



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 5
Ed. 61 | Março de 2017

Mulheres de Timbre



Março, mês da mulher

Bem-estar
Projeto + Saúde

Esportes
Mulheres que brilham

Click Social
Carnaval 2017

O MELHOR
APARTAMENTO
DA REGIÃO

SAIA DO
ALUGUEL

PAGAMENTO
FACILITADO

PRONTO PARA
MORAR

Parcelas a partir de

R\$ 793,33



CONDOMÍNIO
**CAMBARÁ
JEQUITIBÁ**

*Valor da parcela considerando entrada de 20% (quinhentos mil e 700 reais).
Cálculo das parcelas feito considerando em 126 parcelas, mais 12 parcelas FGTV acumuladas do ano.

4

ELEVADORES

2 elevadores por torre
do empreendimento.

APARTAMENTOS

1 e 2

DORMITÓRIOS

Todos com varanda e
ampla vista da cidade.

UFSCar
(à 250 metros)

**Hospital
Escola**
(à 150 metros)

Excelente oportunidade
para investir ou morar.

**GARAGEM
COBERTA***

Vagas de garagem
coberta e com coberturas
sombreadoras.

*Na planta de 11 vagas e 4 unidades de 2º andar
de vagas cobertas, não possuem vaga de estacionamento.

MAPA DE
LOCALIZAÇÃO:

**Rua
Anita Stella
461**



construção e incorporação



açude
incorporadora

exclusividade de vendas

**Imobiliária
CARDINALI**
A casa é sua.

2107 8000
USP

2107 8001
Sta. Felícia

www.icardinali.com.br

Mulheres de Timbre

Especial
Mulheres de Timbre.....08



Novidade
Projeto Mais Saúde.....10



Mulheres que Brilham
Carol, Nadia e Paola.....12 a 16



Transparência
Novidades na gestão de TI.....18



Acontece no Clube
Reestruturação progressiva do Clube.....20



Click Social
Carnaval 2017.....22 a 29

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. Programação sujeita a alterações.

Tiragem de 3.600 exemplares.

Visite: 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

Departamento de Relações Públicas: (16) 3362-6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista Responsável:

Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

Textos:

Ana Paula Vieira

Diagramação:

Diego Carlos Bertolino

Impressão:

Gráfica Carnicelli

CAROS ASSOCIADOS

No mês de janeiro passamos por uma experiência extremamente desagradável e que infelizmente se torna cada vez mais comum nos ambientes corporativos e institucionais do mundo moderno. Em carta enviada a nossos associados, informamos sobre a invasão de nossos servidores de informática, resultado de uma ação criminosa que criptografou todo o nosso banco de dados.

A fim de garantir maior segurança e eficiência de gestão de informações internas do Clube, estão sendo feitos investimentos maciços na aquisição de novos e modernos hardwares e softwares, que, além de trazerem mais segurança a nossos procedimentos, garantirão mais eficiência e produtividade ao setor administrativo, financeiro e operacional, criando interfaces mais seguras entre nossos departamentos e gerando melhor controle de custos e receitas do Clube.

Ainda falando sobre nossos investimentos, nesta edição, o sócio poderá acompanhar a continuidade dos trabalhos da Diretoria de Patrimônio e Obras à frente das manutenções e reformas prediais, obras novas e obras de infraestrutura em nossa Sede de Campo. Transformar o Clube em um lugar ainda mais agradável e seguro é um dos principais objetivos

da Diretoria Executiva.

Tradicionalmente, o São Carlos Clube é um dos melhores espaços da cidade para celebrar o Carnaval. Neste ano não foi diferente, nossa festa atingiu seu recorde de público, em um ambiente familiar prestigiado por sócios de todas as idades, e a interação entre todas as gerações foi o maior diferencial de nossa festa.

Neste "Mês das Mulheres", homenagearemos nossas associadas com uma programação especial. Dando continuidade ao projeto "Mulheres de Timbre", apenas talentos femininos apresentam-se em nossas atividades sociais e culturais. O Bar do Bosque receberá uma pluralidade de gêneros musicais que com certeza agradarão todas as gerações que frequentam nossos eventos musicais.

Convido e agradeço a massiva participação dos associados em nossas festas e conto com a colaboração de todos para que nos enviem sugestões e críticas, a fim de podermos aprimorar cada vez mais nosso trabalho.

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Presidente

CAROS ASSOCIADOS

Conforme anunciamos, durante este semestre – último da gestão desta Mesa Diretora –, a Palavra do Conselho ficará a cargo de nossas Comissões para comunicação com os associados.

Nesta edição, apresentamos as considerações da Comissão de Obras do Conselho Deliberativo do SCC:

"O Conselho Deliberativo, por meio de sua Comissão de Obras, está empenhado em manter o Clube como nossa segunda casa, em realizar reformas e as necessárias manutenções para que tudo fique em conformidade com as exigências legais e atenda às expectativas dos associados.

As obras são constantes e simultâneas, mas há muito ainda por fazer. Em parceria com a atual administração, estamos conseguindo atingir nossos objetivos; é ótimo trabalhar com pessoas que desejam manter o Clube agradável para todos.

A taxa de manutenção está sendo usada para mantermos e realizarmos as benfeitorias. Os frequentadores do nosso querido Clube

podem perceber nitidamente o quanto ele tem se transformado nos últimos meses.

Os investimentos visam ao conforto dos sócios; todas as obras foram muito bem estudadas e analisadas, como, por exemplo, a troca das lâmpadas na entrada do Clube de Campo e no bosque, substituindo velhos postes de lâmpadas de mercúrio por Leds, visando à economia, eficácia e segurança; construção da casa de transformação; repaginação das passarelas com mosaico português; reforma da academia; substituição da cerca pela grade que separa o estacionamento do campo de futebol; dentre outras que, embora muitas vezes não sejam percebidas pelos sócios, visam proporcionar mais segurança, conforto e orgulho ao associado deste nosso belo Clube."

Sabine de Moraes H. Branco
Presidente da Comissão de Obras

Lauriberto Paulo Belém
Presidente do Conselho Deliberativo



★ studyvacation ★

califórnia

julho 2017

13 a 17
anos



3 semanas
de programa

Experiência
Vocacionais

California State
University of
Long Beach

Pagamento: Inscrição
+ 9 parcelas fixas

University of
British Colombia
(Vancouver)



4 semanas
de programa

Tour em
Rocky
Mountains



13 a 17
anos

julho 2017

canadá



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol
(16) 3371-8146

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Torneio de Tênis - Aberto de Verão
04, 05, 11 e 12/03 nas Quadras de Tênis



Mulheres de Timbre: Elas São o Samba
10/03 às 19h30 no Bar do Bosque



2º Society Master
Início em 11/03 nos Campos Society



Mulheres de Timbre: Tika
18/03 às 20h no Bar do Bosque



Chá da Tarde
22/03 às 14h30 na Antiga Academia



Cross Clube
26/03 às 8h na Pista de Atletismo



Mulheres de Timbre: Moringa de Sinhá
31/03 às 19h30 no Bar do Bosque

Torneio Estímulo de Atletismo
05/03 às 8h na Pista de Atletismo



21º Campeonato de Futebol Adulto
Início em 11/03 no Campo de Futebol



Mulheres de Timbre: Musadelic
17/03 às 19h30 no Bar do Bosque



Campeonato Interno de Vôlei
Início em 18/03 no Ginásio João Marigo Sobrinho



Mulheres de Timbre: Stranhos Azuis e Aleuza Ferrari
24/03 às 19h30 no Bar do Bosque



Projeto Mais Saúde - Palestra: A Saúde da Mulher
29/03 às 15h na Antiga Academia



Inauguração da Pista de Saúde
31/03 na Pista de Saúde



Diretoria Executiva

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Dimas Antonio Alves de Figueiredo
Marco Antonio Partel
Nadim Remaili
Fernando Celso Rizzo Jr
Carlos Luis Fabiano Jr
Dagoberto Dario Mori
Jeferson Lopes
Edison Martins Miron
Renato Aurelio Locilento
Antônio Carlos Fonseca Siqueira (Zuza)
Eduardo A. Burihan
Eduardo Imparato

Presidente
Vice-presidente
Diretor Administrativo
Diretor Administrativo Adjunto
Diretor Financeiro
Diretor Financeiro Adjunto
Diretor de Patrimônio e Obras
Diretor Social
Diretor Geral de Esportes
Diretor Cultural
Diretor de Sede
Diretor Jurídico
Diretor de Relações Públicas

Conselho Deliberativo

Lauriberto Paulo Belém
Miguel Antonio Bueno da Costa
Massahiro Sérgio Koto
Rui Cleiton Leite De Oliveira

Presidente
Vice-presidente
1º Secretário
2º Secretário

Conselho Fiscal

Raimundo José de Souza
Renato Paschoal Neto
Julio Cesar Rodrigues Nunes

Presidente
1º Membro Efetivo
2º Membro Efetivo

Almoço de Páscoa

16/04
a partir das
12h



BRINCADEIRAS
E MUITA DIVERSÃO
A PARTIR DAS 10h



São Carlos Clube

Mulheres de Timbre

No mês em que se comemora o Dia da Mulher, o São Carlos Clube dá continuidade ao seu projeto "Mulheres de Timbre", instaurado no mês de março de 2016. Nesta edição, apenas vozes femininas apresentam os gêneros samba, soul, MPB, rock e chorinho no Bar do Bosque. As apresentações têm início sempre às 19h30.

10/03 – Elas São o Samba



Quem abre a programação, no dia 10 de março, é a cantora Alê Lopes, do quarteto "Elas São o Samba", com um show em homenagem à história das cantoras de samba. Em um país onde a carreira artística foi marginalizada e durante muito tempo malvista pelas famílias, mulheres corajosas e talentosas quebraram tabus, romperam barreiras e se juntaram às rodas de samba, festivais, programas de rádio e gravadoras para eternizar muitos sambas em vozes femininas. Na apresentação, as vozes de Aracy de Almeida, Elis Regina, Gal Costa, Dona Ivone Lara, Leci Brandão, Beth Carvalho, Alcione e também as mais contemporâneas, como Marisa Monte, Roberta Sá, Teresa Cristina, entre outras, serão homenageadas.

17/03 – Musadelic



Charme, empoderamento e atitude são o que o quarteto feminino da Musadelic traz ao palco. Formada pela argentina Jes Condado (baixo), Mayra Aveliz (vocal), Fabiola Ognibeni (guitarra) e Carol Lewis (bateria), a sonoridade da banda é influenciada pelo soul de Joss Stone, Etta James e Aretha Franklin e pelo alto tenor funky/rock dos timbres de Stevie Ray Vaughan, Prince e Maroon Five.

Musadelic iniciou suas atividades no segundo semestre de 2016, e desde então as garotas vêm desenvolvendo seu show, trabalhando as canções com versões próprias e autênticas.

18/03 – TIKA

Aos 27 anos, a cantora e compositora natural de Rio Claro (SP) está gravando seu primeiro álbum solo, que será lançado pela gravadora YB Music de São Paulo. Para este show, além das canções de sua autoria, Tika apresenta um repertório dedicado às grandes vozes da música brasileira, dentre elas Gal Costa, Dalva de Oliveira, Nara Leão, Rita Lee, Marina Lima e Elis Regina, celebrando o protagonismo da mulher em nosso legado musical. A banda que a acompanha é formada por Netto Rockfeller na guitarra, Danilo Hansem na bateria, João Paulo Godoi no piano e Guilherme Ambrósio no baixo.

24/03 – Stranhos Azuis

Criada no ano de 2006 na cidade de São Carlos, o grupo tem em sua formação veteranos músicos da cidade: Danilo Zanite (vocal/guitarra), Daniel Gordin (contrabaixo), Luciano Matuk (bateria), Henrique Rossit (teclado) e Aleuza Ferrari (voz). Stranhos Azuis é um Power Trio de rock formado com o intuito de fazer um som autêntico, com energia e pegada características das grandes bandas que os influenciaram, como Led Zeppelin, Black Sabbath, Janis Joplin, Eric Clapton, Grand Funk

Railroad, Jimi Hendrix, Deep Purple, The Doors e outros grupos do gênero. Nesta apresentação, eles prometem uma homenagem especial às Rainhas do Rock: Rita Lee e Janis Joplin.

31/03 – Moringa de Sinhá

Moringa de Sinhá é formado por Gabriela Coelho, Janaína de Cássia, Luíza Pierre e Simone Siqueira, que, com uma instrumentação característica do choro-flauta transversal, violão de sete cordas, pandeiro, percussão e cavaquinho, traz em seu repertório influências de Jacob do Bandolim, Pixinguinha, Cartola, Noel Rosa, Donga, João da Baiana, Ataulfo Alves, Paulino da Viola, Monarco, João Nogueira, Nelson Sarjento e Clara Nunes, entre tantos outros. Além disso, promovem outras atividades de caráter musical e educacional que exprimem, em iniciativas socioculturais, as formações em bacharelado em cavaquinho e licenciatura em música, música popular e psicologia.





SCC lança o Projeto Mais Saúde

Idealizado pelo Departamento de Esportes, o Projeto Mais Saúde foi oficialmente lançado no mês de fevereiro para melhorar a qualidade de vida do corpo associativo. Pelo Projeto, uma equipe multidisciplinar de funcionários atenderá aos participantes, oferecendo avaliação física, fisioterapêutica e nutricional e orientando a prática de atividades físicas.

Egle Maria Boniceli, educadora física e idealizadora do Projeto, explica que o processo é personalizado, por conta das particularidades e objetivos de cada participante. "Acompanharemos de perto os avanços durante a participação no Projeto e a necessidade de mudança nos treinos e hábitos alimentares."

Entusiasmada, a coordenadora explica que, ainda na divulgação extraoficial, quase 40 associados se matricularam. "Estou muito feliz com a implantação do Projeto. A princípio atenderemos à faixa etária dos 60 anos, haja vista o aumento das patologias pelo processo natural de envelhecimento. Após esse período de teste, nosso objetivo é trabalhar com a prevenção e acompanhamento em todas as idades."

Primeiro Passo

Os participantes passarão por uma triagem inicial com Egle, quando ela apresentará seus objetivos e informará os exames médicos que precisarão ser providenciados posteriormente. Após o bate-papo, todos serão encaminhados para avaliações na Academia com Robson Wenzel e Henrique.

Avaliação Física

Na avaliação física serão medidos os percentuais de gordura corporal e o peso e se determinarão os objetivos do ingressante no





programa. Robson destaca que o trabalho de fortalecimento muscular é extremamente importante, especialmente na terceira idade, fase em que as pessoas naturalmente perdem massa muscular por um processo endócrino, hormonal e neurológico. "O

sedentarismo traz a diminuição da agilidade e disposição no indivíduo, levando à dificuldade de realizar tarefas básicas do dia a dia, como pegar objetos no alto, abaixar ou ficar na ponta dos pés. Ter estabilidade muscular auxilia também na prevenção de problemas ósseos", explica.



Avaliação Fisioterapêutica

Após a avaliação física, o profissional Henrique fará a avaliação fisioterapêutica para identificar problemas que o aluno possa vir a ter e também orientará como a atividade física deve ser realizada a fim de evitar lesões.

Na terceira idade, explica Henrique, a fisioterapia melhora o equilíbrio e a força muscular, contribuindo para a realização das atividades diárias sem dores e dificuldades.

Avaliação Nutricional

Thearlene e Anna estarão à frente do atendimento nutricional dos participantes. Após avaliação, em que serão considerados o histórico médico, exames físicos e laboratoriais (bioquímicos) e medidas antropométricas, é dada uma orientação dietética de acordo com as necessidades e objetivos de cada associado atendido. A nutricionista Thearlene explica que praticar atividades físicas sem ter

um cuidado mínimo com a alimentação não trará o efeito desejado. "O principal objetivo do Projeto é auxiliar o associado para que a dieta não seja um sacrifício, mas, sim, parte da rotina, naturalmente. Uma pessoa bem nutrida melhora seu desempenho, tem mais força e melhor musculatura." Ela conta ainda que a boa alimentação é aliada na reversão de doenças próprias do processo de envelhecimento.

A Prática

De segunda a sexta-feira, haverá um grupo de caminhada orientado pela profª Luziane, das 8 h às 9 h e das 9 h às 10 h, no bosque. Se chover, a atividade será remanejada para áreas cobertas com atividades funcionais.

Além da caminhada, o sócio pode contar com toda a infraestrutura da Academia e aulas coletivas para realizar suas atividades. A tabela está disponível na Secretaria do Clube.

Massagem

A fim de tirar nódulos e tensões do dia a dia, mesmo após as atividades físicas, o Clube oferece massagens relaxantes e drenagem linfática.

"A drenagem linfática é uma indicação para mulheres no período da menopausa, cujo desequilíbrio hormonal traz retenção de líquidos, inchaço e sensação de pernas pesadas. Essa drenagem auxilia na melhora desses sintomas", explica a massagista Tânia.



PALESTRA:

A SAÚDE DA MULHER
29/03 às 15h
NA ANTIGA ACADEMIA



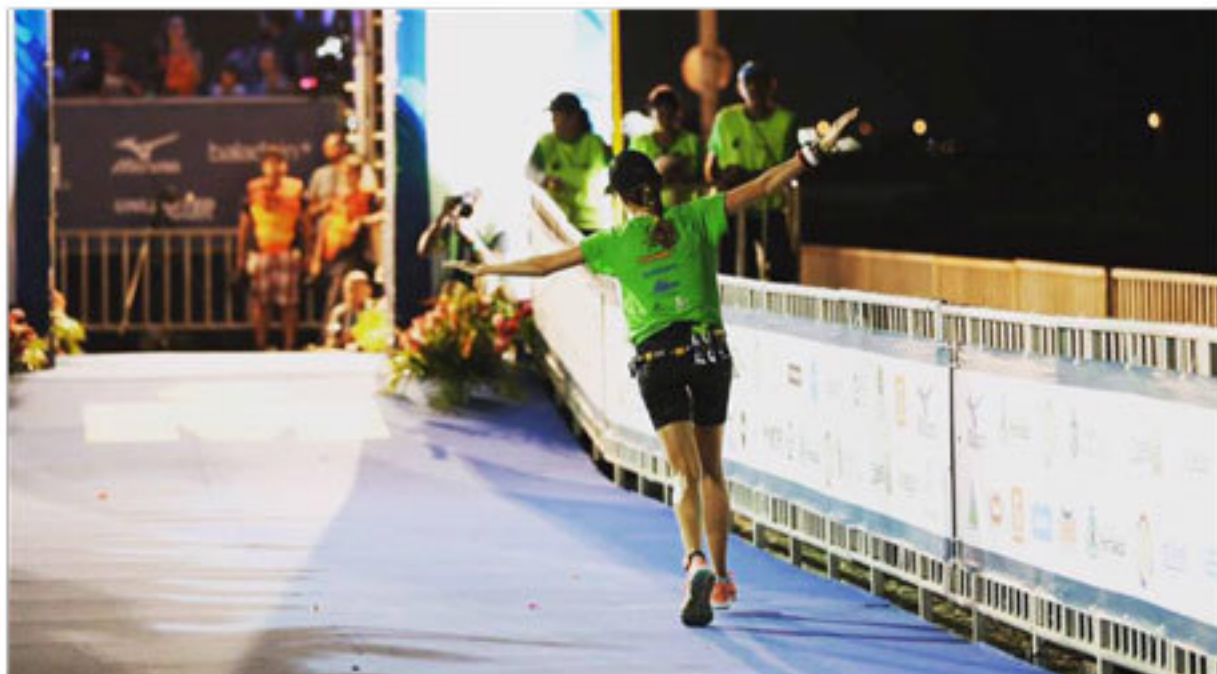


Foto: Arquivo Carol Galvão

Ela é Iron Man!

Aos 31 anos, Carolina Galvão Menezes está se aposentando da carreira de triatleta, mas, antes de encerrar o ciclo, participou da prova mais árdua na modalidade: o Iron Man – prova de triathlon em que é preciso percorrer 3,8 km de natação, 180,2 de ciclismo e 42,2 km de corrida.

Em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, a associada conta que sua trajetória começou cedo: desde bebê estava nas piscinas e aos 10 anos já era nadadora federada. “Eu e meu irmão entramos na natação pelos meus pais, que se preocupavam com nossa segurança. Era muito dedicada e naturalmente fui me desenvolvendo.”

A migração da piscina para o triathlon foi muito rápida. A atleta, que treinava corrida antes das aulas de natação e nos finais de semana com o pai, começou a participar de provas de biathlon. Ela revela que sua primeira bicicleta chegou na época em que se preparava para o vestibular, mas que, como morava no Rio de Janeiro, treinava muito em casa (rolo fixo) por segurança. “Ao entrar na faculdade de Educação Física, eu realmente engrenei no triathlon. Acordávamos às 3 da manhã para conseguir pedalar em um circuito de 2 km. Fazíamos a volta umas 50 vezes com um carro de apoio para nos dar segurança. Era quase impraticável, pois, além de longe, era perigoso. Presenciamos

roubos, acidentes. Nessa época, eu treinava, ia para a faculdade, treinava de novo, depois estágio...”

Os esforços dessa guerreira renderam frutos. Carolina conquistou boas colocações no triathlon, mas, pela sobrecarga de atividades (treinos, estudos e estágio), se viu obrigada a parar. “Não tem como ser atleta profissional desse jeito. Eu tentava, cheguei a competir no profissional algumas vezes, mas longe do meu potencial máximo. Acabei a faculdade, mas, pela forma como a vida se apresentou, com várias dificuldades, resolvi parar para trabalhar. O triathlon é um esporte caro. Não dava para bancar tudo, desde treino a competições.”

Enquanto a atleta trabalhava, seu marido – na época namorado –, também profissional da área de Educação Física, decidiu mudar-se para São Carlos, uma vez que a cidade é referência no esporte. “Ele passou um ano aqui, e eu estava lá superinsatisfeita. Foi quando abriu um concurso na Marinha, e eu decidi arriscar. Não tinha certeza se queria o esporte de novo como

profissão, mas acabei passando e me mudei para São Carlos."

A atleta conta que o projeto da Marinha estava previsto para ser concluído nas Olimpíadas de 2016, mas que se estendeu para todas as Forças Armadas e permanece até hoje. "O contrato é anual, renovável pelo período máximo de oito anos, e o meu vence em maio de 2017. Foi graças a esse projeto que muitos atletas se beneficiaram. Eu conheço vários que teriam parado se não fosse esse auxílio."

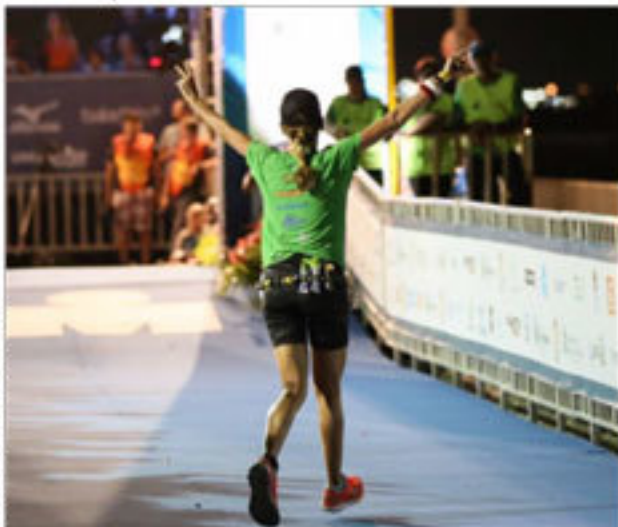


Foto: Arquivo Carol Galvão

Iron Man

"Eu sempre falei que não faria o Iron Man, mas em maio de 2016 decidi fazer, embora tivesse pouco tempo e nunca tivesse treinado para essa distância, pois no triathlon olímpico a distância é de 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida.

Como meu contrato com a Marinha estava para acabar, decidi viver esse desafio comigo mesma. Meu objetivo era não desistir, eu só queria cruzar a linha de chegada. Me preparei com meu marido e técnico Raphael Menezes, mas digamos que as coisas não deram muito certo na minha prova..."

O acidente

"Na natação, aos 40 minutos de prova, ao contornar uma boia, um atleta deu uma pernada de peito e acertou em cheio meu olho. Cheguei a perder os sentidos por alguns segundos. Tive que parar para tirar os óculos, nadar costas, a visão ficou desfocada. Tive que esperar um pouco para voltar a

nadar e pensei: não acredito que isso está acontecendo comigo. Ali perdi um tempo considerável, mas eu não estava focada em tempo. Me acalmei, nadei costas, respirei fundo e segui. Para fechar, no contorno da última boia, um salva-vidas escorregou da prancha no momento em que eu passava e veio direto na minha cabeça. Respirei fundo de novo e segui."

A falha

"A pancada no rosto cortou uma área do meu olho. Comecei a pedalar, e não sei se a posição na bike, a pressão ocular, me deu muita dor de cabeça e no pescoço. Tinha que pedalar 180 km, e aos 60 km eu não aguentava mais. Outras partes do corpo começaram a doer. Além disso, em Fortaleza é um vento, e aquele percurso se tornou mais difícil com o Sol forte. Mas não para por aí... Por uma falha na organização, faltando 70 km para o final da prova, acabou a água. Como que acaba a água em Fortaleza, no Iron Man?!

Um ciclista começou a ajudar o outro. Chegou a um ponto em que começamos a abrir nossas garrafas e enchê-las com aquele gelo sujo que fica como suporte das águas nos postos de abastecimento. Terminei aquela batalha cheia de dor, mas ainda tinha a corrida pela frente..."



Foto: Ana Paula Vieira

A Maratona

"Acho que eram duas horas da tarde quando ia iniciar a corrida, e eu estava um pouco desidratada. Não deveria fazer isso, mas antes de começar bebi muita água gelada. Com a barriga cheia, eu não conseguia correr. Andei por cerca de 10 minutos. Corri bem devagar até o Km 7 e, ao voltar, o Sol forte estava incomodando o meu olho machucado, ele começou a fechar sozinho. Senti muita tontura, pensei que fosse desmaiar, aí parei e andei. Quando eu andava, meu olho abria um pouco e eu trotava. A primeira volta de 14 km só andei e trotei.

Estava tão fora de mim que não sabia a que horas tinha comido, se tinha comido. Encontrei o meu técnico, e ele perguntou o que estava acontecendo. Levantei meus óculos; ele disse que estava com sangue seco, roxo e inchado, que eu deveria ir ao posto médico. Imaginei que se eu fosse seria o fim, e não queria desistir. A partir daí, o Raphael foi toda a clareza que me faltou; de bike, foi me orientando para que eu parasse em todos os postos para comer, me hidratar e passar gelo no olho. Eu andava, trotava, fui me recuperando. Na terceira volta, que é o ponto crítico da prova, no Km 30, eu renasci. Consegui correr, mas nem sei explicar como é correr uma Maratona, porque eu não sei o que eu fiz ali.

Melhorei porque comi bastante, o olho foi desinchando, o Sol baixando, e aí que eu consegui aproveitar a prova. Eu me lembro que passei por uma placa em que estava escrito 35 km.. Eu gritava para o Raphael: '35, eu cheguei no 35!'. E ele: 'Vai, vai, agora vai, mas não esquece de comer!'.

Eu comia em todos os postos, na ida e na volta... Na última volta corri tão bem que corri para 4,40 – foi surreal. O Raphael chegou a falar que na hora que olhou o meu olho achou que eu não iria completar. Ele estava extremamente preocupado: 'Carol, você não pode andar uma maratona inteira!' Eu cheguei a perguntar: 'Se eu fizer tudo andando, chego antes das 17 horas?'. 'Chega, mas você não vai andar a maratona inteira'. Eu falei: 'Fica tranquilo que eu vou chegar no final. Não sei se eu vou conseguir correr de novo, mas eu vou chegar no final'. E fui.

No Km 40, já desceu aquela lágrima. Deu aquela emoção, eu tentei me controlar porque ainda faltavam 2 km. Eu fui até o 41. Aí você já

começa a reconhecer o percurso e eu estava toda feliz. Na última curva, quando você vira para a chegada e vê o pódio, tem aquela galera que era staff. Eles começaram a gritar: 'Você é uma Iron Man'. Até ali eu estava controlada, depois disso desabei no choro. Vale cada gota de suor, aquilo valeu todos os perrengues e dificuldades que eu tive com o triathlon. Eu sabia que podia ter feito um tempo melhor, mas nessa hora tudo valeu a pena. Aí foi só choro e comemoração. Eu fui ao posto médico, tomei soro... saí viva. Foi difícil em todos os sentidos, mas muito gratificante."

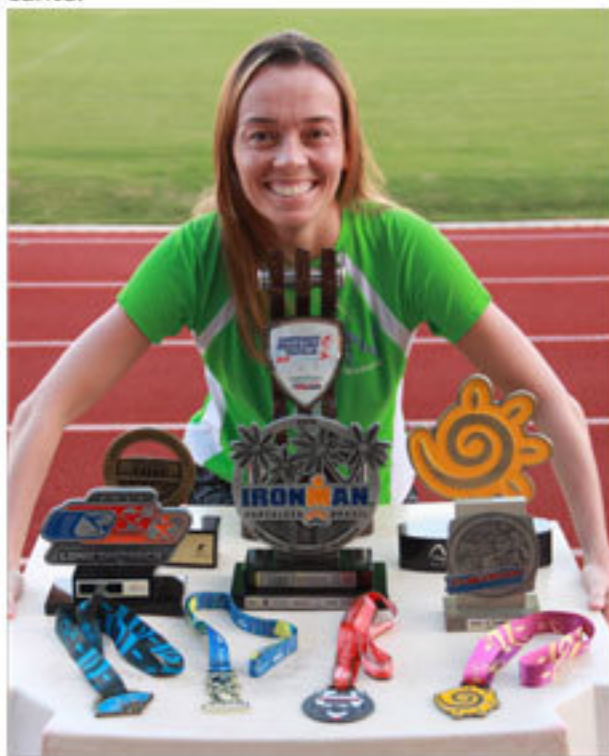


Foto: Ana Paula Vieira

A jornada continua

Quando o contrato com a Marinha acabar, a atleta deixará de ser profissional, mas continuará por amor. "Fecho esse ciclo superfeliz, satisfeita e com o coração preenchido."

Grávida de três meses, Carol recomenda aos pais leitores que coloquem seus filhos no esporte, como fará com o seu. "Só convivi com pessoas do bem no esporte, o círculo de amizades é sadio, nunca passei perto dessas confusões de adolescente, de brigas, de drogas. Só tive benefícios por ter o esporte na minha vida. Até mesmo nos momentos de dificuldade o esporte te dá motivação, pelos valores que te passa: disciplina, foco e tolerância, principalmente à dor. Não sei se eu me desenvolveria tanto se eu não tivesse o esporte na minha vida."

Foto: Ana Paula Vieira



Tenista é destaque no SCC

*No mês em que se homenageiam as mulheres, a tenista Nádía Lúcia Tavares conta, em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, um pouco de sua história no esporte.*

Quem vê Nádía Lúcia Tavares diariamente nas quadras de saibro do São Carlos Clube, nem imagina que sua rotina é dividida entre marido, filho, casa, sala de aula e muita dedicação ao esporte também fora das quadras. "Quem me vê aqui à tarde, nas quadras jogando tênis, acha que eu tenho uma vida tranquila, mas não é bem assim", esclarece.

A associada, que atualmente é professora da rede pública de ensino, conta que sempre gostou de esportes e praticava vôlei antes de entrar na faculdade. Ao se mudar para São Carlos, queria fazer algo diferente e com o incentivo do marido começou a ser sua parceira também no tênis.

Ela se identificou com as raquetes. Conta que um dia, por acaso, viu um cartaz de aulas de tênis no Sesi e imediatamente passou a treinar. "Logo que comecei as aulas, pensei: 'Esse esporte é bom, não vou mais parar!'. E desde então pratico, e isso já faz 20 anos".

A tenista revela que, quando iniciou as aulas no São Carlos Clube, algumas pessoas subestimavam seu potencial. "Algumas pessoas falavam que eu nunca iria aprender a jogar tênis. No começo, eu não sentia muita evolução nos meus treinos, e para me aprimorar comecei

a nadar, correr e até fazer atletismo com meu filho." Tanta dedicação cobrou um preço, Nádía teve uma lesão, e por isso a atleta passou a fazer musculação para se fortalecer.

Ela não se considera uma boa jogadora, mas sim uma pessoa persistente. Graças a isso, começou a fazer parte do seletivo grupo de tenistas Real Matismo. "Eu era a única mulher do grupo. Viajava com eles para competições e torneios." Nadia se recorda de quando foi a um amistoso na cidade de Barretos (SP) e lá questionaram com quem ela iria disputar, já que só havia homens nas quadras. "Meus companheiros prontamente me defenderam e disseram que, se não me aceitassem, nenhum deles participaria do amistoso, e assim participei. Infelizmente após o falecimento do jogador Silas, o grupo se desfez".

Nadia revela que quer parar de jogar apenas quando seu corpo não aguentar mais. "O tênis é uma paixão na minha vida – é um esporte que te ajuda a crescer em vários sentidos, pois ele te desafia ao mesmo tempo que exige controle emocional, além dos inúmeros benefícios para o corpo". Infelizmente, após o falecimento do jogador Silas, o grupo se desfez.



Foto: Ana Paula Vieira

Disciplina é seu lema

Após sucessivas conquistas e aprendizagens, a associada Paola Cury Fragalle recentemente passou a integrar a equipe de vôlei do Bradesco – mais um passo para uma grande oportunidade de estar na Seleção Brasileira.

Apesar da pouca idade – 16 anos – a associada Paola já possui experiência e competência de gente grande no esporte. Ela conta que iniciou seus treinos nas quadras do São Carlos Clube, por influência da mãe, que praticava vôlei, e que foi com a professora Fernanda Rangel que aprendeu os primeiros fundamentos, como manchete, toque, saque, e isso se tornou “sua paixão”.

Logo a atleta se destacou e passou por diversas fases, como ressaltado na edição de março de 2015 da **Revista do São Carlos Clube**: sua vivência no Praia Clube em Uberlândia (MG) e logo em seguida no Vôlei + Araraquara onde jogou por um ano. “Em Araraquara treinei muito a parte física, alimentar, psicológica, familiar, e me preparei para as peneiras do final do ano, para que eu conseguisse entrar em um grande clube.”

Depois de sofrer uma lesão, Paola quase

desistiu da carreira. “Rompi o músculo posterior da coxa e tive de ficar dois meses afastada. Não podia fazer nada, só ir à escola e voltar para casa. Cheguei a pensar em desistir, afinal, eu não sabia se eu voltaria no mesmo ritmo das meninas. Mas, graças ao apoio de meus pais e com a fisioterapia, retornei rápido às quadras, participando de competições de alto nível.”



Foto: Arquivo Paola

Foto: Arquivo Paola



No último mês de dezembro, a jogadora passou por cinco peneiras (média de 100 atletas cada) para ingressar na equipe do Bradesco, que selecionou apenas duas meninas, e Paola foi uma delas. Ela revela que encarou a experiência sem pressão nem ansiedade e que está muito feliz com a conquista. Da cidade do Sol, Paola agora tem São Paulo como morada e reconhece que sua rotina é bem puxada. "Vou para a escola de manhã, almoço e fico a tarde toda no Bradesco treinando. À noite faço tarefa, durmo e a rotina se repete, e normalmente temos campeonatos aos finais de semana."

Ela conta que o local possui uma infraestrutura que muitos times profissionais ainda estão lutando para conseguir. "Eles são rigorosos, mas muito atenciosos. No começo, os treinos foram mais leves para evitar lesões e contamos com um atendimento especial na parte técnica e física. Lá é um lugar que eu vou evoluir muito, pois é onde está a base da seleção brasileira. Convivo com meninas que jogaram mundiais, é um grande celeiro, pois, enquanto elas vão para a seleção, eu cubro o lugar delas."

Família – a base

Os pais, Cláudia Cury e Elder Fragalle, não acreditam que os filhos devam seguir o ciclo escola-faculdade e só depois se dedicar aos esportes. Para Cláudia, o importante é que Paola viva seu sonho e seja feliz. "O apoio da família é muito importante, pois houve momentos em que a Paola achou que não ia dar conta, que deveria parar. E como pais tínhamos de observar se era uma fase ou se ela realmente não queria mais. Como esse sempre foi seu sonho, iremos apoiá-la até o fim."

Claudia acredita que todo o processo pelo qual a filha passou, como morar sozinha e ter grandes responsabilidades desde cedo, moldou

sua personalidade para que ela chegasse aonde chegou. "Nas peneiras, eles valorizam muito o conhecimento, habilidade e atitude, e a Paola se destacou nisso. Em uma das etapas, pediram para alguém ser a levantadora, a Paola teve a atitude de se candidatar e isso fez toda a diferença."

Elder diz que a filha sempre teve determinação, além de muita disciplina e atitude. "Ela foi muito testada até agora e provou ter resiliência. O esporte é desafiador, porque é uma rotina, e o atleta precisa fazer grandes esforços e renúncias para conseguir pequenos ganhos diários. E por ela ser menor, aguentar toda essa pressão é um diferencial em sua maturidade, além disso, tem quebrado o estereótipo de que precisa ter x de altura ou x de peso para se dar bem no vôlei. O importante é acreditar, mas também treinar, e a Paola sempre fez a parte dela muito bem-feita."

O pai avalia que o esporte ajuda a construir uma cultura positiva, a história e o caráter de uma pessoa. "No esporte, você precisa se dedicar, saber trabalhar em equipe, lidar com pessoas diferentes. Logo após as Olimpíadas, li que o Brasil não tem investimento no esporte de alto nível porque é um país em desenvolvimento. Vejo que isso tem de ser o contrário, porque o esporte faz grandes pessoas, e grandes pessoas fazem um grande país. As grandes potências mundiais, certamente, têm uma boa infraestrutura no esporte", conclui.



Foto: Ana Paula Vieira



SCC implementa novos procedimentos na gestão de tecnologia da informação

Após ser vítima de uma ação mal-intencionada nos servidores de informática, o São Carlos Clube investiu em melhorias na infraestrutura do parque de informática e em consultoria de pessoal especializado, a fim de reforçar a segurança e aprimorar os procedimentos no setor.

Foram adquiridos novos e mais modernos hardwares e softwares de gestão da tecnologia da informação (TI). Além de garantir mais segurança aos procedimentos, o objetivo da implantação é trazer mais eficiência e produtividade ao setor administrativo, financeiro e operacional do Clube, harmonizando os dados para melhor controle de custos e receitas. Graças a essa iniciativa da Diretoria Executiva, diminuirá de quatro para apenas um o número de softwares de gestão administrativa e financeira, tornando os dados mais confiáveis.

Aproveitou-se a oportunidade de contratação do novo sistema para atualizar o software que controla o cadastro dos associados, porém, no processo, foram perdidos alguns dados. Pedimos a colaboração dos sócios para que

atualizem seu cadastro na Secretaria o mais breve possível a fim de evitar transtornos no ingresso ao Clube e na realização de suas atividades.

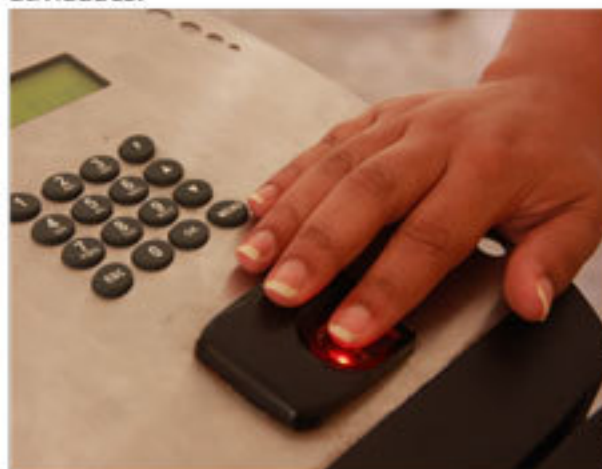


Foto: Ana Paula Vieira

Softwares antigos:



Novo software:



TRANSPARÊNCIA

O São Carlos Clube quer ouvir você!

Esse é o melhor caminho para enviar suas reclamações e sugestões para a Diretora do São Carlos Clube:

ouvidoria@saocarlosclube.com.br

Conheça alguns de nossos Coordenadores:

Academia Robson Wenzel	Administração/Secretaria Márcia Cristina Faria	Bares e Restaurantes Thearlene Alves Botelho
Esportes - Geral Eduardo Pedrosa (Duzão)	Esportes - Futebol Carlos R. Bedinotto (Alemão)	Esportes - Natação e Terceira Idade Egle Bonicelli
Financeiro Ana Paula Marcatto	Relações Públicas / Social / Cultural Ana Paula Vieira	Sede Gilberto Luiz Gussi

Juntos vamos deixar o Clube cada dia melhor



São Carlos Clube



Fotos: Ana Paula Vieira

Reestruturação progressiva do Clube

Dando continuidade à divulgação de nossos investimentos no São Carlos Clube, nesta edição apresentaremos Paulo Márcio Nogueira Castilho, que assumiu a Diretoria Executiva Adjunta de Obras no ano passado.



Formado em 1986 na Escola de Engenharia de São Carlos (EESC-USP), Paulo iniciou seus trabalhos na Engenharia Civil construindo prédios, obras públicas e diversas obras de revitalização junto à Prefeitura Municipal de São Carlos.

Sua vasta experiência na área foi um dos fatores que levaram a Diretoria Executiva a convidá-lo para auxiliar o então diretor de Obras

Dagoberto Mori. "Sou sócio há 30 anos e sempre via as coisas acontecendo no Clube sem nunca participar e contribuir de alguma forma. Estou feliz com a oportunidade e satisfeito por estar ao lado de uma Diretoria séria e comprometida com o bem-estar dos associados."

Paulo explica que, após algumas análises, foi constatado que a infraestrutura do Clube estava comprometida, principalmente a parte elétrica. Acompanhe o que tem sido feito para sanar tais problemas:

Nova Cabine de Energia Obra Concluída

Desde a sua fundação, o SCC é alimentado por uma única cabine, o que sobrecarregava o sistema elétrico, ocasionando a queda constante de energia. Uma nova cabine foi construída próxima ao Ginásio, com materiais modernos e de altíssima qualidade. "Com a nova cabine, teremos mais autonomia para eventos no Ginásio, melhora na infraestrutura para atender às quadras de tênis e futuramente aprimorar a iluminação do campo de futebol", explica Paulo.



Cabine Primária de Energia Obra em Andamento

Após a construção da nova cabine de energia, uma análise da cabine antiga detectou que havia muito tempo ela não passava por vistoria, com disjuntores à base de óleo e falha no funcionamento do relê de proteção da rede elétrica. Paulo esclarece que, caso haja um curto-circuito ou algum outro acidente, esse equipamento (relê) atua como um estabilizador, o que é essencial para a proteção da rede elétrica e da infraestrutura predial. "Criaremos um procedimento regular de verificação dessas cabines para que isso não mais aconteça", garante.

Instalações Elétricas no Bosque Obra em Andamento

O bosque também passará por revitalização das instalações elétricas. "Hoje temos fiações aéreas, algumas amarradas em árvores, o que é uma situação perigosa em caso de chuvas, podendo acarretar sérios problemas." Paulo conta que serão instalados quadros com tubulações e fiações aterradas para evitar a exposição dos fios e colocados plugues de fácil acesso a fim de atender à demanda de eventos no Bar do Bosque, que vêm aumentando a cada ano.

Impermeabilização Pisos Academia Obra em Andamento

Ao iniciar a troca da parte externa dos pisos da Academia, foi constatado que havia vazamentos em todas as lajes da edificação. "Temos muita infiltração de água naquele prédio, e isso faz com que a parte férrea da estrutura comece a enferrujar e a se deteriorar, enfraquecendo-a". Paulo explica que foi removida a impermeabilização antiga e feita uma nova. Também aproveitou-se a oportunidade para substituir os pisos antigos por porcelanato antiderrapante. "Com a conclusão dessas obras poderemos retomar a reforma do restaurante", diz animado.





Baile de Máscaras

O retorno do tão esperado Baile que anuncia a chegada do Carnaval foi eletrizante.

Fotos: Baldan





Baile de Máscaras

O retorno do tão esperado Baile que anuncia a chegada do Carnaval foi eletrizante.

Fotos: Baldan





Pré-Carnaval

Confira os cliques da noite que aqueceu o Carnaval.

Fotos: Jean Guilherme





Pré-Carnaval

Confira os cliques da noite que aqueceu o Carnaval.

Fotos: Jean Guilherme



crocs™



VISITE NOSSA LOJA E CONHEÇA NOSSOS PRODUTOS!

CROCS SÃO CARLOS

Rua 15 de Novembro, 1751
Centro - São Carlos



Matinê

Os pequenos pularam o Carnaval com muita energia. Veja os cliques:

Fotos: João Moura e Pedro Fatore





Carnaval

Confira alguns momentos do evento mais animado do ano!

Fotos: Jean Guilherme e Pedro Fatore





Carnaval

Confira alguns momentos do evento mais animado do ano!

Fotos: Jean Guilherme e Pedro Fatore



Torneio de Tênis Caçapa Digital

Veja quais foram os finalistas do Torneio.

Fotos: Tênis SCC



Campeões Categoria A
Harry e Pedro Varotto



Campeões Categoria B
Daniel Minozi e Valdir



Vice-Campeões Categoria A
Redmir Bertogna e Henrique Marrey



Vice-Campeões Categoria B
Matheus Venanzi e Arthur

EM ABRIL!



TORNEIO DE TÊNIS
Duplas
por Equipe



JANTAR SHOW COM
ALMIR SATER
RENATO TEIXEIRA
SÉRGIO REIS

24/03

ABERTURA DA CASA: 21H

COMPRA SEU INGRESSO ONLINE EM JLTICKETS.COM.BR

PONTOS DE VENDA EM SÃO CARLOS:

SHOEMIX

Rua Jesuíno de Arruda, 1968
(16) 3374-3346

SEMIFOQUE WESTERN

Rua Riachuelo, 545
(16) 3364-5899

HIGHSTIL - SHOPPING IGUATEMI

Av. Passelo dos Flamboyants, 200
(16) 3307-5597

HALF BACK

Rua Dr Carlos Botelho, 1630
(16) 3419-4661

EMPÓRIO BRIGANTE

Mercado Municipal - Box 73
(16) 3371-1435

CARROSSEL MODAS

Rua Philomena Fauvel, 848
(16) 3375-1841

PONTO DE VENDA EM IBATÉ:

SHOEMIX

Avenida São João, 1452
(16) 3343-1336

Oasis
Eventos

Rodovia Washington Luiz, km 241,5
Sentido Araraquara acesso pela entrada
da Fazenda Embaré, saída 240

(16) 3368-9246

OASISEVENTOSSC.COM.BR

PÓS UNICEP

VOCÊ MAIS COMPLETO.

**MBA E
ESPECIALIZAÇÃO**

PRESENCIAIS
SEMIPRESENCIAIS
HÍBRIDOS

**INSCREVA-SE
E APROVEITE**

**DESCONTOS
ESPECIAIS**

Conheça
os cursos:
unicep.edu.br



TRADIÇÃO E
QUALIDADE
QUE FAZEM A
DIFERENÇA

☎ 16 3362-2111

www.unicep.edu.br