



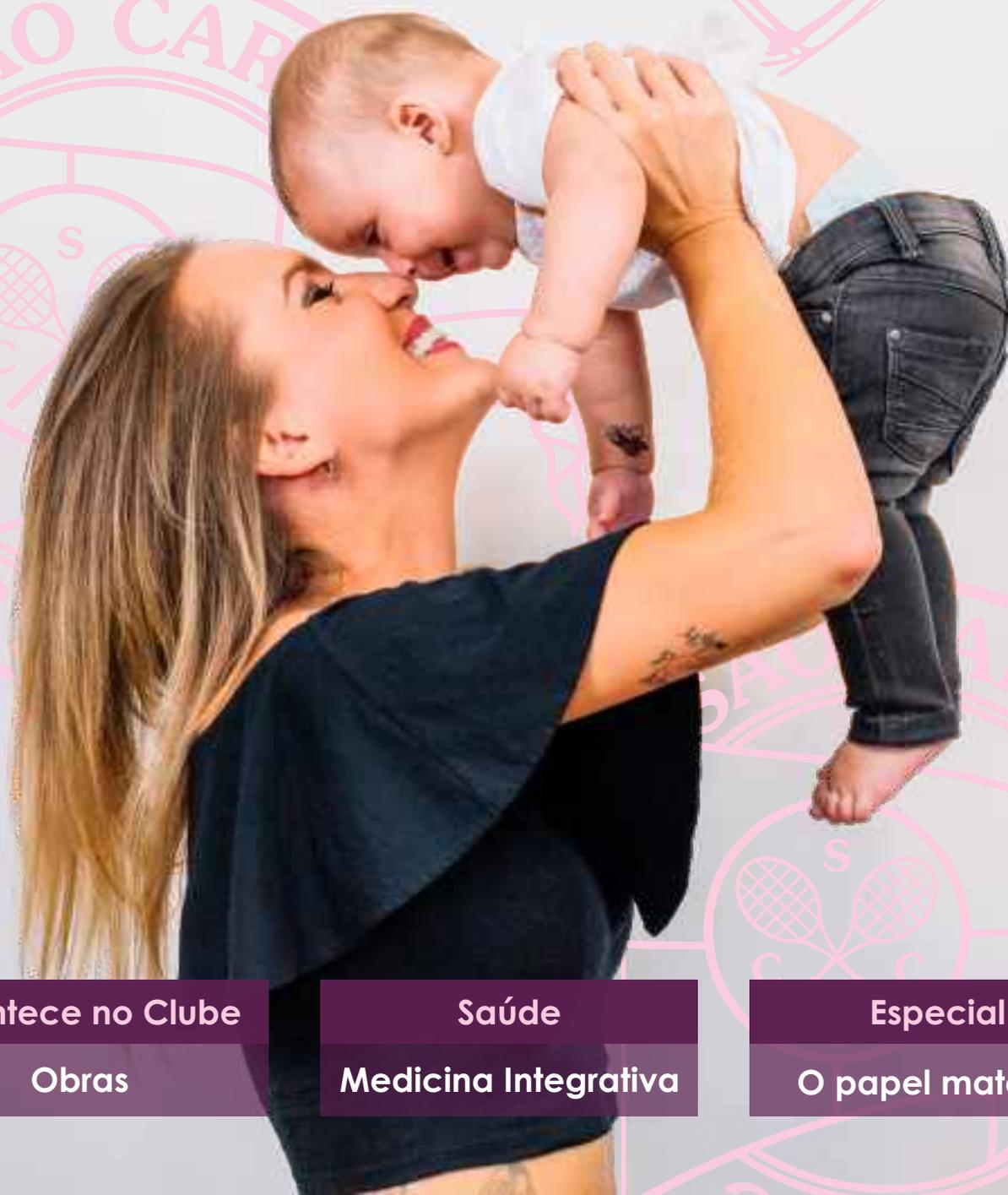
REVISTA

São Carlos • Ano 7 • Ed. 101 | Maio de 2020

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

## Mês das Mães



Acontece no Clube

Obras

Saúde

Medicina Integrativa

Especial

O papel materno

BREVE LANÇAMENTO

Deixe a  
região mais  
privilegiada  
de São Carlos  
fazer parte  
**da sua vida.**



Urbaniza



MONTE DAS

*Araucárias*

Uma oportunidade única de viver  
na região do Parque Faber com a  
segurança de um condomínio fechado,  
a exclusividade de apenas 141 lotes e  
um clube diferenciado perto de casa.

Vendas:

**ROCA**  
IMÓVEIS

**Urba**

Uma empresa MRV&CO

ou ligue de todo o Brasil:



(31) 4020-6868

[montedasaucarias.com.br](http://montedasaucarias.com.br)

## SUMÁRIO



Obras durante a quarentena

6



Desconto mensalidade

11



Medicina Integrativa como aliada na contenção do COVID

12



A alimentação e a imunidade

16



Importância da figura materna

18



Conheça os vencedores do Torneio Aberto de Verão

20

Porteiro Toti (*in memoriam*) recebe homenagem do município

22

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.

 saocarlosclube.com.br

 São Carlos Clube

 saocarlosclubescc

**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

**Diagramação:**

Cleber Malachias  
Diego Carlos Bertolino

**Revisão:**

Dirlene Ribeiro Martins



## PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Passaram-se 40 dias e continuamos sem poder frequentar nosso Clube! Tal fato tem mexido com muitas pessoas. Ir ao Clube faz parte do nosso dia, seja pra se exercitar, encontrar amigos, o lazer com os filhos ou muitos outros motivos. É uma mudança drástica pela qual todos temos passado, mas não poder ir ao Clube é o menor dos problemas para muita gente neste momento.

Estamos tentando ser solidários com os associados. A todo momento tomamos medidas para conter gastos e não deixamos de fazer tudo o que é necessário para que toda a nossa estrutura não seja depreciada. Este mês concedemos um desconto de 10% na mensalidade; alguns acharam que foi pouco, dizem que por não frequentar o Clube não deveria haver cobranças. O problema é que alguns não percebem que abrimos mão de quase 40% de nossa receita média mensal com a não cobrança das escolinhas, desconto concedido, inadimplência e demais receitas de serviços. Nossa equipe está lá, somos uma instituição de prestação de serviços, é óbvio que nosso maior custo é a folha de pagamento. Por isso que essa parada é tão complicada para nós, lidamos com pessoas lá dentro, temos de manter nossa equipe.

Para o mês de maio, já nos preparamos para reduzir ainda mais nossas despesas e proporcionar algo mais benéfico para o sócio também, mas não adianta achar que, porque o Clube está fechado, não tem custos. Muita coisa está sendo feita neste momento lá dentro, melhorias necessárias, imprevistos que apareceram e os cuidados do nosso dia a dia para manter aquele pequeno paraíso no meio de São Carlos prazeroso como sempre foi.

Assim que for liberada a utilização, abriremos imediatamente para acesso, e acredito que todos perceberão que muito foi feito, com parcimônia e gestão dos recursos existentes. Tenho certeza de que estamos fazendo o melhor possível nesta situação tão inesperada que estamos vivendo. Acredito que, quando isso passar, muitas coisas irão mudar no nosso dia a dia, e também temos pensado e tentado adiantar alguns passos para nos adequarmos ao futuro próximo.

Como estamos planejando tudo com cautela, então é com tristeza que informo que cancelamos a realização da Festa Junina de 2020. Estamos negociando uma nova data com a atração principal e, assim que possível, informaremos aos sócios. Não tem sido fácil tomar algumas decisões, mas temos de fazer sempre o melhor para o São Carlos Clube e seus associados.

Um grande abraço a todos. Espero nos vermos em breve, saudáveis e animados para aproveitarmos o que o Clube tem de melhor!

**Marco Antonio Partel**  
Presidente



## PALAVRA DO CONSELHO

A Mesa do Conselho Deliberativo, desde o início da pandemia no país, tem acompanhado e estado ao lado da Diretoria Executiva. Antes mesmo dos decretos estadual e municipal que resultaram no isolamento social, a Mesa do Conselho já estava dando suporte e apoio ao planejamento para o encerramento das atividades cotidianas realizadas nas dependências do Clube e, por consequência, às decisões a serem tomadas no que se refere aos funcionários e à manutenção do Clube. A postura foi sempre a de respeitar a autonomia da Diretoria Executiva, mas participando de forma ativa nas decisões.

Com a obrigatoriedade do fechamento do Clube e também os cuidados necessários com a saúde de todos, o Conselho Deliberativo deparou-se com desafios que precisavam ser superados para que a Diretoria pudesse implementar suas propostas e também deixar o São Carlos Clube em condições de cumprir com suas obrigações. O primeiro desafio foi aprovar o Balanço do segundo semestre de 2019. Com o objetivo de preservar a saúde dos 51 conselheiros, a proposta foi fazer uma reunião aberta, dando ao conselheiro a opção de votar a partir de casa ou ir em horário alternado (para não gerar aglomeração) até o Clube para registrar a sua posição. A iniciativa ganhou adesão de todo o Conselho, e os 51 conselheiros participaram da aprovação do Balanço, que, de acordo com o Estatuto, deveria ser analisado e votado no mês de março.

Mas o isolamento social provocou também um olhar mais atento a todas as consequências da paralisação geral, e não só a do Clube. Diante do quadro, a hora era de olhar para o associado. Era necessário votar rapidamente a proposta da Diretoria que concedia um desconto de 10% no valor da mensalidade de Abril, com pagamento em Maio. Como a pauta exigia abrir espaço para colher a opinião de todos os conselheiros, a alternativa proposta pela Mesa foi realizar, pela primeira vez na História do Conselho Deliberativo, UMA REUNIÃO EXTRAORDINÁRIA VIRTUAL. Garantindo que todos os conselheiros pudessem permanecer em suas respectivas residências, mas analisando, com a ajuda dos pareceres das Comissões Jurídica e Financeira, a proposta que beneficiaria todos os associados que continuam apostando na manutenção necessária e na saúde financeira do Clube. Mais uma vez, o Conselho Deliberativo mostrou que está pronto a superar desafios, a inovar e quebrar “paradigmas” para continuar servindo ao Clube e cumprindo a sua missão.

**PARABÉNS A TODOS OS CONSELHEIROS.**

Mesa do Conselho Deliberativo 2019/2021

**Paulo Augusto Alves Brasileiro**

**Rafael Calil Bueno da Costa**

**Maria Cleide Patrizi**

**Tania Margareth Martini**



## Acompanhe quais obras estão sendo feitas durante a quarentena

Ao planejar uma obra no Clube, diversos fatores devem ser previamente analisados: urgência, necessidade, investimento, tempo de execução, mão de obra, materiais utilizados, cotações, alvarás necessários, etc.

Na matéria sobre Obras desta edição,

apresentaremos as manutenções que foram feitas em caráter emergencial e as obras que foram aceleradas no período de pandemia, pois certamente a interdição de alguns locais causaria transtorno aos associados, se executadas na rotina comum.

### Casa das máquinas piscinas

Substituição de registros

#### Por que a obra foi feita?

O registro das bombas apresentava corrosão e ferrugem. De acordo com o Departamento de Obras, a oxidação dessas peças é natural após muito tempo de uso, pois por ali passa água clorada que, no decorrer do tempo, vai degradando as peças, interna e externamente.

#### O que foi feito?

Os registros estão sendo substituídos por novos.

#### Benefícios:

A casa de máquinas da piscina passa a funcionar de maneira integral, em plena segurança.



## Vestiário Feminino Piscina

### Por que a obra foi feita?

O piso do box de todas as duchas estava inadequado, pois, além de antigo, não era antiderrapante e o local apresentava forte infiltração no sistema de esgoto. Em virtude do vazamento, as salas do andar inferior eram inutilizáveis e insalubres.

### O que foi feito?

Todo o sistema de esgoto foi refeito e colocou-se um novo piso antiderrapante. Além disso foi feita a reforma das divisórias de granito entre os box, a pintura do teto, paredes e caixilhos metálicos.

### Benefício:

Com a reforma do local, os associados contarão com um ambiente claro, mais segurança, privacidade e conforto em seu momento de higiene.



## Vestiário Feminino Piscina

### Parte elétrica

### Por que a troca foi feita?

As caixas de passagem de energia elétrica seguiam um sistema antigo, em que todo o cabeamento elétrico ficava abaixo do piso.

### O que foi feito?

Foi feita uma nova infraestrutura de alimentação de energia elétrica, com as antigas caixas de passagem de cabeamento sendo realocadas para o teto. Além disso, foi feita a substituição para luminárias LED.

### Benefício:

Mais segurança aos associados e economia de energia elétrica.



## Salas abaixo do vestiário feminino da piscina

Como mencionado anteriormente, o local era insalubre e inutilizado em virtude da infiltração no vestiário acima. Por esse motivo, houve a substituição completa da rede hidráulica, eliminando os vazamentos do local, e a remoção de antigas instalações elétricas.

### Benefício:

As salas serão adaptadas como oficinas de manutenção do Clube, servindo de apoio para: manutenção geral, elétrica e pintura.



## Reforma da Piscina Coberta

### Por que a obra foi feita?

Durante a quarentena, vários azulejos da piscina coberta se desprenderam.

### O que foi feito?

Substituição de azulejos. Além disso, foi detectado que o rejunte antigo estava deteriorado, por esse motivo todo o rejunte da piscina foi trocado.

### Melhoria:

A reaplicação do rejunte e a troca dos azulejos proporcionarão longevidade à estrutura da piscina.

## Novo sistema de aquecimento solar Piscina Coberta

Um novo sistema, mais adequado, está sendo instalado na piscina coberta. O investimento, que é uma fonte de energia limpa, trará economia de energia elétrica para o Clube e mais conforto ao usuário.



## Calistenia

### Por que a obra foi feita?

O piso no local era rígido e oferecia menos conforto aos praticantes.

### O que foi feito?

O local foi ampliado, novos equipamentos foram adquiridos e o espaço agora conta com piso emborrachado.

### Benefício:

Mais conforto e segurança aos praticantes.



## Rede de Esgoto – Angatú

### Por que a obra foi feita?

Houve um entupimento no sistema de esgoto, pois o sistema na região era antigo.

### O que foi feito?

Desobstrução das caixas de passagem e colocação de novas tampas.

## Bar do Bosque

Para melhor atender aos colaboradores e associados, foram feitas manutenções na pintura, substituição de torneiras, reparos e ajustes elétricos.



## Poda preventiva dos Eucaliptos

Os galhos dos eucaliptos no Bosque estavam ultrapassando o espaço aéreo no muro que faz divisa com a USP. Para atender às reivindicações da Diretoria da Universidade, preocupada com a segurança do local, contratamos uma empresa para a realização da poda preventiva.



## Banheiros da Sinuca

Em eventos como a Festa Junina e o Baile do Hawaii, os banheiros da Sinuca não comportavam o número de usuários, ocasionando longas filas.

### O que foi feito:

Feminino: o local contará com mais cabines, além de uma nova bancada para maquiagem.

Masculino: aumento na quantidade de cabines e mictórios.

Os dois sanitários serão completamente renovados, seguindo o padrão do Clube, além disso será construído um novo sanitário PNE.



# COMUNICADO

Nosso São Carlos Clube está há pouco mais de um mês fechado; uma grande tristeza e muita apreensão vêm tomando conta de todos neste momento. Embora fechado para os sócios, demos continuidade a uma série de atividades internas. A parte administrativa e financeira também realizou suas atividades normalmente.

As manutenções diárias obrigatórias também foram mantidas, e aproveitamos para fazer algumas reformas necessárias que, com a presença do sócio, seriam mais incomodas para vocês. Temos certeza de que todos perceberão que muito foi feito, e continuaremos a fazer durante esse tempo.

No começo de abril recebemos as mensalidades referentes ao uso do Clube no mês de março. Felizmente, a maioria dos sócios pagou em dia, contudo tivemos uma inadimplência de 12%, índice quatro vezes maior que o habitual.

Como é de conhecimento de todos, a premissa da Diretoria Executiva vai além de planejar e realizar bons eventos e obras. Dado o cenário atual que estamos vivendo, solicitamos a aprovação do Conselho Deliberativo e informamos que **OS ASSOCIADOS QUE ESTIVEREM COM SEUS PAGAMENTOS EM DIA TERÃO UM DESCONTO DE 10% na mensalidade de maio** (que corresponde à taxa de manutenção, construção e dependentes). Ou seja, será dado 10% de desconto a todos os associados que não tenham débitos com o Clube. **Esse desconto é somente para o mês de maio, válido até o dia de vencimento da mensalidade.**

Para conhecimento de todos, mesmo com o Clube fechado, o custeio não diminui, como imaginado por muitos. Nossa despesa com a folha de pagamento representa quase 65% do nosso custeio, e neste período estamos preservando os empregos da grande maioria de nossa equipe. Temos vários contratos em andamento; de alguns conseguimos a postergação de pagamentos, mas de outros não foi possível. Com esse desconto ofertado aos sócios, o Clube já terá de utilizar suas reservas para manter as obrigações em dia.

Acompanhe os dados abaixo e entenda nosso cenário:

Receitas do Clube (média em 2019)	R\$ 1.300.000,00
Inadimplência esperada em Maio (15%)	- R\$ 195.000,00
Desconto de 10% oferecido em Maio	- R\$ 110.000,00
Receitas das escolinhas esportivas	- R\$ 200.000,00
Receitas diversas mensais	- R\$ 100.000,00
Custeio mensal básico do Clube	- R\$ 900.000,00
<b>Resultado para o mês de Maio</b>	<b>Déficit de R\$ 205.000,00</b>

Como podemos ver, a Administração tem feito sua parte para manter o Clube sadio, mas também proporcionando um abatimento para os sócios neste momento delicado.

Contamos com a colaboração de todos! Continuaremos fazendo o possível para enfrentarmos esta situação sempre com cautela, serenidade e respeito em nossas ações e decisões.

**Diretoria Executiva, Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal**



# São Carlos Clube



## A Medicina Integrativa como alternativa para o envelhecimento saudável

*Tratamento individualizado, intervenção precoce na prevenção de doenças, reposição e controle hormonal, qualidade de vida e longevidade representam a cultura da medicina integrativa*

A medicina preventiva e integrativa é uma especialidade médica que se dedica à prevenção de doenças e à promoção da qualidade de vida. Essa especialidade começou a ganhar força na década de 1980, inicialmente nos Estados Unidos, que estavam preocupados com os altos custos de tratamento em seu sistema de saúde.

A importância do trabalho desses profissionais ficou evidente principalmente depois da comprovação de que o investimento em ações de prevenção e promoção da saúde reduziu significativamente as despesas com tratamentos de doenças em fases avançadas, como câncer e diabetes, por exemplo. "Com a urbanização, o estilo de vida não saudável é responsável por desencadear uma série de doenças. Detectar precocemente os riscos e evitá-los, ensinando o paciente a viver mais e melhor, é nosso principal papel", explica Dr. Bruno Barizza, médico especialista em medicina integrativa e preventiva.

### Quando começar um tratamento

O médico explica que cuidados preventivos em um indivíduo saudável reduzem significativamente o risco de doenças e resalta que o momento para implementar uma rotina saudável é agora. "Comento sempre com meus pacientes que agora é o momento certo para começarem a se cuidar, mas normalmente as pessoas se preocupam com isso somente quando a doença já está instalada. O ideal seria que a pessoa iniciasse os cuidados com a saúde do bebê já na gestação, portanto, quanto antes, melhor!" Em concordância com o Dr. Paul Ling Tai, grande nome da medicina anti-envelhecimento, Dr. Barizza defende que devemos iniciar a reposição e controle hormonal assim que notarmos que o corpo começa a dar sinais de redução de seus processos físicos, químicos e biológicos. "Normalmente, iniciamos essa investigação aos 20 anos."

## Como se cuidar durante a pandemia

O médico lembra que a humanidade já passou por vários processos e que sobreviveremos a outras pandemias graças à nossa imunidade. E garante que podemos fortalecê-la de forma simples. “Devemos ingerir sempre legumes, verduras, carnes, oleaginosas e frutas. Para turbinar nossa imunidade, recomendo o consumo frequente de alimentos como alho: possui selênio, zinco e alicina; cebola: anti-inflamatório natural; frutas cítricas: ricas em vitamina C, que é antioxidante, promove resistência a infecções respiratórias e gripes; gengibre: apresenta importante ação bactericida e auxilia principalmente nas infecções de garganta; beterraba, cogumelo shiitake, vegetais verde-escuros, castanhas: ricos em selênio, zinco e vitaminas.” Ele explica ainda que a “individualidade bioquímica” permite que, atualmente, os médicos e nutricionistas consigam modificar a alimentação, tornando-a mais equilibrada e nutritiva de acordo com a necessidade de cada um.



Mas Dr. Barizza alerta que, para manter o equilíbrio imunitário, o sono e a prática de atividades físicas, mesmo em casa, também são essenciais. E destaca que devemos evitar o álcool e açúcar.

## Equilíbrio

De acordo com o médico, o segredo da saúde do corpo não se concentra apenas no consumo de nutrientes. “É importante que aja equilíbrio hormonal e de nutrientes, ou seja, não adianta uma pessoa ter ótimos níveis de testosterona, se não tiver também progesterona; não adianta ter ótimos níveis de vitamina C, sem que tenha também B12; não adianta ter o mineral selênio se não tem magnésio; e assim por diante. As vitaminas e os minerais devem estar em equilíbrio e em determinada razão molar para que tenham efeito benéfico ao corpo. Este é o segredo.”

## Vegetais e nutrientes



Ao avaliar a agricultura tradicional, Dr. Barizza ressalta que levamos o solo ao esgotamento de nutrientes ali presentes, pois muitas vezes não há um sistema de reposição ideal. “Os agricultores repõem somente o essencial para o crescimento e colheita da planta, porém, se compararmos com o nível de nutrientes dos vegetais, frutas e legumes da época de nossos avós, percebemos a queda no nível de nutriente de cada alimento conforme as gerações vão nascendo.”

Também destaca que, em geral, as pessoas ingerem somente frutas que lhes são familiares ou vegetais específicos. “Deveríamos variar ao máximo a diversidade de frutas, legumes e vegetais da alimentação, pois, quanto maior a variedade de alimentos, maior o fornecimento de nutrientes ao sistema metabólico”, garante.

## Vitaminas manipuladas



Dr. Barizza explica que as vitaminas são compostos orgânicos essenciais para que nosso corpo mantenha o adequado funcionamento metabólico. Sendo assim, a falta ou excesso de vitaminas no corpo, por período determinado ou dependendo da especificidade de cada um, pode causar alterações e doenças no indivíduo. “Nosso corpo funciona

# SAÚDE

como um laboratório bioquímico no qual diversas reações estão ocorrendo, e muitas vezes, por conta da rotina corrida ou de tradições familiares, não temos tempo ou conhecimento para fornecer ao corpo tudo de que ele precisa para funcionar bem. Cerca de 80% das doenças do mundo poderiam ser evitadas se conseguíssemos alinhar mente-saúde-espírito de forma preventiva! Por esse motivo, sou a favor da reposição de vitaminas em forma de comprimidos.”

## Recomendações

“O ideal é que o paciente consulte sempre um médico especialista neste assunto para que cada caso seja estudado! Normalmente, pessoas obesas, com hipotireoidismo, cansaço crônico, fadiga, alterações do sono, baixa da libido e queda de cabelo são as que mais nos procuram, contudo, praticamente todas as pessoas necessitam de reposições de vitaminas e minerais.”

## Riscos

“Como o nome já diz, suplementos servem para complementar deficiências que seu organismo possui. Tudo na vida depende do equilíbrio; no caso do que ingerimos, depende da dose! Podemos ter remédios que em baixas doses nos ajudam muito e em concentrações maiores são venenos. Por isso, sempre procure um médico que trabalha e vive esse estilo de vida para melhor guiá-lo nas suas mudanças de hábitos e no uso de quaisquer suplementos. Os suplementos tornam a vida mais prática quando bem utilizados!”

### Dica preciosa:

*“Devemos descascar mais os alimentos e desembulhar menos. E sempre, sempre, sempre, beber muita água!!!”*

### Dr. Bruno Barizza

Médico especialista em  
Medicina Integrativa e Preventiva  
CRM 159713



Um amor  
mais forte  
que tudo,  
mais obstinado  
que tudo,  
mais duradouro  
que tudo!

Mães

O **SCC**  
deseja um Feliz  
**Dia das Mães**  
a todas as nossas  
associadas.



São Carlos Clube



## A alimentação e a imunidade

A pandemia de coronavírus está afetando todos os aspectos de nossas vidas, especialmente o isolamento social, que nos impõe um novo estilo de vida. Mais do que nunca, a alimentação saudável e equilibrada é uma forte aliada no bom funcionamento do nosso corpo e fortalecimento do sistema imune.

Em entrevista exclusiva a esta edição de maio da **Revista do São Carlos Clube**, a nutricionista Marita S. Mecca faz um balanço geral de quais alimentos são essenciais para termos uma vida saudável, o que ingerir em cada estação e até mesmo dicas de alimentos que aumentam a imunidade. Confira:

### Quais alimentos nunca devemos deixar de consumir para termos uma vida saudável?

Para termos uma vida saudável devemos ter um equilíbrio na ingestão dos nutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo. Isso inclui carboidratos, proteínas, gorduras (macronutrientes), além de vitaminas e minerais (micronutrientes). Portanto, nenhum grupo alimentar deve ser excluído de nossa dieta por muito tempo, pois isso acarretará deficiências nutricionais. Devemos consumir diariamente cereais, preferencialmente integrais; leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), frutas, verduras, legumes; boas fontes de proteína, seja ela animal ou vegetal; e gorduras

boas como de azeite, abacate, castanhas. Incluir chás no dia a dia é um hábito muito saudável que acaba introduzindo uma série de fotoquímicos benéficos, antioxidantes com ações diversas como ansiolíticos, calmantes, anti-inflamatórios, imunomoduladores, anticancerígenos, dentre outros.

### Quais alimentos devemos consumir em cada estação do ano?

A alimentação saudável balanceada deve estar presente em todas as estações, porém priorizar alguns tipos de alimentos em cada uma delas pode ser uma boa opção tanto para o organismo como para o bem-estar emocional.

**No Verão**, as perdas de água e sais minerais causadas pelo calor são grandes, portanto devemos aumentar o consumo de líquidos: água, água de coco, suco de frutas naturais (sem excessos), chás gelados, frutas frescas e aquosas como melão, melancia, maçã, pera e limão, saladas de folhas.

**No Outono**, devemos preparar o corpo para o inverno, com reforços para o sistema imunológico. Trata-se do período mais seco do ano, portanto o consumo de líquidos torna-se essencial, podendo dar ênfase para

chás mornos a quentes, de gengibre, por exemplo, que já ajuda a aquecer o corpo e é excelente para a imunidade. Abuse de alho, cebola, pimenta, cardamomo, como condimentos. Use extrato de própolis com maior frequência como um ótimo reforço para o sistema imune também.

**No Inverno**, o gasto energético basal pode aumentar em 10% para o aquecimento corporal. Isto não significa que você pode abusar das dietas ricas em gorduras e açúcar, que costumam aumentar nessa época no ano. Alimentos mornos a quentes aquecem melhor o corpo e a alma. Dê preferência a legumes cozidos aos crus, alimentos quentes aos frios, e abuse do picante, a fim de melhorar a circulação e a imunidade, como canela, gengibre, pimenta, alho e cravo. As sopas, além de aquecerem, podem concentrar muitos nutrientes, e é possível abusar nos condimentos. Não há melhor época do ano para a introdução de chás naturais.

**Na Primavera**, é hora de eliminar os quilinhos que talvez tenha ganhado no inverno, priorizando o consumo de frutas, legumes e verduras que auxiliam também na desintoxicação. Folhas verdes, gengibre, cúrcuma, spirulina, são boas opções para acrescentar em sucos/shots "Detox".

### Quais alimentos aumentam a imunidade?

Algumas raízes, como inhame e gengibre, são excelentes para o sistema imune. Entre as frutas, limão, que tem ação anti-inflamatória e neutraliza o pH sanguíneo, e as frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola e kiwi. Folhas verde-escuras, como as de couve, espinafre e brócolis, e legumes são ricos em ácido fólico.

Cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico) são ricos em zinco, aumentando a defesa imunológica. As oleaginosas, castanhas, amêndoas, nozes, amendoim, além de zinco, também são ricas em vitamina E, um potente antioxidante.

Alho, cebola e pimenta, que podem ser utilizados diariamente como condimentos, são ótimos também para o sistema imune.

Um destaque especial ao mel, ao extrato de própolis e ao gengibre, já citado, que contêm compostos com capacidade de al-

terar e regular o sistema imunológico, além de ser antibacteriano e antiviral.

### De acordo com as fases da vida a alimentação deve mudar? Por quê?

Certamente, pois em cada fase da vida temos uma necessidade nutricional específica, lembrando que em todas as fases a base da alimentação saudável e balanceada deve estar presente, porém as quantidades e a atenção a determinados nutrientes irão variar.



### Você é a favor de vitaminas manipuladas para suplementar nossa alimentação?

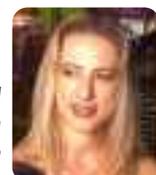
Sim, lembrando sempre que os suplementos não devem substituir os alimentos, mas em vários casos eles são, sim, necessários e uma excelente ferramenta na prevenção e/ou tratamento de doenças.

### Em que casos as vitaminas manipuladas são indicadas?

São indicadas em casos de deficiências ou para auxiliar em alguns tratamentos que necessitam de uma dose maior de determinadas vitaminas. A suplementação de vitaminas, bem como a prescrição de um medicamento, devem ser sempre realizadas por um profissional capacitado diante de uma avaliação prévia, pois podem, sim, acarretar problemas em doses erradas ou se mal administradas. Como há séculos dizem: "A diferença entre o remédio e o veneno é a dose". E isso vale também para as vitaminas, minerais, fitoterápicos e, até mesmo, chás.

**Marita S. Mecca**

Nutricionista  
CRN 19382





## A importância da figura materna no desenvolvimento humano

O fato de existirem crianças criadas sem os pais não é motivo para acreditar que a presença deles não é necessária. Crescer sem um dos pais, ou sem os dois, é uma fatalidade que pode até ser contornada, dependendo da situação na qual a criança se encontra, mas não é, por natureza, o ideal para o integral desenvolvimento da pessoa humana.

Quando falamos de figura materna ou figura paterna, não estamos nos limitando aos pais biológicos, mas sim aos pais que convivem e desempenham de maneira presente esse papel diante do desenvolvimento dos filhos. O que ocorre é que tanto o pai quanto a mãe são responsáveis pela formação de bases fundamentais da psique (o intelecto que contém os sentimentos mais profundos de alguém). Como são os primeiros a conviver com a criança, eles passam uma série de influências que serão fundamentais para uma vida adulta com a saúde emocional equilibrada.

Como dito, não devemos nos prender a estigmas sociais de que esse papel deve ser realizado exclusivamente por pais biológicos. É necessário compreender que estamos falando de PESSOAS, e estas podem ser representadas por integrantes da família da crian-

ça ou por pais adotivos, podendo estes ser casados, solteiros ou em união estável.

Educar um filho não é tarefa fácil, afinal os cuidados com ele devem ser constantes e permanentes, e são a chave para a saúde de toda e qualquer criança, mesmo após ela ter alcançado certo grau de desenvolvimento e independência.

A criança precisa de ajuda durante o período de imaturidade e, assim, a família tem dupla função no papel estruturador. Primeiramente, na satisfação de necessidades básicas como alimentação, abrigo e proteção; em segundo lugar, proporcionando-lhe um ambiente saudável no qual possa desenvolver ao máximo suas capacidades físicas, mentais e sociais para poder lidar eficazmente com o mundo adulto. Essa criança precisa crescer numa atmosfera de afeição e segurança.

A figura paterna representa a autoridade, a lei, os limites que disciplinam a criança. É a presença do pai que ajuda a criança a separar-se da ligação primária com a mãe para explorar e descobrir novas relações, tornando-se mais autônoma e independente. Mas a partir de agora vamos focar na figura da mãe, que é importante desde o início da

vida de uma criança, pois é ela quem protege e acolhe.

Um dos principais papéis da figura materna na formação do aparelho psíquico é a confiança, tanto em si mesmo como nas outras pessoas. É a mãe que dá conselhos em que devemos confiar, é ela que aprova os relacionamentos de amizade e amorosos. Quando há alguma dificuldade ou falha na figura materna, o indivíduo pode ter a eterna sensação de que não pode confiar em ninguém, a postura defensiva é constante – uma hipervigilância –, como se algo fosse atacá-lo a qualquer momento.

A figura materna também é responsável por nos permitir errar, é ela que nos diz que “está tudo bem”, que alivia o peso da culpa quando estamos realizando algo e o resultado não é o esperado, que não há problemas em refazer algo, que nos dá a leveza de aprender com calma e paciência. Quando esse processo não é elaborado de forma congruente, o sujeito pode se tornar extremamente rígido consigo mesmo e com os outros. Eleva o seu nível de autocobrança e sofre inevitavelmente de frustrações. Como o seu padrão é elevado, não admite seus erros nem os de ninguém, tendendo a ser autoritário consigo mesmo e com os outros. Coloca seus objetivos em escalas elevadíssimas e se processa como incansável e infalível.

O afeto, a sensibilidade e as ligações sentimentais estão totalmente relacionados com a figura materna, sendo representada como uma figura amorosa, a qual promove a liberação dos nossos sentimentos, mostrando a empatia e também a necessidade de expressar como nos sentimos perante as situações de nossas vidas. Quando esses elementos estão ausentes no processo de formação da psique, o sujeito pode reprimir quase totalmente seus sentimentos pela necessidade de não se mostrar “fraco” diante das situações da vida, tendo dificuldade na comunicação dos seus sentimentos e até mesmo no entendimento dos sentimentos dos outros. Não raramente pode desenvolver um padrão de individualidade e egoísmo elevado, pois, como não desenvolveu a empatia, não sabe se colocar no lugar do outro. Em momentos de grande emoção, tem muita dificuldade de lidar com os sentimentos, reprimindo-os todos de forma feroz. Dá a impressão de ser uma pessoa fria e de poucos contatos carinhosos.

A figura da mãe nos passa a sensação de que, sempre que houver necessidade, podemos pedir apoio. Isso se constrói com pedidos pequenos como comida, água, brincadeira e até mesmo com questões emocionais. Ainda temos na mãe a percepção de que os problemas podem ser divididos, bem como a responsabilidade pelas situações, quando a figura apresenta a necessidade de cada um contribuir para os afazeres da casa, por exemplo. É a mãe que supre, nos primeiros anos de vida, as necessidades mais básicas e também ensina a responsabilidade e as consequências dos atos em nossa família. Quando este processo é falho ou, ainda, ausente, o sujeito pode ter extrema dificuldade em pedir ajuda em qualquer situação da vida. Toma a postura de assumir todas as responsabilidades nas áreas de sua vida, sendo o “salvador da pátria”, sobrecarregando a si mesmo com problemas dos outros. Nasce, então, o processo de se sentir sozinho e abusado, ignorando o fato da divisão de responsabilidades e de resultados. Tem necessidade de acúmulo de objetos e suprimentos, como se precisasse suprir um imenso vazio interno, com intensa propensão para compulsões em geral.

É importante lembrar que não estamos falando da mãe biológica, mas sim da figuração da mãe na vida. É muito comum algum desses traços aparecerem na vida do sujeito mesmo com uma mãe presente, mas que carrega dificuldades. Por isso, é importante você, que desempenha o papel da figura materna (muitas vezes realizado por uma figura masculina), compreender que o processo de psicoterapia pode fazer com que desenvolva e entenda algum complexo materno que foi instalado no curso de formação do seu aparelho psíquico e, assim, anule o processo de transmitir aos seus filhos padrões de comportamento herdados de sua geração. Portanto, para evitar um ciclo vicioso, lembre-se de que sua mãe foi a melhor que conseguiu ser, e você também pode buscar a sua melhor versão, uma versão de amor, talvez a maior e mais recompensadora de qualquer ser humano.

**Ana Paula Balan**  
Psicóloga Clínica  
CRP 06/132175



CLICK SOCIAL



## Torneio Aberto de Verão

Confira as fotos dos premiados no último torneio de tênis realizado antes da pandemia.

**Patrocinadores:** C-Lig, Boné e Cia, Jabu, FD Encordoamentos e Nanox



**CATEGORIA 11-12 M1**



**CATEGORIA 11-12 M2**



**CATEGORIA 13-14 M2**



**CATEGORIA 15-18 M1**



**CATEGORIA 15-18 M2**



**CATEGORIA 19-29 M1**



**CATEGORIA 30-39 M1**



**CATEGORIA 30-39 M2**



**CATEGORIA 40-49 M1**



**CATEGORIA 40-49 M2**



**CATEGORIA 50-59 M1**



**CATEGORIA 50-59 M2**



**CATEGORIA 11-12 w**



**CATEGORIA 15-18 w**



**CATEGORIA ELITE M**  
CAMPEÃO: EMERSON LIMA  
VICE-CAMPEÃO: FRANCISCO SILVEIRA



**CATEGORIA ELITE W**  
CAMPEÃ: NATHALIA LONGOBARDI  
VICE-CAMPEÃ: MANOELA QUINTANILHA



## Porteiro Toti recebe homenagem do município

Com saudades, nos lembramos de Antônio Pereira de Lucena, o porteiro Toti, que por quase 40 anos serviu com excelência nosso querido São Carlos Clube.

A Lei de nº 19.228, de 22 de julho de 2019, de autoria de João Batista Muller – vereador MDB, denomina “Antônio Pereira de Lucena – Toti” a Rua do Loteamento Residencial Eduardo Abdelnur II (atual Ipê Mirim).

O local ainda está em construção, mas é com muita alegria que divulgamos a iniciativa e homenagem da Prefeitura Municipal de São Carlos, fato que eternizará o nome de nosso colaborador que acompanhou de perto várias gerações e será lembrado por suas décadas de dedicação, compromisso e amor ao São Carlos Clube.

### Sobre Toti

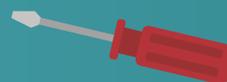
O menino de Pernambuco começou a trabalhar na lanchonete da Sede Avenida como atendente antes da década de 80. Em 82 foi convidado pelo presidente da época, José Gullo Filho, para ser porteiro na Sede de Campo.

✦ 13/07/1944 † 11/02/2018



**1º DE MAIO**

# DIA DO TRABALHO



**TODA PROFISSÃO É GRANDE  
QUANDO EXERCIDA COM  
HONESTIDADE E DEDICAÇÃO.**

**FELIZ DIA DO  
TRABALHADOR!**



**São Carlos Clube**

**02**  
**MAIO**  
**13H**

**LIVE**  
**SÃO CARLOS CLUBE**

PicPay



**AO VIVO**  
**PELO FACEBOOK:**

**SÃO CARLOS CLUBE**

**ARRECAÇÃO DE DOAÇÕES**  
**PARA O ABRIGO DE IDOSOS**  
**HELENA DORNFELD**

**BANCO DO BRASIL • AGÊNCIA: 0295-X • CONTA: 4072-X**  
**CNPJ: 45.356.458/0001-16**



**ANDRÉ**  
**DE SOUZA**



**BRUNO**  
**BERNINI**



**MARIA**  
**BUTCHER**



**VLAD**



**São Carlos Clube**



**ESTAMOS ESPERANDO POR VOCÊS!**



**São Carlos Clube**