



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 102 | Junho de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



CUIDADOS AO TREINAR EM CASA

*OS RISCOS DAS ATIVIDADES
FÍSICAS SEM SUPERVISÃO*

COMPORTAMENTO • OBRAS • HOME OFFICE • SAÚDE

BREVE LANÇAMENTO

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



imracto



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**

montedasaraucarias.com.br

SUMÁRIO



REVISTA DIGITAL É APROVADA PELOS ASSOCIADOS

5



COMO DIFERENCIAR A DOR DE UMA LESÃO?

6



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA

8



HOME OFFICE E A IMPORTÂNCIA DA POSTURA CORRETA

10



OBRAS NO SCC

12



AS RELAÇÕES AMOROSAS NA CONTEMPORANEIDADE

16



OS RISCOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS SEM SUPERVISÃO

18





PROJETO MAPEOU ESPÉCIES DE ÁRVORES E AVES DO SCC

20

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

 [saocarlosclubesc](https://www.instagram.com/saocarlosclubesc)

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

Revisão:

Dirlene Ribeiro Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Já passamos por abril e maio com as portas do Clube fechadas para os associados, chegamos a junho com a Festa Junina cancelada, talvez pela primeira vez na história. Adiamos o Rock no Bosque para setembro, na esperança de que as coisas estejam melhores lá pra frente.

Acreditamos que dias melhores estão por vir! Já solicitamos a reabertura parcial do Clube por duas vezes junto à Prefeitura, mas infelizmente nosso apelo foi negado. Nossa proposta foi abrir das 7 às 10 horas, somente a pessoas acima de 60 anos, para atividades ao ar livre. Após às 10 horas, ficaria aberto para todas as outras idades, mas também apenas para atividades ao ar livre. A prática de atividade física faz bem para o corpo e melhora nossa imunidade; com segurança e os devidos cuidados, a volta gradual será muito boa para todos.

Temos mantido nossas redes sociais ativas, com informações sobre nossas manutenções diárias e Lives com nossos profissionais de educação física. Neste mês de junho daremos início à aquisição de alguns novos equipamentos para nossa Academia; renovaremos e aumentaremos a oferta de determinados grupos de aparelhos de musculação, pois precisamos nos manter atualizados com o mercado.

Em maio, conseguimos aprovar um desconto de 40% na mensalidade do Clube.

Ressalto que já não estamos cobrando atividades extras, também abrimos mão de muitas outras receitas, e agora mais esse desconto será concedido em respeito aos associados. É obrigação desta Diretoria, como gestores do Clube, gerir muito bem nossas contas neste momento.

Muitas pessoas, em seus comentários, referem-se à conta de energia do Clube, que baixou, e por isso deveria haver desconto na mensalidade. Quero esclarecer que a redução no consumo de energia do Clube representaria um desconto de menos de R\$8,00, por sócio, por mês. Os abatimentos que estamos concedendo aos sócios – maio, 10%; junho, 40% – são fruto de um trabalho muito mais extenso, com uma visão muito mais abrangente do Clube. Negociações e decisões difíceis são tomadas quase todos os dias, visando ao melhor para todos: associados, fornecedores e colaboradores. Acreditem, é mais difícil administrar o Clube fechado do que quando ele está aberto, em atividade.

Vamos continuar nos esforçando para administrar o Clube fechado, mas queremos que tudo volte ao normal logo! Todos vocês fazem muita falta lá, temos ideias e projetos para viver essa nova fase pós-pandemia. Espero agradecer a todos na nossa volta.

Abraços, saúde e paz a todos! Nos vemos em breve!

Marco Antônio Partel

PALAVRA DO CONSELHO

Caros Associados,

Em conversa com um amigo, concordamos que estamos passando por um momento épico da humanidade, e a nossa tarefa é oferecer o nosso melhor a tudo o que nos rodeia, a tudo o que nosso poder de atuação alcança. Assim poderemos nos tornar mais atenciosos, caridosos, calmos ou, até mesmo, mais questionadores. É o momento de “quebrar paradigmas”.

E é nesse sentido que a atual Diretoria Executiva está seguindo com a administração do São Carlos Clube. Nosso papel como Conselheiros, em especial a Comissão Financeira, é o de analisar, verificar, questionar e oferecer novos pontos de vista para uma situação totalmente inédita para todos nós. Para isso temos que, além de analisar os números do nosso Balanço

Financeiro, valer-nos da visão holística que a situação exige. E é isso que o Conselho Deliberativo tem feito.

Todos sabemos que a situação financeira do Clube é favorável, portanto, quando a Diretoria Executiva solicitou os descontos nas taxas de administração e construção, demos nosso aval a uma ação nunca vista antes na história do São Carlos Clube.

Acreditem, caros amigos associados, todos estamos fazendo o nosso melhor, nos esforçando ao máximo para achar o equilíbrio nisso que estamos chamando de “O NOVO NORMAL”. Tenho certeza de que sairemos deste momento muito mais fortes, para seguirmos firmes nesta nova década que se inicia, cheia de grandes desafios.

Um fraternal abraço a todos,

Fábio Sverzut
Presidente da Comissão Financeira

ACONTECE NO CLUBE

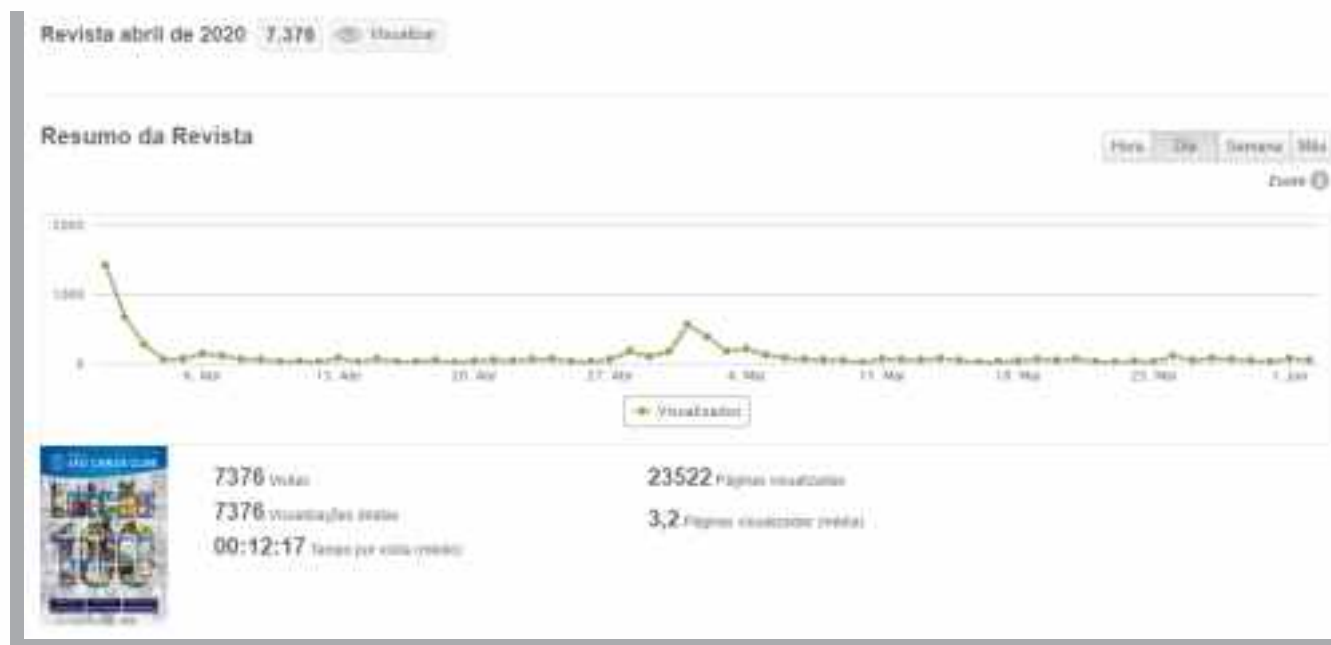
REVISTA DIGITAL É APROVADA PELOS ASSOCIADOS

DESDE O MÊS DE ABRIL, A **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** PASSOU A SER DISPONIBILIZADA APENAS NO FORMATO DIGITAL

A **Revista do São Carlos Clube** é um dos principais veículos de comunicação do SCC. A 100ª edição, lançada em abril de 2020, foi comemorada com uma mudança radical em sua veiculação: por conta da pandemia de Covid-19, agora a revista está disponível apenas no formato digital.

As mudanças impostas pela quarentena, como a não realização de eventos e torneios esportivos, além do posterior fechamento do Clube, possibilitaram que o Departamento de Relações Públicas trabalhasse na difusão de outras pautas, de interesse não apenas dos associados, mas também da sociedade em geral.

Temas como saúde, nutrição e até equilíbrio emocional foram incorporados nas revistas para que o Clube consiga apoiar a população de alguma forma neste momento ímpar pelo qual estamos passando. O mapeamento do número de acessos e downloads da revista só confirma que o formato digital ganhou a aprovação de um grande número de leitores e veio pra ficar. Na edição de abril, por exemplo, foram 7.376 acessos!



Quer ser o próximo entrevistado ou sugerir um tema para a revista?
Escreva-nos! Sua opinião é importante para nós: rp@saocarlosclube.com.br

SAÚDE

COMO DIFERENCIAR A DOR DE UMA LESÃO?



COM:

Thiago Cintra

CREFITO 56833-f

Desde a chegada do novo coronavírus, muitas pessoas têm adotado a prática do distanciamento social, permanecendo a maior parte do tempo dentro de casa a fim de mitigar o alastramento do contágio. Entretanto, confinadas, estão muito mais suscetíveis ao sedentarismo, passando grandes períodos sentadas ou deitadas, o que implica consequências negativas para o organismo.

Por esse motivo, especialistas recomendam que, mesmo em quarentena, seja mantida uma rotina de exercícios físicos. Com o auxílio de profissionais capacitados, a prática de exercícios físicos regulares combate o sedentarismo, o estresse e a ansiedade, além de fazer bem ao sistema imunológico.

Os exercícios, porém, devem ser realizados com alguns cuidados, independentemente de se tratar do indivíduo que já se exercitava antes da quarentena ou aquele que se motivou e começou a prática de atividades físicas na pandemia. Nesta edição, convidamos o fisioterapeuta Thiago Cintra, especialista em doenças da coluna, para responder a algumas perguntas sobre eventuais dores durante a realização de atividades físicas em casa. Confira a entrevista:

SCC: A quarentena fez com que as pessoas passassem a treinar em casa, além de inspirar as sedentárias a iniciarem atividades físicas. As que já treinavam, devem tomar quais cuidados?

R: Pessoas que já treinam com frequência dificilmente se machucam com atividade física, pois já têm conhecimento acerca dos exercícios executados, além de muitas serem orientadas por seus personal trainers ou por educadores físicos de sua confiança. O que pode vir a acontecer, em alguns casos, é que, durante a

atividade feita em ambiente domiciliar, alguns exercícios acabam sendo realizados com o posicionamento irregular e de forma inadequada, podendo gerar desconforto músculo-articular em virtude da sobrecarga mecânica ou muscular. Por isso, o ideal seria a realização de um aquecimento dinâmico antes de iniciar as atividades, seguido da execução da atividade física dentro dos limites de cada pessoa; ao término, alongamentos específicos pós-atividade. Essa seria uma boa forma de evitar lesões musculoesqueléticas durante o treinamento domiciliar. Deve-se sempre salientar que o exercício em si não machuca, o que machuca é sua execução de forma incorreta.

SCC: Já as pessoas que antes não treinavam, normalmente, sentirão dores no corpo. Como identificar se a dor é apenas muscular ou uma lesão?

A diferença entre dor muscular e lesão é bem simples: dor muscular, que pode vir a se manifestar pós-atividade, tem começo, meio e fim. Essa manifestação não deixa nenhum tipo de resquício doloroso depois de determinado período, que gira em torno de 48 horas. Já a lesão pode ter várias características, como dor constante, dor intermitente gerada quando a articulação ou musculatura é solicitada, dentre outras. Nesses casos, a manifestação traz desconforto durante a execução e pode culminar até na incapacidade funcional.

SCC: E a dor neural? Qual sua característica?

A dor neural relacionada à coluna vertebral é caracterizada por compressão da medula espinhal e da raiz nervosa, ou um estiramento da raiz nervosa. Normalmente, essas dores acontecem por sobrecarga mecânica na região da coluna lombar e cervical e tem como características dor

parestesia, queimação, ardência, além de choque em membros superiores e inferiores, podendo ser unilateral, em casos relacionados à hérnia de disco e estenose de forames de conjugação, e bilateral, em casos relacionados à estenose de canal medular, listese de corpo vertebral e nos casos de lesões neurais relacionadas ao estiramento. Normalmente ocorrem em alongamentos executados além do limite muscular do indivíduo. Em alguns casos mais severos pode levar até à aderência de raiz nervosa, o que faz com que ocorra a perda de amplitude do membro acometido. As lesões neurais podem gerar dores que se iniciam na cervical e vão até as mãos. Também podem acontecer na lombar e chegar até os dedos dos pés. A localização da dor está diretamente relacionada com o nível vertebral que está sendo acometido.

SCC: O que fazer para evitar lesões?

A melhor maneira é procurar a orientação de um profissional da área, para que seja criado um plano de treinamento. Assim, estabelece-se um planejamento individual respeitando as características do indivíduo. Nos casos de pacientes com patologias preexistentes, o ideal é consultar a equipe interdisciplinar, para que se

possa executar atividades físicas de forma mais segura, impedindo o agravamento da mesma. Entretanto, gostaria de salientar que em problemas de coluna, nos casos de pacientes acometidos por hérnia de disco, aproximadamente 80% estão relacionados à má postura, por permanecerem sentados por longos períodos sem intervalo, ou seja, a inatividade causa mais transtornos do que a atividade.

SCC: Em que momento devemos recorrer a um fisioterapeuta?

Deve-se recorrer ao fisioterapeuta nos casos de lesões traumáticas ou de dores constantes.

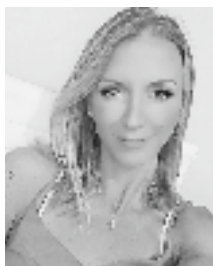
SCC: O acompanhamento regular de um fisioterapeuta é indicado em quais situações?

A regularidade do tratamento se dá dependendo do tipo de lesão/dor. Idealmente, deve-se realizar uma avaliação fisioterapêutica e, com base na avaliação, planejar o que será feito como tratamento.



QUARENTENA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA



POR:

Luciana Pfeifer Merlin

Nutricionista

CRN: 46106

Todos nós sabemos que uma alimentação balanceada e equilibrada deve privilegiar a ingestão diária de frutas, verduras, proteínas, carboidratos complexos e gorduras poli-insaturadas, pois são fundamentais para a manutenção da nossa saúde. Porém, neste período que estamos vivendo, mais do que nunca, nosso corpo e sistema imunológico precisam estar fortalecidos, então o ideal é tornar tudo isso um hábito diário, evitando ao máximo sobrecarregar nosso corpo com alimentos de baixo valor nutritivo e prejudiciais à nossa saúde e imunidade, como, por exemplo, alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas e cheios de açúcares.

A alimentação não deve jamais ser válvula de escape para qualquer frustração ou compensação. Devemos ter consciência de que a comida/alimento tem por função principal nutrir nosso corpo, alimentar nossas células (para que tudo funcione bem) e nos fornecer energia para realizarmos todas as nossas atividades do dia a dia.

APRENDA A DIFERENCIAR A FOME DA VONTADE DE COMER!

A fome é algo fisiológico, o corpo demonstra que está com falta de energia e que precisa do alimento, é uma sensação física com uma série de estímulos, como a sensação de estômago vazio, a dor de cabeça, a liberação de alguns hormônios, e não consiste na vontade de consumir algum alimento específico. Costumo falar que, quando estamos com fome, comemos o que temos disponível, não selecionamos nem escolhemos o alimento que vamos comer.

Já a vontade de comer está ligada a um mecanismo de recompensa cerebral, é algo específico, você sabe o que quer comer. O estômago não ronca, você não tem fraqueza, não tem dor de cabeça, você come algo para sentir prazer e normalmente está relacionado com alguma situação emocional: ansiedade, stress, angústia, tristeza, alegria, felicidade extrema, etc.

Portanto, sempre, antes de comer, pare e analise: Por que você vai comer? Realmente é fome? Ou é somente a vontade de comer para preencher algum espaço, lacuna, falta ou excesso do momento? Se for a segunda opção, mude o foco, procure fazer outra coisa neste momento, veja um filme, leia um livro, estude ou faça alguma outra atividade que lhe dê prazer.



E quando der aquela vontade incontrolável de comer um doce? Não tem problema, opte por um doce mais nutritivo ou funcional se possível, como, por exemplo: chocolate meio amargo, barrinhas de alfarroba, frutas secas, damascos, tâmaras, ameixas secas, iogurtes naturais ou frutas *in natura*. Mas lembre-se de que a diferença entre o consumo saudável e o exagero está na quantidade ingerida desses alimentos. Não devemos nunca matar a fome com o doce, nem devemos fazer desse alimento nossa fonte principal de energia. Seu consumo deve ser eventual e estar associado sempre a uma alimentação nutritiva e equilibrada.

Já existem diversos estudos apontando a obesidade como fator agravante do quadro de doenças como o diabetes, resistência à insulina, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, baixa imunidade, maior facilidade a infecções e inflamações, dentre outras. A obesidade contribui para um estado de inflamação crônica em nosso organismo, pois, como sabemos, o tecido adiposo é secretor de substâncias pró-inflamatórias, como, por exemplo, citocinas pró-inflamatórias. Nossas células do sistema imunológico possuem vários receptores para essas citocinas, sendo assim, o aumento do tecido adiposo observado no quadro de obesidade sugere também ter forte influência negativa na resposta imunológica desses mesmos indivíduos.

Para evitar o ganho de peso e o acúmulo de gordura, que leva ao sobrepeso e/ou à obesidade (em qualquer momento de nossas vidas), existe uma regra básica: a ingestão calórica diária não deve ser superior ao gasto calórico diário de cada indivíduo. Partindo deste princípio, em um segundo momento, devemos estar atentos à qualidade e nutrientes dos alimentos consumidos, pois de nada adiantaria para nossa saúde ingerir alimentos não nutritivos, mesmo que fossem com poucas calorias, no decorrer do dia... Sendo assim, alimente-se bem, fique atento não só à quantidade, mas também à qualidade da sua alimentação, para que você possa ter saúde, ter uma vida saudável e deixar seu corpo mais fortalecido.

Durante este período que estamos vivendo, devemos tentar criar rotinas diárias, cuidar muito da nossa alimentação, ter momentos de lazer mesmo que em casa, praticar algum tipo de atividade física, para que possamos deixar nosso corpo mais saudável e fortalecido, caso ocorra um possível contato com qualquer vírus ou agente agressor externo, cuidando sempre de nossa saúde, nossa alimentação, nosso físico e do nosso psicológico.



SAÚDE

HOME OFFICE E A IMPORTÂNCIA DA POSTURA CORRETA

ORTOPEDISTA FALA SOBRE CUIDADOS POSTURAIS E DÁ DICAS VALIOSAS PARA QUEM TRABALHA EM FRENTE AO COMPUTADOR



COM:

Dr. Luis Philippe Cardinali
CRM-SP: 114.247
SBOT: 10.687

Como grande parte dos profissionais está em home office durante a quarentena, é necessário redobrar os cuidados com a postura durante este período. Nesta edição, a Revista do São Carlos Clube conversa com o Dr. Luis Philippe Cardinali, que nos dá orientações para evitar problemas de curto e longo prazo. Confira a entrevista na íntegra:

SCC: Quais são os problemas ocasionados por uma rotina desatenta à questão postural?

A postura inadequada, obesidade, sedentarismo, hereditariedade, desvios da coluna, do eixo anatômico dos membros inferiores e o próprio processo de envelhecimento provocam uma degeneração das nossas articulações (artrose) e dos discos intervertebrais, podendo ocasionar dor e limitação funcional. Nos casos mais graves, alterações na sensibilidade e na força, pois os discos intervertebrais, nesta situação, ficam mais propensos a herniarem, isto é, a saírem da sua posição anatômica, comprimindo as raízes nervosas, mais comumente, na coluna cervical e lombar.

SCC: Como evitar problemas na coluna?

Atividade física adequada e individualizada é fundamental para manter a saúde do sistema musculoesquelético. Fortalecimento muscular, exercícios posturais, alongamento e controle do peso corporal são importantes para melhorar a postura e contribuir para uma melhor distribuição da carga na coluna vertebral. A musculatura abdominal e paravertebral ajudam a sustentar a coluna, melhoram a postura, distribuindo melhor a carga nos discos intervertebrais e articulações.

SCC: O sofá é amigo ou vilão?

Depende de como você o utiliza. O ideal é sempre ter a coluna lombar bem apoiada no encosto do sofá, os joelhos apoiados na borda e os pés no chão. Caso esta distância borda-encosto seja maior que o comprimento das suas coxas, uma almofada de apoio na coluna pode ajudar. O melhor mesmo é, antes de comprar o sofá, experimentá-lo para ver se este está adequado ao seu tamanho e se sua ergonomia é boa. Outra dica é não permanecer na mesma posição por muito tempo, principalmente se estiver em uma posição muito relaxada, "esparramado" no sofá.

SCC: Qual o computador ideal para trabalhar? Desktop? Notebook?

Seja qual for o computador utilizado, é importante observar as seguintes recomendações:

- Olhe para o centro da tela do computador.
- Mantenha o pescoço reto e os ombros relaxados.
- Mãos, punhos e antebraços devem ficar em linha reta em relação ao teclado.
- Encoste a lombar completamente na cadeira e deixe a coluna reta, com os ombros levemente para trás.
- Não cruze as pernas. O ideal é mantê-las afastadas, com os pés totalmente apoiados no chão.
- Intercale as atividades que você tem durante o dia e tente mudar de ambiente. Essa rotatividade renova as energias e o ânimo do profissional.
- Caso não seja possível intercalar as atividades, faça pausas regulares. Elas aliviarão o sistema musculoesquelético. Caminhar e alongar por alguns minutos já faz uma grande diferença.

O mobiliário adequado é fundamental para que possamos utilizar nossos computadores da forma correta. Entre os produtos e equipamentos que podem contribuir para eventuais adaptações estão: adaptador de altura para monitor, suporte para notebook, apoio para os pés, suporte para antebraços, tapete ergonômico antifadiga, uma mesa confortável e uma cadeira com regulagens.

SCC: Para quem já tem problemas ortopédicos, quais são as principais recomendações?

Não somente para quem já tem problemas ortopédicos diagnosticados, mas todos deveriam passar por avaliação ortopédica rotineiramente, pois esta é a única maneira de diagnosticar e tratar precocemente doenças do sistema musculoesquelético, muitas delas degenerativas; o tratamento precoce é fundamental para melhorar o resultado.

Infelizmente, vejo muitos pacientes que passam anos, às vezes décadas, somente tratando a dor, sem tratar conjuntamente a causa de seus problemas. Assim como vamos ao clínico, ao cardiologista e outras especialidades rotineiramente (por isso aumentamos muito nossa expectativa de vida nos últimos anos), deveríamos também consultar o ortopedista, pois, além de viver mais, queremos viver melhor. São as atitudes de hoje que irão determinar nossa qualidade de vida no futuro.



ACONTECE NO CLUBE

OBRAS A TODO VAPORE

AÇÕES ESTÃO SENDO ESTRATEGICAMENTE REALIZADAS PARA RECEBERMOS OS ASSOCIADOS, QUE CONTARÃO COM AINDA MAIS QUALIDADE E CONFORTO EM SEUS MOMENTOS DE LAZER

No momento em que o Clube se encontra fechado, estamos realizando uma série de obras e reformas necessárias e algumas que não estavam previstas. Conheça, nesta edição, as ações às quais a Comissão de Obras tem dado continuidade durante a pandemia.

VESTIÁRIO MASCULINO DA PISCINA

O piso dos boxes de todas as duchas estava inadequado, pois, além de antigo, não era antiderrapante, e o local também apresentava forte infiltração no sistema de esgoto.

O que foi feito?

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

Com a reforma do local, os associados contarão com um ambiente melhor iluminado e mais seguro, além de privacidade e conforto em seu momento de higiene.

VESTIÁRIO MASCULINO DA PISCINA PARTE ELÉTRICA

Por que a troca foi feita?

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

O que foi feito?

Foi feita nova infraestrutura de alimentação de energia elétrica passando pelo teto. Além disso, optou-se por luminárias de LED.

Benefícios

Mais segurança aos associados e economia de energia elétrica.



SAUNA EM OBRAS

O que está sendo feito?

Uma obra de modernização completa da sauna está em andamento para melhor atender aos associados que frequentam o local.



Etapas:

- Banheiro feminino: o piso e revestimento serão completamente trocados, e o banheiro será remodelado para criar um acesso à sala da caldeira.
- Os armários serão trocados por modelos de padrão superior.
- Colocação de piso antiderrapante nos espaços a serem reformados.
- Troca de forro.
- Troca de iluminação.
- Troca de granitos.
- Troca de revestimento, piso, azulejo e janelas da área de ducha escocesa.
- No hall de acesso às duchas e saunas úmida e seca, os pisos e azulejos também serão trocados.
- O espaço da sauna úmida será reformulado, proporcionando mais espaço no local, além de colocação de pisos antiderrapantes.
- Troca de revestimento e chuveiro da sauna úmida.



PISCINA SEMIOLÍMPICA REFORMA EM COTAÇÃO

O que será feito?

Adequação da medida para competições oficiais e reforma dos gradis. Além disso, os azulejos na piscina receberão pintura epóxi para melhorar sua estética, as bordas também serão reformadas e será instalada iluminação de LED subaquática.



CONSTRUÇÃO DA SALA DA MELHOR IDADE

EM ANDAMENTO

Para que a melhor idade possa desfrutar de seus encontros em um ambiente confortável, o local onde hoje é a Sala de Leitura será reformulado e expandido para que a Sala da Melhor idade atenda aos associados em um ambiente moderno, amplo e com vista para a piscina.



Etapas:

- Expansão do local.
- Nova alvenaria.
- Execução de rede hidráulica.
- Instalação de esquadrias.
- Novo mobiliário.
- Forro.
- Iluminação adequada.
- Climatização.



REFORMA DO ESPAÇO DO TÊNIS DE MESA

Etapas:

- Demolição das paredes para ampliação do espaço.
- Adequação do piso do ambiente.
- Pintura.



ESTACIONAMENTO 2

Com a rotineira passagem de caminhões pelo local, a estrutura do piso do portão era constantemente danificada, prejudicando o fechamento do portão.

O que está sendo feito?

Um novo sistema de trilhos está sendo instalado no local, de forma que a estrutura não seja danificada pelos veículos que por ali passarem.

SALA DO SERVIDOR

A sala onde é armazenado o servidor de informática do Clube passou por reforma, pois a laje apresentava trincos e vazamentos. Além disso foi feita a troca da soleira – piso de acesso, pintura da sala e mudança da trava elétrica.



QUIOSQUE DO FUTEBOL

Execução da rede de gás para atender às fritadeiras e chapas do Bar e promover economia de energia

MANUTENÇÃO PREDIAL:

ACONTECE NO CLUBE

- Pintura e reforma da Portaria.
- Pintura do Espaço de Estética.
- Reparo e colocação de concertina no muro de divisa com a USP.
- Pintura da Pista de Saúde.
- Reforma e pintura do Piso Boulevard.
- Troca de iluminação da Academia.



COMPORTAMENTO

AS RELAÇÕES AMOROSAS NA CONTEMPORANEIDADE



POR:

Ana Paula Balan Manzini

Psicóloga Clínica

CRP- 06/ 132175

Uma das características mais marcantes da sociedade atual é o individualismo. As redes sociais também contribuem para isso com os relacionamentos on-line, em que o que está ao lado, muitas vezes, não é percebido. Já os parceiros virtuais são notados pelo que aparentam ser e não por aquilo que realmente são.

O que é apresentado na internet é outro marco da sociedade contemporânea, ou seja, a tentativa de controlar o status, o intenso interesse de controlar tudo o que é mostrado de si. Como a vida tem de parecer perfeita, não é permitido ficar triste e lidar com a frustração é cada vez mais difícil.

O individualismo ganha ainda mais força com a descartabilidade, a liquidez dos relacionamentos, a exaltação da quantidade em vez da qualidade, em que, mais uma vez, as pessoas valem mais pelo que aparentam ser no exterior do que pelo que têm no interior. Como consequência diminui o envolvimento nos relacionamentos, ocorrendo, assim, muitos fracassos nessas relações, muitas vezes baseadas só na atração sexual e na realização e consumação desta. Não à toa, são frequentes os relacionamentos instantâneos, o apenas “ficar”, sem algo duradouro.

Como é possível observar, cada um é responsável por manter sua subjetividade, e muitas vezes a opção é diminuir as relações interpessoais, aumentando mais e mais a comunicação atravessada pela tecnologia, como e-mails, chats.... Tudo isso, em vez de aproximar, faz o oposto, permitindo que a pessoa se relacione sem precisar se envolver

emocionalmente com o outro, eliminando assim o compromisso e a dependência. O relacionamento está somente a um clique, sendo muito mais confortável o intermédio de uma tela de computador do que o face a face, caracterizando a fluidez dos relacionamentos na sociedade contemporânea, em que estão presentes a incerteza e a insegurança. As pessoas, ao mesmo tempo em que buscam relações mais íntimas, procuram também se desvencilhar dos laços que porventura essas relações possam trazer.

Sendo assim, diversos instrumentos são utilizados como pano de fundo do estabelecimento dessas relações, como, por exemplo: sites que oferecem encontros de diversos tipos, como se fossem produtos em uma prateleira do supermercado; chat de relacionamentos; manuais que prometem trazer um parceiro por meio de dez passos ou como encontrar um parceiro perfeito, ideal. Como uma mercadoria, caso esta não esteja em perfeito estado de conservação e uso, ou seja, se não corresponder às expectativas, é só abrir mão, descartar, e partir para uma nova busca.

Assim, as escolhas que foram realizadas podem ser substituídas a qualquer momento, sem que isso cause algum tipo de dano, exatamente como uma relação de consumo – custo-benefício. Essas relações fazem as vezes de produtos, que mantêm a promessa de satisfação dos desejos com o mínimo possível de envolvimento e esforço, tendo desse modo uma data de validade, assim como cada produto possui.

As mudanças ocorridas nos papéis do homem e da mulher, a facilidade com que hoje as relações podem ser rompidas e, lógico, a grande influência da tecnologia, como, por exemplo, os meios de comunicação e a própria internet, foram importantíssimas para que esse tipo de relacionamento se estabelecesse.

Diversos conceitos foram criados. Por exemplo, as ideias de felicidade, de beleza, as noções de tempo e espaço foram ampliadas e modificadas, porém parece que a sociedade se esqueceu de que todos vivem num mundo real e

não em um mundo fabricado, um mundo de conto de fadas. Nesse mundo real há muitas dificuldades, e é preciso ter jogo de cintura, poder de luta e superação para sobreviver. Portanto, há, de um lado, um mundo volátil, rápido, dinâmico, e, de outro, o longo e trabalhoso processo de estabelecimento e construção de relacionamentos. Trocar inúmeras vezes de parceiro não é suficiente para acabar com a insegurança que um relacionamento estável traz.

Os vínculos com a tradição foram perdidos, deixaram de ser um espaço sagrado. Tanto o individualismo como o consumo tão exacerbado que circunda a sociedade atual fazem com que haja uma imensa dificuldade de estabelecimento dos vínculos mais íntimos entre as pessoas. A internet é uma extensão do cotidiano, dando uma sensação de liberdade, que é tão desejada pelas pessoas no mundo atual, posto que não há limite para a comunicação e expressão de cada pessoa. Vale frisar que a liberdade é um desejo muito cobijado, assim tratar pessoas como produtos descartáveis facilita o ser livre.

A sociedade de consumo é uma das características fundamentais do meio contemporâneo, sendo área de interesse do campo sociológico a partir da década de 1980, quando percebeu-se que o consumo se tornou mais uma forma de satisfação de necessidade material comum a todos os humanos.

Há, nesse período, a constituição da identidade por intermédio dos produtos que são

consumidos e não mais pelas atividades que o sujeito realiza, como, por exemplo, o trabalho, o ambiente social, a religião. A pessoa pode ser quem quiser, é só consumir determinado produto. A velocidade do consumo faz com que tudo se torne menos útil a cada momento, havendo assim a descartabilidade tanto dos objetos como das relações, na mesma rapidez.

Os relacionamentos amorosos estão manifestando a não aproximação das pessoas, a não criação de vínculos que perdurem por mais tempo, tornando assim os relacionamentos breves e voltados somente para a satisfação das necessidades e dos desejos.

Os jovens já começam a vida amorosa com o "ficar", que tem por característica principal a rapidez, o contato breve, a não exclusividade, o não compromisso, a descartabilidade das pessoas e a não presença de sentimento. O amor mostra-se como uma construção social, que é transformada a cada dia nas sociedades.

Para terminar, uma frase de Mary Cholmondeley:

"A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não tiramos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-nos do sofrimento, perdemos também a felicidade."



QUARENTENA

OS RISCOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS SEM SUPERVISÃO



COM:

Roger De Francisco

Cref: 119822-G/SP

A prática de atividade física é fundamental para se ter uma boa qualidade de vida, por isso é recomendada para pessoas de todas as idades. Em virtude da quarentena, tivemos de nos adaptar e começar a treinar em casa. É excelente, porém exige alguns cuidados, pois há o risco de lesões se os exercícios forem realizados de forma incorreta.

Nesta edição de junho da **Revista do São Carlos Clube**, conversamos com o educador físico e instrutor da Academia Roger De Francisco, que nos trouxe dicas preciosas sobre a melhor forma de treinar em casa. Confira a entrevista:

SCC: Treinar sozinho, sem supervisão de um educador físico, pode trazer problemas? Se sim, que problemas são estes e como evitá-los?

R: Treinar sem supervisão de um profissional da área, infelizmente, pode deixar-nos expostos a vários problemas. Os mais comuns são:

a) Falta de percepção subjetiva de esforço: O iniciante em alguma modalidade não tem uma boa percepção de esforço, ou seja, não tem experiência de até que nível pode chegar a cada exercício ou treino. Sendo assim, ele pode ultrapassar o nível desejado, causando lesões, ou treinar em níveis inferiores, levando a frustrações por não atingir o objetivo proposto.

b) Descompensação muscular: Quando não se tem uma boa prescrição de treino e a orientação correta, geralmente se dá uma descompensação muscular, que ocorre quando um indivíduo faz um treino com foco em um mesmo grupo muscular ou padrão de movimento específico e se esquece do seu oposto. Por exemplo, quando em um treino realizam-se muitas flexões de braço (empurradas) e nenhuma remada (puxada), ocasionando dores nas costas, ou, então, quando se realiza muitos abdominais tradicionais (flexão do core) e nenhum movimento de extensão da coluna, causando dores na região lombar.

c) Falha técnica: Quando se treina sozinho, sem nenhuma informação de retorno, em vários momentos a técnica pode se apresentar precária por cansaço ou por falta de experiência, ocasionando novamente possíveis e futuras lesões.

Para evitá-las, pode-se contratar profissionais que atualmente estão trabalhando on-line para prescreverem treinos individualizados e fazerem o acompanhamento do treino com constantes correções e informações, evitando os erros comentados anteriormente. Outra opção é seguir, nas redes sociais, as Lives gratuitas, como as oferecidas no instagram do São Carlos Cube, nas quais os professores montam aulas completas com opções de intensidade que atendem a todos os níveis de aluno.

SCC: Como manter a disciplina de treinos em casa?

R: Nos dias pré-quarentena, cada pessoa costumava ter uma motivação para manter a disciplina durante os treinos: seguir uma planilha para uma determinada competição, treinar sempre junto dos amigos, treinar forte para poder "fugir" da dieta no final de semana, se preparar para algum evento, dentre outras. Porém, com a quarentena, essas motivações parecem distantes e podem não funcionar para seguir com disciplina os treinos em casa. Assim, outras estratégias são necessárias, como se programar para treinar com as Lives oferecidas ou agendar chamadas de vídeo com os amigos para realizar os treinos juntos. Também funciona pensar que, treinando com uma boa frequência, nosso nível de condicionamento físico anterior será conquistado mais rapidamente, e sem sofrimento, quando retornarmos às atividades, além disso, o sistema imunológico estará fortalecido na prevenção contra a Covid-19.

SCC: A quarentena também obrigou crianças e adolescentes a interromperem suas atividades. Quais exercícios são recomendados para eles?

R: Criar uma rotina para as crianças e adolescentes em casa é fundamental para a saúde. Eles devem contar diariamente com a prática de exercícios e atividades que estimulem tanto o lado cognitivo quanto o físico. Para as crianças, recomenda-se criar momentos, com os pais ou responsáveis, para ler histórias, encenar contos em forma de teatro, praticar brincadeiras populares de caráter sociomotriz, como siga o mestre, pula-cela, coelhinho sai da toca, jogos de mãos, pega-pega, esconde-esconde, os esportes conhecidos

pelas crianças e também os de caráter psicomotriz, como pular corda, montar quebra-cabeça, dançar, jogar peão e até jogos interativos de videogame.

Já para os adolescentes, a recomendação é também criar exercícios que simulem o que faziam na escola ou nos centros frequentados por eles anteriormente, assim como explorar as atividades oferecidas nas plataformas on-line com a presença de amigos para que busquem, como citado anteriormente, motivação e disciplina neste período.

SCC: E no caso dos idosos, como seriam os treinos direcionados a eles?

R: O idoso, por fazer parte do grupo de risco, será um dos mais afetados por esta pandemia, pois, quando as atividades de academia forem liberadas, o retorno será gradativo e com várias restrições. Uma delas será a proibição da entrada dessa faixa etária em suas dependências. Assim, recomenda-se que esse grupo tenha o auxílio de profissionais especializados para realizar trabalhos orientados em casa, por meio de aplicativos on-line de interação direta, ou, indiretamente, com aulas gravadas e Lives ministradas. A finalidade é se manterem ativos física e mentalmente, para que não apresentem dores, além de melhorar o sistema imunológico, deixando o corpo mais saudável. Nessa idade, a perda de massa muscular pela falta de atividade física é elevada, e isso implicará desconfortos articulares e musculares, dificultando, muitas vezes, as atividades de rotina dentro de casa e potencializando futuras lesões.

SCC: Para quem busca o emagrecimento, é possível treinar em casa mesmo, sem os tradicionais aeróbicos como a corrida?

R: Hoje se sabe que, além dos exercícios aeróbicos como corrida, ciclismo e natação, usados na busca pelo emagrecimento, os protocolos de HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade) têm mostrado ótimos resultados quando aplicados para esta finalidade. Com isso, atualmente as redes de academia, professores e o próprio São Carlos Clube disponibilizam aos alunos treinos on-line com este protocolo, utilizando apenas o peso corporal nos treinos para fazer em casa, sem o emprego

de outros materiais e equipamentos. Sendo assim, ele surge como uma ótima ferramenta para aumentar seu metabolismo em casa a fim de concretizar suas metas. Vale a pena lembrar também a importância de manter uma alimentação balanceada para potencializar os resultados, especialmente neste período de quarentena, dado que, com o ritmo de trabalho diferente dentro de casa, o metabolismo do corpo tende a ficar mais lento.

SCC: É possível ter hipertrofia muscular mesmo sem a musculação na academia?

R: O termo hipertrofia muscular refere-se ao aumento do diâmetro do músculo. Na academia, a grande maioria dos protocolos de musculação com esta finalidade busca a hipertrofia tensional, com um treino de alta intensidade, cargas elevadas, baixo número de repetições, baixa velocidade e longos intervalos. O objetivo é chegar à fadiga para quebrar as proteínas musculares, causando microlesões na sua musculatura. Após certo período de repouso e reposição alimentar de carboidratos e proteínas, esse músculo se recupera e aumenta o tamanho de suas células. Isso é conseguido, por exemplo, com os exercícios de supino, leg press, rosca direta, dentre outros.

Em casa consegue-se atingir esse objetivo através da hipertrofia metabólica, com treinos de alta intensidade e menos cargas, ou seja, sem cargas extras, utilizando apenas o peso corporal, aumentando o número de repetições, velocidade de execução e pouco descanso. O objetivo também é chegar à fadiga muscular, mas agora causando um estresse bioquímico nas células musculares, em que, com a recuperação e alimentação adequadas novamente, as células aumentarão suas reservas de substratos energéticos, causando aumento do volume muscular. Aqui, os exemplos seriam os exercícios de agachamento livre, flexão de braços, barras livres, dentre outros.



ACONTECE NO CLUBE

PROJETO MAPEOU ESPÉCIES DE ÁRVORES E AVES DO SCC

EM PARCERIA COM O BIÓLOGO FERNANDO MAGNANI, O DEPARTAMENTO DE RELAÇÕES PÚBLICAS TOMOU A INICIATIVA DE LISTAR AS ESPÉCIES DE AVES E ÁRVORES DO CLUBE

O biólogo Fernando Siqueira Magnani aproveitou o período de quarentena para fazer um inventário de espécies de aves que frequentam o Clube e, também, das principais espécies arbóreas existentes no local. Todo o mapeamento foi listado, as árvores foram plotadas em um mapa para localização dos exemplares mais significativos e cada espécie de ave foi inventariada. Futuramente, todas as árvores serão devidamente sinalizadas e informações sobre as aves presentes serão disponibilizadas no Bosque para consulta.

Fernando explica que as árvores (em grupos como florestas ou isoladas em arborização urbana) são sempre importantes para o ecossistema, uma vez que: ajudam a evitar a erosão do solo; são responsáveis por melhorar a umidade relativa do ar graças à evapotranspiração, sendo que também liberam grande quantidade de água por evaporação, ajudando na formação das chuvas e na regulação do clima; fornecem sombra, o que ajuda a reduzir a temperatura do ambiente, como pode ser sentido facilmente no final de tarde no Clube; são responsáveis por “sequestrar” carbono em seus troncos, ajudando a reduzir o efeito estufa, que tem aumentado gradativamente a temperatura de nosso planeta; e também são em grande parte responsáveis pela perpetuação de processos ecológicos, como a cadeia alimentar, em que as árvores fornecem frutos e folhas para alimentação de outros animais e, assim, ajudam a manter a biodiversidade e a nossa espécie saudáveis.

Sobre a fauna, o biólogo esclarece que existe relação intrínseca e direta entre vegetação e aves e insetos; são interdependentes: “Muitas espécies não sobrevivem sem a outra. Desde o caso da polinização, em que abelhas e beija-flores carregam o pólen de uma planta para outra, até interações menos conhecidas, como a dispersão, em que uma ave, após comer um fruto, pode levar a semente de uma espécie de planta para longe e



Araucária

assim dar oportunidade de ela nascer e colonizar uma nova área". Os insetos, explica o biólogo, têm outra função importante, são consumidores e decompositores. "Eles transformarão a vegetação em matéria menor, que possa ser decomposta por fungos e bactérias, fertilizando o solo e, assim, ajudando as plantas a crescerem."

IMPORTÂNCIA DO MAPEAMENTO

Para Fernando, conhecer o que se tem no SCC é uma ferramenta importante para futuras ações de manutenção e ampliação tanto da estrutura como do próprio paisagismo. "Também é interessante disponibilizar a interessados o que o Clube preserva em sua área e a importância deles para a região da cidade onde está inserido. Ficou claro que ele é importante não somente para as aves que o frequentam, mas para o microclima da região toda. Junto com a arborização da USP, esta ilha de vegetação deixa toda a região com clima mais agradável no verão. Outro ponto interessante é que a prática da observação de aves é uma atividade em franco crescimento, muitas pessoas buscam esse passatempo para se exercitar e estar em contato com a natureza, e o ambiente do Clube se mostra propício a esta atividade."

Árvores no Clube

O biólogo catalogou aproximadamente 35 espécies arbóreas. "A quantidade de indivíduos é grande, o Clube é bem arborizado, porém a diversidade é baixa, tem muitos exemplares de poucas espécies. Por exemplo, o ipê-roxo (*Handroanthus impetiginosus*), o jambolão (*Syzygium cumini*) e a sibipiruna (*Cenostigma pluviosum*) são super-representados, mas espécies como jacarandá-mimoso (*Jacaranda mimosaeifolia*), magnólia-branca (*Magnolia ovata*) e timburí (*Enterolobium timbouva*) possuem um ou poucos exemplares. Mas o Clube também abriga alguns exemplares de espécies de árvores em risco de extinção, como o cedro-rosa e a araucária, que também é símbolo de São Carlos e está no brasão municipal e na bandeira."

Aves

Fernando inventariou pouco mais de 80 espécies de aves no SCC, mas com o tempo esse número pode aumentar. "Algumas aves migratórias usam as árvores altas do Clube para descansar. Foi possível observar espécies interessantes como tucanos-toco (*Ramphastos toco*), papagaios-verdadeiros (*Amazona aestiva*) e saí-andorinha (*Tersina viridis*). Esta última, aliás, é uma ave migratória que para no Clube para descansar e se alimentar de frutos. Têm também canários-da-terra (*Sicalis flaveola*) e, no momento do levantamento, oito espécies diferentes de beija-flores."

Quero-quero



Gavião-carrapateiro

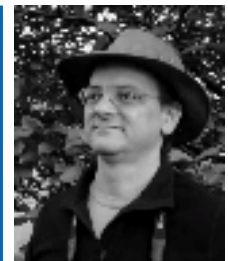


Curiosidade

"Um fato interessante envolve um casal de gaviões-carrapateiros (*Milvago chimachima*), que fez da área do Clube sua morada fixa e seu campo de caça. Eles são literalmente donos do pedaço e investem em outras aves grandes como carcarás (*Carcara plancus*) e tucanos para afastá-los do local. Em outra oportunidade já presenciei esse mesmo casal com ninho e filhotes em uma árvore na entrada do Clube."

Fernando S. Magnani

Biólogo
CRBio 56626/01





GESTÃO 2019/2021