



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 103 | Julho de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



ORIENTAÇÕES E CUIDADOS PARA UM RETORNO SEGURO

SUA PELE NO INVERNO • EQUILÍBRIO HORMONAL • CULTURA

NOVIDADES ROCA IMÓVEIS

ALUGUEL SEM STRESS COM AVALYST!

BASTA UM CARTÃO DE CRÉDITO E PRONTO!

ÚNICA DA CIDADE SEM TAXA DE ATIVAÇÃO OU CONTRATAÇÃO*

Inquilino Pode parcelar o aluguel em até 3 vezes sem juros no cartão.

Proprietário Crédito automático, no valor de 3 vezes o aluguel.



*sujeito a outros encargos.

E+
PARCELE
EM ATÉ 12X
SEM JUROS
O ALUGUEL

#SEMSTRESS

 **rocaimoveis**
(16) 3373-5000
roca.com.br

#VEMPRAROCA

AQUI TEM


Avalyst

 **ROCA**
imóveis

CRECI 2896-J
CRECI 019.414-J

Chama no ZAP!  **16. 99611.7890**

SUMÁRIO



CUIDADOS COM A
PELE NO INVERNO

5



DÚVIDAS DE TREINOS
DURANTE A PANDEMIA

6



FITCLUBE ACADEMIA
DE CARA NOVA

8



A IMPORTÂNCIA DO
EQUILÍBRIO HORMONAL

10



O QUE O ISOLAMENTO SOCIAL
PODE FAZER COM SUA MENTE
(E CORPO) E SEU FUTURO?

12



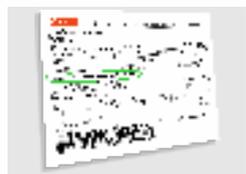
CULTURA
PERFIL ARTISTAS DA CIDADE

16



REABERTURA DO SCC
ORIENTAÇÕES E CUIDADOS
PARA UM RETORNO SEGURO

21



DESCONTO NO BOLETO

29

Este exemplar da **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** é veiculado apenas no formato digital. É vetada a cópia ou reprodução dos espaços publicitários e textuais por qualquer outro meio de comunicação sem autorização prévia e por escrito.

saocarlosclube.com.br [/São Carlos Clube](https://www.facebook.com/São-Carlos-Clube) [@saocarlosclubesc](https://www.instagram.com/saocarlosclubesc)

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP

Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP

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 Bertolino

Revisão:

Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Após muita discussão, estudos e negociações, conseguimos abrir o Clube para proporcionar algo aos associados. Frequentar o Clube, mesmo que seja apenas para caminhar, já é muito bom para muitos sócios. Sair de casa, respirar ar puro e poder ver nosso ambiente é, sem dúvida, muito prazeroso. Vários protocolos de segurança estão sendo adotados em todas as áreas comuns. Álcool gel em diversos pontos, campanha de conscientização para o uso de máscaras, aferição da temperatura de todos que adentram o Clube, distanciamento social, etc. Tudo para proporcionar aos nossos colaboradores e associados um ambiente sadio e seguro.

Temos nos esforçado muito para manter as despesas do Clube no menor nível possível, assim temos conseguido proporcionar aos associados os descontos oferecidos na mensalidade desde o

início desta situação. O esforço prosseguirá até superarmos esse momento tão complicado pelo qual estamos passando.

Nosso Clube está cada dia mais bonito! Manutenções estão sendo feitas e algumas reformas também: a Sala da Melhor Idade, reforma dos sanitários da Sinuca e de todo o ambiente térreo da Sede, vestiários da Piscina, sala do Tênis de Mesa, dentre muitas outras obras que se encontram em andamento. Nosso compromisso é manter o Clube ativo, à espera do retorno de todas as atividades, assim que for possível e seguro!

Fiquem atentos aos nossos meios de comunicação. É onde vocês ficarão a par de tudo o que está acontecendo e vai acontecer.

Grande abraço a todos!

Marco Antônio Partel

PALAVRA DO CONSELHO

Caros Associados,

Por três meses consecutivos, o Conselho Deliberativo realizou reuniões extraordinárias virtuais em virtude da pandemia que o país enfrenta. As reuniões atenderam a um pedido da Diretoria Executiva, para analisar e aprovar descontos nas mensalidades do Clube, como preconiza o artigo 58, letra A, do Estatuto do São Carlos Clube. Foram 10% de desconto em abril, 40% em maio e 40% em junho.

A iniciativa inédita da reunião virtual contou com a aceitação e participação de todos os 51 conselheiros. A reunião extraordinária virtual, além de mostrar o seu valor, proporcionou também uma experiência diferente para quem já está acostumado a contribuir com o Clube há muitos anos.

Um exemplo de longa jornada de contribuição é a do conselheiro João Paulo Porto, que destacou a oportunidade de fazer parte de um momento único no Conselho Deliberativo: "Como ex-presidente da Diretoria Executiva (1999 a 2003), ex-presidente do Conselho Deliberativo (2011 a 2013) e atual conselheiro, tive o prazer de estar discutindo uma situação inédita no Clube, o que só foi possível graças à maneira exemplar com que o São Carlos Clube vem sendo administrado pela atual gestão".

Marcio Luis de Barros Marino é outro conselheiro com extensa ficha de contribuição para o São Carlos Clube. Márcio Marino destacou a rápida resposta perante as exigências do

atual momento: "Em todos estes anos como conselheiro do Clube é a primeira vez que tivemos uma reunião não presencial – e tivemos três já. Uma experiência inovadora que, de acordo com o momento, proporcionou a agilidade de solução e resposta rápida à solicitação de descontos nas mensalidades por parte da Diretoria. O Conselho não poderia se furtar e tampouco se reunir, então a reunião virtual foi uma solução eficaz. Atendemos à solicitação da Diretoria e, dentro do Estatuto, aprovamos os descontos, beneficiando a todos neste momento".

Os dois conselheiros também mencionaram que as aprovações nas reuniões virtuais se tornaram mais tranquilas graças ao trabalho realizado pela Diretoria Executiva. João Paulo Porto destacou a seriedade do trabalho que vem sendo realizado: "Aproveito para parabenizar o presidente, Marco Partel, e seus diretores pelo bellissimo trabalho, dedicação e seriedade com que estão atuando à frente da Diretoria Executiva". Já o conselheiro Márcio Marino ressaltou a importância de atravessar este momento. "Parabenizo a Mesa do Conselho pelas atitudes corretas e à Diretoria, que enfrenta com altivez o momento desta pandemia."

A expectativa, agora, é se os conselheiros serão convocados para mais uma reunião virtual em julho.

Paulo A. Alves Brasileiro
Pres. do Conselho Deliberativo

SAÚDE

CUIDADOS COM A PELE NO INVERNO

COM:

Juliana Pazelli Balau

CRM 108.437

RQE 41586



No inverno, sentimos “na pele” os efeitos da baixa umidade do ar e temperaturas mais frias. A dermatologista Juliana Pazelli Balau, em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, conta-nos que, além da umidade e temperatura, os banhos mais quentes diminuem o manto lipídico que mantém a pele hidratada. “Para evitar esse ressecamento, é muito importante ter um cuidado maior com a hidratação da pele, não esquecer de beber bastante água e investir em uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes”, sugere.

Confira abaixo a entrevista na íntegra:

A alimentação influencia a saúde de nossa pele?

Sim, a alimentação saudável é imprescindível para manter a pele bonita e hidratada. Comer legumes, hortaliças e frutas, que são fontes de vitaminas e minerais, ajuda a combater os radicais livres, prevenindo o envelhecimento da pele. A soja, que é rica em isoflavonas, é outro alimento que deve ser adicionado à dieta, pois evita o ressecamento e melhora a elasticidade da pele. As castanhas, que são ricas em vitamina E, selênio e antioxidantes, também são importantes para manter a pele saudável e bonita. Beber bastante água é essencial para a pele.

Como manter a pele hidratada?

Beber no mínimo dois litros de água por dia. Evitar banhos quentes e muito demorados; evitar se ensaboar demais e usar buchas. Usar um creme de hidratação mais profunda logo após sair do banho, ainda no banheiro. Para peles oleosas, evitar hidratante comum no rosto, usar *oil-free* nas áreas de maior oleosidade (rosto e tórax). Os lábios também costumam ressecar muito no inverno. É importante usar hidratantes específicos para essa região e, assim, evitar rachaduras. Os pés, cotovelos e joelhos também merecem uma hidratação especial. Hidratantes à base de ureia, lanolina e ácido láctico são ótimos. Usar filtro solar diariamente!

Quais procedimentos dermatológicos devem ser feitos preferencialmente no inverno?

O inverno é uma boa época para realizar alguns tratamentos dermatológicos que requerem que o paciente evite a exposição ao sol, como peelings, tratamentos a laser e uso de ácidos mais fortes para clareamento de manchas.

Quais doenças podem acometer a pele no inverno?

Algumas doenças podem aparecer por causa do ressecamento da pele. Dentre elas, a dermatite seborreica, a dermatite atópica, a psoríase e a ictiose.

Como saber qual o melhor produto para a minha pele?

De forma geral, para as peles oleosas, os produtos com textura sérum ou loção *oil-free* são os mais indicados, pois são leves e fluidos, proporcionam conforto na aplicação e permitem a sobreposição de outros produtos, como o protetor solar. Já as peles mais secas merecem que se invista em produtos com textura mais densa. Com todas essas possibilidades, a visita ao dermatologista é essencial para selecionar quais dermocosméticos vão fazer parte da sua rotina!

QUARENTENA

SCC RESPONDE: DÚVIDAS DE TREINOS DURANTE A PANDEMIA

APÓS ENQUETE NO INSTAGRAM, OS PROFISSIONAIS DA FITCLUBE ACADEMIA RESPONDEM ÀS DÚVIDAS DE NOSSOS SEGUIDORES SOBRE TREINAMENTOS EM CASA. CONFIRA:

Com:

Bruno Brabo – 116381-G/SP

Camila Borim – 108345-G/SP

Eduardo Bonani – 161293-G/SP

Fabiana Cândido – 087032-G/SP

Phillyp Cornicelli – 130223-G/SP

Priscila Costa – 094732-G/SP

Como manter a motivação para treinar sem academia?

Depois de três meses em casa, é natural que muitos tenham perdido a motivação em treinar. Importante ressaltar que o sedentarismo é o principal problema relacionado à saúde no século XXI. Sendo assim, não devemos esquecer que treinar é um dos pilares para manter a boa saúde física e mental. Sem treinar, nosso condicionamento é reduzido e nos afastamos dos objetivos que nos fizeram começar. Quanto mais tempo ficarmos parados, mais difícil será o retorno após a pandemia e a retomada pelos nossos objetivos.

Há uma frequência mínima de treinos por semana?

De acordo com recomendação da OMS, 150 minutos de atividades moderadas são suficientes para promover benefícios à saúde. Isso é um mínimo a ser seguido. Ajustar sua rotina ao tempo de treino pode garantir bons resultados, especialmente por nos manter ativos e favorecer outros bons hábitos, como a alimentação saudável e o repouso adequado. Importante ressaltar que o retorno à prática de exercícios deve ser feita de maneira progressiva, respeitando seus limites e garantindo boa readaptação à nova rotina.



O que esperar do retorno aos treinos em locais fechados após a pandemia?

Vivemos uma nova realidade e temos um duplo dever a partir de agora: cuidar de nossa saúde e preservar a saúde daqueles que estão ao nosso redor e vão aos mesmos locais que nós frequentamos. Os países que passaram pelo pico da pandemia e iniciaram flexibilizações são exemplos que iremos seguir. Restrição no número de pessoas, uso de EPIs, cuidados com a higienização intensificados, respeito às demarcações de espaços e o distanciamento seguro entre todos. Tudo isso para garantir a segurança e o bom retorno às atividades individuais e coletivas na FitClube.

Como é possível treinar usando máscara?

A principal regra, para entrarmos em qualquer estabelecimento hoje, é o uso obrigatório de máscaras. É incômodo, porém é a nossa principal proteção contra a Covid-19. Ao treinarmos com máscaras, percebemos grande dificuldade para respirar em virtude do aumento da ventilação, e o uso desse EPI pode representar justamente uma barreira. Isso exige maior esforço do nosso aparelho cardiorrespiratório, trazendo uma situação de desconforto ao treinar, porém a máscara é nossa principal proteção! Tudo é questão de hábito, e desde já vale uma ressalva: sempre ter ao menos uma máscara de reserva. Como nosso retorno aos treinamentos se dará de forma progressiva, isso facilitará a readaptação e a volta gradativa de nosso condicionamento físico, evitando riscos de lesões e tendo a nossa saúde como principal objetivo.

Vou conseguir voltar aos treinamentos com a mesma intensidade e volume?

Cuidado! Muitas pessoas pararam completamente com os exercícios físicos durante todo esse período. Estamos criando protocolos para garantir a melhor readaptação dos nossos alunos ao treinamento. Estamos há três meses sem treinar em um local apropriado. Por isso orientaremos todos para que evoluam gradativamente, readaptando nossos corpos ao treinamento e não se preocupando em ter o mesmo ritmo dos treinos de antes da pandemia.

Há algum tipo de treinamento mais adequado em tempos de pandemia?

Inicialmente, será preciso readaptar nossos corpos ao treinamento. Frisamos a importância de não nos preocuparmos em voltar a treinar nas mesmas intensidades que antigamente, justamente para nos acostarmos a uma nova realidade: treinar com limitação de tempo e espaço, utilizar EPIs ao treinar, sermos ainda mais cuidadosos com a higienização e ter, como principal objetivo, a saúde.



ACONTECE NO CLUBE

FITCLUBE ACADEMIA DE CARA NOVA

TROCA DE EQUIPAMENTOS FOI INICIADA

A FitClube Academia é um dos locais mais frequentados pelos associados do São Carlos Clube. Com cerca de 1.500 matriculados e mais de dez professores de Educação Física contratados, a Academia oferece musculação e diversas modalidades de aulas coletivas.

Em março de 2020 foi finalizado o projeto de aquisição de Bicicletas Stages para as aulas de FitCycling. Já em junho, um novo passo foi dado: o início da troca de equipamentos da Academia.

O diretor de Esportes, Harry de Oliveira Santos, explica que o planejamento de compra dos novos equipamentos foi feito com a colaboração de uma equipe multidisciplinar, envolvendo Presidência, Diretoria de Esportes e Adjunta da Academia, bem como supervisão, personal trainers e professores da FitClube Academia. "A partir de conversas, levantamos o estado geral dos equipamentos, e os profissionais envolvidos se sentiram prestigiados em nos ajudar. Afinal, são eles que passam boa parte do tempo no local e precisam dos equipamentos para exercer suas atividades. Nosso principal objetivo, com a aquisição dos novos aparelhos, foi garantir a segurança e proporcionar bem-estar aos usuários da Academia em seus momentos de treino." Harry explica também que, além da troca parcial de alguns aparelhos, os tatames foram devidamente protegidos para que sejam higienizados de forma mais eficiente.



A troca de equipamentos é um desejo antigo da atual gestão e foi planejada e direcionada com o intuito de renovar a Academia e oferecer equipamentos modernos e com ótima biomecânica para os associados do São Carlos Clube. "A pandemia não nos parou, foram feitas várias reuniões on-line para o desenvolvimento do nosso planejamento. Analisamos as melhores opções de equipamentos, fizemos pesquisas e simulações de quais equipamentos trocar e buscamos aumentar a oferta de alguns, sempre pautados nas categorias que criamos para a definição das compras. O engajamento de diferentes profissionais foi fundamental. Uma experiência única para conseguirmos extrair informações valiosas e, dessa forma, nos planejarmos para oferecer as melhores opções aos associados do São Carlos Clube", afirma Camila Borim, supervisora da Academia.

A personal trainer Carolina Greco reforça a importância desse trabalho em equipe. "Eu me senti parte da equipe e responsável pelo planejamento, pois, quanto mais profissionais capacitados trabalharem juntos, melhor para o funcionamento da Academia e para o bem-estar do associado, nossa maior preocupação." Já Jorge Cintra acredita que esse modo de encaminhar o trabalho foi uma decisão acertada. "O Clube necessitava de tais aquisições, pois as mesmas eram de fundamental importância para o bom funcionamento da Academia. Trabalhamos em conjunto com todos os profissionais para que as decisões fossem tomadas de forma acertada. Agradeço a Diretoria por nos deixar fazer parte desse passo importante na modernização da nossa Academia!"

O planejamento de compras foi dividido nas seguintes categorias:

Segurança ao associado: Serão adquiridos e/ou trocados os equipamentos que promovam maior segurança durante a execução dos exercícios. Exemplo: Gaiola de Agachamento e Crossover.

Equipamentos antigos: A Academia cresceu rapidamente e alguns equipamentos precisam ser atualizados em virtude da crescente necessidade de manutenções geradas diariamente. Exemplo: Puxador Alto, Remada Baixa.

Aumento de oferta: Alguns equipamentos são mais utilizados e a oferta não é compatível com a procura. Por isso, alguns equipamentos serão comprados em maior quantidade e/ou conjugados. Exemplo: Puxador com Remada e Crossover, com seus pontos de exercícios (em vez de quatro, como temos hoje).

Melhor ergonomia: Existe no mercado equipamentos com melhor ergonomia, então é necessário que alguns modelos da Academia sejam atualizados. Exemplo: Bancos Reguláveis.



SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO HORMONAL

ALÉM DE INFLUENCIAREM O SONO, O PESO E O HUMOR, OS HORMÔNIOS PODEM MODIFICAR NOSSAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS



COM:

Mariana M. Mancini

CRM 155278

Quando se fala em qualidade de vida, considerar o papel dos hormônios é fundamental! Afinal, eles estão relacionados com os mais diversos aspectos dos seres humanos, como: sono, sistema reprodutor, metabolismo do que comemos, humor, comportamento e preparo do corpo para lidar com situações estressantes. Além disso, os hormônios são capazes de modificar visivelmente algumas características físicas, como, por exemplo: crescimento, surgimento de pelos, ganho de peso, dentre outros.

A endocrinologista Mariana Mancini explica que manter os hormônios equilibrados é extremamente importante para o controle e bom funcionamento do organismo. “Não há frequência preestabelecida para checarmos como estão nossos hormônios, exceto se tivermos um patologia instalada ou se apresentarmos alguns sintomas que podem demonstrar problemas hormonais. Esse mapeamento hormonal é uma excelente forma de diagnosticar precocemente algumas doenças, aumentando a taxa de sucesso do tratamento.”

SINTOMAS QUE DEVEM SER OBSERVADOS:

- Excesso de espinhas.
- Cansaço excessivo e incomum durante o dia.
- Alterações no ciclo menstrual, seja na adolescência ou na idade adulta.
- Quadros recorrentes de ansiedade e irritabilidade, bem como depressão.
- Excesso de fome.
- Dificuldade para dormir.
- Má digestão.
- Dificuldade em perder peso, mesmo com programa de dieta e atividade física.
- Perda de peso expressiva em curto espaço de tempo.

Mariana explica que, se houver o diagnóstico de alguma alteração hormonal no paciente, a checagem deve ocorrer de três a seis meses. “Os hormônios não caem porque envelhecemos, mas sim envelhecemos porque os hormônios caem. Portanto, é muito importante manter o equilíbrio hormonal se o seu objetivo for longevidade saudável.”

PAPEL DOS HORMÔNIOS

No apetite: As conexões feitas pelo corpo para equilibrar o apetite, fome e saciedade são extremamente complexas. Sempre digo: se fosse bem entendida, teríamos muitas ferramentas para tratar a obesidade. No entanto, há um consenso de que insulina, grelina, leptina, GLP 1 e GIP são os hormônios com ação direta nesse aspecto.

Peso: Além do controle dos hormônios citados acima, temos de observar a função da glândula tireoide. O descontrole tireoideano pode levar não só à oscilação de peso, por atuar diretamente no metabolismo basal, como também acarretar mudanças de comportamento. Digo isso porque atendo muitos casos de depressão causada por queda na produção dos hormônios da tireoide. Ou seja, há casos de doença completamente dependente desses hormônios.

Sono: Uma boa noite de sono tem relação direta com os hormônios! Por meio de um mecanismo extremamente regulado, nosso corpo diminui a secreção de cortisol ao longo do dia, preparando-

nos para dormir, que é quando entra em cena a melatonina. Ela é responsável por "dizer" ao corpo que, quando escurece, é chegada a hora de dormir. Quem sofre de insônia, por exemplo, pode ter alteração em um desses hormônios. E por falar em melatonina, especula-se que ela possa ter ligação com a moderação do apetite, ter efeito antioxidante, na regulação do relógio biológico e também alguma relação com o câncer.

Libido: Fundamental aqui é estar atento, não somente para a testosterona, como também para outros hormônios, como: prolactina, estrogênio e os hormônios da tireoide, que, quando alterados, têm influência direta na libido. No entanto, não podemos esquecer que a libido também pode ser alterada por outros fatores, como depressão, ansiedade, anorexia nervosa, sedentarismo e o uso de alguns medicamentos.



QUARENTENA

O QUE O ISOLAMENTO SOCIAL PODE FAZER COM SUA MENTE (E CORPO) E SEU FUTURO?

O DISTANCIAMENTO SOCIAL PODE TER EFEITOS ADVERSOS NAS NOSSAS VIDAS E NOSSOS PROJETOS FUTUROS. MAS AINDA HÁ COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MANTER SUA SAÚDE EM GERAL E CULTIVAR PROJETOS FUTUROS.



COM:

Anandsing Dwarkasing

Consultor Sistêmico e Master Coach

O que estamos vivendo neste momento?

Até agora, todos notamos o distanciamento de nossos amigos, conhecidos e familiares. O surto da Covid-19 deixou muitas pessoas mais sozinhas ou mais isoladas à medida que o distanciamento social e a quarentena se prolongaram. Alguns estão aprendendo e até aperfeiçoando atividades em casa: assando pão, lendo livros, tomando longos banhos. Outros começaram a sentir a necessidade de estar com outras pessoas, abraçar e conversar. Assim, passar mais horas com os amigos via rede social é uma necessidade, não um luxo. O fechamento de bares, restaurantes e do Clube é motivo de tristeza. Há uma sensação de estar sufocado. Nesse momento, ser gentil com nossos semelhantes é um caminho. Todos nós estamos sentindo as dificuldades desse isolamento prolongado.

Nós seres humanos somos criaturas sociais. Gostamos de estar no Clube, conversando com amigos, fazendo exercícios ou passeando e olhando para as pessoas. Embora a pandemia de coronavírus seja um momento extremo e amplamente sem precedentes, esse tipo de reclusão, nestes últimos meses, não é uma experiência tão incomum quanto se imagina. Os impactos do isolamento social em nossos corpos e mentes foram sentidos e estudados em uma variedade de grupos diferentes, desde astronautas até pessoas encarceradas, crianças, pesquisadores da Antártica e idosos. Há estudos acompanhando os efeitos nas pessoas. Os padrões que surgiram de suas experiências com a radical solidão ajudam-nos a entender e melhorar nossa experiência neste momento.

Entendendo os efeitos do isolamento social

É importante lembrar que o isolamento nos deixa entediados. Parece até que não estamos contribuindo positivamente para o mundo. Isso pode gerar tristeza, gerar momentos de angústia, ansiedade e depressão. É provável que esses momentos sejam particularmente intensos durante o isolamento.

Um trabalho desenvolvido por Lawrence Palinkas, da Universidade do Sul da Califórnia (USC), pesquisa a adaptação psicossocial a ambientes extremos. De acordo com esse estudo, quando o tempo de isolamento é muito bem definido, as pessoas isoladas se saem muito bem. Porém, quando esse período se estende sem definição, como no momento atual, as pessoas experimentam decepção e ansiedade.

Pessoas mantidas em confinamento solitário ou cientistas trabalhando em uma região remota, quando sabem que o isolamento está quase no fim, ficam de melhor humor novamente, em antecipação. Nós que praticamos distanciamento social em virtude da Covid-19 podemos não vivenciar isso tão cedo pela falta de previsão do fim do isolamento. Nesse sentido, a comunicação aberta, transparente e consistente é o mais importante.

Os boletins diários dos governos e organizações têm papel fundamental para trazer essa transparência, de acordo com Samantha Brooks, que estudou o impacto psicológico da quarentena no King's College London. Segundo ela: "Um grande fator no impacto psicológico negativo parece ser a confusão sobre o que está aconte-

cendo, não ter diretrizes claras ou receber mensagens diferentes de diferentes organizações". Por isso, a clareza das informações e cenários de previsão podem aparentemente ser incômodos, mas têm a finalidade de oferecer a transparência da situação.

Como lidar com este momento?

O fato de estar confinado afeta o corpo e a mente, em especial o humor. Se você muda seu ambiente de maneira extrema, isso também está mudando você. Talvez esta seja a primeira vez em que praticamos ativamente o isolamento social.

Não importa qual seja a sua situação, há muitas coisas que você pode fazer para melhorar sua experiência enquanto estamos socialmente isolados. Uma dica importante é criar o máximo possível de estrutura e previsibilidade sobre as partes em que temos controle na nossa vida. Por exemplo, prosseguir com projetos que por alguma razão deixamos de lado anteriormente ou iniciar um novo projeto. É importante ser paciente com você mesmo agora e depois, quando esse tempo estranho passar. O isolamento social pode gradualmente se tornar normal, e perdê-lo pode ser um choque depois.

Felizmente, você não está sozinho, e também não deve deixar os outros assim. Reative sua rede de contatos: ligue para as pessoas mais próximas, mande mensagens personalizadas para aquelas com as quais você se relaciona menos. Isso fortalece as conexões denominadas fracas. Com alguma sorte, você sairá do distanciamento social muito mais próximo de muitas pessoas.

O FUTURO E AS TENDÊNCIAS PÓS-PANDEMIA

As transformações no futuro serão inúmeras, passando pela política, relações sociais, negócios, cultura, psicologia, dentre outras. O ponto de partida é ter consciência de que os efeitos da pandemia podem durar por volta de dois anos, pois a Organização Mundial de Saúde (OMS) calcula que sejam necessários pelo menos 18 meses para chegar a uma vacina contra o novo vírus. Isso significa que os países devem alternar períodos de abertura e isolamento.

Para entender essas e outras questões e identificar os prováveis cenários, é importante conhecer as tendências que os futuristas – pesquisadores nacionais e internacionais – estão traçando para o mundo pós-pandêmico. Segue uma coletânea com dez tendências.

1. Revisão de crenças e valores

A crise de saúde pública é definida por alguns pesquisadores como um *reset*, uma espécie de divisor de águas capaz de provocar mudanças profundas no comportamento das pessoas. As crises obrigam as comunidades a se unirem e trabalharem mais como equipes, seja nos bairros ou entre funcionários de empresas. E isso pode afetar os valores e crenças e, assim, incorporar novos valores e crenças.



2. Menos é mais

A crise financeira decorrente da pandemia, por si só, será motivo para que as pessoas economizem mais e revejam seus hábitos de consumo. Como afirma o Copenhagen Institute for Futures Studies, a ideia de “menos é mais” irá guiar os consumidores daqui para frente. Mas a falta de dinheiro atual não será a única razão. As pessoas devem rever sua relação com o consumo, reforçando um movimento que já vinha acontecendo.

3. Reconfiguração dos espaços do comércio

A pandemia vai acentuar o medo e a ansiedade das pessoas e estimular novos hábitos. Assim, os cuidados com a saúde e o bem-estar, que estarão em alta, devem se estender aos locais públicos, especialmente os fechados, pois o receio de ambientes com aglomeração deve permanecer. Eis um ponto de atenção para bares, restaurantes, cafeterias, academias e *coworkings*, que devem redesenhar seus espaços para reduzir a aglomeração e facilitar o acesso a produtos de higiene, como o álcool em gel. Os espaços compartilhados têm um grande desafio nesse novo cenário.

4. Novos modelos de negócio para restaurantes

Uma das dez tendências apontadas pelo futurista Rohit Bhatgavaé o que ele chama de “restaurantes fantasmas”, termo usado para descre-

ver os estabelecimentos que funcionam só com *delivery*. Com a possibilidade de novas ondas de pandemia num futuro próximo, o setor de restaurantes deve ficar atento a mudanças no seu modelo de negócios, e o serviço de entrega vai continuar em alta e pode se tornar a principal fonte de receita em muitos casos.

5. Experiências culturais imersivas

Como resposta ao isolamento social, os artistas e produtores culturais passaram a apostar em shows e espetáculos on-line, assim como os tours virtuais a museus ganharam mais destaque. Esse comportamento deve evoluir para o que se pode chamar de experiências culturais imersivas, que tentam conectar o real com o virtual a partir do uso de tecnologias que já estão por aí, mas que devem se disseminar, como a realidade aumentada e virtual, assistentes virtuais e máquinas inteligentes.

6. Trabalho remoto

O *home office* já era uma realidade para muita gente, de *freelancers* e profissionais liberais a funcionários de companhias que já adotavam o modelo. Mas essa modalidade vai crescer ainda mais. Com a pandemia, mais empresas – de diferentes portes – passaram a se organizar para trabalhar com esse modelo. Além disso, o trabalho remoto evita a necessidade de estar em espaços



com grande aglomeração, como ônibus e metrô, especialmente em horários de pico.

7. Burnout

O coronavírus dificilmente é a única coisa que causa esgotamento mental e físico nas pessoas (denominado de *burnout*). Mesmo antes de ser desencadeada uma crise global de saúde pública e o medo crescente de uma profunda crise econômica, as pessoas enfrentavam desigualdade desenfreada, concorrência social sempre ativa, a ameaça existencial iminente da crise climática e muito mais. De acordo com *Trend Watching*, qualquer organização que possa ajudar a melhorar o bem-estar mental e físico das pessoas será recebida de braços abertos no futuro.

8. Shopstreaming

Com o isolamento social, as *lives* explodiram, principalmente no Instagram. As vendas pela Internet também, passando a ser uma opção inclusive para lojas que até então se valiam apenas do local físico. Pense na junção das coisas: o *shopstreaming* é isso. Uma versão Instagram do antigo ShopTime.

9. Busca por novos conhecimentos

Num mundo em constante e rápida transformação, atualizar seus conhecimentos é questão de sobrevivência no mercado (além de ser um prazer, né?). Mas a era de incertezas aberta pela pandemia aguçou esse

sentimento nas pessoas, que passam, neste primeiro momento, a ter mais contato com cursos on-line com o objetivo de aprender coisas novas, se divertir e/ou se preparar para o mundo pós-pandemia. Afinal, muitos empregos estão sendo fechados, algumas atividades perdem espaço, enquanto outros serviços ganham mercado.

10. Educação a distância

Se a busca por conhecimentos está em alta, o canal para isso, daqui para frente, será a educação a distância, cuja expansão vai se acelerar. Neste contexto, uma nova figura deve entrar em cena: os mentores virtuais. A *Trend Watching* aposta que devem surgir novas plataformas ou serviços que conectam mentores e professores a pessoas que querem aprender sobre diferentes assuntos.

Desejo que os leitores tenham mais informações que possam guiar seus passos nesse novo cenário. Se for seu desejo, me procure: @anandsingconsultoria.



PERFIL

Os segmentos culturais e criativos foram uns dos mais impactados pela pandemia do novo coronavírus. Dentre os que atuam no setor, muitos se mostram preocupados, porque acreditam que a atividade só voltará a pleno vapor no fim da crise. Isto, aparentemente, não tem desanimado alguns artistas de São Carlos, que, cada um em seu ofício, continuam ativos e levando adiante vários projetos.

Nesta primeira edição da editoria Perfil, convidamos um fotógrafo, um músico, um escritor e um grafiteiro – todos são-carlenses – para contar e mostrar um pouco de sua trajetória e também do que têm feito atualmente.

RA
RA
U
L
D
C



✉ asamar_sc@hotmail.com
 f /Adilson Sanches Marques

O paulistano Adilson Marques reside na cidade de São Carlos desde 1998. É autor de 52 livros que abordam temas como espiritualidade, envelhecimento e práticas integrativas e populares de saúde. Licenciado em Geografia, seu mestrado é em Educação Ambiental, doutorado em Antropologia das Organizações e pós-doutorado em Educação Popular em Saúde.

Adilson atua na prefeitura de São Carlos como educador de idosos e já recebeu moção honrosa da Câmara Municipal em três ocasiões: pelo projeto *Meditações Integrativas* (2015), pela organização do livro *Ação Cultural na Terceira Idade* (2017) e pelo projeto *Educação Popular, Imaginário e Mobilidade Urbana* (2018). Em 2019, o projeto *Ação Cultural na Terceira Idade*, realizado por meio do Grupo de Literatura da UATI, foi contemplado pelo Programa de Ação Cultural (PROAC) do governo do estado com o lançamento da terceira edição do projeto.

Seus últimos livros compõem a trilogia *Metanóia*, que apresenta a teoria animagógica por meio de dois romances espiritualistas e um estudo de caso realizado por intermédio das técnicas de regressão de memória e da captação noética. Os dois últimos livros da trilogia foram escritos e editados durante a pandemia: um entre os dias 16 e 29 de março e o outro entre os dias 23 e 29 de abril. Os livros que formam a trilogia são:

O carma do senhor Immanuel Kant na França e seus últimos dez dias

Neste romance, uma suposta vida passada de Immanuel Kant na França – como bispo da Igreja católica – é apresentada. Apesar de ser um livro de ficção, parte significativa das informações foram obtidas por meio da regressão de memória com pessoas que afirmaram ter sido contemporâneas do filósofo prussiano, assim como do bispo. Algumas, inclusive, relatam que estavam nas duas encarnações. Os sonhos atribuídos ao filósofo foram vivenciados pelo autor do livro e incorporados ao romance. A personagem Luna, uma dançarina

espanhola e taróloga que conviveu com o personagem principal nas duas encarnações, foi construída com base na regressão de memória de cinco mulheres.

Operação Auschwitz e a regeneração da Terra

A ideia original era fazer um romance espiritualista baseado também em regressões de memória realizadas com pessoas que acessaram a informação de terem vivido as agruras do nazismo, desencarnando em campos de concentração. Mas, em uma rápida consulta no Facebook, amigos do autor sugeriram um livro "técnico" e não um romance. *Operação Auschwitz*, em tese, é um trabalho espiritualista que tem, entre os seus mentores, o Espírito que vivenciou a existência de Viktor Frankl – criador da logoterapia e que passou por quatro campos de concentração – e visa limpar algumas das energias que ainda envolvem a psicosfera da Terra, ligadas ao nazismo.

O despertar do Homo spiritualis

Romance espiritualista que narra o despertar espiritual de um jovem casal: ela católica e ele umbandista. Após somatização na garganta que leva a jovem a buscar um atendimento de imposição de mãos com uma sensitiva, seus canais intuitivos vão se abrindo e revelações sobre vidas passadas lhe surgem no campo mental, ajudando a compreender o relacionamento com o marido, o irmão e a mãe. Apesar de ficcional, parte significativa das experiências que o casal vivencia, de fato, aconteceram ao longo dos 20 anos de experiência do autor com a Apometria e outras técnicas espiritualistas. Diferentes casos tratados nesse período foram reunidos e apresentados de forma romaneada ao longo do livro.





Eder Rodrigues, conhecido como Slim, iniciou a carreira no grafite em 2003, época em que a arte não era tão difundida em São Carlos. Após alguns trabalhos, conta Eder, mesmo sem muita técnica, pintava letras e foi se aprimorando na vivência com amigos. Mas a paixão foi descoberta mesmo em 2004, quando começaram a chegar revistas de grafite à cidade. Desde então, participa da ATS crew, um grupo de grafite.

Seu estilo é variado; gosta de pintar personagens, animais estilizados e reproduzir fotos em busca do realismo. Em alguns trabalhos, faz a junção de elementos, traduzindo humor e mensagens positivas. "Muitas de minhas criações saem despretensiosamente. Vivo e respiro o grafite com muita luta e dedicação em meus trabalhos. Sinto-me satisfeito em ver o cenário do grafite ganhando cada vez mais espaço em nossa cidade. Por meio do meu trabalho, espero ampliar ainda mais essa arte e, através do meu empenho, a competência criativa. Meu comprometimento está em fornecer aos meus clientes a melhor experiência possível por meio da expressão artística."

Eder Slim

 /Eder Slim

 @eder.slim



Jota Gonzalez

 /Jota Gonzalez

 @jotagonzalezoficial



“Há mais ou menos 20 anos, peguei um violãozinho velho que ficava pendurado na parede da casa de meu pai. Nessa época, com 11 anos de idade, nem poderia imaginar que esse simples movimento mudaria o resto da minha vida. Eu me lembrava das músicas que ouvia em rádios por aí e sentava por horas, buscando notas das quais nem sabia o nome, só pra tentar "tocar" algo parecido com música. Acredite, deu certo! A partir daí o interesse pelo instrumento tomou conta! Logo, as notas perdidas se tornaram acordes, os acordes se tornaram músicas e, quando você sabe tocar cinco músicas, o próximo passo é conseguir uma banda! Sim! Uma banda formada por quatro ou cinco pessoas, mais ou menos da mesma faixa etária, que também só sabem tocar as mesmas cinco músicas. Pronto! Consegui uma banda!

Costumo dizer que não é você quem escolhe a arte, a arte é quem escolhe você. Àquela altura do campeonato, eu já havia sido escolhido. O modo como estudava, me doava e acreditava na música me levou a tocar em bares, restaurantes e festas universitárias de São Carlos, aos 13 anos de idade. Nessa mesma época vieram as primeiras composições, simples, até mesmo um pouco imaturas nas ideias e palavras.

Alguns anos se passaram e muitas dúvidas quanto ao que fazer quando for adulto apareceram. De um lado, a música não saía da minha vida; do outro, aquela "pressão social" que leva você a acreditar na ilusão de que é impossível viver de arte no Brasil... Acreditei nisso por alguns anos e virei publicitário! Fui fazer arte em outro lugar, mas nunca me distanciei da música. Segui fazendo meus shows e compondo minhas músicas, hora com banda, hora voz e violão. MPB e o pop/rock, nomes como Chico César, Lenine, Zeca Baleiro, Cazuza e Cássia Eller permeiam minhas influências e são percebidos em meu trabalho autoral.

Em 2017, ainda me equilibrando entre duas profissões, lancei meu primeiro disco, no formato EP (Extended Play). O EP *Bem-vinda ao lar* é composto por cinco músicas autorais, uma delas um reggae com arranjos do Maestro Tiquinho.

Em 2018 me mudei para São Paulo (capital) e passei a viver exclusivamente para a música. Desde então concilio a agenda de shows na capital e no interior. Em São Paulo fiz novas parcerias musicais que amadureceram meu trabalho, trazendo um frescor para novas composições. Agora me preparo para o lançamento do single *Chega*, um *feat* com a rapper Souto MC, com produção musical e arranjos do renomado músico Webster Santos, que será lançado nas próximas semanas.

Ainda para este mês também estreio um programa no estilo *reality show* da Netflix. Este ainda não estou autorizado a divulgar, mas fiquem de olho e sigam as novidades através das minhas redes sociais!”

CAPA

ORIENTAÇÕES E CUIDADOS PARA UM RETORNO SEGURO

A fim de proporcionar a nossos associados e colaboradores a segurança necessária durante a pandemia de COVID-19, o São Carlos Clube está seguindo as orientações das autoridades de saúde pública de forma responsável e criteriosa.



Nossos porteiros, que estão na linha de frente, diariamente monitoram a temperatura de todos os associados e estão fiscalizando o número de pessoas que entram, a fim de evitar aglomerações.

O horário exclusivo à terceira idade tem sido respeitado e, embora esperássemos uma quantidade maior de caminhantes diários, este número tem sido equilibrado.

Recebemos a visita dos fiscais da Prefeitura para uma vistoria. Constatou-se que todas as medidas adotadas até o momento estão em consonância com as recomendações.

Conheça, neste material, quais são nossos cuidados e recomendações durante a reabertura.



Limpeza

Antes mesmo da reabertura, aumentamos os pontos de álcool gel pelo Clube que agora estão devidamente sinalizados. A equipe de limpeza passou por uma capacitação de acordo com os novos protocolos de higienização e desinfecção dos ambientes. Os cuidados com a limpeza foram redobrados, principalmente onde há atendimento ao público, como balcões da Secretaria.



ATENÇÃO

EM CUMPRIMENTO AO DECRETO ESTADUAL Nº 64.959, DE 04/05/2020:

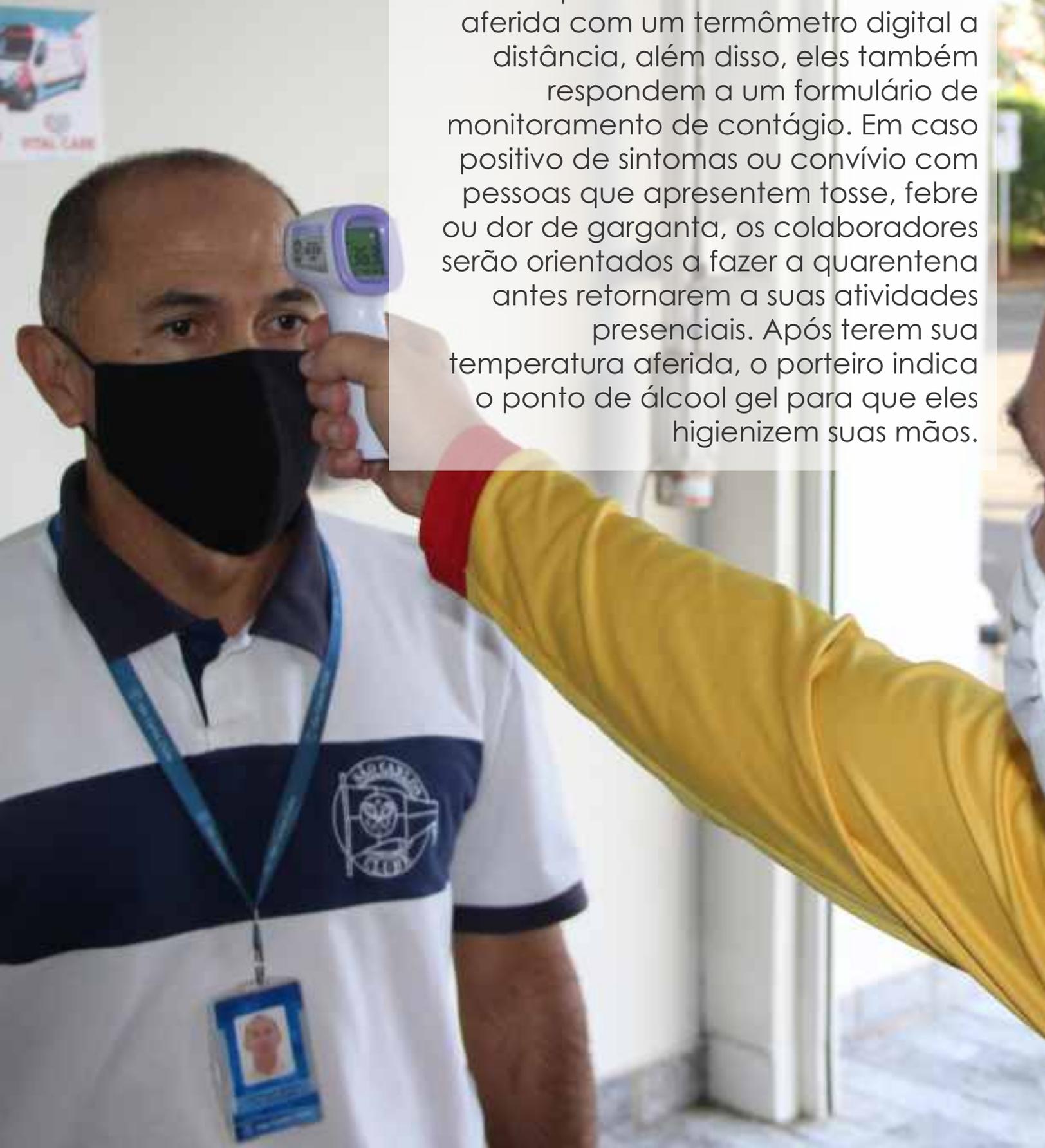
É TERMINANTEMENTE PROIBIDO ENTRAR OU PERMANECER NO CLUBE SEM MÁSCARA DE PROTEÇÃO FACIAL.

Máscaras

Todos os colaboradores receberam máscaras de tecido e os que estão em atividade presencial fazem uso da máscara 100% do tempo. Há máscaras descartáveis disponíveis na Secretaria também para os associados. Seu uso é obrigatório em todas as dependências do Clube.

Rotina

Antes de entrar no Clube, diariamente a temperatura dos colaboradores é aferida com um termômetro digital a distância, além disso, eles também respondem a um formulário de monitoramento de contágio. Em caso positivo de sintomas ou convívio com pessoas que apresentem tosse, febre ou dor de garganta, os colaboradores serão orientados a fazer a quarentena antes retornarem a suas atividades presenciais. Após terem sua temperatura aferida, o porteiro indica o ponto de álcool gel para que eles higienizem suas mãos.



Horários

O Clube atualmente está aberto em horário reduzido e, a fim de manter a segurança dos grupos de risco, optamos por abrir o Clube em um horário especial para associados com idade acima de 60 anos.

Como era:

Clube	6h30 às 22h
Secretaria	7h às 22h

Como é agora:

Clube	8h às 10h <small>Para maiores de 60 anos</small>
	10h às 20h <small>Para todas as faixas etárias</small>
Secretaria	8h às 20h

Controle de Acesso - Pandemia - início 22/06

Período	22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun	29/jun	30/jun
Horário 08h às 10h	15	30	17	28	17	0	11	21	21
Horário 10h às 20h	68	68	72	70	39	10	66	81	73
Total de visitas	83	98	89	98	56	10	77	102	94

Atendimento

Limitamos o número de pessoas que podem esperar o atendimento na Secretaria e o piso foi devidamente sinalizado para mantermos o distanciamento social. Nossas máquinas de cartão estão envelopadas por papel plástico filme que, além de serem higienizadas, são trocadas constantemente.



Pista de Saúde e Atletismo

Os dois locais contam com pontos de álcool gel para higienização das mãos e a quantidade de pessoas tem sido monitorada a fim de evitarmos aglomerações.



ATENÇÃO ASSOCIADOS

O desconto de **40%** na mensalidade de **JULHO** será concedido **AUTOMATICAMENTE** aos sócios adimplentes.

		033-7	99999.99999 99999.999999 99999.999999 9 99999999999999		
Local de pagamento Pagável em qualquer banco até o vencimento					
Beneficiário São Carlos Clube			CNPJ / CPF do beneficiário 59.620.815/0001-16	Vencimento 07/07/2020	
Endereço Rua Ruth Bloen Souto, nº 161 - Centro - São Carlos/SP - CEP 13560-044					Agência / Código do beneficiário 0024 / 8868999
Data do documento	Número do documento X-XXXX	Espécie documento	Acelte N	Data de processamento 30/04/2020	Nosso número 000001081125-7
Uso do banco	Carteira 101	Moeda R\$	Qtde moeda	xValor	(=) Valor do documento 350,00
Instruções de responsabilidade do BENEFICIÁRIO. Qualquer dúvida sobre este boleto, contate o BENEFICIÁRIO					(-) Desconto / Abatimento
PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 40% DE DESCONTO.					(-) Outras deduções
APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033%					(+) Mora / Multa
PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRICA ATÉ 29 DIAS DO VENCIMENTO					(+) Outros acréscimos
APÓS 29 DIAS DO VENCIMENTO PAGÁVEL SOMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE					(=) Valor cobrado
ESTE BOLETO NÃO QUITA DÉBITOS ANTERIORES					
Os valores de multa e mora dia serão calculados automaticamente pelo seu banco via sistema da Nova Plataforma de Cobrança, observando os parâmetros contratuais definidos pela banco emissor do boleto de pagamento					CPF / CNPJ: XXXX.XXXX.XXXX-XX
Pagador XXXXX XXXXXXXX XXXXX Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXXX XXX XXXXXX/XX - CEP XXXXX-XXX Sacador / Avalista					
Autenticação mecânica / Ficha de compensação					

O pagamento com desconto é **até a data de vencimento** que ocorre sempre no quinto dia útil do mês (**07/07**). Fiquem atentos as informações contidas no boleto, lembrando que nosso banco é **SANTANDER** e o beneficiário é o **São Carlos Clube**.



São Carlos Clube



GESTÃO 2019/2021