



REVISTA

# São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 2  
Ed. 34 | Novembro de 2014

## *Eudóxia de Barros*

*apresenta-se no SCC*



**Vem aí**  
Demônios da Garoa

**Acontece no Clube**  
Saiba quais manutenções  
estão sendo feitas no SCC

**Participe**  
Votação da Reforma  
Estatutária



**UPPER  
ENGLISH**  
na

**CALIFORNIA**



Em 2015 também

**INGLATERRA /**  
**Paris**



Fone: (16) 3371 8146

Pagamento em até 10 parcelas

## CAROS ASSOCIADOS

Ao completar 70 anos, o São Carlos Clube tem merecido de sua Diretoria Executiva cuidados redobrados, para que esta data seja lembrada por eventos que reverenciem sua memória, sem perder o foco em sua contemporaneidade. Ao lado de eventos tradicionais, como o Baile do Hawaii e o Baile Branco, de eventos culturais e esportivos que só recebem elogios, a Diretoria tem se preocupado em resgatar e colocar em perfeita ordem o parque aquático e outros setores do Clube. Iniciado em 1965, há 49 anos, portanto, o parque exigia mais do que manutenção. Entendeu-se haver a necessidade de interditar o uso das piscinas, para proceder às obras necessárias para restaurar a segurança dos frequentadores. O trabalho segue vigorosamente e, muito em breve, o parque aquático do São Carlos Clube vai aliar, à sua beleza indiscutível, segurança para a saúde do associado.

O Dia das Crianças foi comemorado com muita festa e surpresas, e os pequenos homenageados adoraram. A música ao

vivo no Bar do Bosque tem trazido variados grupos e artistas que alegrem as sextas-feiras à noite, oferecendo lazer à família São Carlos Clube. Dentre os eventos esportivos que fazem parte das comemorações dos 70 anos do Clube, destaque para a Copa Villa Sports de Vôlei, já em sua 5ª edição e que vai se prolongar até o mês de dezembro. Os jogos são realizados aos sábados e domingos, com premiação para as atletas que se destacarem.

Tudo isso é muito relevante, uma vez que faz parte da meta da Diretoria Executiva manter o São Carlos Clube como referência de qualidade em todas as áreas de atividade. Na Sede de Campo e na Sede Avenida, cada um dos associados vai encontrar beleza, diversão, lazer, esporte e cultura. Para isso, a Diretoria Executiva, apoiada por seus diretores, trabalha incessantemente.

**Glaudecir José Passador**

Presidente

## CAROS ASSOCIADOS

O Clube, conforme determina o Estatuto, é constituído de Poderes, que têm por finalidade administrar, acompanhar e fiscalizar a gestão administrativa e financeira junto à Diretoria Executiva. E os Poderes estão trabalhando nesse sentido, cada qual com suas atribuições, bem como a Diretoria Executiva. Os Conselheiros, representantes dos Associados, estão preparados para representá-los, ou seja, possuem conhecimentos e interação junto à Executiva para poder informar e esclarecer a todos no que diz respeito ao Clube.

Abaixo, dispositivo segundo o Estatuto:

DOS PODERES

Art. 48 – Para gerir o clube, são constituídos os seguintes poderes:

I - Deliberativos:

- a) Assembleia Geral;
- b) Conselho Deliberativo.

II – Consultivo:

- a) Conselho Consultivo.

III – Fiscalizador: Conselho Fiscal.

IV – Executivo: Diretoria Executiva.

§ único: Os membros dos órgãos responsáveis pela gestão do Clube não serão, de qualquer forma, remunerados, cabendo a eles os mesmos deveres dos demais integrantes do quadro associativo.

Neste momento, também queremos levar ao conhecimento de nossos Colegas a questão da Reforma de nosso Estatuto, de relevante importância e interesse de toda a nossa comunidade e

que vem sendo tratada nos últimos meses.

Conforme foi divulgado anteriormente, tivemos o período aberto para o recebimento de propostas dos Associados, da própria Comissão e também da Diretoria Executiva. Essas propostas foram analisadas e discutidas tanto na Comissão quanto nos Órgãos Jurídicos do Clube, trabalho este finalizado. Resta somente ser deliberado em Assembleia Geral pelos Associados.

Assim, em breve será dado conhecimento, a toda a comunidade do SCC, de todas as alterações e atualizações que estão sendo sugeridas, embora nosso Estatuto seja bastante moderno, bem como da data e do local de reunião da Assembleia, para aprovação, conforme determina o Artigo 49 do Estatuto.

Portanto, esperamos que seja um grande evento, por se tratar de assunto de interesse e responsabilidade de todos, em que a participação será fundamental.

Abraço a todos, estamos à disposição!

**Ângelo César Piassi**

1º Secretário

**Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral**

Presidente do Conselho Deliberativo e

Presidente da Comissão de Reforma Estatutária

**Tânia Margareth Martini**

Vice-Presidente

**Eliana Vieira**

2ª Secretária



## 08 - Entrevista

Adriana Colin fala de sua carreira artística

## 06 Comentário dos Leitores

Críticas, sugestões e elogios dos associados

## 07 Vem aí

Demônios da Garoa

## 14 Esportes

SCC participa da 8ª Etapa do Circuito Paulista de Maratonas Aquáticas

## 20 Acontece no Clube

Acompanhe as manutenções que estão sendo feitas no SCC



## 12 - Social

Saiba quem se apresenta no mês de novembro no Bar do Bosque



## 28 - Click Social

Acompanhe os melhores momentos dos eventos de outubro

A **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** é distribuída por mala direta mensal a todos os seus sócios titulares e pontos comerciais. É vetada cópia ou reprodução dos espaços publicitários por qualquer meio de comunicação sem prévia autorização por escrito. Tiragem de 5 mil exemplares. Programação sujeita a alterações. Visite: [www.saocarlosclube.com.br](http://www.saocarlosclube.com.br)

**Sede Avenida:** Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6228

**Sede de Campo:** Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6200

 [saocarlosclube](https://www.facebook.com/saocarlosclube)

 [rp@saocarlosclube.com.br](mailto:rp@saocarlosclube.com.br)

Quer ver seus comentários e sugestões para o São Carlos Clube em nossa revista? Você pode nos enviar via Facebook (fb.com/saocarlosclube) ou pelo nosso e-mail (ouvidoria@saocarlosclube.com.br).

### Participe!

#### **Fábio Borghesan Rodrigues** (via facebook)

O Dia das Crianças no São Carlos Clube foi uma reunião familiar muito bonita. (...) Parabéns a todos os funcionários e aos administradores. Quem quer, simplesmente faz, e estou feliz com a evolução, e tenho certeza de que o futuro do clube será cada vez melhor.

#### **Regina Viviani (via facebook)**

O Baile do Hawaii foi maravilhoso. Toda a diretoria e demais responsáveis pelo baile estão de parabéns. As bandas deram um show!

#### **Juliane J. Silveira Araujo** (via facebook)

O Baile Branco estava ótimo... As duas bandas são maravilhosas!

#### **Resposta do São Carlos Clube**

Nosso trabalho é feito com muita dedicação para o bem-estar dos associados. Ficamos muito honrados quando gostam dos eventos, mas, de qualquer forma, as críticas construtivas sempre serão bem-vindas para nosso aprimoramento. Agradecemos a todos que nos mandam suas avaliações e sugestões.

**ERRATA:** Comunicamos que a venda dos terrenos mencionada na seção Memória (pág. 20 da edição de outubro) foi feita não apenas para a construção da piscina, mas também para suprir a necessidade de outras obras realizadas no Clube, inclusive o vestiário. A construção da piscina semiolímpica foi feita por Oswaldo Petroni; a coberta, por Paulo Brigante; e a recreativa, por Luvirto Bernasconi.

#### Diretoria Executiva

##### **Glaudecir José Passador**

Presidente

##### **Fúlvio Temple de Moraes**

Diretor Administrativo

##### **Ana Claudia de Godoi**

Diretora Administrativa Adjunta

##### **Neviton José Almas de Jesus**

Diretor Financeiro

##### **Fábio do Valle Sverzut**

Diretor Adjunto Financeiro

##### **Caio Graco H. V. Braga**

Diretor de Patrimônio e Obras

##### **Achilles Porto**

Diretor Social

##### **Ubirajara Monteiro**

Diretor Geral de Esportes

##### **Regina Siqueira**

Diretora Cultural

##### **Antônio Carlos Fonseca Siqueira (Zuza)**

Diretor de Sede

##### **Eduardo A. Burihan**

Diretor Jurídico

##### **Marco Antônio Partel**

Diretor de Relações Públicas e Comunicação

#### Conselho Deliberativo

##### **Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral**

Presidente

##### **Tânia Margareth Martini**

Vice-Presidente

##### **Ângelo César Piassi**

1º Secretário

##### **Eliana Vieira**

2ª Secretária

#### Conselho Fiscal

##### **Dimas Antônio Alves de Figueiredo**

Presidente

##### **Valdir Gonçalves Mendes**

1º Membro Efetivo

##### **Renato Paschoal Neto**

2º Membro Efetivo

#### Revista São Carlos Clube

##### **Ana Paula Vieira**

Assessora de Relações Públicas

##### **Diego Carlos Bertolino**

Assistente de Design I

##### **Felipe Augusto Bianco do Amaral**

Estagiário de Comunicação

##### **Daniele Merola**

Estagiária de Relações Públicas

##### **Ana Tereza de Pádua Oliveira**

Estagiária de Relações Públicas

Revisão: Dirlene Ribeiro Martins

15 de Novembro

# Demonios da Garoa

No Bar do Bosque



São Carlos Clube

# Beleza e Personalidade

A artista e jornalista Adriana Colin nasceu em Araraquara (SP), mas passou boa parte de sua vida em São Carlos. Já foi Princesa do São Carlos Clube, Miss Brasil e participou por muitos anos do Domingão do Faustão. Em entrevista exclusiva ao São Carlos Clube, fala sobre suas emoções e as dificuldades enfrentadas na carreira. Confira!

Como foi sua entrada no mundo artístico? Você sempre quis ser modelo?

Foi acontecendo tudo junto. Sempre fui apaixonada pelo palco. Escrevia bem, lia bem

adorava declamar, recitar, ler, de esportes e dança.

Certa vez, ao participar de uma apresentação do Ballet Expressão da Bete Kyomura, me convidaram para desfilar, e não parei mais. Minha amiga Roseli, também bailarina na época, disse: "Se você mudar de profissão, você erra, você nasceu pra ser modelo".

Nas passarelas, conquistei vários títulos, como Miss Primavera, Princesa do São Carlos Clube, A Mais Bela Esportista, Rainha Hobby Esporte, Miss São Carlos, Miss Brasil, Miss Mundo Brasil, Reina Del Turismo Del Mundo em Madri, Miss Pernambucanas, entre outros.

E sua carreira jornalística, como começou?

O caminho das passarelas à TV também aconteceu naturalmente. Após participar do Miss Brasil, o SBT me convidou para fazer o programa de humor do Jô Soares, no SBT, o que mais tarde resultou na participação no grupo Banana Split.

Com a chance no cenário televisivo, fiquei conhecida nacionalmente e surgiram outras oportunidades. Assim foi nos programas esportivos *A Grande Jogada*, na Gazeta Esportiva, *Esporte Record*, com Vanderlei Nogueira, *SuperVolley*, no SPORTV, e nos de entretenimento, como o *Fantasia*, no SBT, e o *Domingão do Faustão*, na Rede Globo.



## Como foi trabalhar em um dos programas de maior audiência aos domingos?

No *Domingão do Faustão* fui apresentadora comercial, uma das partes mais difíceis. Fausto Silva é um craque, e ao lado dele não podia decepcionar. Além disso, agradar os anunciantes, os telespectadores e o padrão Globo de qualidade foi um desafio e uma tarefa de muita responsabilidade.

## Quais foram os momentos mais marcantes de sua carreira?

O momento mais importante foi primeiramente o Miss Brasil, que me abriu muitas portas. Meu pai (coruja de carteirinha) vibrava e dava a maior importância às minhas conquistas.

No meu ensaio para a estreia no *Fantasia*, do SBT, me deparei com o Silvio Santos (só o conhecia pela televisão) e ele me perguntou como é que eu abriria o programa. Foi muito emocionante!

Outro momento que marcou muito a minha vida foi minha estreia na Globo, em 2002, no *Domingão do Faustão*, apresentando o "Show de Gols" em plena Copa do Mundo.



## E as dificuldades?

Sem dúvida foi minha participação no *Domingão* ao vivo, sem teleprompter (tela que exhibe o texto a ser lido pelo jornalis-

ta/apresentador) e sem ideia do que o Faustão me perguntaria. Passado o susto, segui o conselho da minha amada e sabida mãe, Audina, para que eu mantivesse a calma e a concentração e que pensasse em um texto de cada vez. Depois disso, tudo melhorou!



## Como você lida com a fama? É complicado conciliar a vida profissional e a pessoal?

A fama só me ajudou. Lutei muito para conquistar meu espaço, e a fama é o reconhecimento das pessoas pelo meu trabalho. Só tive carinho e amor do público e, quando sou abordada para um autógrafa, fico derretida! O reconhecimento é algo extremamente prazeroso e seria uma incoerência não gostar. Agradeço a Deus sempre!

## Quais são seus planos no momento?

Meu projeto é ter um programa com a minha cara. Amo pessoas e necessito me comunicar. Sou uma pessoa que ama a profissão que escolheu, então, que Deus me permita prosseguir!

# Paulo Aggio e Grupo apresentam Sarau no SCC

*Tom Jobim, Egberto Gismonti, Hermeto Paschoal, Astor Piazzolla, Jonh Coltrane e Wayne Shorter farão parte do repertório*

No dia 8 de novembro, a partir das 18 horas, a Sede Avenida do São Carlos Clube recebe um sarau com o músico Paulo Aggio e Grupo.

O músico, que teve contato com a música erudita aos 8 anos de idade, começou a tocar violão a pedido dos seus pais, para só depois se aproximar da guitarra, seu instrumento de coração. “Me lembro de quando vi a guitarra pela primeira vez. Tinha 11 anos quando a vi na casa de um vizinho, e na hora pensei: é isso que eu quero fazer!”, relembra.

Paulo conta que, além do violão e da guitarra, já estudou piano e atualmente está aprendendo a tocar cítara indiana. “A música clássica indiana é bem complexa e extremamente criteriosa. Para os músicos indianos, a música é uma filosofia de vida que se estende até o contexto espiritual. De qualquer forma, todos os instrumentos que pratico me ajudam de maneiras diferentes, mas o objetivo final é criar, desenvolver e dominar formas de expressão musical.”

Com várias apresentações no currículo, Paulo considera que o consumo de música rápida e fácil ainda prevalece em nosso País, o que reduz o contato do público com a música erudita. “Ainda existem muitos lugares em que as pessoas praticamente não têm contato com a música erudita. O País tem alguns festivais disputadíssimos que acontecem durante o ano, mas acho que, apesar de existir muita gente séria e talentosa trabalhando com isso, o espaço ainda é desproporcional e restrito. Por isso, vejo grande importância no trabalho de formação de

público. Se o contato entre música e ouvinte for estreitado, com certeza aumentará bastante a apreciação da mesma.”

Em sua primeira apresentação no São Carlos Clube, Paulo revela que seu repertório transitará pela música brasileira, o tango argentino, o manouche francês e pelo jazz americano. “Estou em um trio muito forte, com os músicos Paulo Almeida e Fabiano Nunes”, diz. “Para a apresentação elaborei arranjos de composições de Tom Jobim, Egberto Gismonti, Hermeto Paschoal, Astor Piazzolla, Jonh Coltrane e Wayne Shorter. Também quero apresentar algumas coisas dos guitarristas Wes Montgomery, Barney Kessell, Pat Metheny e Mike Stern, além de nomes do jazz que me influenciaram bastante.”



# A premiadíssima pianista **Eudóxia de Barros** retorna ao SCC

Na programação, Rachmaninoff, Osvaldo Lacerda, Ernesto Nazareth, dentre outros

Com uma bagagem de mais de 50 anos dedicados à divulgação e ao ensino da música erudita, a pianista Eudóxia de Barros volta, um ano depois de sua apresentação inaugural da série Concertos do São Carlos Clube, para se apresentar na Sede Avenida, no dia 20 de novembro, às 20 horas.

O programa do recital de piano solo inclui obras de grandiosos nomes do cenário musical erudito como Ernesto Lecuona, D. Kabalewsky, Rachmaninoff, Osvaldo Lacerda, Ernesto Nazareth e muitos outros.

Conhecida pelo extenso e premiado currículo, e agraciada com quase uma centena de dedicatórias dos mais destacados compositores eruditos brasileiros, Eudóxia de Barros destaca-se no cenário musical brasileiro, sobretudo, por ter abandonado uma cômoda e promissora carreira internacional para dedicar-se a levar a música a todos os rincões brasileiros, tal qual uma legítima bandeirante paulista. Mesmo as cidades mais longínquas e pequeninas têm tido a oportunidade de apreciar um repertório de alto nível e cuidadosamente selecionado, no qual sempre se destacam obras-primas de compositores nacionais.

Suas interpretações vigorosas e cuidadosamente trabalhadas vão de Chiquinha Gonzaga a Osvaldo Lacerda, de Bach a Beethoven, passando por Chopin, e muitas delas estão registradas em CDs e DVDs. Hoje, em seu auge técnico e artístico, poucos de sua geração se equiparam em termos de bagagem de conhecimentos, todos adquiridos com garra, labor e amor incondicional ao piano.

## Currículo

A pianista Eudóxia de Barros é fundadora e vice-presidente do Centro de Música Brasileira e acumula prêmios e honrarias como o da Associação Paulista de Críticos de Arte (APCA), pelo conjunto da Carreira, e também da Funarte, ambos no Brasil, e da Norte Carolina Symphony, nos Estados Unidos. É imortal pela Academia Brasileira de Música, da qual é membro desde 1993. Solista de importantes orquestras nacionais e estrangeiras, tem atuado sob a regência de grandes maestros. Eudóxia é também autora do livro *Técnica Pianística*, com prefácio do compositor M. Camargo Guarnieri, detentor de amplo repertório e que domina grande número de composições brasileiras de todas as épocas e estilos.



# MÚSICA AO VIVO



## 07/11 - Maria Butcher

Brasilidade e versatilidade são características que impulsionam Maria Butcher a idealizar projetos, cantar e dançar. Seu caminho é eclético, e o primeiro CD deixa claro o gosto pela boa música. *Por Isso a Música* reflete sua trajetória de 20 anos, de menina a mulher, descobrindo-se pessoal e profissionalmente. Atualmente, a cantora está focada em sua carreira como solista e nela pretende aliar música e dança. Em seus projetos busca contemplar o que há de melhor na música brasileira, do qual merecem destaque "As Mulheres de Chico Buarque" e "Bossa Nova, um Samba Diferente".

## 14/11 - Samba D'Antiga

O repertório do grupo é dançante e eclético. Samba D'Antiga surgiu no começo do ano 2000 com a proposta de apresentar e pesquisar músicas e a trajetória de grandes mestres do samba popular, como Donga, Noel Rosa, Cartola, Adoniran Barbosa, Dona Ivone Lara, Paulinho da Viola, entre outros.

Além dos sambistas da velha guarda, o grupo busca referências em compositores atuais, como Moacyr Luz, Arlindo Cruz, Quinteto em Branco e Preto, Teresa Cristina, entre outros.



## 21/11 - Vinil 78

O grupo, com mais de vinte anos de estrada no cenário musical, traz no repertório o flashback, passando pelas décadas de 60, 70, 80 e 90, com a proposta de reviver e celebrar com o público as grandes músicas de artistas que marcaram época no Brasil e no mundo. O Vinil 78 é formado por Andréia Dolacio (vocalis), Denis Rogeh (teclados, guitarra, violão e vocalis), Luciano (baixo e vocalis) e Marinho (bateria e vocalis).

## 28/11 - "Mih Marchetti" e convidados

O trio apresentará um repertório que inclui músicas conhecidas e ritmos dançantes (flashbacks, nomes atuais da MPB e pop americana). As apresentações são interativas – dá até para mandar bilhete e participar do repertório! Mih é um dos ícones da música de São Carlos e região e, ao lado de Jucka Clemente (guitarra), 10 anos juntos, e Rafael Sgobbe (bateria), juntos há 4 anos, preparara uma noite muito agradável com músicas gostosas que farão o público viajar no tempo.





# ALEATORY

São Carlos



**Parcele suas compras em até 10x sem juros nos cartões.\***

\*nas compras acima de R\$ 300,00.

**Av. São Carlos, 2037 - Fone: (16)3419-4844 - Estacionamento Próprio**

Preencha o cupom abaixo, leve até a Aleatory São Carlos e concorra a um vale compras de R\$ 1000,00 (Um Mil Reais) da nova coleção verão no dia 30/12/2014.

Nome: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Facebook: \_\_\_\_\_

Atletas participam do

# Circuito de Maratonas Aquáticas

*Nesta penúltima etapa, o SCC conquistou quatro pódios*

No dia 12 de outubro foi realizada a 8ª Etapa do Circuito Paulista de Maratonas Aquáticas na Praia Grande, em Ilhabela (SP), com o apoio da ISEP/SPEEDO.

A equipe de associados do São Carlos Clube contou com apenas oito atletas que disputaram as provas média e longa. De acordo com o técnico Ricardo Colombo, no evento houve a participação de aproximadamente 800 nadadores em várias categorias. “A competição contou com excelentes atletas vindos da capital e também do litoral, o que fez com que o nível técnico da prova fosse elevado. O mar estava em perfeito estado para a prática, sem ventos e com a temperatura na faixa dos 23 graus.”

Colombo disse ainda que essa foi a penúltima etapa da temporada e que a equipe treinará

muito para conquistar ótimos resultados. “Conquistamos quatro pódios, sendo um em primeiro lugar e três em segundo. Além disso, o atleta André conquistou a segunda colocação na classificação geral.”

A nona e última etapa será realizada no dia 9 de novembro (domingo), em São Sebastião, também litoral norte de São Paulo.

Confira a classificação dos atletas:

Iuri Geribello de Oliveira	Master A prova média	6º colocado
Mauro Oswin Facci	Master H prova média	2º colocado
Wanderlei Mancuso	Master E prova média	14º colocado
Fernanda de Miranda Fragoso	Sênior	2ª colocada
Cristany de Carvalho Borges	Master D prova média	4ª colocada
Marize Moreira Ramos Veneziani	Master H prova média	4ª colocada
Julia Couto Faria	Master B prova média	9ª colocada
André Luiz B. Nunes da Cunha	Master B prova média	1º colocado <small>(Geral = 2º)</small>



# Em nosso SPA, o ânimo reaparece.



**S**empre pensando em você, o Merano SPA oferece vivências terapêuticas personalizadas, únicas para cada momento de sua vida. Renove seu corpo e alma. Desfrute de um ambiente especialmente projetado para oferecer experiências inesquecíveis. Merano SPA, proporcionando a perfeita harmonia física, mental e emocional.

.....

Terapia das pedras quentes e velas | jet lag | limpeza de pele |  
 Hidratação facial | Peeling de cristal | Mini ofurô dos pés |  
 Massagem Ayurvédica | Massagem Modeladora |  
 Drenagem Linfática | E muito mais.



MEXA-SE!

Os muitos benefícios da

# Musculação



*Versátil, o treinamento respeita as necessidades e os objetivos de cada aluno*



É cada vez maior o número de adeptos da musculação. A atividade é uma das mais recomendadas pelos profissionais da área de saúde por ser altamente versátil e ser indicada para quem busca aumento de força, resistência, diminuição do percentual de gordura corporal, aumento de massa muscular, prevenção de doenças e para períodos do pré ou pós-operatório.

O educador físico e coordenador da academia do São Carlos Clube, Robson Wenzel, explica que qualquer atividade física é recomendada para a manutenção da saúde, mas a musculação serve de base para o fortalecimento muscular por permitir o trabalho localizado. “Cada grupo muscular trabalha de uma forma e é preciso treiná-los para que a intervenção seja efetiva. Enquanto alguns têm por função principal a sustentação do corpo, outros são

responsáveis por movimentos ou por estabilizar as articulações. A prática da musculação também serve de base para potencializar a força e a resistência na prática de outras modalidades.”

Robson explica que o treino depende da necessidade e do objetivo de cada aluno, e também do histórico de lesões, da disponibilidade de tempo e da frequência de treinamento.

“Montamos um treinamento para atingir os resultados de acordo com as variantes tempo, frequência dos treinos, objetivos e histórico. Para ter certeza de que seus objetivos e limitações serão respeitados, é essencial ter o acompanhamento de um educador físico devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF). Ele será de suma importância para a segurança e eficácia do programa de treinamento”, esclarece.

A seguir, Robson dá algumas dicas de como você pode atingir seus objetivos de forma harmônica e saudável:

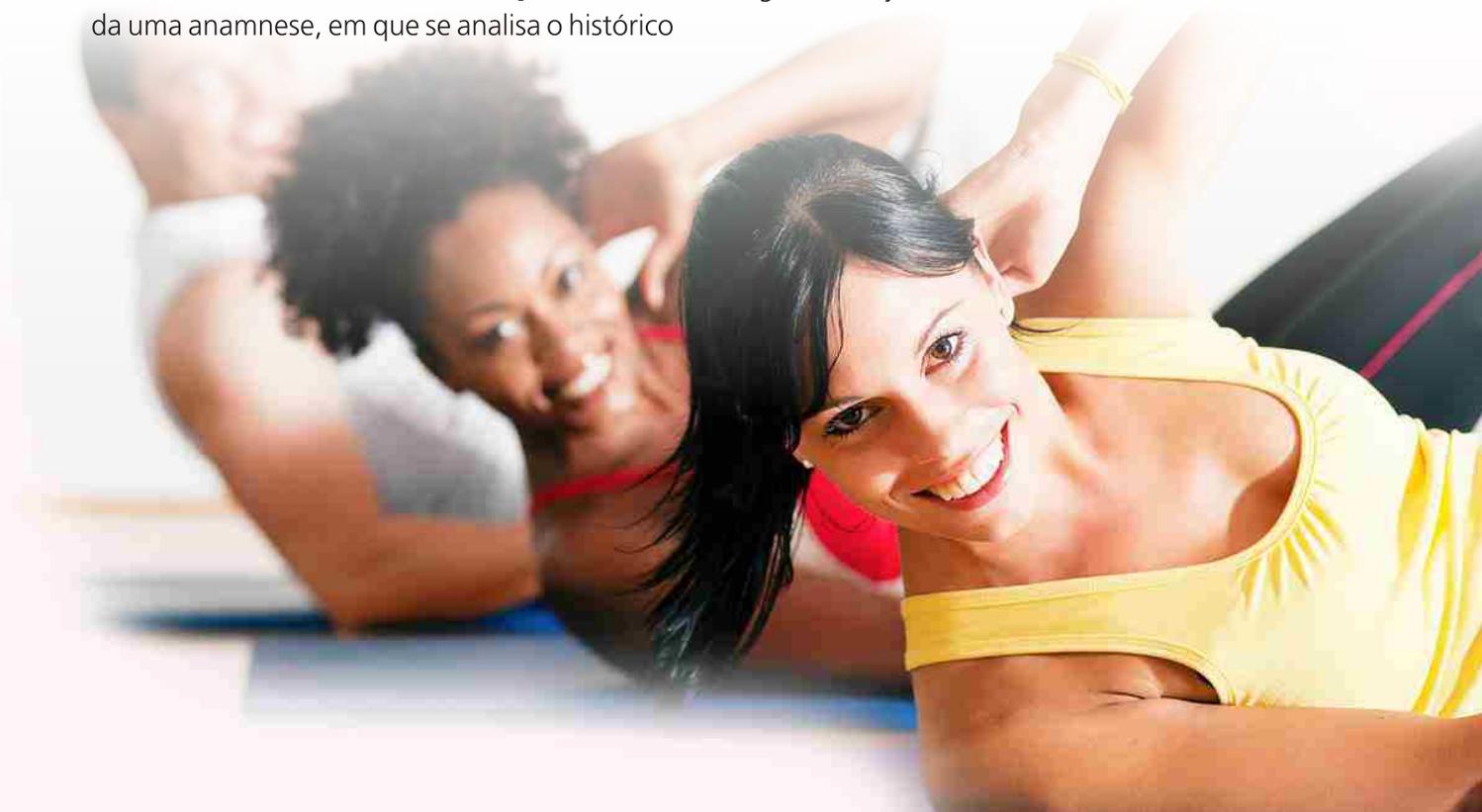
**Avaliação Física:** A academia do São Carlos Clube oferece avaliação física gratuita aos associados matriculados. Na avaliação é realizada uma anamnese, em que se analisa o histórico

do aluno e também se mensura numericamente a composição corporal (peso, altura, percentual de gordura e circunferências). Além disso, é o momento de tirar dúvidas sobre a atividade que será praticada.

**Descanso:** O treino é montado para que os agrupamentos musculares sejam trabalhados de forma intercalada. Respeitando os limites do corpo, otimizam-se os resultados e previnem-se lesões.

**Dores:** É extremamente natural sentirmos dores musculares após as sessões de treinamento. Geralmente, essa dor “boa” aparece entre 24h e 48h após o exercício, o que não representa uma limitação para realizar qualquer tipo de movimento. Já a dor “ruim” pode indicar uma lesão articular, que limita a movimentação das áreas afetadas e pode surgir algumas horas depois do treinamento.

**Alimentação e Suplementação:** Tão importante quanto a realização do exercício físico é ter uma alimentação saudável. Hoje, há uma gama muito grande de produtos no mercado. Para saber quais são os mais indicados para cada caso, é necessário procurar um nutricionista, que recomendará a melhor dieta para você atingir seus objetivos.



# Preservação do **material histórico** do SCC



## *Departamento de Relações Públicas começa trabalho de digitalização do acervo histórico do São Carlos Clube*

O Departamento de Relações Públicas do São Carlos Clube torna público o projeto de organização e digitalização dos recursos midiáticos – matérias divulgadas nos veículos de comunicação da cidade, fotografias dos inúmeros eventos já realizados e também exemplares de antigas edições das revistas veiculadas aos associados, além de documentos históricos do Clube – que incorporam, em seus 70 anos, uma coleção significativa em volume de documentos.

O projeto provê não apenas a preservação do material para fins de memória documental, mas, sobretudo, a preservação do acervo e a disseminação de nosso conhecimento histórico a fim de facilitar a busca pelas gerações futuras.

Dessa forma, a proposta contribuirá para o cuidado preventivo do conteúdo produzido atualmente (atas, matérias de jornais e registros fotográficos), incluindo armazenamento adequado, higienização do ambiente e princípios básicos de recuperação e acesso às suas informações, constituindo algo possível de ser alcançado.



Ao concluir a digitalização, o acervo ficará disponível na íntegra em nosso Portal, que, de forma eficiente, terá mecanismos de busca e divulgará gratuitamente o universo fascinante de artigos de 70 anos do Clube registrados. Com a disponibilização, por meio da Web, ampliam-se as fontes de pesquisa em história para associados, pesquisadores, professores, alunos, historiadores e leigos em toda a parte do mundo.

Caso tenha algum material, entre em contato conosco pelo e-mail [rp@saocarlosclube.com.br](mailto:rp@saocarlosclube.com.br) ou pelo telefone 3362-6229. Qualquer material será muito bem-vindo para o projeto e, também, poderá ser selecionado para publicação na coluna Memória. Participe!

Marco Antônio Partel

Diretor de Relações Públicas



MEMÓRIA



# Conheça as manutenções que estão sendo feitas no SCC

*De acordo com diretrizes estabelecidas pela Diretoria Executiva, o SCC trabalha para oferecer segurança e conforto aos associados*

## Sede Avenida:

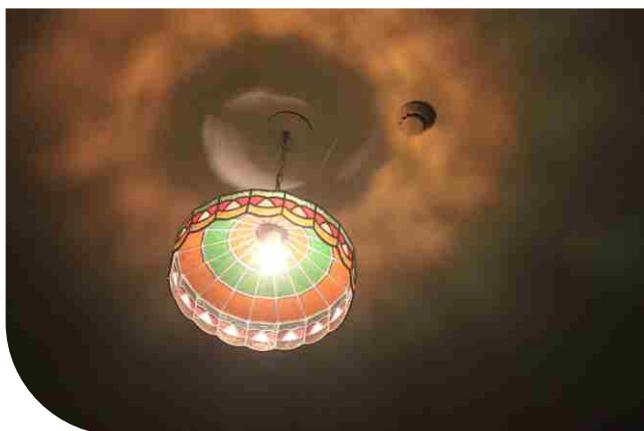
Um dos mais importantes patrimônios históricos de São Carlos, com seis décadas de existência, a Sede Avenida marcou um período de glamour e se tornou uma referência social para São Carlos e região. Palco de bailes memoráveis e datas importantes, proporcionou aos associados décadas de encontros que se transformaram em modelo de elegância e sofisticação.

Por se tratar de um imóvel antigo, sua manutenção demanda um cuidado especial, além de materiais nobres para assegurar sua estrutura original. O trabalho de manutenção vem sendo feito pela Diretoria de Sede e pela Diretoria de Patrimônio e Obras, que zelam pelo compromisso de manter sua elegância, segurança e conforto aos associados.

Recentemente, houve mudanças nas normas do Corpo de Bombeiros, em virtude do acidente ocorrido em Santa Maria (RS), e foi necessária uma série de adequações para que a Sede fosse liberada para a realização de eventos, por meio da obtenção do Alvará de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB). Vale ressaltar que essas obras não estavam previstas no orçamento da gestão passada.



Foram feitas obras e manutenções na rede hidráulica e elétrica e foi instalada uma caixa d'água de reserva de incêndio. Além disso, instalaram-se sistemas de alarme de incêndio e



detectores de fumaça de última geração, para que, em caso de incêndio, um alarme seja disparado e as pessoas possam ser evacuadas do prédio em segurança.

## Cozinha - Sede de Campo:

A cozinha do Restaurante do São Carlos Clube está sendo remodelada de forma a atender à crescente demanda dos associados que utilizam e desfrutam dos serviços de alimentação oferecidos no salão de refeições próximo ao Parque Aquático.

A primeira etapa da remodelação passa principalmente pela readequação da área de produção e estoque de alimentos, que deverá ser totalmente reformada a fim de se ajustar às Normas da Vigilância Sanitária.

Para tanto, as obras em curso abrangem as seguintes intervenções: novas instalações hidráulicas, novas instalações elétricas, novo sistema de iluminação, troca de revestimentos de pisos e paredes, instalações de portas e caixilhos de alumínio, troca de todas as bancadas de produção de alimentos, dentre outras.



A escolha dos materiais utilizados na obra visa atender às necessidades específicas das atividades que ocorrem no local, uma vez que no ambiente há presença constante de água e de vapor.

Serão também adquiridos novos equipamentos para preparo dos alimentos, que, além de mais modernos, serão compostos de aço inox, material que evita a proliferação de bactérias e não sofre oxidação.

Cabe ressaltar que, paralelamente à remodelação da cozinha, serão feitas também obras de reforma nos vestiários dos funcionários que ali desenvolvem suas atividades. Além disso,



no salão de refeições, serão realizadas, paulatinamente, manutenções preventivas de pintura, forros de gesso e sistema de iluminação.



Em uma segunda etapa, o restaurante passará por uma reforma final, que deverá englobar toda a requalificação do salão de refeições e sua comunicação tanto com a área interna do "Parque Aquático" quanto com a área externa do "Estacionamento". Assim, futuramente, os associados e convidados talvez possam desfrutar a semana inteira dos serviços de alimentação do São Carlos Clube.

*Oasis*  
Eventos

Apresenta:

28  
NOV



LUAN SANTANA

O NOSSO TEMPO É HOJE

+ Dj global abrindo o show



Informações e vendas  
sob consulta pelo telefone  
(16) 3368-9246

05  
DEZ

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

ROUPA  
NOVA



Apoio:

**makro**

MR. **KITSCH**

**WIZARD**  
VOCÊ MILHARZÉ

GRÁFICA E EDITORA  
GUILLEN & ANDRIOLI

GRUPO ENGEFORT  
ENGEFORT  
QUALIDADE TOTAL

**SC** som capital

balloon  
shoes

*Maria Aires*  
IMÓVEIS



www.coquetel.uol.com.br

Palavras Cruzadas

Rapidez; velocidade	'(?) ou Mortel', brado de D. Pedro I	7, em romanos	Personagem que consagrou Heloísa Perissé	Com sabor igual ao do limão	Escassa	A de Chico Bento é Rosinha
(?) Oliveira, atriz brasileira						
Fixar as plantas ao solo		Tonelada (símbolo)	Divisão de piscinas	Maior ave brasileira	Exame crítico	
Programa como 'A Grande Família'						Despertadas do sono
				A 'rival' da sogra (pop.)		
Pancada com a mão aberta	'Sem (?) nem beira': na miséria				Acre (sigla)	Ação
				Lateral do corpo		
				Grupo vocal (pl.)		
Jazida de pedras preciosas	Depósito de armas de fogo		Dizer o nome de			
Trabalho; difícil						Peça sanitária para higiene
Sílabas de 'andar'		Marcha que faz o automóvel recuar			Companhias (abrev.)	
Animal					(?) Moreira, locutor da Globo	
Saudação popular		Aviso luminoso na lateral do cinema				
Dar asas						

- INDEPENDÊNCIA - VI
- 7, em romanos - VII
- Personagem que consagrou Heloísa Perissé - TATI
- Com sabor igual ao limão - AZEDO
- A de Chico Bento e Rosinha - NAMORADA
- CRISTIANA Oliveira, atriz brasileira
- Fixar as plantas ao solo - ENRAIZAR
- Tonelada (símbolo) - T
- Divisão de piscinas - RAA
- Maior ave brasileira - EMA
- Exame crítico - ANALISE
- Programa como 'A Grande Família' - SERIADO
- Despertadas do sono - ACORDADAS
- A 'rival' da sogra (pop.) - TAPÁ
- Pancada com a mão aberta - TAPA
- 'Sem (?) nem beira': na miséria - EIRA
- Acre (sigla) - AC
- Agro - ATO
- Lateral do corpo - LADO
- Grupo vocal (pl.) - COROS
- Jazida de pedras preciosas - MINA
- Depósito de armas de fogo - PAIOL
- Dizer o nome de - CTAR
- Trabalho; difícil - PENOSO
- Peças sanitárias para higiene - BIDE
- Sílabas de 'andar' - AN
- Animal - BICHO
- Marcha que faz o automóvel recuar - RE
- Companhias (abrev.) - CIAS
- Locutor da Globo - GLO
- Saudação popular - CI
- ALAR - CI
- Dar asas - SALDA
- Divisões de jogos de videogame - FASES

PASSATEMPO

O Sudoku é um jogo de raciocínio e lógica que, além de tudo, é divertido. Nele, o jogador deve preencher os espaços em branco com números de 1 a 9, de forma que nenhum número se repita em cada linha ou coluna. Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

3	4	5	2	8	7	6	1	7	9
2	8	7	4	1	9	6	3	5	4
9	6	1	5	3	7	2	8	4	6
7	1	3	6	2	4	8	5	9	6
4	2	8	6	5	3	7	9	1	4
8	5	6	7	9	1	4	2	3	5
1	9	6	8	3	4	2	5	7	1
6	9	3	4	2	5	7	8	1	6
5	3	4	6	7	8	9	1	2	5

SOLUÇÃO



**Campanha**  
**Apadrinhe**  
**um idoso**  
**neste natal!**

*Idosos da Comunidade Santa Angelina*

**17 de Dezembro**  
**às 14h30**

---

**No Bar do Bosque**

**Informações: Egle ou Shimbherly**  
**Dpto. de Esportes: (16) 3362-6212**



**São Carlos Clube**

# SCC entrega feijões ao abrigo Dona Maria Jacinta



O Departamento de Esportes do São Carlos Clube arrecada mensalmente doações de alimentos não perecíveis, fraldas, agasalhos e pijamas para serem encaminhadas a instituições necessitadas. Também são recebidos leite em pó, sustagen e gelatinas.

A última arrecadação – feijões – foi destinada ao asilo Cantinho Fraternal “Dona Maria Jacinta” e à Rede de Combate ao Câncer.

Para ajudar, basta entregar algum dos donativos acima citados no Departamento de Esportes, aos cuidados de Egle.

SOLIDARIEDADE

## Chá da Tarde

Beneficente à Rede Feminina de Combater ao Câncer Infantil

**Dia 12/11 às 14h30**

Doação: 1 lata de leite em pó  
Para maiores de 18 anos



## XXII Exposição de Arte Infantil

"Trança Fita" e mostra das obras dos alunos da Oficina de Artes

Coordenação: Profª Maria Cristina Dorsa Godoy Osio

**29/11 às 19h30 - Espaço Cultural Sede Avenida**

# Saia Mídi:

## O clássico volta às passarelas

Leandro Meneghelli  
leandro@bossamodabrasileira.com

*A saia mídi tem ares retrô e ganhou espaço na produção das mais antenadas. E você, o que acha desse comprimento?*

A saia mídi, ou seja, de médio comprimento (que fica um pouco abaixo dos joelhos), é uma velha conhecida do mundo da moda. Foi em 1920 que Coco Chanel libertou as mulheres dos longos e desconfortáveis vestidos do começo do século XX e criou a nova tendência: a saia mídi e o famoso casaqueto Chanel, peça cobiçada até os dias de hoje.

Como as mulheres começaram a ganhar mais independência, a saia mídi teve um importante papel em sua vida social. Era necessário um modelo mais confortável de roupa para se ajustar ao ritmo de vida mais agitado. Além do trabalho fora de casa, cada vez mais frequente, também havia o ritmo dançante e frenético do jazz, que lotava as casas noturnas.



Até mesmo no período seguinte, nos anos sombrios da Segunda Guerra Mundial, com looks mais sérios e utilitários – cortes retos e bolsos laterais –, a saia mídi ainda era uma das principais peças de roupa nas produções.

A peça só foi sair de cena nas décadas de 1950 e 1960, quando deu espaço para a saia godê, mais ampla e na altura dos joelhos, que surgiu junto com o *rock'n'roll* e ficou tão popular quanto o próprio Elvis Presley.

Foi somente na década do *paz-e-amor* que a saia mídi voltou a fazer parte do guarda-roupa das mulheres, mas, claro, de uma forma bem mais descontraída e divertida do que aquela que vimos nas décadas de 1930 e 1940.



Acelerando na linha do tempo, os últimos desfiles, tanto nacionais quanto internacionais, revisitaram esse comprimento e exploraram as várias décadas na qual essa saia esteve presente, sempre com atualização e contemporaneidade. A saia mídi é um clássico que até hoje é usado nas ruas pelas fashionistas.



### DICAS

**Baixa estatura:**  
Procure usar tons de sapatos mais claros (nude) para alongar a perna.

**Quadril largo:**  
Opte pela modelagem certa: nem tão ampla, nem tão justa.

**Tronco curto:**  
Prefira a saia de cintura baixa.

**Pernas curtas:**  
Escolha a saia de cintura alta.

A photograph of four business professionals (two men and two women) sitting around a small table in a modern office setting. They are dressed in business attire and appear to be in a collaborative meeting, with one woman holding a tablet. The background is a bright, modern office with large windows and a reflective floor.

**COM O SENAC,  
O DESENVOLVIMENTO  
DOS TALENTOS DA  
SUA EMPRESA  
NÃO TEM FRONTEIRAS.**

O Senac oferece mais do que Educação Corporativa. São soluções educacionais customizadas e alinhadas com os objetivos estratégicos da sua empresa, sempre otimizando tempo e investimento, em projetos presenciais ou a distância.

LIGUE:

**0800 707 1027**

OU ACESSE:

[www.sp.senac.br/corporativo](http://www.sp.senac.br/corporativo)

The Senac logo consists of a stylized graphic element above the word "Senac". The graphic is composed of several overlapping shapes in shades of blue and orange, resembling a wing or a stylized letter 'S'.

**Senac**

atendimento corporativo

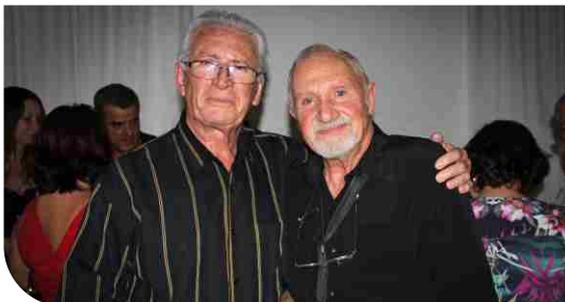


## Baile do Hawaii

O parque aquático do São Carlos Clube foi palco de um dos eventos mais esperados do ano. Nesta edição, a Banda Eva agitou a noite dos associados. Confira os cliques do evento:

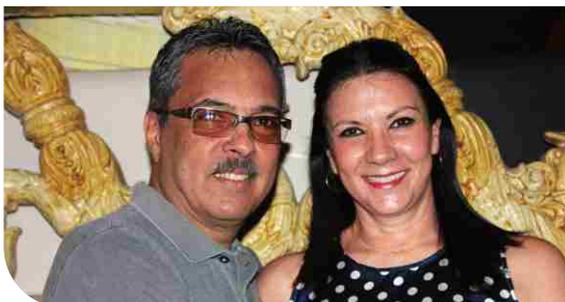
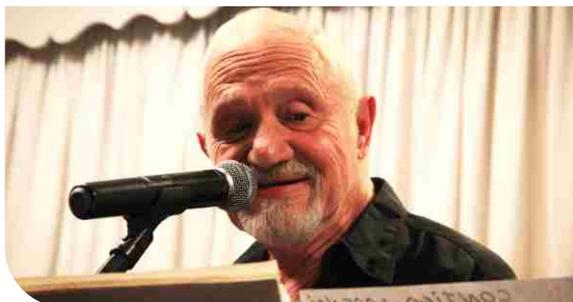
Fotos: Noite deMais





## Sarau de Tangos e Boleros

O ritmo originário da América Latina inspirou os aficionados a dançarem com muito charme a complexa coreografia do Tango. Confira os cliques do evento:





## Dia das Crianças

Mágicas, palhaçadas, brincadeiras e muita diversão agitaram o 12 de outubro dos pequenos.

Cliques: Levi Mori





# CONVITE

Assembleia de associados para deliberação e aprovação de propostas de alteração do Estatuto.

Evento contará com comes e bebes.

Dia 30/11 às 9h

Sede de Campo - Antiga Academia

**PARTICIPE!**



**Mais de 200**  
tipos de sucos e combinações  
para você se  
refrescar neste verão  
de maneira saudável!

Além de tigelas de açaí, vitaminas,  
saladas de frutas e muito mais.



Horário de atendimento

Seg - Sáb: 08:00 - 22:00  
Dom: 14:00 - 22:00

R. Aquidaban, 1330 - Centro  
3416-6300 - São Carlos

Deseja ser um franqueado?  
Envie-nos um e-mail

[contato@penapraca.com.br](mailto:contato@penapraca.com.br)



# Copa Villa Sports

Confira as equipes participantes da Copa Villa Sports que está em sua 5ª edição no São Carlos Clube





## Copa Villa Sports

Confira as equipes participantes da Copa Villa Sports que está em sua 5ª edição no São Carlos Clube

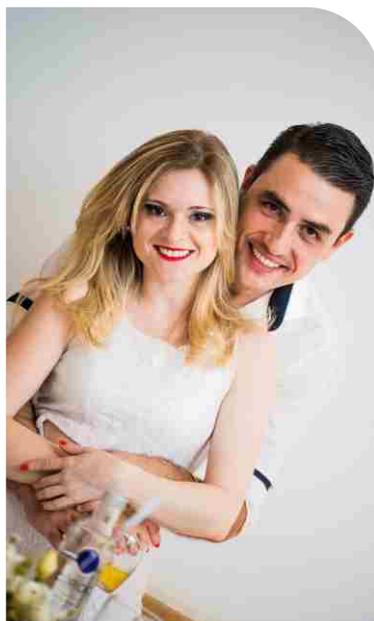




## Baile Branco

Uma noite memorável na Sede Avenida foi conduzida pelo nostálgico grupo Rod Hanna. Confira os cliques do evento:

Fotos: Levi Mori



**A Wizard tem uma missão:  
transformar o Brasil  
em uma nação bilíngue.**



**WIZARD**

VOCÊ BILÍNGUE

**#nacaobilingue**

[www.wizardsaocarlos.com.br](http://www.wizardsaocarlos.com.br)  
[facebook.com/wizardsaocarlos](https://facebook.com/wizardsaocarlos)

Centro: 16 3372.3879  
Vila Prado: 16 3375.7575

INSCRIÇÕES  
PARA **VAGAS**  
**REMANESCENTES**  
Colégio **ANGLO** 2015

DO INFANTIL AO  
ENSINO MÉDIO



Quem faz  
**anglo**  
nunca esquece!

Informações:  
**3363-2121**