



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 6
Ed. 85 | Janeiro de 2019



Dançaterapia
Vagas abertas

Natação Infantil
Promessas para 2019

Colônia de Férias
Novidades na programação



BOSQUE DAS PAINEIRAS
residencial

PRONTO PARA MORAR

CORRETORES
DE PLANTÃO

Visite o decorado

OBRAS
100%
CONCLUÍDAS

Fotos reais

EXCELENTE LOCALIZAÇÃO (Próximo à Santa Casa)

Stand de vendas: Rua Padre Teixeira, esquina com a Paulino Botelho de Abreu Sampaio

- Apartamentos de 81,90m²
- 3 dormitórios sendo 1 suíte
 - Varanda gourmet
- 2 vagas de garagem paralelas (não é gaveta)

- Cobertura duplex de 159,34m²
- 3 dormitórios sendo 2 suítes com SPA
- 3 vagas de garagem paralelas



Foto real



O empreendimento Bosque das Paineiras Residencial encontra-se registrado sob nº R.05 da matrícula 99.136 do cartório de Registro de Imóveis da Comarca de São Carlos (SP) em 21 de setembro de 2015.

Construção | Incorporação | Realização:



Vendas:



(16) 99611-7890

(16) 3373-5000

www.roca.com.br



Agenda

Confira os eventos do mês de janeiro.....06



Colônia de Férias

Muitas brincadeiras nas tardes de janeiro08



Dançaterapia

Não é preciso saber dançar para a proveitar.....10



Natação infanto-juvenil

Promessas para competições em 201912



ClickSocial

Confira quem prestigiou o SCC.....13

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.

www.saocarlosclube.com.br

São Carlos Clube

saocarlosclubesc

São Carlos Clube

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP
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 e Eloiza Strachini

Diagramação:
Diego Carlos Bertolino

Revisão:
Dirlene Ribeiro Martins

Impressão:
Gráfica Futura



PALAVRA DO PRESIDENTE

Mais um ano chega ao fim e, como sempre, é tempo de considerarmos com cuidado nossos erros e acertos a fim de aprimorar cada vez mais nossa gestão à frente do São Carlos Clube, planejarmos os próximos passos de nossa administração e renovarmos as energias para encarmos novos desafios que o ano que está chegando nos reserva.

Em primeiro lugar, quero agradecer a todos os envolvidos na bem-sucedida organização da 3ª edição do Espetáculo Luzes de Natal e Natal Solidário do Clube e aproveitar a oportunidade para parabenizar nossos associados, que apadrinharam as mais de 450 crianças. A alegria estampada no rosto desses meninos e meninas recebendo, um a um, seus presentes da mão do Papai Noel ficará guardada para sempre em minha memória.

Como sempre, as apresentações das orquestras foram emocionantes; aliás, a festa, como um todo, estava impecável. Nossos **Departamentos Cultural, Social e de Esportes** se superaram novamente.

Dando prosseguimento a nosso dezembro especial, os **Departamentos de Patrimônio e Obras e de Sede** presentearam nossas crianças com o término dos serviços de requalificação do Parque Infantil. Mais uma vez reafirma-se o compromisso da Diretoria Executiva em proporcionar aos nossos pequenos associados novas experiências de brincar com segurança e infraestrutura para todos os frequentadores do local.

Evamos falar de 2019!

Como já é tradição, as férias de janeiro são dedicadas às nossas crianças, e nossa Colônia de Férias tem se mostrado a opção ideal para os pais que querem proporcionar momentos de lazer e entretenimento a seus filhos. A cada ano, a procura tem sido maior, provando que um trabalho sério e bem-feito colhe sempre bons resultados. Para esta edição, o **Departamento de**

Esportes está desenvolvendo uma programação diferenciada que agradará todas as idades, inclusive com atividades poliesportivas e torneios internos para toda a garotada.

Dando sequência a nossos investimentos, finalizaremos a execução das obras da Portaria do Estacionamento II, que melhorará o acesso de nossos associados e proporcionará condições de trabalho mais adequadas aos nossos porteiros. Pretendemos executar a obra em tempo recorde para, desse modo, causar o mínimo de transtorno a quem utiliza esse acesso secundário do Clube. De antemão agradecemos a compreensão e colaboração de todos.

Para o primeiro semestre, temos muitos outros projetos em andamento. Iniciaremos a obra de reforma e ampliação do Restaurante do Clube, continuaremos com os investimentos na requalificação da Academia e daremos início à licitação para contratação da empresa que ficará responsável pelas obras do novo Ginásio Poliesportivo do Clube. Sugestões para novas melhorias são sempre bem-vindas.

Os próximos seis meses serão meus últimos à frente deste Clube de que tanto me orgulho. Desde já, quero agradecer a todos os conselheiros, diretores e adjuntos que estiveram comigo nesta caminhada, me ajudando, aconselhando e, acima de tudo, acreditando em minhas ideias e apostando nelas. Tudo o que fiz até agora, fiz pensando sempre no bem-estar e segurança do sócio, buscando sempre a valorização do nome do São Carlos Clube na cidade e região.

Registro também meu agradecimento antecipado aos nossos associados, funcionários e colaboradores que tanto fizeram pelo Clube!

Um abraço a todos vocês e um 2019 especial para todos nós!

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Presidente

DIRETORIA EXECUTIVA - GESTÃO 2017/2019

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Dimas Antonio Alves de Figueiredo
Marco Antonio Partel
Luiz Fernando Oriani Paulillo
Fernando Celso Rizzo Jr
Carlos Luis Fabiano Jr
Dagoberto Dario Mori
Paulo Márcio Nogueira Castilho

Presidente
Vice-presidente
Diretor Administrativo
Diretor Administrativo Adjunto
Diretor Financeiro
Diretor Financeiro Adjunto
Diretor de Patrimônio e Obras
Diretor de Patrimônio e Obras Adjunto

Júlio César Peronti
Edison Martins Miron
Renato Aurelio Locilento
Ricardo Pozzi
Humberto Francisco Fabris
Pedro Luciano Colenci
Eduardo Imparato
Marcelo Borges

Diretor Social
Diretor Geral de Esportes
Diretor Cultural
Diretor de Bares e Restaurantes
Diretor Jurídico
Diretor Jurídico Adjunto
Diretor de Relações Públicas
Diretor de Sede



PÁGINA DO CONSELHO

Os dois grandes desafios do Conselho Deliberativo em 2019 são: a eleição de um terço do Conselho e do presidente da Diretoria Executiva e a revisão do Estatuto a partir de novembro. Pedimos a ajuda de João Alberto Cruvinel Moura, presidente da Comissão Jurídica, e de Stefano Quatrochi, presidente da Comissão Eleitoral, para que esclarecessem melhor esses temas:

Conforme previsto no artigo 128 do Estatuto Interno do São Carlos Clube, em novembro, o Clube promoverá a revisão do Estatuto. Diz o artigo: "A cada cinco (05) anos, contados de sua aprovação, o Conselho Deliberativo designará Comissão para reforma do Estatuto, procedendo à sua revisão, com observância do artigo 78".

O Estatuto atual foi aprovado em reunião de 30 de novembro de 2014, completando, portanto, no mês de novembro, (05) cinco anos. Atingiu-se, assim, o prazo para que seja procedida nova reforma.

Trata-se de momento único para que o associado, por meio da Comissão indicada pelo Conselho Deliberativo, apresente propostas que entenda necessárias à nossa instituição.

Cabe aqui esclarecer que todas as propostas apresentadas serão objeto de discussão e aprovação, ou não, pela Assembleia a ser convocada. Poderão participar todos os sócios titulares, desde que estejam em dia com suas obrigações.

A Assembleia Geral tem competência para estabelecer regras, decidir o destino do patrimônio, além da organização interna do nosso Clube, envolvendo questões acerca da constituição, funciona-

mento, funções e competências dos seus órgãos, bem como a forma de tomada de deliberações e a disciplina de sua anulação. Além de problemas relativos a conflitos de interesses e de responsabilidade dos administradores, obedecendo, evidentemente, ao que dita nosso atual Código Civil Brasileiro.

Para João Alberto Cruvinel Moura, presidente de Comissão Jurídica, é de fundamental importância a participação dos sócios: "Convido os sócios a levarem suas propostas para a Comissão designada e, posteriormente, participar da Assembleia Geral a ser convocada para a apreciação de todas as propostas. Pois é nossa voz e a nossa participação que fazem com que nosso São Carlos Clube continue forte, estável e, acima de tudo, acolhedor".

A Comissão Eleitoral do Conselho Deliberativo, segundo o artigo 79 do Estatuto Social, tem por função pronunciar-se sobre a matéria eleitoral, estabelecendo normas para a realização das eleições.

Na primeira quinzena de junho haverá eleições. Stefano Quatrochi, presidente da Comissão Eleitoral, explica que, para se candidatar à Presidência, o sócio precisa ter mandato completo de seis anos como conselheiro; já para ser candidato a conselheiro, tem de pertencer ao quadro associativo há, no mínimo, seis anos e ser maior de 18 anos.

Na eleição será usada uma eletrônica e a apuração ocorrerá no mesmo dia. "Nosso maior objetivo é trazer o associado cada vez mais próximo do Clube, seja como candidato ou como eleitor, para conseguir manter a integridade e o excelente trabalho que está sendo feito na gestão atual", define.



João Alberto Cruvinel Moura,
Presidente de Comissão Jurídica



Stefano Quatrochi,
Presidente da Comissão Eleitoral

Conselho Deliberativo

Paulo Augusto Alves Brasileiro
Rafael Calil Bueno da Costa

Presidente
Vice-presidente

Maria Cleide Patrizi
Tania Margareth Martini

1ª Secretária
2ª Secretária

Comissão de Sindicância

Reginaldo Cesar Faggian
Beatriz H. S. Ceneviva Deiroz
Paulo Cesar Moretti

Comissão de Obras

Antônio Carlos Fonseca Siqueira
Luís Fernando Gandolfi
Emerson Leandro Tagliatela

Comissão Jurídica

João Alberto Cruvinel Moura
Ana Laura G. Pedrino Belasco
Rubens de Arruda Camargo

Conselho Fiscal

José Fernando Domingues
Julio Cesar R. Nunes
Reginaldo Donizetti Leandro
Everson Alver Viana
Adão Luís Garcia
Hercilio Antonio de Carvalho

Comissão Financeira

Fábio do Vale Sverzut
Paulo Cesar Brigante
Lisando A. Ribeiro do Amaral
Alfredo Colenci Neto
Luís Fernando Piccin

Comissão Eleitoral

Stefano Bragatto Quatrochi
João Paulo Porto de Toledo
Arlete de Oliveira Martins
Eduardo P. M. de A. Campos
Erico Flausto Bianchim

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Colônia de Férias

de 07/01 a 01/02, das 13h30 às 17h30

Música ao Vivo com Maria Butcher

11/01, às 20h, no Bar do Bosque



Rock and Niños com Tio Antônio e seus amigos

13/01, às 11h, no Espaço de Brincar

Samba na Piscina com Grupo Sambaass

19/01, às 13h, na Piscina Recreativa



Música ao Vivo com Adriana Genari

25/01, às 20h, no Bar do Bosque

Samba na Piscina com Grupo Lado B

27/01, às 13h, na Piscina Recreativa



Clínica de Tênis de Mesa

02 e 03/02, no Mezanino da Academia

7º Campeonato Interno Futgrama Society

Inscrições até 20/02 na Secretaria do Clube

Início do Campeonato em 9 de março



PROGRAMAÇÃO ESPECIAL ESPAÇO DE BRINCAR



Dia 05/10, às 14h30 - Fantoches com saco de papel

Dia 06/01, às 10h00 - Quebra-cabeça com palitos de picolé

Dia 06/01, às 14h00 - Brincadeiras com água

Dia 12/01, às 14h30 - Oficina de pulseiras e lererês

Dia 12/01, às 17h00 - Cineminha nostalgia

Dia 19/01, às 14h30 - Arte com argila

Dia 20/01, às 10h00 - Oficina de massinha de modelar

Dia 20/01, às 14h30 - Brincadeiras com água

Dia 26/01, às 14h30 - Animals com CD e EVA

Dia 27/01, às 10h00 - Pintura de quadrinhos de isopor com guache

Dia 27/01, às 14h00 - Decoração de desenhos com lantejoulas



1º FESTIVAL DE ESPORTES DE VERÃO

INÍCIO EM 07/01

INFORMAÇÕES NO DEPARTAMENTO DE ESPORTES

**NOSSO DNA
É BILINGUE!**



**UPPER
ENGLISH**
TRADIÇÃO E DEDICAÇÃO

DIVERSÃO



ATIVIDADES LÚDICAS, ESPORTIVAS E RECREATIVAS

DIVERSÃO

07/01 a 01/02
das 13h30 às 17h30



Chegou a tão aguardada... Colônia de Férias

Durante todas as tardes de janeiro, o "Projeto Verão" oferecerá atividades lúdicas e recreativas para crianças a partir de 3 anos

A Colônia de Férias "Projeto Verão" do São Carlos Clube promete agitar as tardes da criança entre os dias 7 de janeiro e 1º de fevereiro, na Sede de Campo. As crianças e adolescentes desfrutarão de atividades recreativas de caráter lúdico/pedagógico, como jogos, brincadeiras, oficinas, teatro, acampamentos, dentre outras, sempre de forma educativa, divertida e saudável.

Toda a infraestrutura do Clube poderá ser utilizada pelos monitores: quadras rápidas de tênis, piscina, quadras poliesportivas, ginásio João Marigo Sobrinho, os campos de futebol e, claro, o Espaço de Brincar.

Os participantes serão separados em cinco grupos, de acordo com a faixa etária: Catatau – crianças de 3 e 4 anos; Turminha – 5 e 6 anos; Turma – de 7 a 9 anos; Turmona – de 10 a 12 anos; e Master: a partir de 13 anos. A cada

"turma" será reservada uma programação própria de atividades, elaboradas considerando as características motoras, intelectuais e os interesses de cada faixa etária.

No ato da inscrição, o participante receberá uma camiseta do projeto, cujo uso será obrigatório durante as atividades. Nos dias 11, 18 e 25 de janeiro (sextas-feiras) serão realizados acampamentos para três faixas etárias distintas: Turma, Turmona e Master, ou seja, a partir dos 7 anos. Nesses dias, as crianças participarão de churrasco, jogos, brincadeiras, e também dormirão no Ginásio de Esportes. Traga sua lanterna!

As atividades ocorrem no período da tarde (das 13h30 às 17h30), e os pais ou responsáveis devem buscar as crianças do Catatau e da Turminha no Quiosque do Campo. A dispersão das demais turmas será feita pela Portaria principal do Clube.



Vagas abertas para Dançaterapia

Aulas acontecem às terças-feiras, às 16h, para adultos de qualquer idade

As aulas de Dançaterapia estão com vagas disponíveis. A professora e terapeuta Nara Vieira garante que as aulas são divertidas, tratam com responsabilidade a qualidade de gestos, compondo passos e coreografias de diversos estilos de dança, e preservam e estimulam a dança livre e criativa também.



Músicas criteriosamente escolhidas compõem um repertório rico para estimular o cérebro, a emoção e a coordenação entre eles. O resultado é facilmente constatado na evolução do aprendizado. Coragem é o primeiro passo de muitos outros que virão ao experimentar esta concepção de dança, que é acessível a homens e mulheres que apresentem ou não dificuldades motoras, psíquicas e

relacionais.

A professora explica que o equilíbrio, que é dinâmico, aflora na compreensão de movimentos que vão desenhando no espaço uma coreografia de vidas vividas, que sonham, que se encantam, que se emocionam e que seguem o fluxo natural do ritmo e do tempo.

Ao chegar a São Carlos, Nara ministrou cursos no SESC, no Centro Cultural da USP, na Prefeitura Municipal e em espaços particulares. Há 15 anos no São Carlos Clube, já ensinou crianças, jovens, estudantes, adultos e idosos que foram compondo histórias humanas, compartilhadas em sala de aula. Os que hoje puderam continuar juntos se abrem àqueles que têm vontade de experimentar essa atividade física composta de arte, educação e terapia. "Por se tratar do corpo em movimento com abordagem holística, é natural que cada aluno tenha seu próprio espaço preservado e trabalhado para se sentir bem no espaço coletivo. O método, junção de vários conhecimentos meus, desenvolve a Dançaterapia para o autoconhecimento e exercita a confiança para a socialização."

As aulas acontecem todas as terças-feiras, às 16h, na Sala de Ginástica e Dança, e adultos de qualquer idade podem participar.

.....

CHEGAMOS!

.....

Já abrimos as portas e estamos esperando vocês com muitos doces, salgados e pães portugueses!

B.LEM SÃO CARLOS

Rua Episcopal, 2055
(Esquina da XV de Novembro)
Centro - São Carlos

blembakery.com

  [blembakery](#)





Promessas para 2019

Equipe de natação pré-mirim e infantil conta com novos atletas, e deve conquistar mais medalhas

Os associados que praticam natação pré-mirim e infantil, no São Carlos Clube, participaram de dez competições ao longo de 2018 e conquistaram medalhas em todas elas. Como conseguiram tal feito? Com muito treino.

A professora Katia Lazareth conta que, além do empenho de cada atleta, a assiduidade nos treinos, especialmente nos dois novos horários noturnos, fez toda a diferença no rendimento dos atletas. "Todas as competições acontecem em Ribeirão Preto, Araraquara ou Jaboticabal, então, além de viajar, eles também precisam acordar cedo para as provas. E se esforçam sempre", garante orgulhosa.

O elenco tem conseguido bons resultados, a começar por melhores tempos e, claro, as medalhas. A equipe de natação pré-mirim e infantil do Clube conta hoje com 15 atletas, mas a expectativa é chegar a 20 nadadores. São seis os novos integrantes: Giovani Bertolotti, Pedro Galdino da Silva, Liz Jordão, Arthur Servilha Silva, Laura Camargo e Rafael Leon Cunha Ferreira. Este último é o mais novo integrante e deve participar das competições já em 2019.

Os novatos podem se espelhar nos "veteranos". É o caso de Guilherme Rugai, de 13 anos, que treina no Clube desde os 9 e sempre vai muito bem nas provas de nado peito, já tendo conquistado inúmeras medalhas. "É uma equipe bem unida, e eles estão estreitando a amizade. E isso se reflete nos treinos e também nas provas. Estamos otimistas para as competições de 2019", finaliza a professora.





ARAQ, FERNANDO EZEZÉ - HOMENAGEADOS

Final da Tranca

Confraternização em pizzeria reuniu as equipes da tarde e noite, que foram premiadas

Fotos: Egle Bonicelli



TITA e MARIA HELENA - CAMPEÃS - EQUIPE DA TARDE



LÍDIA e HÉLMA - VICE-CAMPEÃS - EQUIPE DA TARDE



CÉLIA e MARIA LUIZA - 3º LUGAR - EQUIPE DA TARDE



MARIA LUIZA e NILMA - 4º LUGAR - EQUIPE DA TARDE



VIVIAN e ALESSANDRO - 3º LUGAR - EQUIPE DA NOITE



MARIA LUIZA e MARIA HELENA - 4º LUGAR - EQUIPE DA NOITE



Caçapa Digital

Torneio agitou final de semana dos amantes do tênis

Fotos: Juliana Rasera





CLICK SOCIAL



Caçapa Digital
Torneio agitou final de semana dos amantes do tênis
Fotos: Juliana Rasera



CLICK SOCIAL

**Baile do Hawaii**

The Soul Power, RPM e Molejo agitaram o melhor evento da região

Fotos: Lu Zanollo





Baile do Hawaii
The Soul Power, RPM e Molejo agitaram o melhor evento da região
Fotos: Lu Zanollo





Chegada do Papai Noel

O Bom Velhinho distribuiu sorrisos e atendeu pacientemente às crianças do Clube

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Chegada do Papai Noel
O Bom Velhinho distribuiu sorrisos e atendeu pacientemente às crianças do Clube
Fotos: Equipe Lu Zanollo

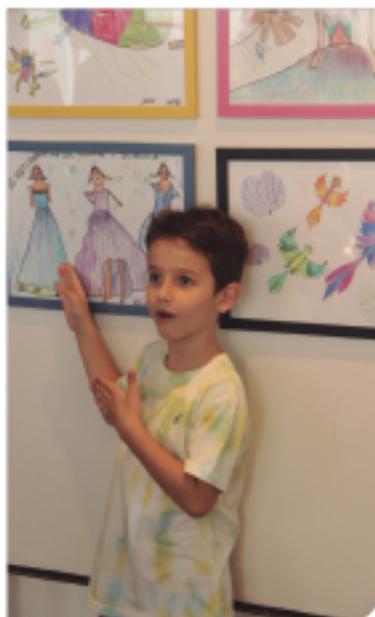




Exposição de arte infantil

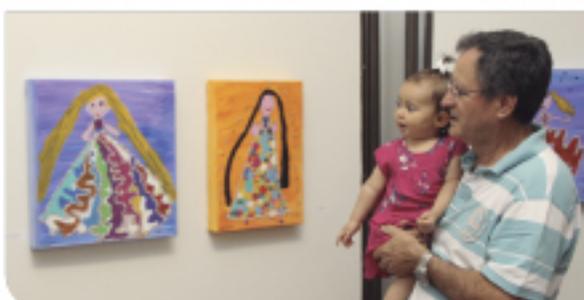
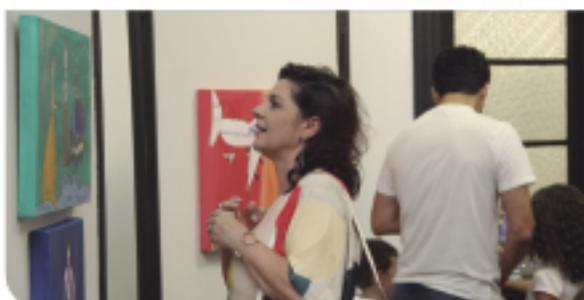
Pintura, artesanato, moda e música se misturaram na edição de 2018

Fotos: Juliana Milão





Exposição de arte infantil
Pintura, artesanato, moda e música se misturaram na edição de 2018
Fotos: Juliana Milão



CLICK SOCIAL



Festa dos Funcionários

Brindes foram sorteados entre os colaboradores presentes

Fotos: Lu Zanollo





Festa dos Funcionários
Brindes foram sorteados entre os colaboradores presentes
Fotos: Lu Zanollo





23° CAMPEONATO INTERNO
FUTEBOL MENOR
COPA NAKAL

CATEGORIA
2004/2005



RÚSSIA - CAMPEÃ

CATEGORIA
2006/2007



GHANA - CAMPEÃ

CATEGORIA
2008/2009



ARGENTINA - CAMPEÃ



CHINA - VICE-CAMPEÃ



ANGOLA - VICE-CAMPEÃ



BRASIL - VICE-CAMPEÃ



CORÉIA - 3º LUGAR



EGITO - 3º LUGAR



MÉXICO - 3º LUGAR



AUSTRÁLIA - 4º LUGAR



ISRAEL - 4º LUGAR



ESTADOS UNIDOS - 4º LUGAR

CATEGORIA 2010/2011



ALEMANHA



BÉLGICA



CROÁCIA



FRANÇA



ITÁLIA



SUÉCIA



SUIÇA

CATEGORIA 2012/2013



ESPAÑA



HOLANDA



INGLATERRA



PORTUGAL



VITOR PEDRO, ENZO E BRUNO
ARTILHEIROS



KAUAN, MARCELO E LUIS EDUARDO
GO LEITÃO DO ESTÁGIOS

19º Campeonato Interno de Futebol INTERAMIGOS 2018



DYNAMO CAMORRA - CAMPEÃO



**URUBU / IMAGINARIUM
VICE-CAMPEÃO**



**CÓDIGO DE BARRA / ROCA IMÓVEIS
3º LUGAR**



LÍDER CONCRETO - CAMPEÃO



JAVEP CHEVROLET - VICE-CAMPEÃO



**FARMÁCIA ALEXANDRINA / ÓTICA
SANTA LUZIA / DESPACHANTE MARIUTTI
3º LUGAR**



ARTILHEIROS
POZZI, TICÃO E CEZINHA



DESTAQUES
DENIS, DANTE E ELVINHO



GOLEIROS DESTAQUES
MARCIO, SERJÃO E OTTON

4º Campeonato Society Master 2018



BANDEIRANTES - CAMPEÃO



BANGU - VICE-CAMPEÃO



ESTRELA - 3º LUGAR



Luzes de Natal

Noite contou com orquestras e presentes dados pelo Papai Noel às crianças da Sal da Terra e filhos de funcionários

Fotos: Noite D+





Luzes de Natal
Noite contou com orquestras e presentes dados pelo Papai Noel às crianças da Sal da Terra e filhos de funcionários
Fotos: Noite D+



Como a má postura afeta seu dia a dia?

Profª Drª Heloisa Giangrossi Machado Vidotti e Profª Ms. Luciene Maria Barbieri Ázar
Docentes do curso de Fisioterapia da Unicep

A má postura pode ocasionar diversas dores pelo corpo e atrapalhar sua rotina.

Postura é o termo utilizado para se referir ao alinhamento das partes do corpo para realizar uma atividade específica ou para sustentar o corpo. Sua principal função é permitir que o corpo realize suas atividades com o menor gasto de energia possível e menor sobrecarga para suas estruturas. Dessa forma, a boa postura está relacionada com a capacidade das estruturas corporais se manterem em posições que não levem ao desgaste ou lesões.

Na maioria dos casos, as alterações posturais são adquiridas ao longo da vida. Por exemplo, o sedentarismo e a manutenção de posturas inadequadas são as principais causas da má postura, pois causam diminuição da força e provocam alterações dos músculos posturais, gerando um desequilíbrio que dificulta a sustentação corporal.

As alterações posturais podem gerar diversos sintomas, como dores de cabeça sem

causa definida, enxaquecas e tonturas. Ainda, podem surgir diversas alterações na coluna vertebral, como as dores na coluna lombar e compressão do nervo isquiático. As alterações do alinhamento da coluna vertebral podem gerar hérnias de disco e aparecimento de osteófitos, conhecidos como "bicos de papagaio".

Todas estas alterações podem ser evitadas com algumas mudanças no estilo de vida. Os exercícios físicos, incluindo o fortalecimento da região abdominal, podem evitar ou diminuir os desalinhamentos da coluna, prevenindo dores na região. Também são necessários cuidados com a postura para a realização das atividades diárias, como a utilização de computadores, dirigir, assistir à televisão e até mesmo a posição para dormir.

Assim, se você sente alguma dor devido à má postura, procure um fisioterapeuta para realizar uma avaliação.

ACREDITE NO
SEU FUTURO,
SE JOGA!

EXCELÊNCIA SEGUNDO
O MEC E REFERÊNCIA NO
MERCADO DE TRABALHO

85% DE PROFESSORES
MESTRES E DOUTORES

MÃO NA MASSA:
APRENDA NA PRÁTICA

VESTIBULAR 
JANEIRO
PROVA: 20/01/2019
INSCREVA-SE: www.unicep.edu.br

#VEM PRA UNICEP

16 3362-2111 
16 99608-3111 

vestibular@unicep.com.br 
Rua Miguel Petroni, 5111, São Carlos, SP 


UNICEP
SÃO CARLOS

Parque Faber 3



ebianchin
Construtora & Engenharia



Construção de residências

Casas prontas

Excelência na construção

Alto padrão

Condomínio fechado

Engenheiro responsável
e proprietário:
Elder Ap Bianchin

Vendas:

ROCA
imóveis

☎ 16 99611.7890

16 3373.5000

rocaimoveis@roca.com.br

AVENIDA PLAZA

- Edifício Comercial de Padrão Internacional
- Vagas de estacionamento ilimitadas

- Locação de Salas:
Aulas, Convenção ou Reunião

- Co-Working mobiliado com Internet

por R\$250⁰⁰
mensal



Salas para alugar

Segurança
máxima

24 horas
por dia

03 Elevadores Atlas
Conjuntos de 53 a 402m²

Tel. (16) 3373-3333
3416-8616

www.avenidaplaza.com.br
Av. Luiz Augusto de Oliveira, 91