolheu se fica no Brasil ou vai estudar fora.

A fundação tem outros projetos, como o 'Descubra a Orquestra', que também tem apoio da IBM e capacita professores do ensino básico a desenvolverem atividades de música com seus alunos.

Fiquei muito feliz por dividir com vocês um pouco sobre o 'mundo' Osesp. Foi uma satisfação enorme conhecer os projetos educativos que a IBM apoia, pois são importantes para a nossa sociedade e para a formação musical de profissionais e estudantes."

**Leia o depoimento de Mauro na íntegra no blog da revista - <http://revistaibmista.wordpress.com>**



Mauro Marcolino em sua visita à sala São Paulo

Entrevista

# Projetando cidades mais inteligentes

Há 10 anos, Pedro Almeida decidiu ir do Rio de Janeiro a Parati, no litoral sul do estado, de caiaque. Após sete dias de luta contra o vento e as ondas, ele completou o percurso, apesar das câibras e graças à hospitalidade das comunidades costeiras. Esta jornada resume bem a trajetória do executivo que lidera a nova área de Cidades Inteligentes. Um IBMista com gosto pelos desafios e que se prepara para a maior das aventuras: ajudar nosso país a receber a Copa do Mundo em 2014 e as Olimpíadas em 2016.



À direita, o "padrinho" Tio Zeca e a tia Regina Milanez, ambos IBMistas. Pedro junto da esposa, Moema Crespo, e dos filhos, Marcela e Ricardo. No canto esquerdo o sogro IBMista, Francisco Crespo.

## Saiba mais sobre Pedro Almeida

**Nome:** Pedro Paulo Pereira de Almeida

**Idade:** 44 anos

**Família:** Casado com Moema, pai de Marcela, 7 anos, Ricardo, 11 meses, e Francisco (a caminho).

**Hobby:** triatlo e estudo de História das Civilizações

**Pedro por Pedro:** "Busco desafios, porque eles valorizam as nossas vitórias."

## O Brasil está pronto para receber estes eventos?

Este meu posto foi criado exatamente por isso, porque o Brasil experimenta uma situação muito especial que é abrigar uma Copa do Mundo e uma Olimpíada em um espaço tão curto de tempo. Ainda não estamos prontos, mas estes dois eventos representam a grande oportunidade para investirmos em cidades mais eficientes.

## Além do Rio, quais as cidades previstas para participar da Copa e das Olimpíadas?

Estamos selecionando 20 cidades. São centros urbanos de grande, médio e pequeno portes, incluindo as 12 sedes da Copa do Mundo de 2014. O Brasil é um país enorme, com problemas administrativos compatíveis com seu tamanho. Por isso, nossa estratégia vai além dos eventos esportivos, como apresentei recentemente na Conferência Internacional de Cidades Inovadoras, em Curitiba.

## Como foi a receptividade na conferência?

Teve um impacto gigantesco! Até 2050 as cidades vão concentrar mais de 70% da população mundial. Por isso, o poder público está muito preocupado em tornar a administração de nossas cidades cada vez mais inteligente. Isso significa alcançar mais eficiência com menos desperdício de recursos, seja no transporte, na segurança, na educação e em inúmeras áreas da administração.

## Já existe uma solução IBM implantada que sirva de exemplo para uma cidade se tornar mais inteligente?

Sim, várias. Uma delas é o Bilhete Único lançado recentemente no Rio de Janeiro. Ele reduz o custo de transporte do trabalhador porque unifica as passagens de linhas de ônibus, trens, barcas e metrô e reduz para R\$4,40 trajetos que antes custavam mais de R\$17,00. Assim, inibimos o transporte ilegal e contribuimos para o

Pedro Almeida em mais um desafio: projetar cidades inteligentes

aumento da empregabilidade daqueles que moram em localidades distantes dos pólos de atividade econômica.

## A IBM faz o sistema que unifica a tarifa?

Faz mais do que isso. A IBM, ao gerenciar as passagens de mais de 160 mil pessoas (nas horas de pico), reúne informações estratégicas para que o trânsito de passageiros na cidade fique de fato mais inteligente: a análise dos dados colhidos permite aos engenheiros de tráfego melhor alocar os recursos disponíveis na cidade. Isso resulta, por exemplo, em menos engarrafamentos e menos emissões poluentes.

## Você se imaginava participando tão intimamente da vida de uma cidade?

Eu não imaginava sequer trabalhar na IBM, apesar de ter sido criado aqui ao lado da Pasteur, no bairro da Urca. Mas, por outro lado,

sempre gostei de mobilizar as pessoas, de conscientizar e de unir forças pelo benefício comum, desde a época de faculdade. E agora consegui conciliar o trabalho com alguns sonhos que alimento há muito tempo.

## E como você virou IBMista?

José Ricardo da Silva Pereira, o meu tio "Zeca", trabalhou 25 anos na IBM e sempre disse que eu adoraria trabalhar aqui. Passei para o estágio e, logo nos primeiros meses, percebi que ele estava certo. Conheci minha esposa na IBM, meu sogro, minha cunhada e meus tios são IBMistas e, além deles, eu acredito sinceramente que a IBM é de fato uma grande família. Reconheço um IBMista de longe, em qualquer parte do mundo.

## E como esta "família" pode colaborar para a vida em cidades mais inteligentes?

É fácil: o IBMista, por ser cidadão e por exercer sua cidadania diariamente, é um vendedor em potencial. As oportunidades nesta área estão em todas as esquinas, ruas e praças de nossas cidades. Só preciso que vocês as identifiquem para a IBM.





# O fantástico mundo do IBMês



Não se esqueçam de **Imputar** os resultados do **PBC** na Ferramenta até amanhã.



## Tecla SAP

**Badge:** crachá. Além de ser necessário para entrada e saída no prédio, é a apresentação dele que garante descontos junto aos parceiros do IBM Club.

**Bond** (Buy On Demand): ordem de compra interna para aquisição de um bem ou serviço em nome da IBM.

**Call:** conferência por telefone.

**Decline:** ao receber o convite por e-mail para a reunião, o convidado clica no botão "accept", para aceitar o convite, ou "decline", para recusar.

**Fupar:** em português se tornou um verbo da abreviação de "follow up" (FUP). Significa acompanhar, cobrar uma pendência.

**GMU** (Growth Markets Unit): é a unidade da IBM que inclui os países em crescimento, como Rússia, Índia, China e Brasil.

**ID ou Logon:** endereço do seu e-mail com o qual você também entra na rede interna da IBM.

**Imputar:** Do verbo em inglês "to input", inserir informações.

**Invitation:** convite enviado por e-mail para uma reunião.

**PBC** (Personal Business Commitments): são as metas de negócios e de desenvolvimento de cada IBMista dentro da Companhia. É atualizado anualmente, e é a base para os gerentes avaliarem o desempenho dos seus funcionários.

**Pingar:** mandar uma mensagem instantânea pelo Sametime para uma pessoa, chamá-la pelo programa. Vem do inglês "ping", que é usado na IBM pela semelhança com o ruído que o programa emite.

**Quartil:** o mesmo que trimestre. O fechamento das operações na IBM é feito ao fim de cada quartil, ou seja, a cada três meses.

**Reesquedular:** do inglês "reschedule", remarcar a reunião.

**Same:** o aplicativo Sametime é usado para troca de mensagens instantâneas entre IBMistas pelo computador.

**Team leader:** líder de um grupo de funcionários dentro da IBM, que trabalha como um coordenador.

**TP** (Think Pad): laptop ou notebook.

### AGRADECIMENTOS AOS IBMISTAS DE ÁGUA BRANCA!

O nome dos nossos atores, na ordem da foto...

Andre Vaz - César, o chefe

Sueli Leandro Bezerra - Ana

Marcelo Duarte - Eduardo, o novo IBMista

Rafael Rodegher - Ricardo



# Planeta Hortolândia: um mundo em transformação

Quem hoje anda pelos corredores da IBM Hortolândia mal consegue imaginar que, há cerca de trinta anos, ali havia uma fábrica. Sim, fábrica! Mas a nossa empresa evoluiu e agora os grandes galpões abrigam os IBMistas que fazem funcionar um dos quatro centros de exportação de serviços da IBM em todo o mundo.

Você está convidado a fazer uma viagem ao lado dos IBMistas que escreveram e ainda escrevem esta ambiciosa história.

## O Visionário

Rudolf Hohn, aposentado desde 1997, é um dos responsáveis pela criação da IBM Hortolândia. Ele era gerente executivo de planejamento e controle de produção da fábrica de Benfica na época da construção de Horto. "A ideia inicial era fabricar em Sumaré apenas algumas partes e fazer a montagem final em Benfica. Sugeri levar para lá a montagem completa dos computadores S/370". A aposta visionária de Rudolf se provou correta. Não foi por acaso que ele foi presidente da IBM Brasil entre 1986 e 1997.



Computadores S/370, que nasceram nas linhas de produção de Horto

1

2

## Os desbravadores

O aposentado Hélcio Rodrigues viu nascer a IBM em Horto. "Eu trabalhava na fábrica da IBM em Benfica, no Rio. Fui enviado para erguer a linha de montagem das máquinas de escrever na nova fábrica. O local onde ela estava sendo construída era um deserto. Mas, mesmo assim, era uma festa para nós, que éramos jovens. Morávamos perto do terreno e íamos a pé para o trabalho, o que nos resultou boas amizades com os comerciantes e moradores da região", relembra Hélcio. Carlos Nunes, aposentado, com 30 anos de IBM, chegou à Hortolândia em julho de 1971. Acompanhou o nascimento da fábrica e o início das linhas de montagem. "Particpei de várias etapas desta história. Andava de uma ponta a outra do site e ficava espantado com a magnitude", lembra.



A futura fábrica, em 1969

IBMista de carteirinha: o antigo crachá da IBM



3

4

## A Pioneira

A IBM Sumaré – naquela época, Hortolândia ainda era distrito de uma cidade vizinha de Sumaré, e só foi se emancipar em 1991 – foi a primeira fábrica da IBM na América Latina a ter uma mulher em um cargo de liderança, Marlene de Lima Ribeiro. Ela entrou na Divisão ET (Máquinas de Escrever), no Rio, como Auxiliar Administrativa em 1962. Em 1971, assumiu sua primeira gerência, já em Hortolândia. "Fiquei muito orgulhosa, principalmente por representar o time feminino", diz Marlene, sobre abrir o caminho para as mulheres na área de TI.



Marlene de Lima Ribeiro, a terceira da dir para a esq, gerente em 1971. Memória viva da IBM

## Esporte e Cultura

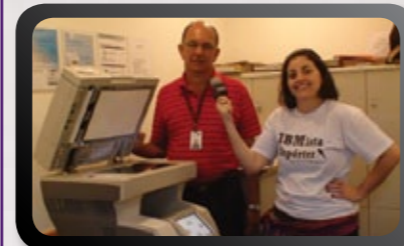
"O clima na fábrica Sumaré era de altíssimo nível, todos integrados e buscando o mesmo objetivo; era um timeço", ressalta Marlene. Quem também completava o time era Paulo Roberto Isola: "ainda me lembro do primeiro jogo de futebol em Horto, quando a fábrica parou para ver o time da fabricação de máquinas de escrever contra o time de Finanças. Os craques da partida viraram grandes amigos", recorda o aposentado, que trabalhou em Horto por 24 anos. E não era só o esporte que ligava as pessoas. Bete Calligaris, hoje aposentada, cuidou do Setor de Atividades Recreativas, e coordenou o programa "Os Patrulheiros", desenvolvido para a capacitação de menores aprendizes. A cada dois meses, os jovens profissionais eram levados pela IBM ao teatro ou ao cinema. "A IBM sempre incentivou o contato com a arte e a cultura para a inserção social", conta.

5

6

## Muito antes do "Notes"

"Eu usava nanquim e papel vegetal para fazer os pedidos e depois os passava no mimeógrafo para fazer cópias", conta Amauri Maluf, analista de sistemas para a AT&T, com 35 anos de IBM. "Nos anos 70, a comunicação entre fábricas era feita pelo CPP – Centro de Processamento da Palavra, via telex. Uma simples troca de mensagens com a IBM Benfica levava em média 5 dias", revela Manuel Mainenti, 28 anos em Horto, hoje gerente em CSO.



Amaury Maluf mostra à IBMista Luiza Curcio como fazer cópias é bem mais fácil hoje em dia

7

8

## Cresce a fábrica

Segundo Wagner Cursino, gerente do Briefing Center, a fábrica ganhou ainda mais destaque nos anos 80, com a lei de reserva de mercado. "As multinacionais não podiam importar muitos equipamentos. Fabricando aqui sistemas completos, tínhamos mais vantagem competitiva", explica Wagner. Valter Nunes Simões Junior, gerente de desenvolvimento com 35 anos de Horto, completa "A IBM ajudou a desenvolver outras empresas na região de Horto, incentivadas a fornecer peças para nós".



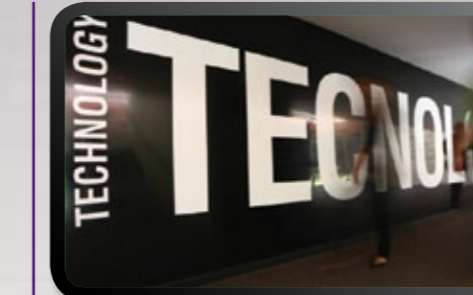
Segundo Wagner, a importância da fábrica de Sumaré se mostrou ainda maior nos anos 1980

9

10

## E a fábrica deu lugar ao centro de serviços

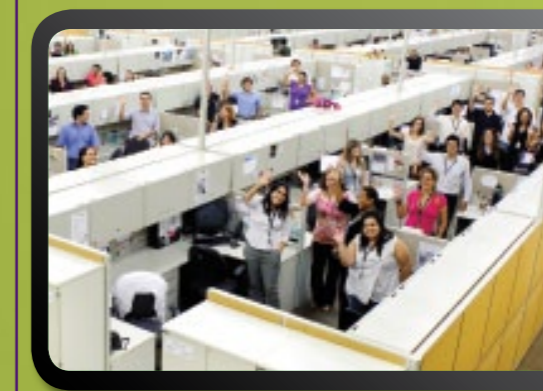
"As instalações físicas e linhas de montagem estavam em constante mutação", recorda Marlene, que diz "Por isso, em 2003, quando a IBM desativou a última linha de computadores, tanta coisa já havia mudado que o choque não foi muito grande ao darmos o passo definitivo para nos tornarmos uma empresa de serviços".



Hortolândia: referência em serviços de tecnologia

11

12



Command Center de Hortolândia: 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano

## Command Center e Briefing Center

"Em 2005 inauguramos o Command Center, no qual os sistemas de clientes do mundo todo são monitorados 24 horas por dia, 7 dias por semana", explica Wagner Cursino Santos que, como gerente do Briefing Center, tem a responsabilidade de apresentar o "planeta Horto" a representantes de órgãos públicos, ONGs, universidades e clientes.

13

14

## Oportunidades para todas as tribos

Taliza Batbura Weiss, com 23 anos de idade e pouco mais de 3 de Horto, acredita que a IBM reserva ainda muitas oportunidades para jovens profissionais. "A IBM Horto faz parte de um grupo importante dentro da IBM mundial. O Brasil está cada vez mais inserido nesse universo da TI", explica. Para alguns jovens, o interesse pela empresa vem desde a faculdade, como explica Max Brito, há um ano e dez meses em Horto. "Sabia que antigamente a IBM Horto era uma fábrica porque estudamos este case desde o primeiro ano da universidade", e acrescenta: "Gosto da cultura deste lugar, dos valores e de me sentir parte de uma verdadeira equipe".

## Da reportagem local

Esta matéria ganhou contornos de documentário graças ao talento investigativo dos jovens IBMistas Keise Marcelino, Patricia Maciel, Luiza Curcio e Max Brito. Aos IBMistas Repórteres e a todos os entrevistados agradecemos a generosa colaboração!

## Os novos IBMistas

Por fim, o ambiente fabril se transformou em um ambiente de negócios. Segundo Neco, o perfil do IBMista mudou nesse período de transição. "Antes vinham das áreas técnicas e de engenharia, eram geralmente alunos do Sesi e do Senai, e recebiam treinamento tecnológico. Hoje, os funcionários estão ligados à área de TI, de línguas, entre outras". Tatiana Cardoso Nogueira, com 7 anos de empresa, faz parte dessa nova geração: "há diferenças na maneira de se portar e de se relacionar, mas o importante é que esta mistura de gerações proporciona um excelente clima de colaboração", conclui.

16



Construindo a história com informação

A história continua... na internet. Entre no blog da revista e veja mais entrevistas e fotos dos personagens dessa história. <http://revistaibmista.wordpress.com/>



Terminal de ônibus de Horto: milhares de IBMistas todos os dias

### Cartão fidelidade

Sistemas implementados pela IBM fazem o controle e a emissão dos pontos dos clientes de algumas companhias, que oferecem vantagens aos que possuem o cartão, como descontos e troca de milhas por passagens, por pacotes de viagem ou por produtos de parceiros.

### Na fila do check in

Quem precisa despachar malas ainda tem que encarar a fila até o balcão. Mas a IBM já tem tecnologia para agilizar o atendimento. Uma câmera instalada próxima ao balcão poderá identificar os rostos dos clientes e os que forem inscritos no programa de fidelidade da empresa serão reconhecidos por biometria. Assim, o atendente terá automaticamente na tela as informações sobre você e seu voo, otimizando o tempo de atendimento.

# IBM vai ao aeroporto

### Embarque em viagens cada vez mais tranquilas, práticas e seguras

Viajar de avião é uma rotina para muitos brasileiros. As companhias aéreas precisam cada vez mais investir em tecnologia para agilizar e melhorar o atendimento aos clientes. Algumas soluções IBM já estão presentes em aeroportos e companhias aéreas brasileiras e, segundo Luís Fernando Liguori, arquiteto de soluções no segmento de viagens e transportes, há muitos outros projetos que poderão, no futuro, facilitar a vida de quem viaja.

### Controle de cargas

A IBM tem soluções que garantem a gestão de cargas para companhias aéreas. Um sistema registra pedidos e informações sobre as cargas transportadas dentro dos aviões. Depois, no aeroporto, ele possibilita que os responsáveis pelo transporte insiram e confirmem informações durante a viagem até o estoque da companhia aérea, garantindo seu rastreamento. A IBM também tem tecnologia para fazer esse controle via RFID, uma "etiqueta" eletrônica inteligente que carrega todas as informações sobre a carga, como peso, quantidade e destino, por exemplo.

### Destino certo

No momento do embarque, a tripulação tem de conferir a lista de passageiros com o aeroporto de origem e depois enviá-la ao local de destino. No caso de uma das maiores empresas aéreas brasileiras, o sistema que garante essa comunicação é desenvolvido e mantido por IBMistas que ficam no prédio Birmann 09, em São Paulo.

### Quiosque de autoatendimento

Para você não enfrentar as filas imensas no balcão de check in, a IBM fornece quiosques que permitem que você mesmo marque seu assento na aeronave e imprima seu bilhete. Assim, a única fila a encarar é a da cafeteria do aeroporto.

### Na compra do seu pacote de viagens

Combinar informações como reserva de hotéis, horários de voos disponíveis, traslados e passeios, montando um pacote perfeito para suas férias, fica por conta de sistemas desenvolvidos pela IBM. Eles reúnem todas essas variáveis a partir de outros bancos de dados. Com tudo incluído no pacote, você não se preocupa com nada, só em curtir a viagem!



### Cavalheirismo americano ↘

**James William Waterstraat e Leandra Waterstraat**

Leandra, de gerência de serviços de Hortolândia, passou um mês a trabalho nos Estados Unidos em 2006 e, durante esse período, foi orientada pelo seu colega de trabalho James. Em 2008 ele se mudou para o Brasil e os dois se casaram. “Ela ficaria mais feliz perto da família dela e, para mim, a mudança foi boa porque nunca morei fora dos Estados Unidos”, explica James, hoje IBMista em Horto. Nas diferenças culturais, Leandra só vê vantagens: “Os americanos são muito cavalheiros”, afirma.



### ↙ De casamento marcado

**James O'Briant e Janete Romano**

Em 2007, James O'Briant, da IBM na Carolina do Norte, Estados Unidos, veio trabalhar no Brasil e conquistou muito mais do que novos amigos no trabalho. Conheceu Janete Romano, da área de ordem de compras, em Hortolândia, sua futura esposa. Um ano e meio depois James voltou para seu país, mas o relacionamento se manteve. “Não sentimos tanto a distância, pois ele sempre vem para cá a trabalho. E a diferença de fuso é de uma hora, então namoramos por telefone. É como se ele morasse em outra cidade, não em outro país”, conta Janete. Em maio acabarão os interurbanos: eles vão se casar nos Estados Unidos!



### ↙ Pão de queijo com guaraná

**Jussara de Almeida Silva e Mikael Sandström**

Há oito anos, Jussara, secretária na IBM Tutóia, queria praticar inglês e procurou na internet IBMistas de outras partes do mundo para conversar. Encontrou Mikael, sueco que trabalha na IBM na Escócia. Na época, cada um tinha um relacionamento em seu próprio país e, por isso, o papo esfriou e eles acabaram perdendo o contato até 2007 quando, descomprometidos, voltaram a se falar. Dessa vez resolveram se conhecer e Jussara foi à Escócia. Desde então, sempre se encontram nas férias e, da última vez, em junho de 2009, Mikael pediu a mão dela em casamento. “Ele gosta tanto do Brasil que compra coxinha, guaraná e pão de queijo pela internet”, conta Jussara.



### ← Caminho das Índias

**Jayesh Patel e Stephanie Savedra**

Jayesh é americano, de origem indiana, e auditor da IBM nos Estados Unidos. Stephanie é brasileira e gerente de produto da IBM no Rio de Janeiro. A distância é grande, mas não impediu que uma grande história de amor acontecesse. Eles se conheceram em fevereiro de 2008, quando Jayesh veio ao Brasil para fazer uma auditoria. Começaram a namorar e, em 2009, os dois se casaram na Índia, com direito a sári e tudo o mais que convém à tradição indiana. Infelizmente, a distância os separou novamente, mas por pouco tempo, pois até o final do ano eles irão finalmente viver juntos em Dallas. “Um dos motivos pelos quais me apaixonei por ele foi sua cultura, com valores familiares muito fortes”, diz Stephanie.



# Casamentos Globais

A gente já sabe que a IBM integra equipes e serviços em todo o mundo. É um planeta de IBMistas que, naturalmente, serve de cenário para inúmeras histórias de amor. Conheça algumas delas.



### ← IBM tamanho família

**Fabiola e Rogerio Galacci**

Fabiola foi contratada para trabalhar com Rogerio, arquiteto de soluções, na IBM Tutóia, mas quatro meses depois ele foi para a IBM em Nova York. Começaram se comunicar por e-mails até que a coisa ficou séria. Ele viajava muito, mas Fabiola não mediu esforços para vê-lo e viajou para Argentina, Estados Unidos e Inglaterra só para matar a saudade. Em 2003 ele voltou ao Brasil e em 2005 se casaram. “Dos 400 convidados da festa, 300 eram IBMistas, que sempre nos apoiaram”, conta ele. Em 2009 a família cresceu com o nascimento de Felipe.

## Ossos blindados contra a osteoporose

A osteoporose pode chegar de mansinho, sem que a “vítima” se dê conta. Ela atinge homens e mulheres e pode ser prevenida desde a infância. Não são apenas as mulheres depois da menopausa que devem se preocupar. Essa doença diminui a massa dos ossos e os deixa mais frágeis, portanto, com maior chance de sofrer fraturas.

Até os 30 anos de idade, os tecidos do corpo ainda estão se desenvolvendo, inclusive os ósseos. Por isso, para prevenir a osteoporose é preciso investir, desde a infância, em uma alimentação rica em cálcio (leite e derivados) e fazer exercícios físicos – a musculação contribui para a fixação de cálcio nos ossos.

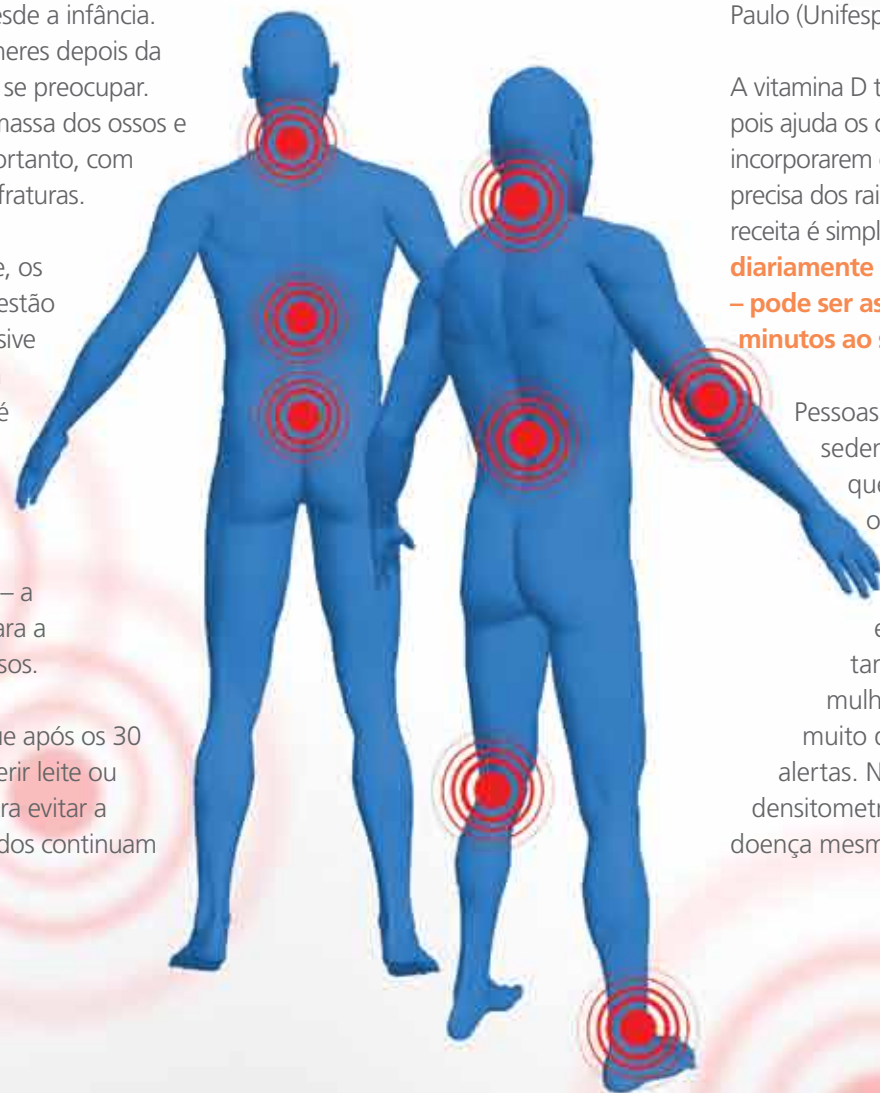
Um mito difundido é que após os 30 anos não adiantaria ingerir leite ou ter hábitos saudáveis para evitar a osteoporose. “Os cuidados continuam

essenciais, pois é preciso manter a ingestão de cálcio para a reposição dos tecidos ósseos. Quem não gosta de leite

pode tomar cálcio em cápsulas”, explica o reumatologista Milton Helfenstein Junior, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A vitamina D também é importante, pois ajuda os ossos a absorverem e incorporar o cálcio. Para ser produzida, precisa dos raios ultravioleta do sol. A receita é simples. **“Devemos expor diariamente ao menos 5% do corpo – pode ser as mãos – durante cinco minutos ao sol”**, orienta o médico.

Pessoas muito magras ou sedentárias, fumantes, que ingerem muito café ou bebida alcoólica são mais propensas a ter osteoporose, especialmente se os pais também tiverem. Além disso, mulheres com ciclo menstrual muito desregulado devem ficar alertas. Nesses casos, um exame de densitometria óssea pode identificar a doença mesmo em estágio inicial.



## Os perigos do salto alto

A elegância dos sapatos de salto alto fica em segundo plano quando a saúde e o bem-estar são ameaçados. Eles podem formar calos, causar deformação nos ossos e nos nervos dos pés e até provocar acidentes, como torções, luxações e fraturas. Isso porque prejudicam o equilíbrio do corpo, forçando o peso para a região dos dedos. O ortopedista Liszt Oliveira, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), ensina como minimizar esses problemas.

- **Antes de comprar um calçado, meça a largura do seu pé logo abaixo dos dedos. Na loja, não se acanhe, tire a medida do sapato na mesma região. Um modelo 2cm mais estreito já pode causar deformidades.**
- **Escolha saltos de até 5cm. Quanto mais alto e fino, menor o equilíbrio e maior a chance de uma torção no tornozelo. Saltinhos de 2cm ou 3cm são os mais indicados porque privilegiam o formato do pé e distribuem o peso por ele todo.**
- **Evite sapatos de bico fino. Podem causar joanetes e calos.**
- **Faça alongamento e exercícios para fortalecer a musculatura da coxa e da panturrilha, assim a articulação do joelho é menos sobrecarregada com o peso do corpo.**
- **Se você trabalha de salto, tenha um sapato baixinho na bolsa para usar no trajeto para casa.**

**Melhor opção:**  
saltos de até 5cm, grossos e quadrados.

Palavra de especialista

## Pés: equilíbrio para a saúde

Nossa saúde está apoiada sobre nossos pés. É o que esclarecem o podólogo José Corrêa Ramos e a reflexologista Ivanete Poci Palumbo.

**Que problemas nos pés podem afetar a nossa produtividade?**

**Ramos** - Tudo o que provoca dor diminui a produtividade, como calos na planta do pé, que obrigam a pessoa a andar mais devagar, por exemplo. Além disso, o chamado “pé de atleta” ou “frieira”, que são rachaduras na pele causadas por fungos, permite a entrada de bactérias, causando infecções que podem atingir outras partes do corpo.

**Que tipo de cuidado diário você recomenda?**

**Ramos** – Use calçados confortáveis e de preferência de couro para evitar dores e calos; prefira meias de algodão e troque-as diariamente; mantenha os pés secos especialmente entre os dedos; se necessário, use produtos que cuidem da transpiração excessiva e nunca tire calos com alicate, apenas um profissional pode removê-los.

**Como a reflexologia ajuda na saúde em geral?**

**Ivanete** – Os pés possuem pontos correspondentes a todos os órgãos do corpo. Fazendo pressão nesses pontos, a circulação é estimulada e melhora o funcionamento de todo o organismo. Não há contra-indicação, a pessoa pode pressionar os pés livremente. Apenas grávidas em início de gestação não devem praticar sem orientação, pois podem estimular pontos que aceleram a circulação sanguínea. Pelo mesmo motivo, quem tem flebite e febre alta também não deve receber reflexologia.

**Como cuidar de nossos pés após um dia de trabalho?**

**Ivanete** – Ao chegar em casa depois do trabalho, coloque os pés em água quente e pressione a sola com os dedos das mãos. Além de estimular os órgãos do corpo, ajuda a relaxar a tensão. Todo tipo de estímulo, como usar bolinhas de gude ou outras mais macias também ajudam a relaxar. Cada um deve encontrar a maneira de toque nos pés que seja mais confortável.



## Um Mix de vantagens para você

O IBM Club traz novidades em parcerias e descontos para eletrodomésticos, bufês de festa, lojas de roupas esportivas e personal trainer.

### Brasil

**Brastemp** – Toda a linha de eletrodomésticos Brastemp com até 20% de desconto. Basta acessar [www.compracerta.com.br/](http://www.compracerta.com.br/), entrar no link “Empresas parceiras”, fazer o cadastro e usar o código ibm01.

Para comprar por telefone, ligue **(11) 4004-0019 (São Paulo) ou 0800-722-0019 (demais localidades)**.

### Hortolândia

**Buffet Fladoma** – IBMistas pagam menos 5% para realizar festas nesse bufê. Para crianças, o espaço possui diversos tipos de brinquedos. Informações: [www.buffetfladoma.com.br](http://www.buffetfladoma.com.br)  
Contato: (19) 3241-9176 e [nagano@buffetfladoma.com.br](mailto:nagano@buffetfladoma.com.br)

### Rio de Janeiro

**Camisa F.C.** – Na compra de roupas e acessórios com motivos de futebol, IBMistas têm 15% de desconto nos pagamentos à vista e 10% no cartão. Apenas na loja do Botafogo PraiaShopping. Informações: [www.camisafc.com.br](http://www.camisafc.com.br)  
Contato: Praia de Botafogo, 400, 3º Piso - Loja 354  
tel.: (21) 3171-9500

### São Paulo

**Espaço Nobre** – Local para eventos e festas, onde IBMistas ganham 10% de desconto. Informações:

<http://www.espaconobreeventos.com.br>  
Contato: (11) 5083-8594,  
[comercial@espaconobreeventos.com.br](mailto:comercial@espaconobreeventos.com.br)

### São Paulo

**Fabio Medina Assessoria Esportiva** – Para contratar um personal trainer, IBMistas têm desconto de 20% a 80% nos primeiros meses de plano e de 20% na avaliação e nas mensalidades para participar de um grupo de corrida. Informações: <http://www.fabiomedina.com.br/>  
Contato: (11) 3231-5826,  
[fabiomedina@fabiomedina.com.br](mailto:fabiomedina@fabiomedina.com.br)



“Voltei de uma licença sem rendimentos agora em fevereiro de 2010. Passei dois anos fora do Brasil e tive uma experiência muito boa. Andei lendo volumes anteriores da *Revista IBMista* e isso me ajudou a entrar no clima novamente. Tenho dois filhos de 12 e 10 anos, eles adoram escutar as histórias que conto sobre meu trabalho e o ambiente da IBM. A revista ilustra isso muito bem. Parabéns pelo trabalho!”

Patrícia K. Safady Gioria  
São Paulo



Fale com a revista *IBMista*: [oibmista@br.ibm.com](mailto:oibmista@br.ibm.com) - Blog: <http://revistaibmista.wordpress.com>

**Expediente | Conselho:** Diretor de Marketing e Comunicação: Mauro Segura | Diretor de Recursos Humanos: Carlos Magni

**Conselho Editorial:** Flávia Apocalypse, Camila Della Negra e Giulia De Marchi, de Comunicação

**Redação:** Renata Costa MTb: 31679 e Bruno Chaves | **Projeto Editorial:** Comunicação InVitro | **Gráfica:** IGIL (Indústria Gráfica Itu Ltda.)

**Foto da capa:** Marcelo Trad | **Fotos:** Marcelo Trad, divulgação e acervos pessoais dos IBMistas

A revista *IBMista* é uma publicação bimestral da IBM Brasil, editada por Comunicação e Recursos Humanos. Sua tiragem é de 17.200 exemplares.